



# コミセンで夏を満喫!



プール利用案内



コミセン屋上にあるプールは、夏を満喫するのに最適のスポットです。今年の夏も7月19日から全26日間、プールを開設します。太陽と風と水の煌めく屋外プールで、お友達やご家族と夏の思い出づくりをしませんか。

## 入場料 (2時間以内)

年齢	子ども (小・中学生)	大人 (高校生以上)
料金	1人 50円 幼児は無料	1人 200円

- ◆三鷹市民 (在勤、在学を含む) なら入場できます。ただし3歳未満は利用できません。
- ◆幼児と小学生は、18歳以上の保護者 (水着着用) が必要です。幼児2人に対し保護者1人、小学生3人に対し保護者1人が必要です。ただし、小学生3~6年生で25m以上泳げることを本人が認めれば、保護者は必要ありません。
- ◆水泳帽の着用が必要です。また、プール入場者は付き添いを含めすべての人が水着着用です。
- ◆プール利用時間は、準備と後始末を含めて、2時間以内です (点検時間含む)。

## 開場期間：7月19日~8月23日

開場する曜日：月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日・日曜日

開場しない日：毎週木曜日 (休館日)、祝日  
8月13日 (水)、15日 (金)

開場時間：午前11時30分~午後4時

受付時間：午前11時30分~午後3時

点検時間：午後1時30分から5分間

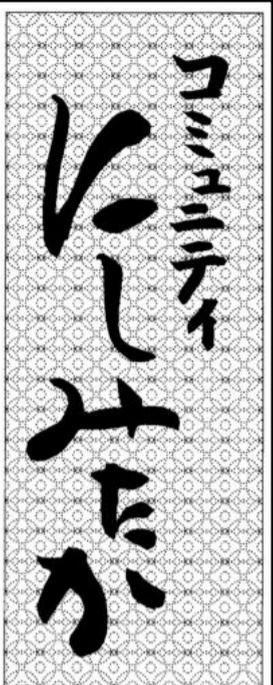
※7月19日(土)はプール開き準備のため午後1時開場です。



### ▶参議院議員選挙の投票所開設のための休場

今回の選挙では井口コミュニティ・センターが投票所になります。7月20日のプールはお休みにになりますので、ご注意ください。

※安全上および衛生上の注意事項や係員の指示に従って楽しくご利用ください。



発行  
三鷹市西部地区住民協議会  
企画・編集  
住民協議会総務部会  
印刷：(有)栄企画  
井口コミュニティ・センター  
三鷹市井口1-13-32  
TEL 32-7141

ホームページには  
詳細な情報を掲載  
しています。  
ぜひご覧ください。

<https://www.mitaka-cc.jp/iguchi>  
Email: iguchi-cc@mitaka-cc.jp

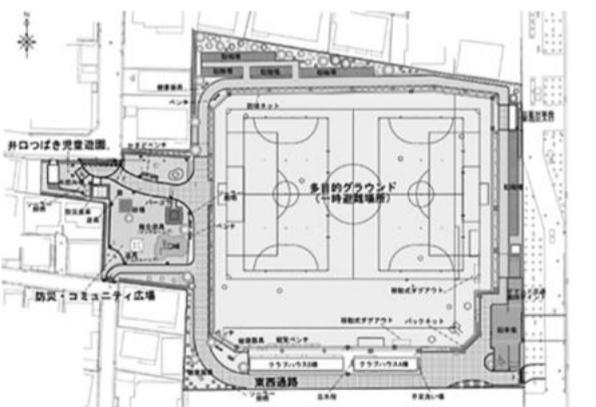
井口コミュニティ・センター  
開館日・開館時間  
平日 10時~21時  
日曜 10時~17時  
※木曜・祝日は休館日  
※振替休日は17時まで開館

7月の休館日  
3日(木)・10日(木)・17日(木)  
24日(木)・31日(木)  
20日(日) 選挙のため  
21日(月) 海の日

コミュニティセンターは  
"文化の風の通り道"  
知恵や友情の  
湧くところ"  
地域の文化を持ち寄り  
つくる コミュニティ  
地域の連帯と  
防災の拠点として

西部地区住民協議会の広報紙  
「コミュニティにしみたか」は、  
井口、深大寺、野崎(2~4丁  
目)の各地域に、無料で全戸配  
布しています。  
再生紙を利用しています

井口グラウンドがオープン  
東西通路ができました!  
井口特設グラウンドが、新たな  
スポーツ施設「井口グラウンド」と  
して、7月にオープンしました。  
グラウンドの整備に伴い、隣接  
の井口つばき児童遊園も整備さ  
れ、防災倉庫やかまどベンチの設  
置など、防災コミュニティ広場を  
兼ね備えたものになりました。  
また、井口グラウンドから児童  
遊園への東西道路ができ、歩行者  
及び自転車専用通路として24時間  
通行可能になっています。武蔵境  
通りからコミセンへのアクセスが  
便利になりました。近隣の迷惑に  
ならないよう利用しましょう。



※整備図は  
三鷹市ホームページより掲載

## コミセンだより

令和7年6月のCC利用者 5,921人

### ▼選挙に伴う休館について

7月20日に行われる参議院議員選挙は、井口小学校の改修工事のため、井口コミュニティ・センターが臨時で投票所となります。7月20日は全館休館となります。また、前日の19日も準備のため、以下の施設は15時以降の利用ができません。

※19日(土)15時以降利用不可  
体育館・大ホール・娯楽室・  
お風呂・ロビーの一部

※20日(日)終日全館休館  
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 地域の盆踊りのお知らせ

食べて飲んで  
踊って、  
夏の夜を  
楽しみましょう!

- ◆東野会 7月18日(金)・19日(土) 東野児童公園
- ◆井口協和会 7月19日(土)・20日(日) 井口八幡神社
- ◆深大寺町会 8月1日(金)・2日(土) 鶏鳴幼稚園
- ◆野崎町会 8月4日(月)・5日(火) 野崎八幡社

## 瞳

三鷹市西部地区住民協議会  
総務部会 森田 義一

### 「旅空に想う」

アッと云う間に90の坂を越えた。本人が一番びっくりしている。振り返ってみると、好きなことを、好きなようにやって来たことに、改めて良い時に恵まれたと思う。

昭和30年代の始めから、児童劇団の演出部と、テレビ局のアシスタントで全国を廻った。当時は炭鉱も健在でした。

テレビもようやく一般的になりドラマも次々と生まれ、映画俳優もテレビドラマに出演できるようになり、ひとつの時代の幕が開いたように感じました。あの頃の日本はそれなりに活気があり、みんな一生懸命生きていました。旅も自由はどこでも行けるようになり、観光ブームも始まりました。旅の印象に残っているのは、本州四国連絡橋(明石海峡大橋・瀬戸大橋など)の工事を最初から見て来たことです。というのは、瀬戸内海をクルーズしたからです。すごいと思う反面美しい自然が壊されていくのがとても残念でした。便利さとはなんなんだろうと思つたものです。生活が便利になるにつれて、人間性が失われていく気がするのです。今はAIの時代、なんでもかんでもAI、AIで、人間として、人として、ものを考えることがなくなつてしまいました。自分の頭で考えることは、とても重要だと考えますが、皆様はいかがお思いでしょうか。だから私はケイタイは持たず、パソコンも、ネットもやりません。

だって人間だから……。

### 7住協ニュース

○6月6日住民協議会の在り方検討委員会が開催され、住協活動等支援法人の設立準備、ICT環境整備及びプールの運営について協議を行った。

○6月18日事務局長連絡会が開催され、各コミセンホームページの発信強化策及び令和7年度事務局職員昇任昇格選考について協議を行った。

### 西部住協だより

\*6月11日役員・運営委員会報告

【役員会】

①自主グループの承認、②定期総会の議案、を協議、議論の上異議なく承認された。

### 【運営委員会】

①使用のきまりの改定、②プールの運営、を協議し、異議なく承認された。

### ▼6月期定期総会報告

6月28日午前10時30分から6月定期総会が開かれ、第1号議案「令和6年度事業報告」、第2号議案「令和6年度決算報告」、第3号議案「令和7年度委員の一部改選」の3議案が上程され、審議の上、満場一致で承認されました。

団体選出の交代や、新規自主グループから選出された新委員を紹介します。任期は令和8年6月までです。よろしくお願いいたします。公募委員も引き続き募集中です。

### お世話になりました

5月末で事務局職員のお二人が退職されました。お二人から退職のコメントをいただきましたので紹介します。

\*高倉成典さん(在職32年)  
ある日市内を歩いていると突然、

「こんにちは」  
「えー！こんにちは」  
「誰だっけ？また別の日、こんにちはは」  
「こんにちはは」  
「こんにちはは」  
「はい、そうです」

あ、センター利用してくれている人ね。知らない方が気軽に声をかけてくれる。そんな仕事もしていたんだと今頃思いました。

人との繋がりがあってのコミセンです。長い間お世話になりました。ありがとうございます。



\*岩井美知枝さん(在職3年)

井口コミセンで臨時職員として3年4ヶ月仕事をしました。とてもよい雰囲気の中で仕事が出来たこと、職員の方々が、委員の皆さんに感謝しています。ありがとうございます。

\*\*\*

住協の活動や窓口業務など、長年多岐にわたり本当にお世話になりました。心から感謝申し上げます。

### ◆住民協議会新委員◆

#### ◎総務部会

岩本 伸一郎

#### ◎厚生部会

小木 公子

#### ◎文化部会

洪 沢 幸 子

#### ◎防災部会

柴 田 朝 美

#### ◎防犯部会

伊 藤 友 子

#### ◎その他

山 田 卓 生

#### ◎その他

中 川 和 美

#### ◎その他

吉 田 朋 音

### 地域のコミュニティづくり 活動紹介 その4



### にしみたかのデジタル地域情報

#### \*にしみたか地域掲示板\*

井口コミュニティ・センターホームページにある「にしみたか地域掲示板」はもうご覧になりましたか？

地域内の非営利の団体・グループなどが自主的なグループ活動やメンバー募集などの情報発信にご利用いただけます！

現在、子ども会などのイベントのお知らせや、サークルのメンバー募集が掲載されています。

掲示板に投稿したい方は、ホームページで申し込みをよろしくお願い致します。

### 図書室だより

5月利用状況 計903人

◆新着本◆(予定・一部抜粋)

共犯の畔 真保 裕一  
籠の中のふたり 葉丸 岳  
病葉草紙 京極 夏彦  
新しい恋愛 高瀬 隼子  
大樹館の幻想 乙一  
私の馬 川村 元気  
六人の笛吹き鬼 三津田信三  
穢れた聖地巡礼について 背筋  
マザー 乃南 アサ  
海を破る者 今村 翔吾  
バタン島漂流記 西條 奈加  
医者の子が息子に綴る人生の扉をひらく鍵 中山祐次郎  
首木の民 誉田 哲也  
新心霊探偵八雲 赤眼の呪縛 神永 学

難問の多い料理店 結城真一郎  
魂婚心中 芹沢 央  
六月のぶりぶりがつちよう 万城目 学  
そう来る？僕の姉ちゃん 益田 ミリ  
移動する人はうまくいく 長倉 顕太  
自分とか、ないから。教養としての東洋哲学 しんめいP  
シヨートケーキは背中から 平野紗季子

\*\*\*  
図書室は、三鷹市在住・在勤・在学・在幼稚園の方及びそのご家族、どなたでもご利用いただけます。(何歳でも可)  
開室・貸出時間や蔵書検索はホームページに掲載しています。ご確認ください。



#### \*にしみたかオープンチャット\*

「にしみたかオープンチャット」は、地域のネットワーク「あささんネット」が運営しているLINE上の情報交換サイトです。

にしみたかコミュニティ・スクールの委員会(CS委員会)は、校長・副校長、PTA・おやじの会・子ども会などの学校関連団体、交通対策地区委員会・青少年対策地区委員会、西多世代交流センター・井口コミセンなどの地域団体・関連施設のメンバーによる、地域の立場を超えた大人の集

まりです。あささんネットは、このCS委員のOBORGや地域のつながりから、さらに幅広い地域ネットワークとして誕生しました。

この「にしみたかオープンチャット」は、学校に関わる方だけでなく、にしみたかに住む多世代の方々が、地域の魅力を感じてここに住んでいてよかったと思えたり、にしみたかの地域活動に興味を持ち、参加できるきっかけになるような、身近な情報を共有できる場所として始めたこと。

LINEの友達追加で簡単に参加できます。ニックネームで参加できるので、ぜひQRコードを読んでみてください。あささんネットの会員も随時募集中です！



どなた様もご利用できます

年金自動受取  
公共料金自動支払

JA東京むさし

西三鷹支店 TEL (31) 8511

家族葬専門葬儀社

## のもと祭典

家族葬はおまかせください

☎ 0422-57-7876

(24時間365日受付)

三鷹本社：三鷹市下連雀7-6-29-103  
大沢支店：三鷹市大沢4-10-11-102

のもと祭典 検索

江戸前 三鷹深大寺 鮎芳

ご宴会承ります  
(定休・毎週水曜日)  
祭日の場合は翌日

三鷹市深大寺2-21-2

31-9595

出前専用電話  
https://susiyosi.dweb.jp

やっけてよかった

公文式

KUMON 深大寺教室

算数・数学・英語・国語・幼児教室

3歳から大人まで、丁寧な指導を心がけております。指導：岩下潮美

深大寺1-7-2  
三鷹二中心口交差点北入る

☎ 090-6143-8043

0422-32-4030

### 交通だより

○夏休みの子どもを交通事故から守りましょう！

もうすぐ夏休み。休校中は子どもの活動範囲が広がり、交通事故に遭う危険性が高まります。都内の歩行者の年齢別死傷者数は「7歳」が最も多くなっています。

（ドライバーのみならず）

子どもは、興味をひくものに夢中になり突然路上に飛び出した

り、判断力が未熟なため無理に横断することがあります。子どもを見かけた際には、飛び出しなど予想外の危険行動に備えた運転を。住宅街などを走行するときは、電柱や駐車車両の陰に子どもが隠れていないか警戒しましょう。

（保護者のみなさんへ）

ご家庭でお子さんに交通ルールやマナーについて話し、具体的に繰り返し教えてあげてください。

●信号が青の時でも、左右の安全を確かめてから横断する  
●車道への飛び出しや駐車車両の前後からの横断は絶対にしない

●遠回りでも横断歩道や歩道橋を渡る

●自転車に乗るときは、必ずヘルメットをかぶる

●交差点では自転車も必ず止まって安全を確認する

●自宅周辺の危険な場所について話し合う

子どもは大人のまねをします。保護者の皆さん自身が交通ルールを守って子どもの模範となるよう努めてください。

地区	人身	自転車	高齢者	死亡	重傷	軽傷
市内	27件	17件	8件	0人	0人	29人
井口	1件	1件	0件	0人	0人	1人
深大寺	0件	0件	0件	0人	0人	0人
野崎	1件	1件	0件	0人	0人	1人

三鷹警察署資料より抜粋 ※高齢者と自転車は重複あり

### 防犯だより

「アポ電」という言葉を知っていますか？「アポイントメント電話」

の略で、特殊詐欺グループが、不特定多数の方々に電話をかけ、親族、電話会社の社員や役所の職員、警察官になりすまし、詐欺に誘い込むために名前や住所、年齢、家族構成のほか、資産状況や自宅での現金保管の有無等を聞き出す電話のことをいいます。

最近の傾向として、アポ電のほとんどが国際電話を使用しており、番号表示機能がついている電話機では、+44、+85等の+マークがついている見慣れない電話番号が表示されます。海外からの電話に心当たりがなければ、間違いなく詐欺グループからのアポ電です。

このような国際電話を使用したアポ電がかかってこないようにする方法があります。大手電話会社が共同で運営する国際電話不取扱

受付センターに対して「国際電話利用契約の利用休止申込み」の手続きを申請することです。

被害に遭わないためには、電話に出ないことが一番の対策ですが、国際電話を使用したアポ電がかかってこないように設定することが極めて有効です。ご本人からの申込みのほか、別の場所にお住まいの家族の電話を代理申込みすることも可能ですので、ご家族が被害に遭わないためにも手続きの検討をお願いします。

直接、国際電話不取扱受付センターに問い合わせいただくか、三鷹警察署や最寄りの交番に申込書がありますので必要な項目を記載していただけたら警察官が手続きします。

また、集会など皆様がお集まりになるような機会に三鷹警察署にご連絡いただけましたら、申込書をお持ちします。お気軽にお声がけください。

### お中元

#### 言葉の履歴書

ずいぶんと廃れてしまった風習ですが、皆さまはこの言葉のいわれをご存じでしょうか。

七月のはじめから十五日ごろまでに、「お中元」を贈る風習は昭和のころ、広く行われていました。今では、この「お中元」という言葉の元々の意味を知らない方も多いのではないでしょうか。

古代の中国では、一月十五日を「上元」、七月十五日を「中元」十月十五日を「下元」として祝いました。この「三元」は一年を三分に分ける道教の祭りに基づくものです。

わが国にも、一年を二分して一月と七月をそのはじめとする考え方がありました。このため、半年間の無事を祝う七月十五日の中元

### 包括支援センター広場

◆低栄養に気を付けましょう

令和5年度後期高齢者健康診査で、低栄養に該当した西部地区の受診者は38%。三鷹市全体と比べ、低栄養該当者の割合が高いことがわかりました。低栄養とは、必要な栄養やエネルギーが足りていない状態で、高齢者の場合、筋力低下や生活能力の低下を招き、要介護になる要因になります。

☆こんな方は注意

- ☑ここ半年で体重が3kg低下した
- ☑食欲が低下している
- ☑固いものが食べづらい

- ☆高齢者の低栄養予防のポイント
- ①一日三食、食事を
- ②たんぱく質をしっかり摂る
- ③(虫歯・義歯が合わない等)口腔のトラブルを改善する

個別に専門的な相談を受けたい方は三鷹市の健康栄養科相談を。要予約・第一火曜午後1時～4時

### 西の森俳句

佐藤 治子

赤き薔薇青春の日々まなうらに  
梅雨晴れ間静かに動く白い雲

三矢 恵啓

病癒え茅の輪くぐる試歩の杖  
木戸くぐり視野いっぱい花  
菖蒲

小嶋 清子

夏の白が眩しき乙女達  
風鈴のさわやかな風軽やかに

森田 義一

登山路に駒草淡く風涼し  
手でこねてバナナ葉の血カレー  
食う

### 美術・骨董品買取

絵画・掛軸・茶道具・古書  
きもの・陶器

見積・査定・出張無料

一点鐘

三鷹市野崎3-8-16  
0120-888-460

### 生徒募集

そろばんを習うと  
暗算の力がつき計算に強くなり  
算数が好きになります

新入生は毎月始め  
小学校1年生より

☎0422-31-5036

指定教場 東光珠算塾  
三鷹市深大寺2-5-5 (東野住宅内)

サッシ・ガラス・アミ戸

リフォームの御相談、お気軽に

一級技能士の店 販売・修理

多摩ガラス工芸

都知事許可(般-49)第22027号

☎0422-31-1287

FAX. 31-1230

三鷹市深大寺2-30-34

セサミストリートの愉快な仲間たちと  
楽しい英語のレッスンを始めましょう♪

**東進こども英語塾** SESAME STREET ENGLISH

★新年度生徒募集中  
★体験レッスン受付中

お気軽にお問合せ下さい♪

☎三鷹井口教室  
三鷹市井口3丁目  
080-9284-2888

✉enjoy.sesameenglish.mitaka@gmail.com

Sesame Street English® and associated characters are owned and licensed by Sesame Workshop. © 2025 Sesame Workshop



コミュニティ・スクールだより

コミュニティ・スクール委員会  
コミュニケーション推進部長

橋本 正洋

「人との繋がりを大切に」

武津部長のバトンをつないでいく形で、今年度も部員が持ち回りで投稿して参ります。

コミュニケーション推進部としては、今年度も様々な方面で、人と人との繋いでいく、「ハブ」の役割ができるよう動いていきたいです。

春先に仕事場が新しく変わった時も、今までの繋がりが私にとつて大きく仕事の後押しをしてくれました。「この件に関しては○○さんに相談してみよう」とか、「こっちの別の件に関しては△△さんをお願いしてみよう」という形で手助けしてもらえ、関係性が作れたのも、今までのこの地域での人とのつながりが活きた事例になったと思っています。

今後は困りごとの解決に向けて、自分が繋いでいけるようになればと思わずにいられません。普段から顔の見える付き合い、なんでも話せる関係を続けていければ、問題解決に向けてよりスムーズに動きやすい土壌ができてくると思っています。

今、関係を大切にして更に周りの方々とコミュニケーションを自分自身が図っていけるように、仕事の調整を行い地域のイベントにも積極的に参加していこうと考えている今日この頃です。どうぞ今年度もよろしくお願ひ申し上げます。



今月の行事ご案内 井口コミュニティ・センターへようこそ TEL.32-7141

※費用の必要な申込は平日18:30まで、日曜日16:45までに窓口へ  
※行事で撮影した写真は、本広報紙及び井口コミュニティセンターホームページに掲載する場合があります。

行事名	日時	概要	対象・募集人員・費用・申込など	場所・主催
ラジオ体操会	6・13・27日(日) 9:00~9:15	CDラジカセに合わせてラジオ体操第1と第2を続けて行います。親子でのご参加もお待ちしております。	どなたでも無料で参加できます。 ※雨天中止 ※7/20(日)は選挙のため中止。	コミセン裏の広場
あそびとおしゃべりの会	9・23日(水) 10:30~12:00	0歳~3歳の親子が集まって一緒に遊びます。	0~3歳親子 / 無料 / 直接おいでください	大ホール すくすく広場
地域福祉コーディネーター相談サロン	11日(金) 10:00~11:30	ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢を問わず、生活の中での困りごとについて相談をお伺いします。LINEでのご相談も受付中。 	西部地区にお住まいの方 / 事前申込は不要、直接会場へ / 相談が重なった場合は時間をずらして再度お越しいただく場合があります	1階クラブ室 三鷹市社会福祉協議会
健康づくり栄養料理教室	16日(水) 10:30~13:00	骨太のための食品選びと組み合わせ 鮭のミルクごはん、納豆と桜エビのおやき、長芋とトマトのモロヘイヤあえ / 持ち物: エプロン・三角巾・布巾2枚 / 奈良理香子先生	市民 / 12名 / 500円 / 13日までに費用を添えて事務局へ ※キャンセルの場合返金はいたしません。	料理講習室 厚生部会/健康づくり推進委員会
デジタル相談サロン	22日(火) ①14:00~14:50 ②15:00~15:50	スマートフォン・タブレットの操作やお困りごとなど、ご相談ください。 ※ご利用のスマートフォン等機器持参 	事前申込制: まちづくり三鷹・電話 40-9669 または QRコードにて / 各時間帯ごと先着2名 / 無料	2階展示ホール 三鷹市コミュニティ創生課・まちづくり三鷹
歌声広場	25日(金) 13:00~15:00	楽しく歌って明るく健康に! 軽いストレッチをしながら皆さんの知っている懐かしい曲を歌います。	歌集貸出し有り / 市民 / 無料 / 直接おいでください	視聴覚室 文化部会
井口子どものつどい 大人も子どもも★みんなで遊ぼう!	27日(日) 10:30~11:30	7月の企画は「喫茶室『遊』のスペシャルランチ」です。	先着20名程度 / 子ども優先・子ども参加費無料 / 直接おいでください / 大人500円	2階会議室 地域ケアネットワーク・にしみたかと西多世代交流センターの共催
よってらっしゃいにしみたか	28日(月) 13:30~15:00	7月の企画は「レクリナ」です。鈴木先生による日常で使える楽しい手話教室もあります。	市民 / 事前申込は不要 / 先着20名程度 / 参加費: 無料 / 飲み物持参 / 詳しくはケアネット・にしみたか事務局地域ケア推進係 (29-9235) まで	2階会議室 地域ケアネットワーク・にしみたか
えらべる夏休みこども工作教室	8月3日(日) 10:15~12:15	ゲームの合間に工作どうでしょう? ①まわる! キャラランタンづくり ②ペットボトル万華鏡 どちらかをえらんでお申し込みください	幼児~小中学生 / 15名程度 / 参加費: 300円 / 参加費持参の上、窓口で申込 / 未就学児は保護者同伴 / 申込み切り7/27(日) / 講師: キャラワークス・ジャパン	2階会議室 文化部会
健康づくりセミナー	8月18日(月) 10:30~11:45	腎臓けっこう大事だゾウ!? ~元気の腎臓でいるために~	25名 / 市民 (在勤・在学含む) / 無料 / 7/7(月)9時より受付開始、保健センター (24-8207) へ	2階会議室 健康づくり推進委員会
包丁研ぎ 16日(水) 10:00~			おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ / 幼児~小学校低学年 無料 / 直接おいでください / 2階和室 / 文化部会	
*セラミック包丁は研げません。1本500円 / 実費 / 玄関前 / 厚生部会		28日(月) 11:00~11:30・13:30~14:00・15:00~15:30		

学生服・ユニフォーム  
**イシカワ衣料株式会社**  
#口2-10-42 ☎ 0422-32-6447  
市内中学校の制服は当社へお任せ下さい!  
各種企業のユニフォームも承ります🌸🌸🌸

水漏れ・排水つまり修理  
ウォシュレット・シャワートイレ取付  
東京都指定給水装置工事事業者4751号  
三鷹市指定排水設備工事事業者40号  
**土屋設備工業株式会社**  
(山中通り双葉幼稚園入口一通入る)  
三鷹市深大寺1-6-25  
TEL **31-0300**

**日の丸防災**  
消防設備点検・工事・建築設備  
特殊建築物調査報告  
(消火器詰替1本・標示板1枚でも伺います)  
☎ (0422) 31-2781(代)  
FAX (0422) 33-5840  
三鷹市野崎2-4-12  
(野崎交差点スグ)

印刷・出版などご相談に応じます  
  
印刷 (有) 栄企画  
T.39-4844 F.34-0167

