



第45回

# コミュニティ運動会に行こう！

## 10月19日(日) 9:00~12:30 (開場 8:30)

### にしみたか学園 第二中学校校庭

\*小雨決行。雨天中止の場合は、井口コミセンホームページでお知らせします。

各種目に  
景品がでます  
参加券を  
もらってね

No.	開始時間	種目	対象者	募集人数
	9:00	開会式		
1	9:45	食欲の秋	55歳以上の方と来賓	55人
2	10:10	地区対抗 色水貯金リレー	小学生~大人	90人
	10:35	吹奏楽演奏 (Mジョイ吹奏楽団、第二中学校吹奏楽部)		
3	11:10	地区対抗 玉入れ	小学生~大人	多数
4	11:30	何が入っているかな?	未就学児	50人
5	11:45	子ども綱引き	小学生	80人
6	12:00	パン食い競走	どなたでも	250人
	12:20	閉会式		

来場者全員に  
参加賞！  
観覧だけでも  
どうぞ

競技には参加券が必要です。8時30分より配布します。※先着順  
参加券は参加する本人にのみ配布します。代理での受取りはできません。

#### ▼お願い▼

- ・参加人数によっては、出られる種目数に制限がかかる場合があります。
- ・当日は運動しやすい服装でお越しください。飲み物・敷物はご持参ください。
- ・ケガをしたり気分が悪くなった方は、救護係にお申し出ください。
- ・負傷の場合応急処置はしますが、以降の責任は負いません。
- ・ペット連れの入場はお断りします。(ペットケージに入れていても不可)
- ・車でのご来場はご遠慮ください。・会場内は飲酒・喫煙は厳禁です！
- ・ごみは各自お持ち帰りください。

たまには体を動かして  
楽しい時間を  
過ごしましょう！

当日は  
AIデマンド交通  
が臨時運行！



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

10月の休館日  
2日(木)・9日(木)・16日(木)  
23日(木)・30日(木)  
13日(月) スポーツの日  
19日(日) コミュニティ運  
動会のため  
26日(日) 防災訓練のため

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

### 防災訓練でいざという時に備えよう！

## 三鷹市総合防災訓練【西部地区訓練】

# 10月26日(日)9:00集合 12:00解散

### 会場：にしみたか学園第二中学校

受付で防災グッズを配布  
スタンプラリーもあるよ  
黄色いタスキももらおう！



避難所開設訓練/応急救護訓練(AED・心肺蘇生法・  
三角巾包帯法/ロープ結索訓練/仮設トイレ組立訓練  
/初期消火訓練/車いす搬送訓練/担架搬送訓練/炊  
出し訓練/煙中脱出訓練  
など、ためになる訓練内容が盛りだくさん！  
手軽に使えるスプレー式消火器訓練や  
役に立つ防災グッズ・備蓄品の展示もあります

<雨天中止>

当日は  
AIデマンド交通  
が臨時運行！

### 瞳

三鷹市西部地区住民協議会  
文化部長 中野 石太郎

#### 「縁の下の力持ち」

この諺は昔からよく聞く諺で  
すが、今から四十五年前に建設し  
た北海道、苫小牧の国家備蓄の原  
油タンクを施工管理した時、タン  
ク建設で施工した工事を紹介致  
しましょう。

現場は羽田空港から北海道千  
歳空港に向う時、眼下に三十八基  
の原油タンクが望めます。この原  
油タンク一基が直径八十メート  
ル、高さ三十数メートルのタンク  
です。このタンクの一段目の鉄板  
の厚みが三十五ミリあります。こ  
のおおげタンクの基礎には特殊  
な杭を使用しています。サンド杭  
です。一般的にはコンクリートの  
杭ですが加重が分散するように  
特殊なサンド杭を使用していま  
す。

タンク基礎とタンク底板の間  
に特殊な亜鉛の板を敷く作業が  
あります。この亜鉛版がタンクの  
縁の下の力もちとなります。この  
亜鉛版は厚みは一・五ミリ程度  
ですが純度は九十九・九パーセ  
ントの亜鉛版です。この板をタン  
ク基礎の上に放射線状に敷きつ  
めて施工します。この亜鉛版を敷  
くことにより、鋼鉄タンクの防錆  
を行ない、タンクの腐食を防ぎま  
す。この国家備蓄は屋外で初めて  
の建設であったので防災等の基  
準なども、その都度施工規格を作  
って施工する状態でした。

人間の社会も裏方的な仕事で  
社会生活を支える人々がいるこ  
とを思うことが大切ではないで  
しょうか。今の社会はテレビ等の  
発達で社会の表面しか見ない  
人々が増えています。縁の下の力  
もあることを考えたいものです。

### 7住協ニュース

○9月20日牟礼コミュニティ・センターにて住協連絡会が開催され、会長・副会長が参加した。連絡会では、住協活動等支援法人設立準備の進捗状況報告や、法人設立後の支援法人と住民協議会の関係について情報共有・意見交換が行われた。

### コミセンだより

○令和7年8月の利用状況  
 CC利用者 6,829人  
 部屋利用率平均 23.8%  
 ○プール利用状況  
 開場日 26日  
 利用者数 合計1,452人  
 (大人505人、子ども947人、1日あたり平均56人)  
 ※プールのご利用ありがとうございました。来年も楽しみにお待ちしております。

### 図書室だより

8月の利用状況計1,228人  
 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。  
 ホームページ内の蔵書検索も、ぜひご利用ください。

### 西部住協だより

\*9月役員会報告  
 【報告事項】  
 ●西部住協で避難所立ち上げ研修を行う。12月頃に井口小学校にて行う予定。  
 【協議事項】  
 ●コミュニティ運動会について、ポスター・ちらしについて内容及び掲示・配布先を確認した。  
 ●住協派遣の推薦について、ふじみ衛生組合地元協議会及び憲法を記念する三鷹市民の会への推薦委員を決定した。

\*10月役員・運営委員会  
 10月8日(水) 18時  
 \*コミュニティ運動会  
 第2回実行委員会  
 10月8日(水) 19時  
 ※当日役員の方は必ずご出席ください。

暗号の子 宮内 悠介  
 気楽に作れて、これ以上おしいレシピを私は知らない。  
 misa  
 出張料理人あやシエフのおうちレストラン スーパーに売っている食材でプロの味  
 深沢 あや  
 米とおかず 長谷川あかり  
 私の居場所はここじゃない 安部 若菜  
 暗黒戦鬼グラウンダイヴァー 菅田 哲也  
 霧りゆく午後 伊岡 瞬  
 逃亡犯とゆびきり 榊木 理宇  
 友が、消えた 金城 一紀  
 普通の子 朝比奈あすか  
 下垣内教授の江戸 青山 文平  
 親への小さな恩返し100リスト 田中 克典  
 迷うな女性外科医 中山祐次郎  
 自分に嫌われない生き方 谷口たかひさ

謎の香りはパン屋から 群 ようこ  
 風待荘へようこそ 土屋うさぎ  
 雲峠 近藤 史恵  
 潮音 一々四巻 砂原浩太郎  
 公孫龍 四 宮本 輝  
 遥かな夏に 宮城谷昌光  
 任侠梵鐘 佐々木 譲  
 今野 敏  
 ★蔵書点検のお知らせ★  
 10月6日(月)～10月11日(土)まで、蔵書点検により図書室は閉室になります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。  
 ◆図書室開室(貸出)時間◆  
 平日・10時～午後8時45分  
 (午後1時～6時)  
 日曜・10時～午後4時45分  
 (午後1時～4時45分)  
 ※毎月第1月曜日休室(返却は可)

【ふじみ衛生組合地元協議会からのお願い】  
**ペットボトルなどの資源物は店頭回収を利用しましょう**  
 ふじみ衛生管理組合は、三鷹市・調布市のごみ処理施設です。現在、リサイクルセンター建替え・新たなリサイクルセンターを建設する工事が行われています。工事期間中(令和11年3月まで)は、敷地内の他の建物で不燃ごみ、びん・缶、有害ごみの処理を行います。プラスチックや一部ペットボトルは熱回収(焼却)することとしています。  
 三鷹市・調布市内のスーパーマーケットなどの一部小売店では、食品トレイやペットボトル、缶などの資源物を店頭回収しています。これらの店頭回収を活用いただくことで、リサイクルを推進することができます。お買い物の際には、ご活用ください。

他人屋のゆうれい 王谷 晶  
 雑草と恋愛 れんげ荘物語  
 群 ようこ  
 謎の香りはパン屋から 土屋うさぎ  
 風待荘へようこそ 近藤 史恵  
 雲峠 砂原浩太郎  
 潮音 一々四巻 宮本 輝  
 公孫龍 四 宮城谷昌光  
 遥かな夏に 佐々木 譲  
 任侠梵鐘 今野 敏  
 ★蔵書点検のお知らせ★  
 10月6日(月)～10月11日(土)まで、蔵書点検により図書室は閉室になります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。  
 ◆図書室開室(貸出)時間◆  
 平日・10時～午後8時45分  
 (午後1時～6時)  
 日曜・10時～午後4時45分  
 (午後1時～4時45分)  
 ※毎月第1月曜日休室(返却は可)

地域のコミュニティづくり  
 活動紹介 その5  
  
**花壇ボランティア**  
 コミセンの花壇をめぐる  
 嬉しい花、嬉しい会話



住民協議会の厚生部会を中心とした花壇ボランティアのみなさん

コミセンの正面を彩る、花。いつもとてもキレイ。ということ、そうしてきている人がいるということ。お会いしにいつてみると、和気あいあい。  
 「花を植えるだけじゃなくて、リースづくりをしたり、ドライフラワーも楽しんだり」花のおすそわけで、地域に花が広がるのよ」  
 「ゴーヤを植えたときは、種をジャムにしてさ」え！? 「種は甘いよ」と広がる話も嬉しい。  
 専門家の八原先生が活動に伴走してくれているから「やりながら色々と学べる」という声も。先生は、いろんな場所で参加型のガーデンングを手掛けていらっしゃるのよ、井口コミセンの花壇の特徴を尋ねてみると、いわく、ここは、歩きながら楽しめるようになっていくということ。うーん、確かに。



花も生き物。その毎日の変化も感じて欲しいとのこと。うーん、確かに。



訪れて嬉しい、参加して嬉しい。そんなコミセンの花壇です。  
 作業日は、月に一回。第一金曜日の午前中に、その季節ごとのお花を植えているそうです。そして、花壇ボランティアとして、参加の門戸が広く開かれているのもポイント。  
 もくもくと土いじりなどの作業に没頭する。おしゃべりに花を咲かせる。さつとやつてさつと帰る。放課後のような時間も愉しむ。そこには、いろんな過ごし方がありました。  
 花壇ボランティアに興味がある方は、コミセン事務局に是非お問い合わせください。  
 通りすがりの三輪車をこぎながら散歩しているお子さんとお母さんに、「お花植えてみる?」「ハサミつかってみる?」なんていう会話が生まれているのも素敵だったな。  
 (編集部・熊井晃史)

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 熊芳**  
 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  
 三鷹二中心人口交差点北入る  
 ☎ 090-6143-8043  
 0422-32-4030

### 交通だより

◆トワイライト・オン運動について  
警視庁では、トワイライト・オン運動を実施しています。トワイライト・オン運動とは、車両の前照灯を日没よりも早めに点灯し、薄暮時間帯の交通事故防止を図ろうとする運動です。

令和7年10月の点灯推奨時間は、16時30分となっています。

ドライバーのみなさんは、早めのライト点灯走行をお願いします。また、暗い道で対向車や先行車がない場合は、ハイビームを上手に活用し、歩行者を早めに発見できるようにしてください。

歩行者や自転車利用者のみなさんは、明るい服装を心掛け、反射材やライト等を活用し、自分の存在を積極的に周囲に知らせて交通事故を防止しましょう。

### ファイヤーニュース

●住宅でも注意！リチウムイオン電池

リチウムイオン電池関連火災とは、リチウムイオン電池を搭載した製品（差込みプラグ及び器具コードを除く）から出火した火災のことです。

製品例…モバイルバッテリー、携帯電話、ワイヤレスイヤホン、パソコン、ビデオカメラ、携帯扇風機等

○近年、急増！リチウムイオン電池製品の取扱いに要注意

令和6年中は、関連火災が106件発生し、過去最多となっています。取扱い方法をよく確認し、異常を感じた場合はすぐに使用を中止しましょう！

○万が一火災が発生したら…

1. 火花や煙が激しく噴出している場合は、近寄らない。  
2. 火花や煙の勢いが収まったら、

1月	16:00
2月	16:30
3月	17:00
4月	17:30
5月	18:00
6月	18:30
7月	18:00
8月	17:30
9月	17:00
10月	16:30
11月	16:00
12月	16:00

地区	人身	自転車	高齢者	死亡	重傷	軽傷
市内	27件	19件	11件	0人	0人	28人
井口	2件	2件	1件	0人	0人	2人
深大寺	2件	2件	1件	0人	0人	2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

3. 消火後、安全に配慮し可能であれば水没させる。  
大量の水や消火器で消火する。



大沢出張所管内  
令和7年8月1日～8月31日  
火災件数 0件  
救急出場件数 243件

### 防犯だより

10月11日(土)午後2時より三鷹市公会堂「光のホール」にて、三鷹市・三鷹防犯協会・三鷹警察共催で『地域安全市民のつどい』を開催します。相互の連携を緊密にし、防犯意識の向上を目的とするイベントで「安全安心なまち三鷹」の実現に向けて地域の絆を強化できたらと願っています。

特殊詐欺の被害と共に悪質訪問業者による被害相談も増えており、地域安全運動では対策を呼びかけています。

○屋根や床下の無料点検を持ちかけ、点検後に「水漏れの危険性がある」「シロアリ被害がある」と説明され、不必要な修理代金を騙し取られた。

○電力会社から分電盤の点検依頼を受けたと言いつつ、点検後に「旧型機器で危険」「漏電火災の恐れが

ある」等の理由で高額機器の取り替え費用を請求される。

○ガス給湯器の一斉検査と説明し「微量なガス漏れを確認」「爆発の危険がある」と不安を煽り、高額な給湯器の取り付け費用を請求される。

これらが代表的ですが「今日の契約では割引、分割払いが可能」等も説明によく使われています。

悪質訪問営業での被害に遭わないために「知らない人に対応しない」ことを心掛けて、まずはドアを開けずインターホン越しに、身分、用件を確認してください。『その場での点検、契約をしない』ことも大原則ですが、仮に契約してしまつた後でも、訪問販売での契約では8日以内であればクーリングオフ(契約の取り消し)制度が適用できますので、不審者や悪質業者の訪問等があった場合には三鷹警察署にご一報下さい。

### 言葉の履歴書

#### そばだつ

高くそびえ立つ意味の「峙つ」という言葉と食べる「蕎麦」とは一見なんの関係もないように見えます。しかし語源のうえでは、ちゃんとした繋がりがあ

「峙つ」の「そば」はとがった角のこと。漢字では「稜」が当てられますが、「岨」と書く絶壁や急な坂など、険しい地形を指すことになり

一方、蕎麦は初秋に小さな白い花が咲き、晩秋に三角形の実を結びます。実にとがった稜角があるので「そばむ



ぎ」と名づけられ略して「そば」と呼ばれるようになりました。「そばがら」は蕎麦粉を作った後の茶色い殻で、枕などに詰めるものとして用いられます。「そばかす」はもともと「そばがら」の同義語でしたが、いまは「そばかす」といえば、顔に生じる茶色で愛嬌のある小さな斑点を指すことが多いよう



「雀斑」の字が当てられるのは色素変化の様子が雀の卵にみられる斑点に近いのですが、医学用語の「雀卵斑」になると、もう「そば」とは関係がありません。「そばだつ」から「蕎麦」、「そばかす」までを結ぶお話でした。

### 包括支援センター広場

◆「人生100年時代のセカンドライフ講座」

～始めてみよう！地域デビューの第一歩～

退職後の方や、時間の余裕が出来てきた中高年の方を対象に、講座を行います。地域活動を知り、参加者同士で意見交換を行うことで、地域とつながり、これからのセカンドライフの充実に役立てていただくことを目指しています。

お気軽にご参加ください。

【内容】

①セカンドライフや地域活動情報についての講話

②ボランティア体験会

③グループワーク

【日時】 ※両日14時～15時半

【1日目】 10月25日(土)

【2日目】 11月1日(土)

☆1日目と2日目の間にボランティア体験会(希望者のみ)を行います。

場所…三鷹市高齢者センター けやき苑

(三鷹市深大寺2-29-13)

※申込は電話かQRコードで

申込・お問合わせ…

三鷹市西部地域

包括支援センター

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

0422-134-6536

**にしみたか地域掲示板**

● イベント・催し物を探したい  
● イベント・催し物を案内したい  
● イベント・催し物を募集したい

「にしみたか地域掲示板」をぜひご覧ください  
投稿もお待ちしています

**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

救急車の適時・適切な利用のお願い  
**病院？救急車？迷ったら…**  
**#7119**  
☎電話で相談  
☑ネットでガイド  
こちらからつながります  
03-3212-2323  
042-521-2323  
東京消防庁 東京都医師会 東京都保健医療局



**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

コミュニティ・スクール推進部

荻野 るみ

「地域のみなさんと  
西多世代交流センター」

西多世代交流センター（以下「センター」）は、日頃から子ども達からの意見を尊重して運営しているとともに、「多世代交流パートナー」等地域の方との連携を強化し、協働で事業を行っています。

「多世代交流パートナー」（以下「パートナー」）とは、センターが目指す「みんなで支えあい、学びあい、育ちあう地域をつくる」に賛同・登録いただいた地域の個人・団体の方々と、イベントの他、日々のセンター運営でもご協力いただいています。例えば、センターでは、折り紙の日、あみあみくらぶ等があり、パートナーの得意なことを中心に交流し、「日曜ファミリア広場」では、障がいのある子ども達等を中心にボッチャ等を楽しみ笑顔が広がっています。

井口コミュニティが会場の「井口子どものつどい」では、パートナーに加え地域ケアネットワークにしみたかの方のご協力のもと和やかな交流がうまれています。コミュニティ・スクール委員の方もおり、「お泊まり会」では早朝から朝食作りにご協力頂き、子ども達とワクワクな時間を過ごしました。

私がCS委員として意識していることは、地域と学校の双方方向のつながりです。センターの事業を通じて、子どもたちが様々な場所で地域のみなさんと出会い、一緒に遊び・楽しく豊かな時間を過ごす中で、緩やかに顔の見えるつながりやコミュニケーションが生まれることを大事にしています。子ども時代、地域での楽しい交流や思い出となる経験を通して、地元への愛着を持った大人に成長して欲しいとも思っています。

※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ホームページに掲載する場合があります。

**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**

行事名	日時	概要	対象・募集人員・費用・申込など	場所・主催
地域福祉 コーディネーター 相談サロン	10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
井口子どものつどい 大人も子どもも★ みんなで遊ぼう!	12日(日) 10:30~11:30	10月の企画は「遊びの広場」です。パンまたはお菓子の配布があります。(公財) こどもオプチュニティークラブから助成	自分たちの好きな時間を過ごそう! 漫画やゲームの持ち込みも可/申込不要・どなたでも無料で参加できます/みんな、来てね!	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
健康づくり 栄養料理教室	15日(水) 10:30~13:00	3つのお皿をそろえてバランスアップ 鶏むね肉でタンドリーチキン/タンドリーチキン、かぶのサラダ、野菜とポテトのスープ、ガーリックトースト 持ち物: エプロン・三角巾・布巾2枚/鈴木明子先生	市民/12名/500円/12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	2階料理講習室 健康づくり推進委員会/厚生部会
第147回 井口 ウォーキング会	16日(木) 9:30~13:00頃	新長島親水公園・新左近川親水公園・臨海町緑道から葛西臨海公園へ ※今回は三鷹駅集合です!!	雨天中止/市民/交通費・昼食代等自己負担/自由参加	三鷹駅JR入口9時 30分集合出発 健康づくり推進委員会
ダンボール コンポスト講習会	22日(水) 10:30~12:00	ダンボールコンポストの講義とワークショップ 作ったダンボールコンポストはお持ち帰りいただけます! 持ち物: 軍手/講師: パブリックソイルクラブの皆さま	市民/20名/参加費2,200円/15日(水)までに費用を添えて事務局へ 汚れてもいい服装で	2階会議室 厚生部会
歌声広場	24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。	歌集の貸出し有り/市民/無料/直接おいでください	2階視聴覚室 文化部会
はじめての ポリパン®教室	25日(土) 13:00~16:00	ポリ袋をつかった、こねなくても美味しい天然酵母パンの教室。防災時にも役立つポリパンの魅力をお伝えします。お家で焼ける持ち帰り生地付き 大沢葉子先生	市民/12名/参加費1,000円/持ち物: エプロン・三角巾・お手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り用の袋(エコバッグなど)/費用を添えて事務局へ	2階料理講習室 文化部会
よってらっしゃい にしみたか	27日(月) 13:30~15:00	10月の企画は「司法書士のお話」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
デジタル 相談サロン	28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
住区内 ソフトボール大会	11月30日(土) 8:30~12:00	青空の下でソフトボールを楽しみませんか? 出場チーム大募集!! (※11/14のキャプテン会議にチーム代表者1名以上の出席をお願いします) 当日のご家族・お友だちの応援大歓迎!!	1チーム10人以上(女性は2名まで)/最大8チーム/中学生以上/参加無料/11月1日(出)までに電話または事務局窓口へ/キャプテン会議: 11月14日(金)19時から	大会会場: 第二中学校校庭 スポーツ部会
ラジオ体操会 5・12日(日) 9:00~9:15	あそびとおしゃべりの会 8・22日(水)	包丁研ぎ 15日(水) 10:00~11:30	おはなし会 27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**  
#02-10-42 ☎ 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**

**有限会社 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

