



誰でも
参加OK!

2026年 第46回

コミュニティ運動会

2026. 10.18 日 開会式9:00~13:00終了予定
※小雨決行

会場：にしみたか学園第二中学校校庭

参加者全員に参加賞を、競技には景品をご用意しています！

参加券をGETして競技に参加しよう！

パン食い競走：8:30配付・その他競技：開会式終了後配付

競技種目

- | | |
|------------------------------|-----------|
| 1. シニアクラブ対抗たままりレー | 各地区シニアクラブ |
| 2. 地区対抗色水貯金リレー | 小学生～大人 ☆ |
| 3. 子ども綱引き | 小学生 ☆ |
| 4. 何がはいっているかな？ | 未就学児 ☆ |
| 5. 広げよう友達の輪（借り人競走） | 中学生～大人 ☆ |
| 6. チャレンジ玉入れ | 小学生～大人 |
| 7. パン食い競走 | どなたでも ☆ |
| 8. 20人仲良しリレー（小学生～中学生～高校生以上）☆ | |
- ☆印の競技は参加券が必要。参加種目に制限がかかる場合があります。



- ☆動きやすい服装で
- ☆飲み物・敷物持参
- ☆車での来場は不可
- ☆ペット連れの入場は不可
- ☆場内は飲酒・喫煙は厳禁
- ☆その他注意事項は
ホームページでご確認ください



久々に運動会やってみませんか？ 応援のみも大歓迎！

コミュニティ
にしみたか

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 0422-32-7141

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

1日・8日(木)
12日(月) (スポーツの日)
15日(木)
18日(日) コミュニティ運動会
22日・29日(木)

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

突然の災害で慌てないために
訓練で備えよう！



三鷹市総合防災訓練【西部地区訓練】

※訓練内容は本紙2面で紹介しています

11月1日(日)10:00～12:00

会場：井口コミュニティ・センター
井口つばき児童遊園（井口グラウンド西側）



瞳

三鷹市西部地区住民協議会
スポーツ部会長 中島 正 治
「運動会」

今年もコミュニティ運動会が開催されます。運動会は、地域の皆さんが一つの場所に集まり、競技や応援を通して親睦を深めることのできる大切な行事です。普段はなかなか顔を合わせる機会のない方とも交流でき、世代を超えて楽しい時間を共有できる貴重な機会でもあります。運動会を楽しむ、そして活気のあるものにするためには、皆さん一人ひとりの参加とご協力が必要となります。競技に参加する方だけでなく、応援に来てくださる方、準備や片付けをお手伝いいただける方など、多くの皆さんの力が必要です。競技については、体力や体調に合わせて、無理のない範囲でご参加ください。走ったり競ったりすることだけが運動会の楽しみではありません。仲間を応援したり、声を掛け合ったり、笑顔でお話ししたりすることも、運動会の大切な楽しみの一つです。また、皆さんの元気な声援や拍手は、競技に参加する方にとって大きな励みになります。「頑張っ！」「のー！」の一声や温かい拍手で、会場を一緒に盛り上げていただければと思います。地域の行事は、参加する人が多ければ多いほど、にぎやかで楽しいものになります。そして、こうした行事を通して顔の見える関係をつくっておく事は、日頃の地域での支え合いや交流にもつながります。一人ではできないことも、皆さんで力を合わせれば大きな力になります。できることを無理なく分担し、お互いに声を掛け合いながら、笑顔あふれる楽しい運動会にしましょう。皆さまの積極的なご参加とご協力を、心よりお願いいたします。



住区のみなさん！ 防災訓練に参加しましょう

地震や豪雨など大災害の脅威が、いつあなたに振りかかるかわかりません。体験したことのない大災害に役立つ、知識と力が身に付けられる防災訓練。参加して“あなたの防災力”を高めましょう！

実際の避難所
コミセンの体育館で
避難所開設の
訓練をやってみよう

役に立つ防災グッズや
備蓄品の紹介があるよ

EV車からの充電
実演を見てみよう

ご近所に無事を
知らせる
「黄色いタスキ」
を入手しよう

手軽に使える
スプレー式消火器
を体験できるよ

じじよまるに
会えるよ♪

受付で防災グッズ
をもらえるよ

スタンプラリー
も参加してね

11/1(日)
開始10:00
終了12:00
井口コミセン
にて

近所のつばき児童遊園
防災コミュニティ広場の
防災設備も紹介するよ

他にもためになる訓練が盛りだくさん！
応急救護訓練(AED・心肺蘇生法・三角巾包帯法/ロープ結索)/トリアージ訓練/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

三鷹市防災キャラクターじじよまる

コミセンだより

○令和8年8月の利用状況
コミセン利用者 6,214人
施設利用率平均 27.0%
8月は天候の悪い日も多く、昨年より少なめの利用者数でした。涼しくなってきた秋の季節、皆さまのご来館をお待ちしています。
○令和8年プールの利用者数
大人391人・子ども729人
1日当たり平均41人
今年は、昨年より1日当たり10人ほど少ない利用者数でした。屋外プールのため、猛暑日・雨天と利用が難しい昨今の天候ですが、来年も皆さんに快適に安全に利用いただける工夫を考えていきます。

7住協ニュース

9月19日(土)に井口コミセンにて、住民協議会連絡会が開催され、住協活動等支援法人(仮称)について、定款案や業務イメージ等が話

図書室だより

みなさま、図書室の「三鷹&武蔵野コーナー」はご覧になられましたでしょうか？ 有名な太宰治や山本有三をはじめ、多くの著名作家たちが三鷹を愛し、暮らし、ペンを執りました。小説の舞台にでてくる本や三鷹在住時に執筆した作品、三鷹の街の片隅で生まれた名作などを集めました。ぜひ手に取ってご覧ください。

◇新着本◇(予定・一部抜粋)
○一般書
永遠の記憶 東野 圭吾
紙とペンがあれば誰でも書ける いちばんやさしい遺言書ガイド
家で整う 小川 奈緒
手配する女 山口恵以子
中年に飽きた夜は 益田 ミリ
目の見えない人が見ている世界 アンドリュウ・リーランド
空き家と移住 垣谷 美雨

西部住協だより

9月9日(休)の役員会では、コミュニティ運動会の分担や防災訓練について協議しました。住民の皆さんに楽しんでもらう、役立ててもらおう企画を検討しています。ご参加をお待ちしています。

＊10月役員・運営委員会
10月14日(水) 18時～
＊運動会当日役員打合せ
10月14日(水) 19時～

※運動会実行委員会の方、自主グループ選出の当日役員の方はお集まりください。どちらも井口コミセンにて

#台所のあるところ
すべてを蒸したい 原田 ひ香
ピ、おかわり！ りよ子
医者が教える带状疱疹がやさしくわかる本 本田まりこ
夏帆 村上 春樹
＊8月の利用者 計1,172人
●図書室休室のお知らせ
10月5日(月)～10日(土)
蔵書点検により休室します。返却は玄関前の返却ボックスへお願いします。(開館時間内のみ)

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利用できます。※何歳でも可貸出・利用方法などは、ホームページ(QRコード)からご確認ください。蔵書検索もできます。ぜひご利用ください。



◆図書室開室時間◆
10:00～20:45 (日曜は16:45)
◆貸出時間◆
13:00～18:00 (日曜は16:45)
※毎月第一月曜日は休室 ※返却は可能

西の森俳句

三鷹市在住・在勤・在学の方から募集しています。おQ期待Rら。



【俳句】

羌なき老いの余生やいわし雲 三矢 恵啓
湖畔にてかけそば啜る寒露かな 奈良 弘治
ほろ酔いて神楽笛吹く良夜かな 宮野 立士
つる引けばポロポロ落ちる零余子飯 小嶋 清子
鴉啼けり無人のままの隣かな 新井 一枝
貝割菜朝げの椀に匂ひ立つ 深沢 矩子
秋蟬や森をいただく末の町 山田みちを
秋桜の黄の風に乗り駆ける子ら 高村 慶子
まだ温き骨壺膝に秋の空 大久保まり
白々と夜明けの下駄の音風の盆 森田 義一

【川柳】

メモ帳に書いて忘れて帰宅する 石原 慶一
人不在Aーどうしの斗いだ 佐田 一美
備えよう地震もゲリラも訓練で 屋下 蛍光

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>



KUMON
深大寺教室
算数・数学・英語・国語
丁寧な指導を心がけております。
指導：加藤佳織 090-9337-4633
深大寺1-7-2(第二中学校北入口を入る)

やっけてよかった
公文式





交通だより

○「トワイライト・オン運動」をお願いします。

10月になると、日没の時間が早くなり、歩行者や自転車が見えにくくなります。日没よりも早めに車両のライトを点灯する「トワイライト・オン運動」を実施して交通事故防止に努めましょう。

※10月の点灯推奨時間は「16時30分」です。

○生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられました。

生活道路とは、主に地域住民の日常生活に使用される、中央線や中央分離帯などがない比較的狭い道路のことです。生活道路の最高速度は60km/hでしたが、9月1日からは30km/hに引き下げられましたのでご注意ください。なお、

道路標識または道路標示により最高速度が指定されている道路では、法定速度ではなくその指定された速度が最高速度になります。

三鷹市内交通人身事故発生件数(令和8年8月中)						
地区	人身	自転車	高齢者	死亡	重傷	軽傷
市内	30件	13件	7件	0人	3人	30人
井口	2件	1件	0件	0人	0人	2人
深大寺	0件	0件	0件	0人	0人	0人
野崎	5件	3件	2件	0人	0人	5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

国際電話からの着信に要注意！
近年、「+」から始まる国際電話番号を使った特殊詐欺被害が急増しています。

被害に遭わないためには、このような電話を受けないことが大切です。「海外に知り合いがない」「国際電話は使わない」という方は、次の申込方法により犯人からの国際電話を遮断する対策をしましょう。

【申込方法】

＊固定電話の場合

【国際電話不取り扱いサービス】
警察署や近くの交番で申込み用紙に記入してもらえば、インターネットからの申込みが可能です。
＊スマートフォンの場合
【各種アプリのダウンロード】
警視庁防犯アプリ「デジポリス

（国際電話ブロックシステム搭載）や警察庁が推奨する「詐欺対策b y N T Tタウンページ」「詐欺バスターLite」といったアプリがダウンロードできます。

大切な財産を守るため、不要な国際電話はあらかじめストップしましょう。「非通知や知らない番号には出ない」「留守番電話に設定し、相手の声が確認できるまで出ない。」等の対策をすることが有効です。

わからないことがあれば、最寄りの警察署や交番へご相談ください。



高齢者なんでも

相談センター広場

「介護なんでもフェア」のご案内

三鷹市高齢者センターけやき苑で、イベントを行います。

今年「食」をテーマに、高齢になっても、介護が必要になっても、しっかり食べて元気に過ごしていただくための情報をお届けします。ぜひお越しください。

◆日程 10月11日(日) 13時～16時

◆内容

●講座

『元気に食べ続けるために』

【講師】三鷹市総合保健センターの栄養士・歯科衛生士

●ワークシヨップ

『自助具や姿勢について知ろう』

【講師】けやき苑の職員

●情報コーナー

自助具や介護食、配食サービスの展示・介護相談



大沢出張所管内

令和8年8月1日～8月31日

火災件数

0件

救急出場件数

214件

◆病気やけがの緊急度を判断
症状から緊急度をガイドライン



●カフェコーナー

コーヒーとお菓子の販売

＊15時半から歌声喫茶を実施

●体験コーナー

デイの機械浴や車いす解除の体験

◆申込

不要・直接会場へ（駐車場はありません）

◆会場

三鷹市高齢者センターけやき苑

三鷹市深大寺2-29-13

【問合せ】

西部高齢者なんでも相談センター

☎0422-134-6536

福祉 Labo どんぐり山

健康習慣スタート講座

『海馬、～記憶の司令塔を、活性化!』

無料送迎バスあり
金曜日午前中・全8回

記憶の司令塔と言われる脳の「海馬」の健康には有酸素運動が有効と言われます。この健康習慣スタート講座では、スマートウォッチを手首に装着し、心拍数を確認しながら運動します。体組成測定や栄養相談などもあります。

今回の金曜コースは、送迎バスがお近くで発着します。この機会にご一緒に運動を習慣化してみませんか！

◆対象 65歳以上の市内在住の方

◆参加人数 10名（先着順）

◆日時 10月30日、11月6・13・20日、12月4・11・18日、1月22

日の各金曜日10～11時（全8回）

◆会場 福祉Laboどんぐり山（大沢四丁目）

◆送迎バスの発着所

井口コミュニティ・センター駐車場（9時30分発）、高齢者センターけやき苑（9時40分発）

◆申込方法 平日9～15時に同施設

☎0422-24-7099

または☎0422-24-7350

へ申し込む。

※福祉Laboどんぐり山は、企業や大学との協働により、在宅医療・介護に関する研究や人材育成を行い、その成果を市民の皆さんや地域に還元する施設です。

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



消防団員募集

消防団の入団資格は、18歳以上55歳未満の健康な方で三鷹市内在住、在勤又は在学の方であれば入団することができます。地域での活動を通じて、多くの人とつながることが出来ます。ぜひ一緒に活動してみませんか？

お問合せは…三鷹市防災安全部防災課
TEL 0422-24-9102



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

橋本 正洋

「やればやるほど縁が広がる」

C S 委員を拝命してから気が付
けば任期最終年度となっております。
C S 委員会って何？どんなことや
っているの？どんな人たちがいる
の？と思っていた頃からすると地
域での活動に前よりは密度濃く関
わるようになっていっていると思っ
ています。私の場合は思えばおやじの会
参加がきっかけでした。当時1番目
の子は二小に入学しており、2番目
の子が入学して妻が子ども会役員
になったことでおやじの会に参加
していた当時の会長より誘われた
ことから始まったのです。

そこからP T A にも参加して、
幼稚園の行事のお手伝いや地域で
の行事のお手伝いなどに関わり、
今では三鷹市の事業にまで広がり
を見せています。

色々な活動に関わって思うのは、
こういう活動に関わっている人は
大体、元気で活動的で周りを巻き込
む力がある人が多いという印象を
持っています。関わることで刺激を
受けて、自分も楽しめて参加できる
ため、また次そしてその次もと参加
を続けてしまうように感じていま
す。そして参加していくとあそこの
〇〇さんはご存じですか？という
話が出てきますが、そうやって身近
な人とのつながりが分かって少し
の親近感からだんだん活動を通し
て大きく絆へと膨らんでいってい
ると感じています。

最初は面倒臭そうな活動かなと
思っているまだ飛び込んでいない
方々へ、生意気言って申し訳ない
ですが、是非一度地域活動へ参加
してみませんか？その面倒臭さを
払拭するくらいの面白さが待って
いると思います。

10月の行事ご案内			井口コミュニティ・センター TEL：0422-32-7141	
※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センホームページに掲載する場合があります。 ※申込期日の記載がない場合、申込開始は発行月最初の開館日からです。				
行事名	日時・場所	概 要	対象・募集人員・費用・申込など	主 催
第151回 井口ウォーキング会	8日(木) 9:30～13:00頃 三鷹駅改札前（集合出発）	トトロの樹と善福寺公園 善福寺川源流の緑地と西荻窪の住宅街にそびえるシンボルツリー ※今回は三鷹駅集合です！！	市民／無料（交通費、昼食代は各自自己負担）／直接集合場所へ※雨天中止	健康づくり推進委員会
健康づくり 栄養教室	21日(水) 10:30～13:00 2F 料理講習室	身近な食品で食物繊維アップ チリコンカン、オートミールライス、きのここれんこんのサワー炒め 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／費用を添えてコミセン窓口へ（締切10月17日(土)）※キャンセルの場合返金はいたしません。	厚生部会、健康づくり推進委員会
歌声広場	23日(金) 13:00～15:00 2F 視聴覚室	歌って明るく健康に！ なつかしい歌をみなさんで。 ※歌集貸出し有り。	市民／無料／直接会場へ	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！	25日(日) 10:30～11:30 2F 会議室	今月の企画「ポッチャで遊ぼう」 ※お菓子の配布があります。 ※漫画やゲームの持ち込みも可。みんな、来てね！	どなたでも／無料直接会場へ	地域ケアネットワーク・にしみたか 西多世代交流センター
自然研修会	26日(月) 8:00～17:00 （予定）	世界文化遺産の三保の松原・清水港でマグロ三味	市民／25名／無料（昼食代、お買い物は各自自己負担）／10月13日(火)10時からコミセン窓口にて受付（整理券は一人1枚まで）※歩きやすい服装でお越しください。	厚生部会
地域福祉 コーディネーター 相談サロン	26日(月) 13:30～15:00 1F クラブ室	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。 ※事前申込は不要です。LINEでのご相談も受付中。	 西部地区にお住まいの方／無料／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。	三鷹市社会福祉協議会
よってらっしゃい にしみたか	26日(月) 13:30～15:00 2F 会議室	朗読（本の読み聞かせ）、手話教室など	市民先着20名程度／無料／直接会場へ／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（0422-29-9235）	地域ケアネットワーク・にしみたか
デジタル 相談サロン	27日(火) ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 2F 展示ホール	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など機器をご持参ください。 次回は11月24日(火)。予約は10月28日(木)から	 市民（各時間帯ごと先着2名）／無料／事前申込（まちづくり三鷹・電話0422-72-7151またはQRコードから）	三鷹市コミュニティ創生課・まちづくり三鷹
ラジオ体操	4・11・ 25日(日) 9:00～9:15 コミセン裏の広場	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。 ※雨天中止 主催：地域ケアネットワーク・にしみたか	おはなし会 26日(月) 11:00～11:30 13:30～14:00 15:00～15:30 2F 視聴覚室	絵本や紙芝居の読み聞かせ、てぶくろ人形、てあそび、わらべうたなどで一緒にあそびましょう。 幼児～小学校低学年（未就学児は保護者同伴）／無料／直接会場へ／主催：文化部会、おはなしクレヨン
包丁研ぎ	21日(水) 10:00～11:30 コミセン入口	お家の切れなくなった包丁を研ぎます。※セラミック包丁は研げません。ご注意ください。 どなたでも／1本 500円／直接会場へ／主催：厚生部会		
お菓子教室	11月14日(土) 10:15～13:00 2F 料理講習室	冬の焼き菓子～レーズンウィッチ～ プレゼントや手土産が増える季節に。プロに教わるレシピで、おとなの美味おやつをご家庭で。持ち物：エプロン、三角巾、布巾、あればハンドミキサー、直径20cm程度のボウル、ゴムベラ／吉田亜弥子先生	市民10名／参加費1,200円／費用を添えてコミセン窓口へ（締切11月10日(火)）	文化部会

学生服・ユニフォーム

イシカワ衣料株式会社

井口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ー通入る)
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