



みんなできずこ井の頭のコミュニティ

わたくしたちは、緑豊かな井の頭地区の環境を守り、美しいものを大切にする心を育み、みんなで学びながら、手を取り合って、生きがいのある心のふるさとをつくることをめざします
—会則前文より—



発行
井の頭地区住民協議会
三鷹市井の頭2-32-30
企画・編集
井の頭住民協議会広報部

吾木香(われもこう)はばら科の多年草で玉川上水べりによく見られます。

井の頭コミュニティセンター
・本館(事務局)
☎0422-44-7321
ホームページアドレス
http://www.inokashira.cc.jp

休館日
月曜日・祝日・国民の休日・祝日が月曜日の場合は翌日火曜日・連続する時は最後の休館日の翌日
8月2・8・9・16・23・30日 9月6・13・20・21・23・27日

マスク着用が必要な中リスクが高まる 熱中症に気を付けましょう！

梅雨が明け暑い日が続きます。新しい生活様式でマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなります。
熱中症を防ぐために、屋外では密を避けるなど感染対策を忘れずに、人と2m以上離れている時はマスクをはずしましょう。

★熱中症とは…

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱が溜まった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症します。

★熱中症の症状

- ・めまい・立ちくらみ
- ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 重症の場合：返事がおかしい・意識消失・けいれん・体が熱い

★どのようにして起きるの…

- ①環境：気温が高い・湿度が高い・風が弱い
- ・日差しが強い・閉めきった屋内・エアコンのない部屋・急に暑くなる

★予防するには…

- ②からだ：高齢者や乳幼児・肥満の方・糖尿病や精神疾患などの持病・低栄養状態・二日酔いや寝不足などの体調不良
 - ③行動：激しい筋肉運動や慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給ができない状況
- これら3つの要因により、汗や皮膚温度で体温調節ができず、体温が上昇して熱中症になります。

図書室からのお知らせ

夏休みには10時から開室

夏休み期間中は、井の頭コミュニティセンター図書室は、午前10時から開いています。

★期間 8月24日まで
※毎週月曜日と8月8日はお休みです。

★開室時間
火曜～土曜 午前10時～午後7時30分
日曜 午前10時～午後4時30分

「つみ木ばこ」は、国産クスノキで作られていて、質感や香りが良く、木目がひとつずつ違います。また、3つのサイズと5色のカラーがあり、それぞれの箱の置き方や組み合わせを変えただけで、いろいろなレイアウトができます。



図書館総合展(館種)



ワクチン接種の予約受け付け見合わせ中

新型コロナウイルスは、国からの供給量不足のため、1回目の接種予約を一時的に停止しています。(7月21日現在)

現在、市では1回目を予約している方が2回目も接種できるようワクチン確保に向けて調整を進めています。供給量によっては予約済みの方の予約日程が変更になる可能性があります。予約再開時には市のホームページなどお知らせします。

予約受け付け再開後には現在、8月上旬まで予約が埋まっているため、8月中旬以降の予約を受け付ける予定で

なお、ワクチン接種を希望する65歳以上の方への2回の接種は、7月末に接種を完了する見込みです。

を超えた図書館界全体の交流・情報交換の場であり、学習環境・情報流通に関する技術と知見を発表する場でもある)のブースに展示されているものを見て購入を検討しました。

寿量会館

家族葬から大きなご葬儀まで
くあさの>が管理運営する
バリアフリー斎場 じゅりょう

京王井の頭線 三鷹駅より徒歩8分
三鷹駅より送迎車がございます
安置室も完備しております

創業昭和2年
安心の葬儀・信頼の実績

フリーダイヤル 24時間対応

株式会社 あさの ☎0120-47-5000

井の頭法律事務所

井の頭3-12-11 KS-5ビル306
(井の頭公園駅改札口前)
ご予約・お問い合わせ
☎0422-29-8175

弁護士 松原 拓郎
(東京弁護士会)

https://www.inokashira-law.com/

岡田ピアノ調律

0422-49-7019

ピアノの調律・修理
ピアノ用品・中古ピアノ販売

安心・丁寧

書道教室

子ども達には基礎をしっかりと。
大人の方には日本のかな文字の美しさをやさしく楽しくご指導します。

指導 大東文化大学講師 原 奈緒美

教室(自宅)井の頭5-20-13 ☎46-6565
公式ホームページhttp://naomi-hara.com/

栗原ストア

お買い物物は地元元の商店で！
野菜・果物・食品
お酒・切手・はがき

〇四二一四九一七六五一

不動産のことなら

井の頭公園駅前
(株) 雄心不動産
にお任せ下さい!!

〒181-0001
三鷹市井の頭3丁目31番3号
☎0422-45-3000
http://www.yushin-f.co.jp

建築リフォーム・増改築工事

トイレ便器
洗面台・蛇口
交換工事

雨漏り
修理工事

手すり取付
バリアフリー工事

秀和建設(株)
井の頭4-7-7(井の頭郵便局前)
☎0120-78-1828

年金相談も
共済も
ローンも
貯金も

三鷹市牟礼2-11-14
(0422) 44-7341

JA東京むさし
東家むさし

ダイエークリーニング

0422(46)9364 水曜定休

特急即日仕上げ承ります!!

背広、Yシャツ、制服、コート

三広商事

0422 43-0463

有限会社 日の丸防災

☎(0422) 31-2781(代)
FAX (0422) 33-5840
三鷹市野崎2-4-12
(野崎交差点スグ)



いきいき健康体操 厚生部 ストレッチや有酸素運動

簡単にストレッチや握力アップ、有酸素運動などを行う高齢者のための、いきいき健康講座の募集がありました。私は高齢者の体操と一言することで即座に、参加を申込みました。

以前、「目から鍛える脳トレーニング」と題した三鷹産業プラザでの一日2時間、3ヶ月単位の教室を3年間受講しました。この時の体験は、今でも効果的に体にしみついていきますので、とても良かったと思います。

数年後には、65歳以上の高齢者の5人に一人が認知症になると言われていますが、手軽なストレッチや有酸素運動で体を動かし、健康な体を維持していきたいと思えます。また、脳を刺激し、認知症予防の一助にしたいと思えます。



1丁目 小見守

もう戦争はいやだ

「戦争と平和を考える井の頭お母さんの会」

創立40周年を迎えた井の頭地区住民協議会、コミュニティ活動の歴史を広報紙「吾木香」を通してみる企画第三弾。1982年8月10日発行の第14号「大切な平和を守っていくコミュニティを！」記事を中心にまとめてみました。一昨年の憲法記念日を前に図書部が催した「檻の中のライオン」講座は、往時のお母さんの思いを引き継いだ催しでした。

八月十五日をむかえ思うこと

今年もまた八月十五日がめぐってきます。みなさんは、どんな思いでこの日を迎えられているでしょうか。編集部では、何人かの方々にあの頃の記憶をたどっていただきました。

肉親を失くし、その上「見ざる、聞かざる、言わざる」と生きて自分を表現する自由まで奪われた当時を思い出すことの辛さ、どうしても拭い去ることのできない深い心の傷跡ゆえに、語ることを拒まれた方もいました。

登場していただいた六人の方のうち、三人の方は被爆体験者です。そしてその中の二人は、「軍備拡大」「衛生費増大」に、

活動のあゆみ

私たちは、井の頭地区の子どもの文化と環境を考える諸活動にたずさわっている母親たちの集まりです。

それぞれの活動を通して子どもたちと接しながら、私たちは子どもたちの未来を考えました。子どもたちに、戦争の悲惨さと平和の尊さを伝えたいと話し合いました。

そしてアメリカに眠っているフィルムを入手して作った原爆記録映画「10フィート運動」の第一作「にんげんをかえせ」を子どもたちに見せたのは、昨年の四月二十四日でした、同時に戦争を描いた本「よみかきせし、夜は、大人を対象に懇談も組み入れました。

「檻の中のライオン」

その後は、映画会と共に、私たち自身も学んでいかなければ、と、まず、憲法を理解するため、いろいろの本を読み合い、話し合いました。さらに、日頃の新聞紙上をにぎわす問題からも目を離すことなく話し合っています。

平和を願うごく小さな集まりが野火のように広がっていくことを、願いつつ…

●吾木香第20号より 現在は「会」としての活動はありません。

●日本一分かる憲法の話し

憲法第9条

第9条 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

私たちが、井の頭地区の子どもの文化と環境を考える諸活動にたずさわっている母親たちの集まりです。

それぞれの活動を通して子どもたちと接しながら、私たちは子どもたちの未来を考えました。子どもたちに、戦争の悲惨さと平和の尊さを伝えたいと話し合いました。

そしてアメリカに眠っているフィルムを入手して作った原爆記録映画「10フィート運動」の第一作「にんげんをかえせ」を子どもたちに見せたのは、昨年の四月二十四日でした、同時に戦争を描いた本「よみかきせし、夜は、大人を対象に懇談も組み入れました。

コミュニティの催し物

タブレットで頭の体操

タブレットを使って脳を活性化しましょう。タブレットは用意します。

日時 8月17日(火) 8月25日(水)

午後1時30分～3時

場所 新館視聴覚室

講師 荒木 高子さん

（シニアSOHO普及サロン三鷹 認定トレナー）

◆費用 300円
◆定員 先着15人
◆対象 三鷹市民
◆申込み 8月3日から本館事務局に申込み

※電話受付8月4日

輪投げ大会

日時 8月22日(日)

午前10時15分～12時

新館多目的室

◆講師 新館多目的室
◆費用 無料
◆定員 先着20人
◆対象 成人
◆申込み 8月3日～20日 本館事務局に申込み

※電話受付8月4日

普通救命講習

日時 8月28日(土)

午後1時～4時

東京救急協会

◆内容 AED操作法
◆費用 無料
◆定員 三鷹市民
◆対象 先着10人
◆持ち物 筆記用具
◆マスク着用
◆申込み 8月4日～26日

※電話受付8月5日

歴史講座

日時 8月28日(土)

午後1時～4時

涯を学びます

◆日時 9月18・25日 各土曜
◆場所 本館 会議室
◆講師 桑原 功一さん
◆費用 無料
◆定員 先着25人

※電話受付9月8日

催し物に関する注意事項

①コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止になる場合があります。

催し物に関する注意事項

①コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止になる場合があります。

②当日、体調が優れない場合は参加をご遠慮

能)の厳守

●吾木香第29号参照

トイレットペーパーを販売しています

ダブル (緑茶の香り) 12ロール ¥500
シングル (芯あり・芯なし) 6ロール ¥450

本館事務局窓口で

広告募集

「吾木香」に掲載する広告を募集しています。

★料金 1コマ 1回2500円
★サイズ 縦4・8cm×横3cm
★問合せ 詳細は井の頭CC本館事務局に
お問合せください。
TEL 44-7321

創業140年・5代目継承

西田 豊店

リフォームニシダ Re-Form NISHIDA

2級建築士在中、和室だけでなく、内装、トータルリフォームまで、なんでもお気軽にご相談ください!!

TEL 44-3320

PUKASHELL 本店 0422-43-3450

PUKASHELL-N 0422-26-8184

定休日 火曜、第三水曜日

ふたつの プカシェル

お届け寿司 らおとし

自慢のまぐろと新鮮ネタを

お求めやすい価格で! TEL 午前11時から

0120-49-5745
0422-43-6663

定休日/水曜日