

震災に備えて防災訓練に参加しましょう!!

11月13日(日)井の頭C・Cで開催

● 11月13日(日)、井の頭地区の防災訓練を井の頭コミュニティ・センターで実施します。

● 訓練は、午前9時に震災が発生したと想定し、各家庭で出火防止訓練を行った後、午前11時までに井の頭コミュニティ・センターの広場に徒歩で避難しましょう。当日雨天の場合は、広場の訓練は中止となり、館内での訓練のみとなります。

● 震災に備え、「いざ」というときのために、防災訓練にぜひ参加しましょう。

● 9時30分～11時

● 10時30分～11時

① 出火防止訓練 震災が発生したと想定し、各家庭で使用中の全ての火元を止める、ガスの元栓を閉める、電気のブレーカーを落とす。(訓練の場合は実行せず指呼で済ませて下さい)

② 自主避難訓練 井の頭コミュニティ・センターに徒歩で避難しましょう。

● 11時～12時30分

● 防災に関する各種の訓練 11時から広場で、避難者受付・避難者カードの記入・初期消火訓練・煙ハウス体験などの訓練を行います。

● 新館本館の館内では、避難所入所体験・災害時トイレ体験・要配慮者体験訓練を行います。

● 公衆電話の使い方の方のチラシを配付します。

● 12時には広場に集合、三鷹市理事者・消防署・防災訓練実行委員長の訓練の講評があります。

● 訓練参加者には防災啓発品の黄色のタスキと保存水を配付し訓練を終了します。



● 避難途中の道筋の街頭消火器・ブロック塀などの倒壊危険箇所・防火水槽・民間井戸の場所も確認しておきましょう。

● 今年度の防災訓練の目的

● 三鷹市では2022年度の防災訓練実施要領で訓練の目的を次のように示しています。

● 市民一人ひとりが、防災訓練を通じて「自分の命は自分で守る」ための防災知識や技術を身に付けるとともに、家庭や家財への防災対策、自宅での食料・水・日用品の備蓄などが必要なことを認識し、事前の備えを行うための動機付けの機会にする。

● 地域のつながりが希薄になりつつある現状を見て、市民同士の互助の重要性について考える機会をうながし、地域における互助の防災力を高めることを推進する。

● 今年度の防災訓練の目的

● 三鷹市では2022年度の防災訓練実施要領で訓練の目的を次のように示しています。

● 市民一人ひとりが、防災訓練を通じて「自分の命は自分で守る」ための防災知識や技術を身に付けるとともに、家庭や家財への防災対策、自宅での食料・水・日用品の備蓄などが必要なことを認識し、事前の備えを行うための動機付けの機会にする。

● 地域のつながりが希薄になりつつある現状を見て、市民同士の互助の重要性について考える機会をうながし、地域における互助の防災力を高めることを推進する。

● 本館エレベーター改修工事

● 12月10日(土)～11月末(予定)

● この期間中は利用できません。ご不便ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いいたします。



● 可搬ポンプを活用し

● 井の頭地区で震災消防訓練

● 11月26日(土)、三鷹消防署主催で可搬ポンプを使った消火活動の訓練を行います。

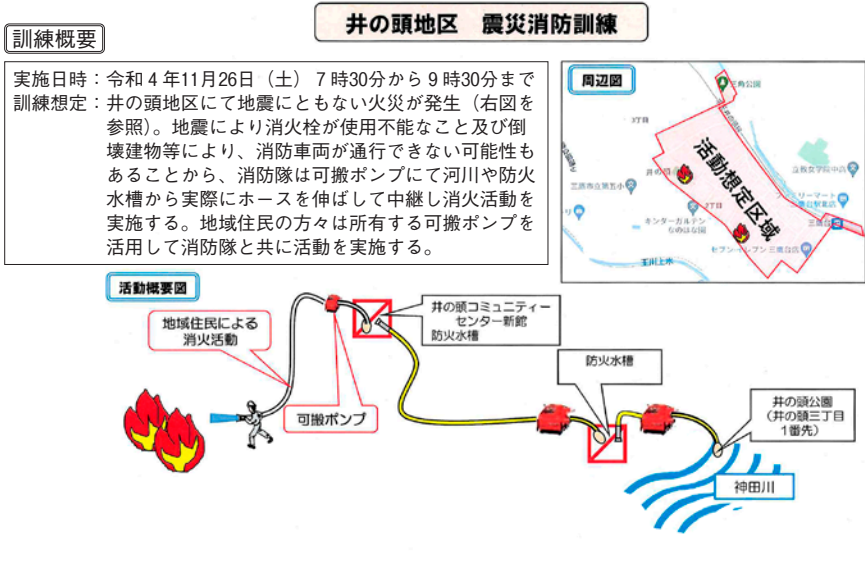
● 井の頭コミュニティ・センターでの訓練には、住協防災部も参加します。参加希望の方は、7時30分までに井の頭コミュニティ・センターにお越しください。

● 三鷹三申同窓会のお知らせ

● 日時 11月13日(日)

● 午後1時30分

● 会場 三鷹三申同窓会 懇親会 高山地区公会堂



● 可搬ポンプを活用し

● 井の頭地区で震災消防訓練

● 11月26日(土)、三鷹消防署主催で可搬ポンプを使った消火活動の訓練を行います。

● 井の頭コミュニティ・センターでの訓練には、住協防災部も参加します。参加希望の方は、7時30分までに井の頭コミュニティ・センターにお越しください。



● 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

● 11月14・21・23・28日

● 12月5・12・19・26日

● ※年末年始休業 12月29日～1月3日

● 12月27・28日 1月4・5日は午後5時閉館

● ヒカリ電気

● TEL 0422-4310439

● 三鷹市井の頭4-9-14

● 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

● 不動産のことなら

● 井の頭公園駅前 (株) 雄心不動産

● お任せ下さい!!

● TEL 0422-45-3000

● 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

● はじめての場合 アップライト1万円です。

● 安心・ていねい

● 栗原ストア

● 野菜・果物・食品

● お酒・切手・はがき

● TEL 0422-49-7651

● ダイエークリーニング

● 特急仕上げ承ります!

● 背広、Yシャツ、制服、コート

● 洗えます(バック、ぬいぐるみ、カーテン、布団)

● dale-cl.jp

● 46-9364

● 水曜定休

● Daie cleaning

● 家族葬から大きなご葬儀まで <あさの>が管理運営する

● バリアフリー斎場

● 京王井の頭線 三鷹台駅より徒歩8分

● 三鷹台駅より送迎車がごさいます

● 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

● 株式会社 あさの

● TEL 0120-47-5000

● 貯金も

● ローンも

● 共済も

● 年金相談も

● 不動産のご相談は

● 株式会社 三広商事

● 三鷹市井の頭2-7-9-101

● TEL 0422-43-0463

● 井の頭法律事務所

● 井の頭3-12-11 KS-5ビル306

● (三井の頭公園駅改札口前)

● ご予約・お問い合わせ

● TEL 0422-29-8175

● 弁護士 松原 拓郎

● (東京弁護士会)

● https://www.inokashira-law.com/

● 三鷹三申同窓会

● 懇親会 高山地区公会堂

● 日時 11月13日(日)

● 午後1時30分

模擬店なしでも盛況でした

10月15・16日の2日間、3年ぶりにコミュニティまつりを開催しました。開催日2日前より飾り付けなどの準備に入り、初冬を思わせるような冷たい北風と雨の中、本館・新館の会場作りが大勢の方々の手をお借りしました。今年も若い方のお手伝いも多く、作業も短時間で終わりました。

今回はコロナ禍の中での開催ということも密を避ける工夫をしてお渡しすることができました。

広場では「ミニ山手線」が走り、東京土建さんのタイル工作などで大勢の子どもたちが、楽しく過ごしていました。多目的室での今年も五小児童の絵画展示をはじめ、各自主グループ・三鷹市関係団体の展示、バルーンアート、押し花で作る小物、古本市、お話し会、折り紙、トイレットペーパー販売などご協力をいただき無事に終了できましたことに感謝いたします。

3年間の思いと行動、一人ひとりが持っている力が積み重なって、コロナ禍の中でも、皆様に楽しんでいただけたおまつりが出来たことと思います。そして、会場設営や当日の運営・片づけにご協力いただいた、成蹊大学の皆さん、実行委員さん、事務局職員さん、おまつりに関わってくださったすべての方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。



可愛いらしいと乗車体験に行列



3年ぶりのコミセンまつり

例年であれば模擬店でにぎわう本館駐輪場ですが、今年は少し寂しく感じました。来場される方が楽しみにしている花鉢プレゼント

コミュニティの催し物

カルシウムは

こう食べる!

健康委員会

- ◆費用 無料
- ◆定員 先着30人
- ◆対象 概ね60歳以上の三鷹市民
- ◆持ち物 タオル・飲み物・マスクの着用
- ◆申込み 11月19日(木) 午前10時半~12時半
- ◆場所 新館 料理講習室
- ◆講師 森幸代さん (管理栄養士)
- ◆費用 350円
- ◆定員 先着12人
- ◆持ち物 エプロン
- ◆三角巾・ふきん
- ◆スリッパ
- ◆申込み 11月10日(水) 午前10時50分~午後3時
- ◆場所 新館 多目的室
- ◆費用 700円(昼食代含む)
- ◆持ち物 上履き
- ◆申込み

11月16日~11月30日 本館事務局に費用を添えて申込み。
たんばく質をきっちり食べてフレイル予防

健康委員会

- ◆費用 無料
- ◆定員 先着30人
- ◆対象 概ね60歳以上の三鷹市民
- ◆持ち物 タオル・飲み物・マスクの着用
- ◆申込み 11月19日(木) 午前10時半~12時半
- ◆日時 12月15日(木) 午前10時半~12時半
- ◆場所 新館 料理講習室
- ◆講師 料理講習室
- ◆費用 350円
- ◆定員 先着12人
- ◆持ち物 エプロン
- ◆三角巾・ふきん
- ◆スリッパ
- ◆申込み 12月1日(水) 午前10時50分~午後3時
- ◆場所 新館 多目的室
- ◆費用 700円(昼食代含む)
- ◆持ち物 上履き
- ◆申込み

ピアノとフルートのコンサート 文化部 素晴らしく優しい音色にいやされて

楽しみにしていたコンサート。ピアノとフルートの組み合わせに興味を持って参加させていただきました。早川恵美子さんのピアノ演奏はコロコロと転がるように弾かれ心地よい気持ちをもたらしいただきました。フルートアンサンブルのossingの四重奏は聞いたことがなかったので楽しみにしていました。

多種類のフルートを使い、やさしい音色、種類によって高い音・低い音と色々な音があることを上手に説明してください。初めて知ることは温かい音色に心いやされ泣けました。

午後の素敵な時間を過ごすことができてうれしかったです。次回も楽しみにしております。

三丁目 S・U



無理なくできるのが魅力!

はじめて健康委員会主催のピラティスを体験しました。運動経験のない私ができるかどうか不安でしたが、先生の優しいご指導のおかげで、楽しくあつという間でした。

今回は「ジャイロキネシス」という呼吸法とピラティスを教えていただきました。

年齢や体力に関係なく、身体の不調の部分も考慮して無理をせずに行えるのが魅力です。レッスンを通し



呼吸法やポーズを正しくマスターするためには、長く続ける必要があります。それでも、1時間ほどのレッスンを終えると程よく疲れ、身体がスッキリするのには驚きました。自然と姿勢もよくなりました。場所

健康委員を募集!

井の頭地区住民協議会の健康委員会で、料理や健康に関心ある方が一緒に活動しませんか。主な活動内容は次の通りです。

- ◎料理教室：栄養をテーマに年7回開催
- ◎健康講座：ピラティス体験講座、介護予防体操、歌と体操の若返りレクリエーションなど健康増進のための講座を企画・実施
- ◎体力測定コーナー：コミュニティまつりやシルバーと子どもまつりでの体力測定コーナーの担当

活動内容に興味のある方で、一緒に活動して下さる方を募集します。ご応募をお待ちしています。※問合せ 井の頭コミュニティセンター事務局 0422-4417321

クリスマスケーキ プレゼント!

- ・チップ3冊
- ・チップ2冊+1000円
- ・チップ1冊+2500円

予約受付 12月16日まで お渡し日 12月24日・25日

それぞれ1台プレゼント サンドーレ ☎46-0712

福祉車両で外出のお手伝い

みたかハンドキャブ

運転ボランティア募集中!

ご連絡お待ちしております

TEL 0422-41-0185

火災警報器・消火器

設置の御相談は是非当社に

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 (野崎交差点すぐ)

お届け寿司 うおとし

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