

# みんなできすこう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) ばら科の多年草で、玉川上水ベリによく見られます。  
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  
<https://www.inokashiracc.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  
1月9・10・16・23・30日 2月6・11・13・20・23・27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

## いざという時に備え

### 避難所開設・運営の防災訓練を実施

11月13日(日)、井の頭地区防災訓練を実施しました。昨年の第五小  
学校で行った関係者による避難所開設・運営訓練を初めて井の頭コミュ  
ニティ・センターで行いました。

#### 三中生も参加して

災害発生時、避難所の井の頭コミュニティ・センターに、住民協議会・町会・地域団体等の関係者及び住民が避難することを想定し、その際にリーダーとして活動できる人材を育成する目的の訓練でした。

- ◎本部・総務受付・避難所開設・トイレ・救護保健の班に分かれ、避難所の開設・運営の訓練を行いました。訓練には22人の三中生も加わり、総勢105人の井の頭コミュニティ・センターに、住民協議会・町会・地域団体等の関係者及び住民が避難することを想定し、その際にリーダーとして活動できる人材を育成する目的の訓練でした。
- ◎救護保健班は発熱者対応の訓練。
- ◎併せて一般参加者は初期消火・煙ハウス・避難所体験訓練を時間差で行いました。
- ◎初期消火と煙ハウスは、三鷹消防署と三鷹市消防団第四分団にご協力をいただき実施しました。
- ◎176人が参加し、それぞれの場所々々な気づきもあり、実りある訓練ができたと思えます。一方で、一般の参加者がやや少なく、今後はなるべく多く

●総務受付班は避難者の振り分け。  
●避難所開設班はパーティションを使った居住区の設置。  
●トイレ班は仮設トイレと簡易トイレの検証。



くの人が関心を持って参加できる工夫や方法を検討する必要がありますと感じました。ご協力いただきました関係者団体の皆さま、ありがとうございました。

★地震の被害を抑えるための事前準備と身近な有り物活用方法や応急知識・防災グッズ等、目的に応じて事前にチェックをしておく。

★10月30日の講師 荒井由美 子さん (明治安田生保) の講座で伝える意義を学び、その必要性と重要なポイントを改めて確認しました。

★地震のメカニズムを知り、その時どう行動するか。地震の仕組みはプレ

## 今から、取り組もう！ 防災講座で学んだこと

★災害時は慌てると思いますが、普段から準備を怠らないようにしたいものです。

井の頭5丁目 M・I

1 卜境界型と内陸部活性断層型で、一次被害は建物などの倒壊、二次被害は火事や津波など。二次被害を防ぐには地域や近隣との助け合いが必要。

### 施設見学会 厚生部

## 辻堂ロボテラスを見学

参加前から、こんなに多くの方々から報告を聞かせてと言われたのは、今回が初めてだ。関心の高さに、きちっとしなければと緊張してバスに乗る。結果は楽しかった。

ためになった。ぜひ、皆さんも自身で足を運ばれることをお奨めする。自分も一〜二年に一度はまた来てみたい。東海道線辻堂駅北口から徒歩4分と近い。まず「ロボテラス」



では「移動支援」体験ができる。老後に明るさが灯った。年を重ねても、自身で大方のことができる。来るたびに、進歩、改良が進む。「技術立国日本」を考えると、

又来ることにワクワクする。「技術」の日本の真価、ここにありだ。展示ショールームは、三つに分かれてい

て、「介護リハビリ」ルームでは「自立支援」スーツや機材が並ぶ。空いていれば、装着もしてくれる。

「移動支援」ルームでは、アシストウォーカーや、ブギウギ「ラギー」、リトルキーパスなど、歩行補助具の体験可能。

「コミュニケーション」ルームでは、オリヒメ、アトムなどが話しかけてくれる。

井の頭3丁目 向井恒夫

### 『文学講座』

### 総務部

## 山本有三、「路傍の石」に参加

10月29日、山本有三記念館の学芸員三浦穂高さんの講座に参加しました。

山本有三は当初、本作品を二部構成とし、第一部では主人公「吾一」の少年期、第二部では「吾一」が成人して中年になり、己の人生を顧みる作品として

考えていたとのことでした。

私が読んだ新潮文庫の「路傍の石」では、

作品のあとに、「ペンを折る」と「あとがき」が加えられていて、作者がなぜ第二部を断念したのかよく理解できませんでした。が、学芸員さんのお話

## 料理教室 健康委員会 信頼と安心を実感

原宿でグルテンフリー教室の講師をされてる門司美子先生の、料理教室に初めて参加しました。

参加日のメインはカレースコーン。印象的

で納得しました。

日中戦争の影響を受け「朝日新聞」の紙上連載が中断、その後「主婦の友」に変え改稿して連載を再開。しかしこれも厳しい検閲のため、とうとう断筆してしまいました。作者は後にこの作品は、本当にあちこちにけられる運命の路傍の

だったのが、米の種類、購入したお店、値段の異なる3種類の米粉を用意してください、それぞれ同量の米粉に大さじ1ずつ水を入れて混ぜると、1つだけねっとりとし、残り2つはさらさらになるのを見せてくださいました。

ねっとりしてしまう原因はでんぷんで、米の精製が粗いほどねっとりしてしまうそうです。先生はねっとりしてしまう米粉では、パンは作れませんが仰っていました。

石だと言っていたとのこと。戦後、吾一少年の第一部にも価値があるととして、出版したとお話にて、山本有三「路傍の石」の価値を実感致しました。貴重なお話ありがとうございました。

牟礼 杉林堅世



教えてもらう側にとって、プロの先生のはつきりとしたお言葉は、信頼と安心になると実感した瞬間でした。残ったココナッツミルクでゼリーを作り、カリフラワーを彩り良く茹でる際に水溶き米粉を入れたり、様々な知恵に加え、食品ロスにならない工夫を織り交せて教えていただきました。

スコーンの外はカリカリ、中はもっちりサクサク。スープもゼリーも大変美味しかったです！

次回も参加したいと願う、充実の時間でした。

井の頭一丁目 M

若返りレクリエーション

歌と体操で介護予防

健康委員会

「若返りレクリエーション」に参加させていただきありがとうございます。ございました。

このような会があることは、掲示板や広報を見て予約日を確認、予定を立てる時から楽しみにしています。

私は井の頭に引越して、まだ少しですが、このような活動に何度か参加させて頂き、ここ井の頭地区の住人に加えていただけたような気持ちになることができってきました。楽しく集まりに参加



その後、井の頭公園に足を伸ばします。一期期あつた醜いネットも外されて紅葉した木々も見えます。わざわざ遠方に行かなくても

居心地の良い住まいづくり

整理と整頓は違う？

多世代交流委員会

「らくちん片付け」というテーマに興味をもち参加することにした。

まずは「整理」「整頓」「収納」の違い。要不要を区別するのが整理、見た目良く整えるのが整頓、取り出しやすく仕舞いやすくするのが収納。決して詰めるのが収納。決して詰めるのが収納。決して詰めるのが収納。決して詰めるのが収納。

必要なものだけを、棚は正面から、引き出しは上から見て、何が納めるかが大事。

十分に四季折々を楽しめます。最高のパワースポットです。観光で来ているのであろう人達の会話を聞きながら、ここ井の頭に住んで居られる幸せを感じます。

そのための準備をしつかりとしてください。心から御礼申し上げます。井の頭5丁目 K・Y

そして片付けによるメリットがたくさん。家族が物探りでイライラしない、用途別にセッティングしておくことで何を便利、家族も自分で行動するようになる、子供が小さい頃から整理と取捨選択ができる人になるなど。

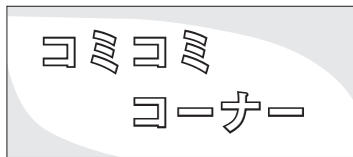
施設見学会 総務部

渋沢栄一記念館などを訪ねて

子供たちは結婚して、それぞれ別の家庭を持ち妻と二人で毎日決まった時間に起きて食事をして、日が暮れる生活に変化を求めて施設見学会に参加した。

「誠之堂」「清風亭」等毎日の生活をする建物もさておき「妻沼聖天山」は驚いた。時の権力者が自分の力を誇示するのでは無く、町内会の有志が施主となって、20年以上の年月を経て建立したとの事。

私が担当している町内会の世話役を引き継いでもらおうと、お願いしたいが、どなたもい



### 住協よりご案内

#### クリスマスコンサート 文化部

井の頭コミュニティセンターで活動・練習しているコーラスとフルートのグループが出演します。ご来場をお待ちしています。

- ◆日時 12月24日(土) 午後1時30分～4時
- ◆場所 新館 多目的室
- ◆出演 井の頭ハーモニー・クールレーヴェ・虹・みんなで歌う会“チャオ”・フルートアンサンブル「ロンド」
- コーラス指導者の独唱
- ※直接、会場にマスク着用でお越しください。

#### 可搬式ポンプ訓練 防災部

災害時活動困難地域の井の頭をみんなで守りましょう。

- ◆日時 12月25日(日) 午前10時～11時
- ◆場所 黒門
- ◆日時 1月29日(日) 午前10時～12時
- ◆場所 市政窓口
- 井の頭コミュニティセンター
- ※各会場とも直接、会場にお越しください。

#### 上級 Zoom 講座 (パソコン・iPad)

ホストのミーティング主催の方法を教えてください。

- ◆日時 1月26日(木) 午後1時30分～4時

- ◎日時 1月24日(火) 出発7時45分・帰着17時30分(予定)
- ◎参加費は2200円(昼食代込み)
- ◎定員30名(参加者は住協委員限定)
- ◎12月28日までに事務局に費用を添えてお申し込みください。

- ◆場所 本館 会議室
- ◆講師 (株)まちづくり三鷹 ICT市民サポーターの皆さん
- ◆参加費 無料
- ◆定員 先着15名
- \* iPad は人数を制限する場合があります。
- ◆対象 井の頭地区に在住・在勤または活動されている方
- Zoom アカウントをお持ちの方 (Zoom アカウントの作成は希望者のみ1月19日にサポートします)
- ◆持ち物 パソコン・iPad (日常使用している端末機器)
- ◆申し込み 1月5日～18日 本館事務局に申し込む
- \*電話・ホームページからは1月6日から

#### 料理教室 健康委員会

「血糖値を上げにくい食べ方」豚のごまだれ焼き・青梗菜サラダ・カリカリジャコごはん

- ◆日時 2月9日(木) 午前10時～12時30分
- ◆場所 新館 料理講習室
- ◆講師 森 幸代さん(管理栄養士)
- ◆参加費 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 1月19日から 本館事務局に費用を添え申し込む
- ※電話受付は1月20日から

#### 生命(いのち)のはなし 図書部

赤ちゃんの誕生から始まる生命の大切さ、「生きる」ことの大切さを学びます。

- ◆日時 2月18日(土) 午前10時15分～12時
- ◆場所 新館 視聴覚室
- ◆講師 鈴木 美奈さん
- ◆内容 保護者向け家庭で伝え

- るいのちの話
- ◆参加費 無料
- ◆定員 先着20組
- ◆対象 幼児～小学生とその保護者
- ◆申込み 事前申込み制 2月1日～17日 本館事務局に申し込む
- \*電話受付は2月2日から
- 朗読と音楽のつどい 図書部
- 心豊かな優しい癒しのひと時を
- ◆日時 3月18日(土) 午後3時～
- ◆場所 本館 会議室
- ◆演題 宮沢賢治作「雪わたり」
- ◆出演 朗読 原田鮎子さん
- バイオリン 藤井文子さん
- ◆参加費 無料
- \*直接会場にお越しください。

#### 図書室からのお知らせ 蔵書点検

2月14日(火)～15日(水) 図書室はお休みです

#### 「つくし体操クラブ」 会員募集

つくし体操クラブは、50年間続いている地域の自主グループです。

週に1回全身の筋肉を緩やかに動かして「正しい姿勢を保つ」「ころばない歩き方」「リンパのマッサージ」等々を実践しております。

- ◆毎週火曜日(原則月に4回)
- ◆時間 午後7時～8時15分
- ◆場所 本館 多目的室
- ◆講師 葛西 むつ美先生
- ◆費用 3000円
- 体験希望の方は上履きご持参ください。
- ★問合せ・申込み
- \*海老沢久枝 0422-43-7842
- \*小倉勝子 0422-90-7342

#### 今年度の委員研修 「ロボテラス」に

来春の1月24日に予定されていた委員研修の視察先は、厚生部が施設見学会で行って好評だった神奈川県藤沢市辻堂にある「ロボテラス」になりました。

「高齢化社会で『私たちの未来』がどんな様子かを学んで体験する」ということで行き先を決めました。

「生活支援ロボット」に触れて体験することやアシストスーツの装着体験などができます。午後は鎌倉散策、初詣やお買い物を楽しんでください。

# 令和5・6年度 団体登録・個人委員の受付

三鷹市井の頭地区住民協議会では、令和5・6年度に井の頭コミュニティ・センターで活動される団体(自主グループ)及び住協活動に積極的に参加してくださる個人委員を受付けます。

## 住民協議会委員とは

三鷹市井の頭地区住民協議会は、地区内の町会・商店会・PTAなどの基本構成団体と井の頭コミュニティ・センターを利用しての自主グループの代表、有志による個人委員で構成されています。

委員は、それぞれの立場や能力を活かし「コミュニティ・センターの有効利用と活動を活発化させるため」に学習・協議をしながら実践活動に努めます。

## ★団体(自主グループ)登録条件

- ①5人以上で構成された活動目的を持った団体で、構成員の過半数が三鷹市在住・在勤・在学であること。
- ②活動が営利・政治・宗教目的ではないこと。

## ③住民協議会活動に参加できる委員を選出し、7つの部(総務・厚生・図書・文化・広報・防犯)のいずれかに所属すること。

- ④18歳未満の未成年者のみの団体でないこと。(成人の方が使用責任者となっている場合は除く)

## ★個人委員条件

住民協議会の7つの部(総務・厚生・体育・文化・広報・図書・防犯)及び3つの委員会(健康・介護予防事業・多世代交流)のいずれかに所属し、各部署委員会活動や住協活動

に積極的に参加できます。

※委員の任期は2年間です。委員は原則、井の頭在住の人。

注) 詳細は本館事務局 ☎44-7321 にお問合せください。井の頭CCホームページ (<https://inokashi.jp>) にも登録条件が載っています。

## ★使用についての優先権

委員を選出していた団体(自主グループ)には、使用申込みの優先権が与えられます。

## 各部・委員会の主な活動

- 【総務部】 施設見学会 ねて こども映画会 なども講習会 利用者懇談会
- 【厚生部】 施設見学会 熟年交流会 牛乳パック回収事業
- 【体育部】 グラウンドゴルフ大会
- 【文化部】 歴史をたずねて
- 【広報部】 広報紙「吾木香」発行 ホームページ更新
- 【図書部】 研修会 講習会 かがくあそび 朗読と音楽の集い
- 【文化部】 歴史をたずねて

優先権・利用希望日1ヶ月前に、隔週の同じ曜日に限り(第1と第3週、第2と第4週)申込みをすることができ、一般の方は1ヶ月前に1回の申込みです。

## ★書類配布期間

令和5年1月4日(火)～1月31日(火)

## ★提出期限

令和5年2月28日(火)

## 井のバス もっと利用しやすく

「足の便が悪く出ない」そんな方々のために走り出した電気自動車の「井のバス」。一カ月が過ぎました。可愛らしく、乗って楽しい車、便利になったという反面、路線バスということで様々な規制をかいぐつての



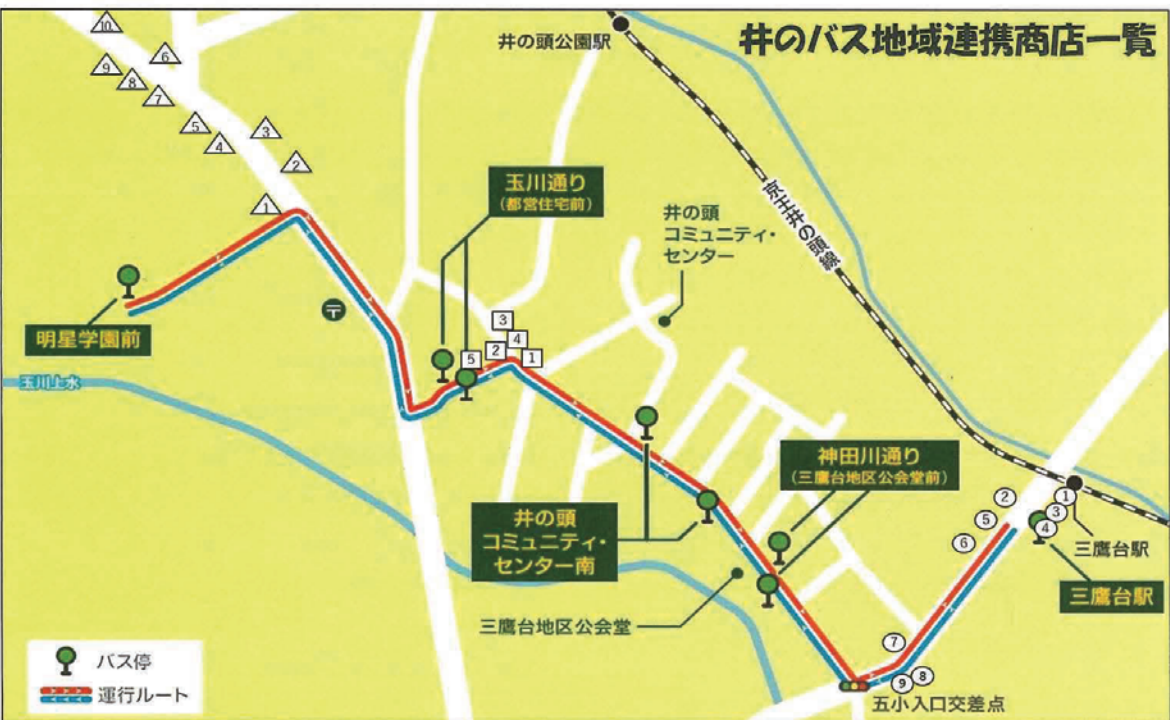
出でた問題点、モニターの方や利用者のアンケートを元に本運行に向けた課題を整理する「コミュニティ交通実証 運行評価・検証検討会」が開かれています。これらの結果は、次号の「吾木香」の井のバス特集号でお知らせします。

## 「井のバス」と地域の商店会が連携

令和4年10月24日よりコミュニティ交通「井のバス」の運行が始まりました。新たな交通手段として三鷹台駅と明星学園間を走っています。(詳細は三鷹市ホームページよりご確認ください。)

井のバスでは地域の3商店会(井の頭公園通り商店会、五小通り商栄会、三鷹台商店会)と連携し、対象の店舗で買い物をすると無料乗車券1回分をプレゼントします。ぜひ、お買い物と一緒に井のバスをご利用ください。

※チケットの配布要件は店舗毎に異なります。詳細は各店舗にご確認願います。(お問い合わせ先) 三鷹市都市交通課 公共交通係 TEL:0422-29-9709



井の頭公園通り商店会 △		五小通り商栄会 □		三鷹台商店会 ○	
番号	店舗名	番号	店舗名	番号	店舗名
1	エレファントクリーニング	1	マルヤクリーニング	1	第一ゼミナール 三鷹台教室
2	ヘアサロン ひがき	2	栗原ストア	2	西野園
3	ヒカリ電気商会	3	末廣屋喜一郎	3	藤原花園
4	洋菓子の店 オオサワ	4	ヘアサロン タカスギ	4	ヘアサロンカネモト
5	いのがしら薬局	5	島長	5	ルクール薬局
6	美容室 ボナール			6	葬儀のあさの
7	三鷹公園通り歯科小児歯科			7	ダイエークリーニング
8	マルナカ青果店			8	ろばた焼きじゅん
9	小料理 やなぎ			9	HARI CURE TOKYO
10	ふじもと動物病院				

(順不同 敬称略)

防災視察研修 防災部

防災の大切さを改めて学ぶ

コロナ禍の影響で11月29日に3年ぶりの開催となった研修ツアー。12名の参加があり、墨田区の本所防災館と港区愛宕のNHK放送博物館を見学した。



水の圧力で開かない

本所防災館では、震度7の大きな揺れや煙の中での避難、水害の際に受ける予想以上の水圧など、参加者全員が普段気づかない貴重な体験に、防災の重要性を再認識した。家庭の消火器は台所だけでなく玄関先に常備した方が、消火器の存在が日常化し、また近所の火災消火活動にも迅速に対応で

と築地市場でのショッピングのひとときもあり、参加者の皆さんの交流を深める良いきっかけとなった。和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく防災を学べる研修に、是非とも来年度は、皆さんも参加されてはいかがでしょうか？

防災部 武藤

「井の頭GG愛好会」大好き!

「ナイスボール」「ナイスバーディ」「おお・ホールインワンだ」こんな元気な楽しい声が聞かれたのが、10月11日、16名参加の「令和4年秋、井の頭GG愛好会定例GG大会」でした。茨城県の「道の駅『いたこ』GGコース」の芝生のグラウンドでの久しぶりのプレー。すばらしい天気、美味しい空気の中、皆さん喜々とした表情でした。こんな楽しい芝生でのゲームが年に数



回あるのがGG愛好会で5年前、私が会に参加して感じたことは、ゴツイ顔と優しい顔の二面を持ち、面倒見がよく、何より、会の運営にご自分の仕事以上に情熱を持った武井会長のもとで、和気あいあい、協力的でみんな一生懸命、スコアは競うがギスギスしていません。楽しんでる感じがします。それと、毎回タスコアを集計して提示してもらっています。

こんな会はそんなななと思います。だから私は「井の頭GG愛好会」が大好きです。牟礼2丁目 富岡利雄

自転車も車両です 違反したら懲役刑?

皆さんは自転車の正しい乗り方をしていますか? 信号を無視して走り抜ける・悠然と車道の右側を走り続ける・歩行者が道を渡ろうとしている時一時停止しない・スマホを見たりイヤホンをつけ

一時停止しない・信号無視などでも罰則規定が適用されると、3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金がかせられる。人にやさしい「井のバス」走る街、こんな目に合わないよう「自転車安全利用五則」を守って走りましょう。(N・ゴロウ)

- 自転車安全利用五則
1.車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
2.交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3.夜間はライトを点灯
4.飲酒運転は禁止
5.ヘルメットを着用

働くを楽しくする オフィスづくり! (株)成江堂 オフィスワークス
TEL 0422(43)9741 FAX 0422(45)7412
高橋書店
三鷹市下連雀1-9-19
TEL 47-0845 FAX 47-0846

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
TEL 0422-29-8175
弁護士 松原 拓郎

ヒカリ電気
TEL 0422(43)0439
三鷹市井の頭4-9-14

西田 豊店
リフォームニシダ Re-Form NISHIDA
TEL 44-3320

不動産のことなら 井の頭公園駅前 (株) 雄心不動産
TEL 0422-45-3000

書道教室
指導 大東文化大学講師 原 奈緒美
TEL 46-6565

岡田ピアノ調律
0422-49-7019
ピアノの調律・修理
TEL 46-6565

栗原ストア
0422-49-7651
お買い物は地元のお店で!

ダイエークリーニング
特急仕上げ承ります!
46-9364 水曜定休

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
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

火災警報器・消火器
設置の御相談は是非当社に
TEL (0422) 31-2781

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
秀和建設(株)
TEL 0120-78-1828

お届け寿司 うおとし
TEL 0120-49-5745
0422-43-6663

貯金も ローンも 共済も 年金相談も
牟礼支店
TEL 0422-44-7341

寿量会館
家族葬から大きなご葬儀まで
株式会社 あさの
TEL 0120-47-5000