

みんなできず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ことを育み、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—



- ★本館 ロビー
- ・ コマ返し、皿返し
 - 10時～15時
 - ・ 展示
 - 10時～15時
 - ・ 地域ケアネット、社会福祉協議会、地域包括、ジャズロボット
- ★本館 会議室
- ・ 健康コーナー
 - 10時～15時
- ★本館 集会室
- ・ 絵手紙教室、お絵描きコーナー
 - 10時～14時
- ★本館 図書室
- ・ 古本市
 - 10時～15時
- ★本館 駐輪場
- ・ お話し会
 - 13時～14時
- ★本館 和室
- ・ 折り紙、お手玉
 - 10時～13時
 - 14時～15時
- ★本館 多目的室
- ・ 井の頭マジック
 - 11時～11時30分
 - ・ カントルムみたか
 - 11時30分～12時
 - ・ 折り紙ヒコーキ
 - 13時30分～15時
 - ※整理券を配布。
 - 11時から新館ロビーに

シルバーと子どもまつり

折り紙ヒコーキ・ポニー乗馬体験・バルーンアート・おはなし会など

コロナ禍で3年間開催できなかった「シルバーと子どもまつり」を、3月4日(土) 午前10時から午後3時まで、井の頭コミュニティ・センタで開催します。

折り紙やお手玉、ゲームコーナー、コマ返しや皿返し、工作遊びなどの楽しい催し物がいっぱい。みなさんのご来場をお待ちしています。

なお、模擬店など飲食の販売は行いません。



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
2月23・27日
3月6・13・20・21・27日
※3月26日は定期総会の為新館利用中止

ポニーとのふれあい体験 (雨天時は中止)

★乗馬体験

・ 1回目 10時～

・ 受付 9時30分～

・ 2回目 13時～

・ 受付 12時30分～

・ 定員 各回先着40人

・ 対象 年長～小学6年

★エサやり体験

・ 1回目 11時20分～

・ 2回目 14時20分～

・ 小さなお子さんや親子での参加もOKです。

て先着40人

※マスク着用でお出かけください。

※写真撮影をします。

写真は「吾木香」やホームページなどに掲載されます。



栄養料理教室 健康委員会

常備菜としてメニューに

管理栄養士の霞谷麻利子先生による栄養教室に参加した。

調理の前後の栄養やフレイルのお話もた

になり、積極的に日々の食事にたんぱく質を意識しながら取り入れようと思った。

今回は「たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防」をテーマに、主にたんぱく質を考慮した三種のメニューを教えていただいた。

アサリの香りご飯は、味付けが酒と塩だけなのに、アサリから



のお出汁のせいかな、あつさりしていいながらも、とても味わい深いアサリご飯で美味しかった。

鶏ササミと赤パプリカの照り焼きは、にくの下味を付けた鶏肉に片栗粉をまぶして焼いただけなのに、パサつきもなくとても柔らかくできたのには、ビックリした。

辻堂ロボテラスへの委員研修に

委員研修は、今年最も寒い朝、湘南に向けて吉祥寺を出発。天候が心配されましたが藤沢市辻堂到着時には晴れてポカポカに。

ロボテラスにて生活支援ロボット三種を体験。重量物を持ち上げるための「アシストス

ーツ」。坂道を押し上

るための「アシストスーツ」。坂道を押し上



最後に、鶏肉と一緒に赤パプリカといんげんを醤油、味噌、酒で味付けをしてソテーした。とても美味しかった。ニラときのこの豆乳汁は、出汁で野菜を煮て、豆乳、醤油、塩

だけのシンプルな味付けなのに、とても美味しかった。

今回は、初めて作るメニューばかりだった

是非、常備菜として我が家のメニューに加えたかった。
久我山在住
藤田 淳子

中高年のための簡単健康体操 厚生部
脳トレを交えた体操も

いつも楽しく身体を動かすコミュニケーション・センターの行事に参加させていただいております。

フィットネスインストラクターの清水武先

生にはマスクの中にマイクでも入っているのではと思うほど大きな声で筋肉の動かし方をわかりやすく教えていただきました。



の鎌倉小町通りを散策。コロナ規制の緩和で平日ながらたくさん

そうです。午後は鶴岡八幡宮に参拝。遅ればせながらの初詣をしました。

その後、若者に人気

広報部 福井 善康

井の頭5丁目 Y・Y

楽しかった三年ぶりの集まり

体動かし声を合わせて大合唱

これまで年に一度開催を続けてきた熟年交流会も、一昨年と昨年はコロナの影響で見送られたが、今年も危ぶまれましたが、80人のご参加をいただき無事開催する事ができました。

午前中は、音楽に合わせて体を動かしてのウォーミングアップから始まり、続いてお迎

えした打楽器奏者の梅津千恵さんの演奏、CDのオーケストラの曲に合わせてタンバリンやトライアングル、太鼓等複数の打楽器を一人でする演奏は実に見事で面白く、私たちも手拍子で楽しみました。

昼食を食べながらの会話ははずみました。

午後には三鷹警察署と消防署の方の講話。いまだに多い詐欺被害は益々巧妙化しているところで被害の事例もお話

しました。本当に恐ろしく身が引き締まる思い

午後には三鷹警察署と消防署の方の講話。いまだに多い詐欺被害は益々巧妙化しているところで被害の事例もお話

席しました。講話が始まり、まずは「ゆうこりん先生の10秒ポーズ」の動画を

見ながら体を動かしました。その後姿勢の測定結果

の良いものです。さらにリズム体操や椅子に座ったの体操、先生の指導について行

くぬぎ会副会長 渡辺久子

測定結果の理解は難しいけど

姿勢チェック講座 総務部

がしました。また、市内で発生した火災について、出火原因トップは電気関係で次が煙草だそうです。普段何気なく使っている電気器

勢で声を合わせて歌うのはとても楽しく気持ち

果の説明がありました。専門用語と数字の意味を読み解くのが難しく感じましたが、参加者の方々の鋭い質問を聞いていううちにだんだんわかってきました。

参加された皆さんは健康に関心を持って熱心に講座に通い、しかも数字を読む頭脳も明晰。私も見習って頭と体の健康を保ちたいと思いました。

井の頭1丁目 M.N.



熟年交流会 厚生部



コーナー

住協よりご案内

可搬式ポンプ消火訓練

防災部

災害時活動困難地域の井の頭を一緒に守りましょう！

◆日時 2月26日(日)

午前10時～

◆場所

井の頭地区公会堂(黒門)

◆日時 3月26日(日)

午前10時～

◆場所

井の頭コミュニティ・センター

(終了後、三鷹台市政窓口でも行います)

各会場に直接、お越しください

韓国料理教室 健康委員会

カリッともちっと！海鮮チヂミ

◆日時 3月9日(木)

午前10時15分～12時30分

◆場所 新館 料理講習室

◆講師 林 恩希さん

◆参加費 500円

◆定員 先着12人

◆持ち物 エプロン 三角巾

ふきん スリッパ

※マスク着用

◆申込み 2月22日から

本館事務局に参加費を添えて申込む

※電話受付は2月24日から

上級救命講習

◆日時 3月12日(日)

午前9時～午後5時

◆場所 本館 和室

◆講師 東京救急協会

◆参加費 無料

◆定員 先着15人

◆対象

三鷹市民(在勤・在学含む)

◆申込み 2月19日から

電話かホームページから申込む

※マスク着用

防災部

ペットと防災講座

防災部

災害時、避難所にペットと行くとき……。避難所でのペットの過ごし方は？普段のしつけ方は？ペット防災指導員と考えてみませんか。

◆日時 3月18日(土)

午後2時～3時30分

◆場所 新館 視聴覚室

◆講師

三鷹市防災課 藤田 優美さん(ペット防災指導員)

◆参加費 無料

◆定員 先着30人

◆申込み 2月25日から

電話かホームページから申込む

※マスク着用

朗読と音楽のつどい 図書部

◆日時 3月18日(土)

午後3時～

◆場所 本館 会議室

◆参加費 無料

◆演題 宮沢賢治作「雪わたり」

◆出演 原田 鮎子さん(朗読)

藤井 文子さん(ヴァイオリン)

※直接会場にお越しください。

※マスク着用

こども映画会

文化部

◆日時 3月25日(土)

午後1時30分～3時30分

◆場所 新館 視聴覚室

◆参加費 無料

◆上映内容

「ドラえもん のび太の新恐竜」

◆定員 先着40人

※受付 3月11日から事務局で、

電話は12日から

※マスク着用

ミニコンサート

多世代交流委員会

クラシックから昭和歌謡まで幅広く演奏します。

◆日時 3月28日(火)

午後1時～2時

◆場所 新館 視聴覚室

◆参加費 無料

◆出演者

白石 玲子さん(ヴァイオリン)

田中 伯子さん(ピアノ)

泉野 有香さん(フルート)

◆定員 先着30人

◆申込み 3月7日から

本館事務局に申込む

※電話受付は3月8日から

※マスク着用 飲み物持参

会員募集

絵画サークル『紫陽会』

絵が好きで描きたいと思って
いる人歓迎！

★活動日時

毎月第1・第3金曜日

午後1時30分～4時30分

★場所 本館 集会室

★費用 無料

★連絡先 鈴木

☎0422-42-7631

井の頭グラウンドゴルフ愛好会 出会い・・・あれから五年

私がグラウンドゴルフに入ったきっかけは買物帰りに、武井さんに「グラウンドゴルフに入りませんか」と声をかけられ「待っているよ」「待っているからね」とその言葉が耳から離れず、私の家にも、ゲームを楽しんでいる皆さんの様子が聞こえてきて、勇気を出し、意を決して参加。紹介して頂き、顔見知りの方も数人居られたので落ち着いたことを思い出します。

あれから5年が過ぎ、笑い、おしゃべりもあり楽しくゲーム出来ることを、幸せに思っています。愛好会の会員さんは、37人だそう

です。12月16日は参加者24人でグラウンドゴルフ大会、コロナ禍で中止だった忘年会、ビンゴゲーム、カラオケ有りで、楽しいひと時を過ごしました。

ゲームは絶好調、総合で一位でした。

これからも健康で楽しい時間を皆さんと過ごしたいと思っています。

井の頭2丁目 中村あき子

自転車は車と同じです 車道の左側を走りましょう！

自転車事故が増えています。正しい乗り方でルールを守って乗っていますか。スピードの出し過ぎや一時停止をしない、信号無視やスマホを見ながらの運転、イヤホン等を使用している運転をしていませんか。「自分は大丈夫」という気持ちで事故につながります。違反した場合罰金や懲役刑を受けることもあります。自転車利用中に歩行者に衝突し、重大な障害が残ったり死亡した事例では、加害者になった自転車利用者に高額な賠償額の請求判決が裁判所から出ています。東京都では、令和2年4月1日から自転車利用者の対人賠償保険などの加入が義務となつています。保護者の方は、未成年のお子さんが自転車を利用する時は、他人の生命または身体の損害を賠償する保険などに加入しなければなりません。自転車を利用する人は、対人賠償事故に備える保険などに加入しましょう。

交通事故などで死亡した人の損傷部位は約78%が頭部です。頭部への被害を軽減するためにも、ヘルメットの着用が必要です。子どもにもヘルメットを着用させることはもちろんですが、大人もヘルメットなどの被害を軽減する器具の利用に努めてください。

★禁止事項

- ・傘差し運転・携帯電話使用運転・イヤホン等使用運転
- ・ブレーキ不良(前輪と後輪ともに備えていなければならない)自転車運転

16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの幼児2人を乗せる場合は一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使用する。一般の自転車の前後には幼児用座席を取り付けて乗車させることはできません。

★その他

※横断歩道では、自転車横断帯がある時は、横断帯を進行しましょう。

自転車横断帯がない場合は、自転車から降りて押して横断します。

自転車は、ルールを守って正しく乗りましょう。危険な運転は、他人の命も自分の命も失います。

★自転車の交通ルール(自転車安全利用五則)

①自転車は

車道が原則、

歩道は例外、歩道を自転車は走れる例外とは◎歩道に「自転車通行可」の標識があるとき◎13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人が自転車を運転している場合◎道路工事や連続した駐車車両などのため、車道の左側を通行することが困難の場合や自動車の交通量が多く、かつ車道の幅が狭く、自動車などの接触事故の危険がある場合など、自転車の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき。

自転車は車と同じ左側を通行しましょう。自転車道がある場合は、工事などの場合を除き自転車道を通行しましょう。

右側通行をすると、右左折する車両の発見が遅れるとともに、車両からも自転車が発見しにくくなります。※右側通行をした自転車が、車道中央寄りに出たことにより、対向車両と衝突する死亡事故が発生しています。

③歩道は

歩行者優先

(罰則…2万円以下の罰金又は科料)

歩道は歩いている人が優先。歩道を通行するときは、車道側に寄って通行し、歩行者の妨害になりそうな時は、止まりましょう。

④安全ルールを守る

◎飲酒運転禁止

(罰則…5年以下の懲役又は100万円以下の罰金)

◎二人乗り禁止

(罰則…2万円以下の罰金又は科料)

◎並進横並びで走る

(罰則…2万円以下の罰金又は科料)

◎夜間はライトを点灯(罰則…5万以下の罰金)

夜間は必ず前照灯を点灯しましょう

⑤子どもは

ヘルメットを着用

保護者は、13歳未満の子どもにヘルメットをかぶせるよう努めなければなりません。



自転車通行可

右の「自転車歩道通行可」の標識がある歩道は、自転車が通行できます。

井の頭地区住民協議会 定期総会のお知らせ

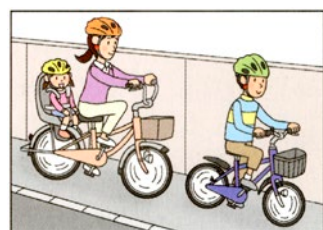
次の通り定期総会を開催します。

- ◎日時 3月26日(日) 午後1時30分から
- ◎場所 新館 視聴覚室

◎議案審議
①令和5年度全体・各部・委員会活動計画案
②令和5年度予算案
③令和5年・6年度役員改選
④令和5年・6年度各部の部長、副部長の選出



夜間はライトを点灯



★子どもを同乗させる時の乗せ方のルール
※一般の自転車 16歳以上の運転者は、幼児用座席を設けた自転車に、小学校就



並進走行禁止



2人乗り運転禁止



飲酒運転禁止



信号無視禁止



一時停止



傘差し運転



ブレーキ不良(備えていない)自転車運転



イヤホン等使用運転



携帯電話使用運転

自転車運転者講習制度

危険行為を繰り返す

3年以内に法律で定められた危険行為(信号無視等の15類型)を2回以上繰り返す。

公安委員会からの受講命令

公安委員会から、該当者に対し、自転車運転者講習を受けさせるための受講命令書が交付される。

自転車運転者講習の受講

自転車運転者講習の受講(3時間)
受講料金 6,000円
命令に従わない場合5万円以下の罰金

「井のバス」が走り始めて3ヶ月 第二回実証運行の評価・検証の結果報告

足腰が弱って、外に出るのが億劫になりがち、だからと言って外に出ない、とますます不精になり、買物や病院に行くのも面倒になる。そんな人たちの足になる、近年各地で走っている電気自動車のグリーンスローモビリティ。井の頭地区には身近な交通手段もないことから、昨年10月から狭い道も走れる小型の電気自動車を利用し、三

「井のバス」を利用した方のアンケートやモニターの方などにお聞きしました。

▼便利になって本当に助かる▼特に雨の日は助かる▼ゆっくり走っているから見なれている景色も良くみえる。▼ダイヤに合わせると三鷹台駅で用事を済ませて、すぐに帰ることができる▼5丁目から三鷹台メディカルセンターに通院できるようになった▼明星学園前から乗り換えて吉祥寺駅や三鷹駅へ利用している。▼車内で知らない人とコミュニケーションが生まれている。

「こうなったらいいいな」「こうなってほしい」という声は…

▼三鷹台バス停から駅までの坂道は高齢者にきついで駅近くまで来てほしい。▼三鷹台駅前、井の頭1丁目・東部地区公会堂・黒門、井の頭公園駅へのルート延長。▼明星通りと吉祥寺通りの交差点付近までいつてほしい。▼定員4名は少なすぎる、すくなくとも6〜8名にしてほしい。▼バス停をもっと増やしてほしい。▼井の頭郵便局前にバス停を。▼運行本数を増やしてほしい。▼16時・17時台もあったらいい。▼ベビーカー、車いすの利用も考えてほしい。▼車体が高くステップを付けることはできないか。▼車高を低くするかステップが自動で出るような仕組みに。▼シートベルトを設置。▼乗車はバス停、降車は好きなところにできませんか。▼大沢地区のように、井の頭もデマンド方式のほ

「井のバス」の利用動画がYoutubeで配信中です！



うがよいのでは。

昨年12月20日日本2月14日にコミュニティ交通実証運行評価・検討委員会が開催され、各種調査結果や地域・利用者からの意見要望を踏まえて改善すべき問題点・課題を整理しました。

公共交通活性化協議会で、要望・意見が多く実現可能性が高い短期の項目と運輸局への申請や警察実査、車両整備、道路整備など運用面での改善が難しく、費用や利用需要などの検討が必要なものの中長期の項目が確認されました。

実現可能な短期項目

具体的には4月上旬にコミュニティセンター南バス停を上下とも（理容ありがとうさん前）に変更設置する。

井のバスの利用促進、路線バスなどへの乗り継ぎ案内など今後とも広く知らせる。運行時間を調整し遅れや早着きを失くす。踏み台の高さ調整など。

YouTube上の三鷹市公式動画チャンネルで、突撃！交通安全24時「井のバス」に乗ってみた！（出演者は総務

部の遠藤さんと蟻坂さん、厚生部の稲留さん）を配信中。

●三鷹台・杏林大学病院ルートも元気創造プラザへの延伸を検討しています

中長期の項目

運行ルートの延伸やバス停を増やす。乗り継ぎ停留所の待合環境の改善。乗車定員・車高の高さ等の車両の改善などが検討項目として挙げられています。

福祉車両で外出のお手伝い



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

高橋書店

三鷹市下連雀1-9-19
TEL 042-0845
FAX 042-0846

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
オフィスデザイン・オフィスづくり
文具・オフィス機器・リフォーム

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
(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/

比べてみればやっぱり安心親切丁寧
地元でんぎやさん
ヒカリ電気
TEL 0422-43-0439
三鷹市井の頭4-9-14

創業140年・五代目継承
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！！
☎ 44-3320
クレジット決済対応しております。

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
TEL 0422-45-3000
http://www.yushin-f.co.jp

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/

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・安全・丁寧
〇四二一四九一七六五一

お買い物は地元のお店で！
野菜・果物・食品
お酒・切手・はがき
栗原ストアー
〇四二一四九一七六五一

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)
daie-cl.jp
46-9364
水曜定休
Daie cleaning

値上げしないで
ガンパっています!!
サンドーレ ☎46-0712
三鷹台郵便局 はす向かい

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)

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

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

貯金も
ローンも
共済も
年金相談も
牟礼支店
三鷹市牟礼2-11-14
(0422)44-7341
カワセミのムーちゃん＆サウちゃん
JA東京むさし
東京むさし

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
株式会社 あさの
フリーダイヤル24時間対応
☎0120-47-5000