



# 暑さに負けず 「コミセンへ」どうぞ

## 紫陽会の清水さん98歳。



絵を描くのも趣味のひとつ、旅も大好き、最近、船旅で伊豆など6日間回ってきました。人と人とのふれあいがたくさんありました。身近では一番元気をもらえるのが皆さんと一緒に絵を描いて休憩時間いろいろなお話しする時間、ぼんやり一人で無為に過ごしているよりずっと有意義ですね！

## 栄養料理教室 健康委員会

たんぱく質の豊富なおかずを食卓に

三鷹市の健康推進課との共催の教室、講師は管理栄養士の奈良理香子さん



料理を作るだけでなく美味しく食事を味わい楽しむ心まで教えていただきました。レタスサラダを添えたふんわりミートローフ、ブロッコリーマッッシュポテト、トマトとツナのごはん、体にも心にも優しい料理でした。

### 第五小学校プール 一般開放

日時 8月10日・17日  
・24日(各日曜日)  
申込不要 直接会場へ  
※10日は午前のみ開放  
午前の部 9時～12時  
午後の部 1時～4時  
対象 小学1年生以上の三鷹市民

問い合わせ先 三鷹市スポーツ推進課  
TEL 0422-21-09863



詳しくは市のホームページをご覧ください

## 夏休み 図書室イベント 読書ノート

本を読んでポイントをとめて、オリジナルグッズをもらおう。図書室で読書ノートをもらって、読んだ本を書いて、5ポイントためるとオリジナルトートバッグの抽選券がもらえます。

### 図書室休室のお知らせ

9月15日～9月30日  
図書館システム入替により、休室します。



## かがくあそび 図書部

図書部主催人気の「かがくあそび」三鷹市との連携講座、2回ずつ2コース、偏光板で遊ぶ・光のこぼこ・化石・曇ってなんだなどをテーマに楽しく学びました。

## クーリングシェルター



コミセンが暑さをしのぐ一時休憩所に  
三鷹市では、公共施設の一部を、熱中症特別警戒アラートが発表された際に暑さを避けて休憩できる場所、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として指定しています。期間は10月22日まで、アラートが出されなくとも利用できます。涼しい水色ののぼりが立っている井の頭コミセンはじめ6コミセン

ミセン、三鷹市吉村昭書斎、東・西多世代交流センター、市役所、元気創造プラザ、図書館など37カ所。クーラーが効いていて、自動販売機やウォーターサーバーなどで飲料水が提供できるのが条件。井の頭コミセンでは本館と新館のロビーが利用できます。加えて、小学生以上の学生さんたちの自習室として団体に本館会議室が開放されています。

### 上級救命(再講習)

上級救命講習受講後3年以内のかた向けのAED操作法、心肺蘇生法など

日 8月23日(土曜)  
午後1時～4時

人 上級救命講習受講後3年以内・先着20人

場 本館和室  
講 東京救急協会  
費 無料  
物 筆記用具  
申 8月2日から窓口・電話・HP受付

### 井の頭 コミセンの 講座・イベント

公式HP

### 鉄道模型運転会

法政大学OBが鉄道模型(Nゲージ)を走らせます。運転操作体験もできます。

日 8月30日(土曜)  
午前10時30分～午後4時

人 どなたでも

場 本館会議室  
費 無料

協力:法政大学小金井鉄道研究会OB会  
※直接会場にお越しください(入退場自由)  
混雑状況によっては入場制限をする場合があります

### アンサンブル・マロニエ サロンコンサート

わが街井の頭で、クラシックの名曲を聴いてみませんか

日 8月24日(日曜)  
午後2時～3時(開場1時30分)

人 先着80人・幼児～大人(保育なし)

場 新館多目的室  
費 無料

【出演】  
横島俊介さん(指揮・独奏)  
斎藤絢子さん(コンサートミストリス・独奏)  
※直接会場にお越しください

### 歴史講座(三鷹市との連携講座事業)

江戸時代の幕政改革の徳川吉宗、田沼意次、松平定信、水野忠邦の人生と改革

日 9月13日・20日(土曜)  
午後1時30分～4時30分

人 三鷹市民・先着30人

場 本館会議室  
講 平野明夫さん(國學院大学・駒澤大学講師)

費 無料  
物 筆記用具  
申 8月23日から窓口・電話・HP受付

### ピラティス体験講座

ピラティスを体験して「しなやかな身体」になりましょう

日 9月11日・18日・25日(木曜)  
午前10時15分～11時30分

人 先着20人

場 新館多目的室  
講 久保田恭代さん(ピラティストレーナー)

費 無料  
物 室内履き、タオル、飲み物  
申 8月21日から窓口受付(電話受付は8月22日から)

日 日時 対象・定員 場 会場 講師 費用 持ち物  
申 申込 (窓口:本館事務局 電話:0422-44-7321 HP:公式ホームページ)

### 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

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 0120-47-5000

### 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!!

〒181-0001  
三鷹市井の頭3丁目31番3号  
TEL 0422-45-8000  
http://www.yushin-f.co.jp

### 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

### 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/

### 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)

dai-e-cl.jp

46-9364  
水曜定休

Daie cleaning

### 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

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

### 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

### 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  
(野崎交差点スグ)

### 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/

### ヒカリ電気

お電話15分  
お見積り15分

三鷹市井の頭5-15-15  
TEL(0422)4310439

地元の元気でいこう  
安心して  
親切丁寧

### 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