



みんなできずこう井の頭のコミュニティ

わたしたちは、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
— 一会則前文より —

臙脂の木々の目覚め
静寂に差し込む光を待つ冬の井の頭公園



写真：井の頭若葉フォトクラブ大倉



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

発行・企画・編集
井の頭地区住民協議会
広報部
井の頭コミュニティ・センター事務局
三鷹市井の頭 2-32-30
☎0422-44-7321



公式ホームページ
<https://www.mitaka-cc.jp/inokashira/index.html>

休館日

2月 23・24日
3月 2・9・16・20
・23・30日

◆3月7日(土曜)午後1時~8日(日曜)
シルバーと子どもまつりのため、一般利用はできません。(図書室は予約受取・返却のみ)

世代を超えて、
笑顔つながる。
春の一日。



昨年の「模擬店」



昨年の「バルーンアート」

3 / 8 日曜
10:00~15:00
※イベントの内容は2面へ

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

寿量会館

じゅうりょう

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 **フリーダイヤル 24時間対応**

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
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>

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)

dale-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

お電話一本迅速に伺います。

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/>

お気軽に
お電話下さい!!

ヒカリ電気

TE(0422)4310439

三鷹市井の頭5-15-15

比へてみれば(やっぱ)
地元のでんきやさん 安心親切丁寧

創業140年・五代目継承

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!!

☎44-3320
クレジット決済対応しております。

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



昨年の「おはなし会」

シルバート 子どもまつり

3/8日曜
10:00~15:00



公式HP

昔なつかしい遊びと最新のドローン体験も！
甘酒のふるまいや温かい食べ物をご用意して、
家族みんなの笑顔をお待ちしています。

今年のシルバート子どもまつりは、3月8日に開催します。甘酒を無料でふるまうほか、模擬店ではできた昔なつかしい遊びを、おとなも子どもも一緒に楽しむことができます。

に楽しみましょう。
伊豆諸島の物産販売や、トイドローンの操作体験も実施します。
また、第五小学校の協力により、児童の作品も展示します。
地域のみなさんに楽しんでいただける催しを、たくさん用意しています。ぜひ、ご家族をお過ごしください。



新館1F

- ◆トイドローン操作体験
- ◆折り紙・お手玉
- ◆ベルマーク回収
- ※2Fに休憩場所があります



新館・広場

広場

- ☆グラウンドゴルフ体験
- ☆ゲーム体験
- ※広場は雨天中止

本館2F

- ◆古本市(トートバッグも販売)
- ◆バルーンアート
- ◆工作遊び



本館

本館1F

- ◆健康コーナー ◆昔遊び
- ◆伊豆諸島物産販売
- ◆ボランティア学生コーナー
- ◆絵手紙教室・お絵描きコーナー
- ◆甘酒 ◆おはなし会

模擬店

販売10:00~
※売切れ次第終了



- ★ミニ中華まん
- ★みそ田楽
- ★おしるこ
- ★やきそば
- ★ポップコーン

発表・展示

発表

- ◆鷹口コネットワーク大衆(キッズ&シニアチアダンス)
- ◆codoro!!(キッズダンス)



展示

- 五小児童作品
- 災害時トイレ関連
- 地域ケアネットワーク・井の頭
- 社会福祉協議会

※開催時間は内容により異なります。詳細はHPをご確認ください。また、材料がなくなり次第終了するイベントがあります。



90歳の小澤紀枝さんの作品「贈り物」

りんご一個、描いてみませんか？ 絵画グループ「ジュディ」

私たちのグループは40年前、多摩美術大学出身で新聞小説の挿絵画家として活躍された佐伯克之先生を中心に始まりました。先生は20年前に亡くなられましたが、新たな先生を迎え、活動を続けています。80歳まで現役で仕事をされて、90歳を過ぎて「描く楽しさ」を体感されているメンバーもいます。りんご一個から描いてみませんか？皆様の入会お待ちしております。 瀬能けい子



新年の本館ロビーに展示

願いを込めて「大絵馬」展示

地元の子もたちが大きな絵馬に願い事を書きイベントを「井の頭オヤジの会」が実施しました。2026年もみんなの願いが届きますように。



災害時、いつもの暮らしを支えるのは「トイレ」です

災害時にいつもの暮らしができたならどんなにいいでしょう。特に「トイレ」は!! 皆さん、トイレの備蓄はしていますか？もし、住み慣れた家で在宅避難ができれば、心と体の負担が一番和らげられる備え、それが「トイレ」です。被災してからの対応と同じくらい日頃から備えが大切です。

井の頭住協の災害時のトイレに特化した検討作業チーム「トイレTF(タスフフォー)」では、避難所の仮設トイレが少しでも長く衛生的に使用できるような環境整備や、家庭で備蓄している携帯トイレの使い方を防災訓練などで皆さんに実際に体験していただき、汚物ゴミの出し方まで含めて、啓発に取り組んでまいりました。 携帯トイレは、ホームセンターなどで購入できます。1人1日5回として最低7日分。さあ今すぐ備えましょう！そして一度は実際に試してみよう!! 防災部長 新田由美子

私がグラウンドゴルフに出会ったのは、体調を崩していた時期でなんとかして「元気になる」と思う一心で、友人に紹介してもらいました。初めてコースに出た時は、なにもわからず



クラブにボールを当てることに必死でしたが、「カチン」と音がした時は、心の底から楽しいと感じた瞬間でした。

井の頭G.G愛好会 新年会大会優勝者の声

「カチン」と響く快感、心も体も元気に！仲間と追いかける白球の楽しみ

井の頭G.G愛好会は、火曜と金曜にコミユニティ広場で楽しんでいます。私は、令和8年1月16日の新年大会で優勝することができ、大変うれしく思っています。日頃、ご指導



導いていただいている諸先輩方のおかげです。 グラウンドゴルフは、高齢者向けスポーツとして体力維持や社会・仲間との交流が精神でも良い影響を与えますので、興味のある方はぜひお越しください！歩ける方であれば、どなたでも楽しめますよ!

が過ぎていました。そんな時、奇跡が起きました。令和8年1月16日の新年大会で、なんと私が優勝したのです！今でも信じられず、ただただ幸運に感謝です。これからも皆さんと一緒に、楽しんでいきたいと思えます。 西ミサ子

K・A

グループ活動紹介 イベント写真・感想



公式HP
自主グループ
一覧



角川武蔵野ミュージアム

アートと伝統が交差する所沢へ 「日本の文化をたずねて」 巨大ミュージアムから発酵 グルメ、絶景の神社参拝まで

昨年11月14日、文化
部主催のバ
ス研修が開
催され、暖
かな秋晴れ
の中、埼玉
県所沢へと
向かいました。
「角川武蔵野ミ
ュージアム」は、隈研吾氏
の建築によるまさにア
ート作品で、一日では
とても見尽くせない膨
大な量の書籍、美術
品、昭和40年の一軒家
文化部 K・S

井の頭ダンディ 体操倶楽部の魅力

講師・山路陽子さんインタビュー
「体を動かし、心も元気に！」



講師・山路陽子さん

Q: 本日はよろしくお
願いします。まず「井
の頭ダンディ体操倶楽
部」について教えてく
ださい。
山路: こちらこそよろ
しくお願ひします。
「井の頭ダンディ体操
倶楽部」は地域の皆さ
んが無理なく楽しく体
を動かせる場として活
動しています。男性限
定ですが運動経験は関
係なく「続けられる体
操」を大切にしていま
す。
Q: 教室名にある「ダ
ンディ」という言葉が
印象的ですね。
山路: そうですね
(笑) 年齢を重ねても
姿勢良く、前向きで、
カッコよくありたい。
そんな思いを込めてい
ます。体操を通じて見
ただけでなく気持ち
も若々しくなってい
たいですね。
Q: どのような方が参
加されているのでしょ
うか?
山路: 主に地域の70代
以上の男性が中心で
すが、運動不足を感じ

ている方や体力作りを始
めたい方が増えていま
す。初めての方でも安
心して参加できる内容
です。
Q: 体操の内容につい
て教えてください。
山路: ストレッチや軽
い筋力トレーニング、
椅子に座って行う有酸
素運動を組み合わせて
います。呼吸や姿勢を
意識して行います。無
理な動きはせず、一人
ひとりの体調に合わせ
て調整していますので
、安全面も重視して
います。
Q: 活動を通じて大切
にしていることは何で
すか?
山路: 「継続」と「交
流」です。体操を習慣



化する事で健康を保
つこと、そして教室を
通じて人がつながること。
この二つが教室の
大きな役割だと思っ
ています。
Q: 最後にこれから参
加を考えている方への
メッセージをお願いし
ます。
山路: 体力に自信がな
くても大丈夫です。一
歩踏み出すことで体も
心もきつと変わります。
ぜひ気軽に、「井
の頭ダンディ体操倶楽
部」に参加してみてください
ください。

活動内容

- ◆ 毎月2回
第二・第四の火曜日
午後2時30分から
- ◆ 場所
井の頭コミセン
- ◆ 参加費
1回600円
- ◆ お問い合わせ
三鷹ボランティア
センター
76-11271
井の頭コミセン
44-7321



歌とサクソフスで彩る 「クリスマスコンサート」

紹介コメントで親近感アップ
音に浸る冬の午後

昨年12月20
日、文化部主催
の「クリスマス
コンサート」が
開催されまし
た。当日午前10
時に部員が集合
し、ロビーをセ
ッティング。1時間
で会場が完成です。
午後1時の開場と同
時に大勢の入場者が来
場、開演の1時30分
は満席となりました。
これまでのコーラス
に加え、今回は各グル
ープの紹介と先生のコ
メントをお願いしてい
たので、各グループの
雰囲気や良く伝わり、
親しみを感じることが
できました。
最後の「Papa&Mama」のサクソフス演
奏の頃には、コミセン
入口付近まで立ち見が
出るほどの多くの方に
「クリスマスコンサ
ート」を楽しんでいただ
くことができました。
文化部 K・S

手作り弁当に想いをのせて あかねボランティアグループ

「いつもありがと」の声に支えられて
調理・配達で広がる見守りの輪

「ふれあい給食」
は、三鷹市と地域ボラ
ンティアが協働で行っ
ている高齢者支援事業
です。
私たちがボランティア
は、お弁当調理・配達
と併せて見守りを行
います。基本理念は「食
べること、生きるこ
と」。いつまでも住み
慣れた地域・自宅で、
しっかりと食事をとり、
心のこもった援助で自
立生活を続けることを
食事面から支援する活
動です。

食べ親しんだ家庭料
理に新しい調理方法も
取り入れ、通常の幕の
内風から季節の旬の食
材のお弁当など、変化
に富んだお弁当
を提供していま
す。
最近の井の頭
地域は街の商店
街が衰退し、日
常の食材調達も
不自由になり、
多くの利用者の
方々から喜びの
声をいただいで
います。



多くの利用者、ボランティアの
参加をお待ちしています。

活動内容

- ◆ 毎週2回
原則火曜日と土曜日
午前10時〜午後2時
(配達を含む)
- ◆ 場所
井の頭コミセン
料理講習室
- ◆ お問い合わせ
お弁当利用希望の方
①新館1階「地域福祉
支援センター」
24-7335
②井の頭コミセン
44-7321



「ファミリーコンサート」

30人以上の親子が
楽しみました。
絵本と音楽がコー
ラボした「おおきな
ぶ」では、みんなの
「エイヨー」とい
う大きなかけ声が会
場に響いていました。
多世代交流委員会
新田



めくるページに夢を 「冬のおはなし会」

「こどももおとなも、おはなしプ
レゼントに心温まるおはなし会」

12月23日、井の頭
コミセン本館和室に
おいて図書部主催の
「もうすぐクリスマス
おはなしプレゼン
ト」と題した冬のお
はなし会が開催され
ました。
大型絵本を含むワ
リスマスをテーマに
した絵本の読み聞か
せが行われ、参加者
は読み手を含めて30
人ほど。
小さなお子さんと
一緒に参加者も多
く、会場は和やかで
アットホームな雰囲
気に包まれました。
おはなしの後には
みんなでクリスマス
の歌を歌い、最後に
参加者へプレゼント
が配られ、楽しいひと
ときとなりました。
図書部 T・C



冬の季語の俳句五句選

(小半・二合半)
小半の新酒さかなは波の音 昌子
冴ゆる夜のやがて消え入るりん音 知子
冬紅葉水面に紅のながれり 延子
赤詣の母も雀も着ぶくれて 宏美
初富士は通院途中グリーン席 守正

「井のバス」
 ワンボックスの相乗りタクシーの「井のバス」は、三鷹台駅ー井の頭公園駅ー明星学園前ー井の頭コミセンなど井の頭地域を網羅する30カ所の乗降ポイントを経て自宅近くのポイントで乗車し

て、目的地近くのポイントで下車します。
 いきいきとしたまちをつくる「交通ネットワーク」

「交通による福祉の実現」を目指すという三鷹市の考え方は、「三鷹市交通総合計画2027」にまとめられ、その具体化が「地域と育てる新しい移動

サービスのアーデマンド交通。大沢と井口・深大寺地域の西部エリアは地域も広く、路線バスなどに乗り継ぎも不便なことから、エリア外の杏林大学病院や市役所にも乗降ポイントを設置(料金はエリア外300円、高齢者・障がい者割引あり)、乗降ポイントも85カ所と多く、運行時間は午

井の頭のまちのひとコマ 写真募集
 ホームページと広報紙『吾木香』に掲載

募集!!!! 4コマ漫画
 4コマ漫画で地域を笑顔に!!
 広報紙『吾木香』に連載される…かも
 ※募集の詳細はHPと次号に掲載します

自転車に乗るすべての皆さまへ
2026年4月1日から
交通反則通告制度が始まります

青切符により検挙される違反例・反則金例

携帯電話使用等(保持) 反則金 12,000円 Point 手に持って通話・画面注視すると反則金!高額!	信号無視 反則金 6,000円 Point 赤信号はもちろん、黄信号も基本的に「止まる」	通行区分違反 反則金 6,000円 Point 車道の右側を走る(対向車と向き合う形)は違反
指定場所一時不停止等 反則金 5,000円 Point 「止まれ」標識や踏切はスルーせずに「止まる」	歩道徐行等義務違反 反則金 3,000円 Point 「自転車」は車道が原則歩道は歩行者優先	このほかにも、違反例・反則例があります!詳しくは、警察庁のホームページに掲載されている「自転車ルールブック」をご確認ください 三鷹警察署 警察庁 HP

◆**昨年、井の頭で発生した交通人身事故は17件(15件が自転車)**

冬は「**転倒による怪我**」の救急要請が増加します!!

転倒により怪我をして救急搬送されている方は、毎月約7,000人います。気温が低下する10月以降は手足の動きが鈍くなるため、「転倒による怪我」がさらに増加し、12月には10,000人近くの方が救急搬送されています!

発生の傾向

- 全体のうち7割が65歳以上
- 場所は「室内」が最多
- 原因は小さな段差やカーペット!

「ころぶ」事故を防ぐ心得

- 立ち上げる時は、近くのものにつかまる!
- 着替えや靴下を履くときは、座って!
- 意識して足をあげて歩く!

救急車を呼ぶか迷ったら…
東京消防庁救急相談センター「#7119」をご利用ください。

三鷹消防署牟礼出張所

ためらわず救急車を呼ぶべき症状
 突然の激しい頭痛、ろれつがまわりにくい、けいれんが止まらないなど、緊急性があると判断した場合には、ためらわずに119番通報し、救急車を呼んでください

井の頭 コミセンの 講座・イベント

公式HP 行事予定

栄養料理教室

「魚やナッツを使って上手に脂をとる」・ヤンニョムフィッシュ

日 3月12日(木曜)
 午前10時15分~12時30分

人 先着16人
 場 新館料理講習室
 講 森幸代さん(管理栄養士)
 費 500円
 物 エプロン、スリッパ、ふきん、三角巾、マスク(調理時)
 申 2月19日から窓口受付(電話受付は2月20日から)

朗読と音楽のつどい

宮沢賢治「セロ弾きのゴーシュ」心豊かな優しい癒しのひと時を

日 3月14日(土曜)
 午後3時~

場 本館会議室
 費 無料

【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

ミニコンサート

~心に響く平和のしらべ~

日 3月24日(火曜)
 午後1時~2時

人 先着40人
 場 新館視聴覚室
 費 無料

申 3月10日から窓口受付(電話受付は3月11日から)

【出演】
 白石玲子さん(ヴァイオリン)
 大平陽子さん(ソプラノ)
 泉野有香さん(フルート)
 田中伯子さん(ピアノ)

上級救命講習

AED心肺蘇生法、止血法ほか

日 3月28日(土曜)
 午前9時~午後5時

人 三鷹市民・先着20人
 場 本館和室
 講 東京救急協会
 費 無料
 物 昼食、筆記用具
 申 2月28日から窓口・電話・HP 受付

文学講座

井の頭で暮らした吉村昭と津村節子の作家人生

日 3月28日(土曜)
 午後1時30分~3時

人 先着30人
 場 本館会議室
 講 野呂昭子さん(三鷹市吉村昭書斎学芸員)
 費 無料
 申 3月3日から窓口・電話・HP 受付

井の頭 コミセン 掲示板

公式HP

ホームページの掲示板に投稿しませんか?
地域の「伝えたい」と「知りたい」をつなぐ!!

閲覧だけでも大歓迎!
 こんな時にぴったり!

- ◆イベント告知:「地域の催し物に参加者を呼びたい」
- ◆仲間募集:「趣味のグループメンバーを増やしたい」
- ◆活動紹介:「自分たちの活動をもっと知ってほしい」