



7月 3(木)・10(木)・17(木)・21(月・祝)・24(木)・31(木)  
※7月に予定されている参議院議員選挙投票日当日は臨時休館となります。  
8月 7(木)・11(月・祝)・14(木)・21(木)・28(木)  
9月 4(木)・11(木)・15(月・祝)・18(木)・23(火・祝)・25(木)

# 今年もプールが始まります!

## 7月5日(土)～8月31日(日)

### ◎プール開場時間

日月火水金土	午前10時15分～午後4時30分
--------	------------------

ただし、以下の期日は休場としますので、ご注意ください。

- 毎週木曜日 [センター休館日]
- 7月21日(月)、8月11日(月) [祝日のため、センター休館]  
7月7日(月)～11日(金)、14日(月)～18日(金)
- 上記以外にも休場および開場内容の一部を変更することがありますのでご了承ください。

### ◎プール利用料金(屋外プール)

入場券に印刷されている時間から2時間です。

大人(高校生以上) … 200円  
小学生・中学生 …… 50円  
幼児 ……………… 無料

※購入したプール入場券は、払い戻しできませんのでご注意ください。

### ◎プールを利用できる人

1. 三鷹市民および三鷹市内に在勤・在学している人
2. 原則として水着・水泳帽子を着用している人
3. 次の方は、18歳以上の保護者の付き添いが必要です。  
保護者は、監視・介護に責任をもっていただきます。  
【対象】保護者1人につき
  - 幼児2人まで(2歳未満またはオムツの必要な幼児は、入場できません)
  - 幼児と小学1～3年生 2人まで
  - 小学1～3年生 3人まで
  - 介護を必要とする方 1人まで
4. 幼児は保護者と一緒に幼児用プールを利用してください。
5. 幼児と小学1～3年生の場合は幼児用プールのみ利用ができます。
6. 付き添いを要する場合およびその他詳細については、センター事務局へお問い合わせください。  
※詳細につきましては、ホームページでもご案内しております。



## 初心者のための水泳教室



水泳初心者の小学生のための水泳教室です。

全く泳げない子も大丈夫! 講師が優しく手厚くサポートいたします。泳ぎをもっと上手になりたい子の参加もOKです。皆さんの参加をお待ちしております!

日 時：7月28日(月)～8月2日(土)  
※1日の木曜日を除く全5日間  
午後1時30分～3時  
場 所：連雀コミュニティ・センター屋外プール  
対 象：小学1～6年生  
人 数：先着40名  
参加費：無料  
持ち物：水着、水泳帽子、タオル、飲み物、ロッカー代100円  
申込方法：下記QRコードより  
申込期間：7月6日(日)午前10時～7月22日(火)午後8時30分

※天候等によっては、開催を中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。



## 連雀コミュニティ・センターご利用の皆さまへ 駐輪場移転のお知らせ

### 新駐輪場利用開始日 令和7年7月4日(金)

現行駐輪場は、傾斜があり地面が平坦ではないため、自転車が転倒する事案がたびたび発生しております。また、スペースも十分とは言えず、混雑時は駐輪場所の確保にご不便をおかけしております。そこで、このような問題を解決するため、当センターの駐輪場を南側へ約80m先の平坦なスペースへ移転することとしました(これまで、まつり開催時などに臨時で使用していた場所です)。ご利用の皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。



南へ約80m



新駐輪場

現在の駐輪場は、令和7年7月2日(水)午後9時をもって閉鎖いたします。

7月4日(金)以降は、自転車・バイクの駐輪はできません。

当該スペースは、今後コミュニティ・スペース(仮称)として、各種イベントの開催や多目的スペースとして活用を予定しています。詳細につきましては、後日ご案内いたします。



## 連雀コミュニティまつり

### 三鷹市総合防災訓練を開催します!

10月5日(日)

防災訓練(会場：南浦小)

10月25日(土)、26日(日)

連雀コミュニティまつり(2日間またはどちらか1日)

内容については協議中です。詳しくは広報紙けやき9月号(9月末頃発行)にてお知らせいたします。

# 令和7年度 連雀地区住民協議会《自主グループ登録一覧表》

☆下記41団体は、連雀地区住民協議会の登録自主グループA区分です。

☆入会希望やお問い合わせ等は、各団体へ直接ご連絡をお願いいたします。各団体の連絡先は、連雀コミュニティ・センター事務局 (電話 0422-45-5100) までお問い合わせください。

	グループ名	活動種目	人数	活動曜日・区分
スポーツ・運動	あすなる自彊術	自彊術体操	15	月3回 月曜日 午後
	いきいきヨーガクラブ	ヨガ	20	月4回 金曜日 午後
	インディアカ「秋桜」	インディアカ	19	月4～5回 金曜日 夜間
	MCT	卓球	16	月4回 月曜日 午前
	キューツクラブ	バドミントン	10	月4回 土曜日 午前
	月曜会	卓球	17	月4回 月曜日 夜間
	Sanmorittsu	バドミントン	39	月4回 土曜日 夜間
	JAKUREN R.G.	子ども新体操	18	月4～5回 金曜日 夜間
	すずかけの会	ストレッチ体操	28	月4～5回 金曜日 午前
	すずめバドミントンクラブ	バドミントン	11	月4回 火曜日 夜間
	スリーホークス	ミニバスケットボール	12	月4回 水曜日 夜間
	太極拳成安同好会	太極拳	9	月4回 水曜日 午前
	チーム鈴木	パドルテニス	24	月4回 火曜日 午後
	のびのびティータイムヨガ	ヨガ	12	月3回 金曜日 午前
	フェアリーズ	キッズチア	17	月4回 水曜日 午後
	ベリーズ	キッズチア	17	月4回 水曜日 午後
	連雀なぎなた	なぎなた	13	月4回 水曜日 午後
	連雀パドルテニス部	パドルテニス	19	月4～5回 金曜日 午後
	連雀吹矢練習会	スポーツ吹矢	10	月4回 金曜日 午後
	創作	あすなる陶芸会	陶芸	11
陶芸同好会		陶芸	11	月4回 水曜日 午前・後

	グループ名	活動種目	人数	活動曜日・区分	
学習	アリスみたか	子ども学習会	20	月4回 火曜日 夜間	
	俳句サークル山帰来	俳句	10	月1回 水曜日 午後	
	はなの会	書道	12	月3回 月曜日 午前	
	めんこい朗読の会	朗読	19	月2回 金曜日 午後	
芸能・音楽	ヴォーチェ・サファイア	ヴォイストレーニング	14	月2回 水曜日 午後	
	ウクレレ同好会 ホアロハ	ウクレレ講習	10	月4回 水曜日 午前	
	ウクレレパラダイス三鷹	ウクレレ演奏	15	月2回 土曜日 午前	
	カラオケ さくら会	カラオケ	10	月2回 日曜日 午後	
	コア・ボイメ	混声合唱	25	月4回 月曜日 夜間	
	コール・シーダー	女声合唱	14	月2回 水曜日 午前	
	女声合唱 ふじ	女声合唱	22	月4回 月曜日 午前	
	ダンス・サンライズ	ダンス	11	月3回 土曜日 午前	
	プバル・ピカケ	フラダンス	10	月4回 火曜日 午後	
	BLOCK ON	子どものダンス・パレエ	10	月4回 月曜日 午後	
	みたかあやめ会	カラオケ	15	月2回 火曜日 午後	
	三鷹うたおう会	混声合唱	27	月1回 金曜日 午後	
	三鷹ギタークラブアミーゴ	ギター演奏	6	月2回 土曜日 午後	
	その他	囲碁クラブ土曜会	囲碁	11	月4回 土曜日 午前
		健康マージャンクラブ	麻雀	50	月4回 水曜日 午後
		連雀囲碁教室	囲碁	11	月4回 日曜日 午前

令和7年6月2日現在

## おひとりさまのおしゃべり会 & 個別相談会

一人暮らしならではの悩みや不安・楽しみを皆さんで語り合ひましょう。後半は個別の相談も受け付けています。

7月18日(金)、8月15日(金)、9月19日(金)

日時 毎月 第3金曜日  
おしゃべり会：午後1時～2時  
個別相談会：午後2時～3時

会場 連雀コミュニティ・センター 1階 図書室  
費用 無料  
申込 不要  
定員 10名程度  
問い合わせ 三鷹市連雀地域包括支援センター  
電話 0422-40-2635

## 令和6年度 連雀地区住民協議会収支決算

収入合計	124,877,698円
市支出金	118,030,651円
事業収入	346,425円
繰越金・諸収入	6,500,622円
支出合計	122,834,677円
施設指定管理料	50,216,162円
施設運営費	61,779,768円
活動費	10,838,747円

学生服・ユニフォーム  
**イシカワ衣料株式会社**  
井口2-10-42 ☎0422-32-6447  
市内中学校の制服は当社へお任せください！  
各種企業のユニフォームも承ります☺☺☺

事務機・文房具・ノベルティ  
困った！時にはお気軽にご相談ください！  
**城西リコピー株式会社**  
東京都三鷹市上連雀8-4-15  
Tel: 0422-49-8850  
Fax: 0422-47-2444  
E-mail: mitaka@j-ricopy.co.jp  
http://www.j-ricopy.co.jp

三鷹駅南口一分  
**ミタカバレエアカデミー**  
生徒募集  
☎0422-42-1901  
https://mitakaballet-academy.com/  
ホームページが新しくなりました！

信頼が心をつなぐ  
**JA東京むさし**  
東京むさし農業協同組合  
三鷹支店 ☎46-2149  
地場産新鮮野菜・植木・花・園芸資材  
三鷹緑化センター ☎48-7482

お金のこと・暮らしのこと  
何でもご相談ください！  
**西武信用金庫**  
人に地域に未来に“やさしい”  
三鷹支店  
TEL: 0422-47-3281  
E-mail: mitaka@seibushinkin.com

井の頭公園の100余年の歴史を貴重な写真で紹介  
**井の頭公園100年写真集**  
初代プール  
2代目プールは井戸水で冷たかった  
ぶんしん出版 Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

お客様の信頼・満足度 No.1を目指します!!  
**西武消毒(株) 東京支店**  
ゴキブリ・シロアリ・害虫駆除  
その他 一般消毒  
見積もりのための現場調査は無料です  
TEL お気軽にご連絡ください!  
**03-3994-6481**

株式会社  
**大竹工務店**  
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3丁目28番3号  
電話 0422 (46) 1641

**岡田ピアノ調律**  
0422-49-7019  
安心していねい  
ピアノの調律・修理  
ピアノ用品・ピアノの運搬  
◆はじめての場合、アップライト1万円代

# 行事予定表

連絡先：連雀コミュニティ・センター ☎ 45-5100  
※参加費等、金額の記載のない行事は無料です。

行事名	内容	日時	対象	申込方法	備考
平家物語 (厚生部会)	平家物語の学習	9/9(火) 9/16(火) 9/30(火) 10/7(火) 全4回【午後2時～4時】	一般市民	窓口・電話可 Googleフォームにて 7月22日(火)午前10時より 	会場：センター2階 大会議室ほか 募集：先着40名 申込：7月22日(火)午前10時より 講師：田中洋子氏 学習院大学・拓殖大学講師 参加費：300円(教材費)※当日支払い
連コミスポーツ塾 キャッチ・ザ・スティック ペア・リング・キャッチ (スポーツ部会)	キャッチザスティック： 横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチできたかを競う ペアリングキャッチ： 2人が複数のリングを投げ合い、キャッチした数を競う	9/13(土) 午後1時～4時	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター1階 体育館 募集：先着24名 持ち物：体育館履き(室内履き)、飲み物 その他：動きやすい服装でご参加ください。
エコクラフト (文化部会)	紙製のバンドを使用したパンかごの作製	9/27(土) 全1回【午後1時～5時】	一般市民	窓口受付(オンライン・電話可)	会場：センター2階 大会議室 募集：先着15名 申込期間：後日ホームページに掲載 講師：夢工房 浜中睦美氏 持ち物：はさみ、洗濯ばさみ(10個) 費用：600円(材料費)※当日支払い
タイルの デコパージュ講習会 (文化部会)	タイルの壁飾り作製(予定)	10/17(金) 午後1時～4時	一般市民	窓口受付(オンライン・電話可)	会場：センター2階 大会議室 募集：先着15名 申込期間：後日ホームページに掲載 講師：文化部会 大谷一江氏 費用：500円(材料費)
キッズチア (スポーツ部会)	連雀コミセンで主に活動するキッズチア団体によるチアダンス発表会(録画視聴)	視聴期間 7/1(火)～ 9/30(火)	一般市民	ホームページまたは 右記QRコードより 	お申込みいただいた方へ視聴用URLをお送りいたします。 申込期間：7月1日(火)午前10時～ 8月31日(日)午後4時30分

## コミュニティ・センター施設予約システムのご案内

スマートフォンやパソコンなどから三鷹市コミュニティ・センターの施設予約申込みや空き状況の確認ができます。

施設予約システムの利用にあたっては、事前に**団体登録が必要**です。

団体登録申込書、会員名簿等をセンター窓口へ提出し、承認後、IDを受け取ってください。

団体登録の書式：  
5一般グループ関係(施設予約システム導入に伴う事前登録関係様式)からダウンロード

施設予約はこちらから  


○ご利用にあたって

- 利用時間は、30分～3時間の間で、30分単位で必要な時間を予約(準備・片付け含む)
- 予約開始日  
区分A：登録自主グループは利用する日の2か月前の1日から予約(重複時は抽選)  
区分B：一般グループは、利用する日の1か月前の同日正午から先着申込み
- 申込枠数の上限は、一週間(日～土曜日)に一枠(上限3時間)まで
- 施設予約システムからの申込・取消は利用日の2日前まで(前日以降は窓口まで)
- 施設に空きがある場合、区分Aは前日より、区分Bは当日、センター窓口にて空き枠の申込可(※この場合、一週間に一枠の制限は適用されません)
- 音楽練習室、工芸室の個人利用は、当日空き枠がある場合のみ、窓口にて申込可
- 区分Bの先着申込で、対象の応答日がない場合(例：7月31日)は、前倒しでの申込開始となる(※前述例の場合、6月30日より【7月30日と7月31日】の申込が可能)
- センター窓口にて備えているタブレットでの申し込みも可能(要事前登録)

ご不明な点はセンター窓口へお問い合わせください。

## コミュニティ創生事業

### 演劇・声優体験 ワークショップを開催します

日時 8月9日(土)午後1時～2時30分  
8月10日(日)午後1時～2時30分\*  
(※午後3時頃まで延長の可能性あり) 全2回

会場 連雀コミュニティ・センター 2階 大集会室

内容 身体や声を使った表現活動を通して演劇・声優体験をします

対象・定員 8月9日(土)：三鷹市内の小学生1～3年生 先着16名  
8月10日(日)：三鷹市内の小学生4年生～中学生 先着16名

講師 演劇集団円より2～3名

持物 動きやすい服装(サンダル禁止)、補給用水分、汗拭きタオル

申込 申込フォームによる申込(窓口・電話不可)

申込期間 7月7日(月)午前10時～  
7月28日(月)午後8時30分

主催 連雀地区住民協議会

 8月9日  8月10日

あなたの近くにいる  
私たちだからできる  
身近なサービス

### (株)高坂デンキ商会

家電・補聴器・電気工事・水道工事  
ガス給湯器・リフォーム  
☎(0422)30-9993  
FAX 0422-30-9994  
三鷹市野崎2-1-16(三鷹上連雀郵便局前)

家族を争族としないために

### 相続・遺言

想いをつなぐ相談室  
相続・遺言書・遺産分割の専門相談室  
想いをつなぐ相談室 検索

行政書士 星川総合法務事務所

ご相談は無料です。(☎ 0422-24-9762)  
三鷹市下連雀3丁目33-17 グラシアス三鷹205号室  
(三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

快適な暮らしのためのお手伝い  
おまかせ下さい!

当店で、  
どのメーカーでも  
修理承ります。

0120-39-6664

でんとう (株)かとうでんき

工事内容  
●エアコンクリーニング  
●エアコンの取付  
●移送・取り外し工事  
●インターホン取付工事  
●照明器具の取付

創業59年の信頼と実績

株式会社AZUMA

### 東葬祭

AZUMA club 会員募集中  
入会金1000円 年会費無料  
無料事前相談承ります

0120-66-5940  
https://www.azuma-group.co.jp

安全・安心を運んで43年

### アズマ

民間救急サービス

全国どこへでも  
患者様のいろいろなご要望に  
お応えいたします

0120-81-9931  
https://www.minkyu.co.jp

カシオ認定講師による  
シニアのキーボード

(2人までの少人数制/初心者歓迎)  
指一本で伴奏がつくから楽しい!

昔好きだった曲、  
弾いてみたい

詳細・体験レッスン  
ラララ・キーボード  
みたか教室  
☎050-1721-3455

### メガネライフ

メガネ・コンタクトレンズ  
補聴器の事なら  
お近くのメガネライフへ

三鷹 ☎0422(43)8811  
武蔵境 ☎0422(33)1021  
武蔵小金井 ☎042(387)1521  
国分寺 ☎042(325)0039

けやき特別メガネ一式10%割引券 各来店時こちらをご持参ください

リフォーム・修繕  
デザイン・エクステリア

### TLS

株式会社 空間工房

フリーダイヤル0120-68-3131

ビルメンテナンス  
清掃・管理

TLS GROUP

有)東京ライフサービス

フリーダイヤル0120-68-3131

## 行事予定表

連絡先：連雀コミュニティ・センター ☎ 45-5100  
 ※参加費等、金額の記載のない行事は無料です。

行事名	内容	日時	対象	申込方法	備考
連雀健康教室	「うごこっと」体操等専門職の先生方と運動し、いつまでも動ける体を作りましょう	7/1(火) 8/5(火) 9/2(火) 午後1時～2時 ※10月からは午後2時からに変更いたします	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター内 持ち物：タオル、水分補給の飲み物 問合せ：0422-40-2635 (連雀地域包括支援センター) 講師：訪問看護ステーション等の理学療法士の先生他
花壇管理 (環境部会)	連雀コミセンの花壇管理を行います。植物や花壇が好きな方大募集中！	7/9(水) 8/13(水) 9/10(水) 午後1時30分～	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター前花壇 他 募集：多数 協力：八原ダリ氏(園芸家)
ベビーマッサージ& 交流会 (コミュニティ創生事業)	助産師のベビーマッサージ参加者同士の情報交換	7/11(金) 9/12(金) ※6か月未満 8/8(金) ※6か月～1歳未満 午前10時30分～正午	1歳未満の乳児と保護者 ※奇数月は6か月未満の乳児、偶数月は6か月～1歳未満の乳児が募集対象となります。	開催日3週間前の午前10時よりホームページ、QRコードより ※QRコード下記 	会場：センター1階 幼児・子ども室 定員：先着12組 講師：三鷹市助産師会会員 持ち物：バスタオル、おむつ等
ヴァイオリンとピアノのミニコンサート (文化部会)	島田兄妹によるヴァイオリンとピアノの生演奏	7/12(土) 開場：午後1時30分 開演：午後2時 ※午後3時終演予定	一般市民 (在勤・在学・乳幼児可)	当日直接会場へ	会場：センター1階 ロビー 定員：先着50名 出演：島田光博氏(ヴァイオリン) 島田美穂氏(ピアノ)
包丁砥ぎ	職人さんに包丁研ぎをお願いしませんか。 (基本毎月第2日曜日開催)	7/13(日) 9/14(日) 午前10時～正午 ※8月はお休み	一般市民	費用を添えて直接会場へ ※500円[1丁]	会場：センター中庭(雨天時、駐車場) 募集：先着100丁(はさみ類は不可) 費用：500円[1丁] ※お一人様3丁まで 実施団体：三鷹市シルバー人材センター
連雀サロン	7月は「熱中症のお話&うごこっと体操」、8月は「みんなで歌いましょう」、9月は「ふれあいポリスの特殊詐欺のお話」の企画を予定しています。お気軽にご参加ください。	7/15(火) 8/19(火) 9/16(火) 午後1時30分～3時	一般市民	申込み不要、当日直接会場へ お気軽にご参加ください。 ※企画内容は、変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。	会場：センター2階 大会議室 定員：先着40名 実施団体：連雀・地域ケアネットワーク 事務局：三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係 電話：0422-29-9235 (平日午前9時～午後5時)
連雀歌謡教室 (厚生部会)	みんなで楽しくカラオケの練習	7/16(水) 7/23(水) 全2回 【午後2時～4時】	一般市民	窓口・電話可 Googleフォームにて 7月1日(火)午前10時より 	会場：センター2階 大集会室 募集：先着30名 講師：小谷じゅん氏 「カラオケさくら会講師」 参加費：100円(教材費) ※当日開催前、会場受付でお支払い
親子で楽しむ 折り紙教室 (文化部会)	親子で一緒に作品を折りながら、折り紙の基本を楽しく学ぶ	7/26(土) 午前10時30分～正午	一般市民	窓口・電話可 Googleフォームにて 	会場：センター2階 大集会室 募集：小学1～3年生とその保護者 先着12組 講師：田島三郎氏(あい折り紙サークル) 申込期間：6月30日(月)午前10時より7月19日(土)午後8時30分まで
ちいさなお話会 (文化部会)	絵本の読み聞かせ、パネルシアター又はエプロンシアター、手遊び、歌、折り紙等	7/30(水) 8/2(土) 午前10時30分～11時30分	0～6歳(就学前)までの乳幼児とその保護者	当日直接会場へ	会場：センター1階 幼児・子ども室 募集：先着10組
みたか連雀読書クラブ 第13回読書会 「蜜蜂と遠雷」(恩田陸著) (図書室プロジェクト)	指定図書を事前に読んでおき、その内容について参加者同士が自由に討論する ルール・マナーの説明→メンバー自己紹介→本の紹介→フリートーキング ※公正な発言や討論の軌道修正などの為、ファシリテーターを設置します。	8/6(水) 8/20(水) 午後7時～8時30分	一般市民	窓口・電話可 Googleフォームにて 	会場：センター2階 多目的室 募集：先着10人(キャンセル待ち：5人) 申込期間：7月1日(火)午前10時～7月30日(水)午後8時30分 テーマ：「蜜蜂と遠雷」(恩田陸著)
栄養料理教室 特別講座 (健康づくり推進委員会)	「適塩生活のための知識と調理のコツ」(高血圧予防)	9/7(日)	一般市民	窓口・電話可 Googleフォームにて 	会場：センター2階 大会議室 募集：先着20名 申込開始：6月30日(月)午前10時 持ち物：筆記用具 講師：三鷹地域活動栄養士会