



10月 2(木)、5(日・防災訓練)、9(木)、13(月・祝)、16(木)、
23(木)、24(金・前日準備)、27(月・片付け)、30(木)
11月 3(月・祝)、6(木)、13(木)、20(木)、23(日・祝)、27(木)
※ 24日は午後5時閉館

第39回 連雀コミュニティまつり

第39回連雀コミュニティまつりを令和7年10月25日(土)、26日(日)に開催します。

今年も模擬店出店のほか、さまざまな催し物があります。皆さまのご来場をお待ちしております。
詳細は決定次第、ホームページ等でお知らせいたします。

なお、前日準備、後片付けのため10月24日(金)、27日(月)は休館とさせていただきます。

予定品目

- ㊦ 焼きそば
- ㊦ かき氷
- ㊦ ペットボトル飲料
- ㊦ その他
- ㊦ フランクフルト・ホットドッグ

その他の展示等

- ㊦ 住協PRコーナー
- ㊦ 園児・小学生・中学生作品展
[協力：地域内幼稚園、保育園、小・中学校]
- ㊦ ふれあい広場
(歌・ダンス・合奏・子どもカラオケ大会等)
[協力：地域内小・中学校による音楽隊、ソーラン節、吹奏楽部 他]



連雀コミュニティ・センター駐輪場 ご利用の方へ(お願い)

下記の事項をお守りください

- ★ ごみを捨てない
- ★ 場内で遊ばない
- ★ 静かに利用する
- ★ 入退場時バイクに乗らない
- ★ 指定された場所を利用する
- ★ 休館日・閉館後は利用しない

平日・土曜日：午後9時閉鎖
日曜日：午後5時閉鎖
木曜日・祝日・指定する日：終日閉鎖



令和7年度 三鷹市総合防災訓練

『連雀地区訓練』

今回も地域の中学生及び関係機関の方々のご協力により、実施いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 10月5日(日) 午前10時～正午

会場 連雀学園三鷹市立南浦小学校 [下連雀9丁目9番1号]

予定訓練概要

体験訓練 [初期消火・応急救護・煙ハウス・ママと赤ちゃんの防災対策等]
見学訓練 [防災倉庫・炊き出し・想定訓練・災害対策用品等]

今回のあらたな予定訓練項目です。

- ・医療救護活動(三鷹市医師会 他)
- ・在宅避難のすすめ
《協力 特定非営利活動法人 Mitaka みんなの防災》
- ・携帯トイレ実演体験
- ・伝言ダイヤル 171 体験 他(日本公衆電話会)

訓練へのご参加を
お待ちしております!



三鷹市防災キャラクター
じじよまる

マンション防災講座を開催しました

9月13日(土)アトラス吉祥寺 [下連雀6丁目]において、マンション防災講座「とどまるマンション」を参加者20人で開催しました。

「なぜ在宅避難とトイレ問題が重要なのか」の講話の後、参加者全員で「簡易トイレの使い方」を体験しました。

震災後はマンションの排水管が破損している恐れがあるため、当該排水管の安全が確認できるまでの間は、下水【トイレ等】の使用を控えることが重要です。



マンション防災出前講座 開催中です

当出前講座の開催を希望されるマンション等 [町会・自治会] を募集しております。

防災対策特別委員会



私たちの学校紹介

今回は、三鷹中央学園 三鷹市立第七小学校で活動されている「第七小学校おやじの会」をご紹介します



第七小学校おやじの会

「できる事をできる人ができる時に」をモットーに活動している第七小学校おやじの会。年齢も職業も国籍もさまざまなメンバーが、三鷹が好き、子どもが大好き、地域の交流、人と人のふれあいを大切にしたい、情報交換もしたい — それぞれの想いをもって集まったお父さんチームです。

仕事や家庭を優先しながら、学校行事や防災訓練、地域のお祭りのサポート、防災キャンプの主催や三鷹市民駅伝への参加など、活動はいろいろ。

ときには“おやじ戦隊”や“じゃんけんマン”に変身して子ども達とはしゃいだり、ときには真剣に学校や教育のことを語り合ったりもします。

その中でも、子どもたちや地域の方と一緒に学ぶ防災教育の場は、いざという時に備えたとても大切な時間です。

そして、今年は第七小学校の70周年記念の年。長年、地域を支えてくれた先輩方や先生方、お母さんたちに感謝しながら、私たちの活動が誰かの笑顔のきっかけになったら…ちょっとだけうれしい第七小学校おやじの会です。



第七小学校おやじの会 土井

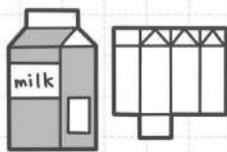
牛乳パック回収についてのお願い

連雀コミュニティ・センター（連雀地区住民協議会）では牛乳パックの回収をしています。

牛乳パックはボランティアの手で分別されていますが、回収時のマナーが守られずにリサイクルできないものも出ています。

ゴミを減量化し資源として有効活用するため・清潔に分別作業を行うためにも、皆様のご協力をお願いいたします。

回収 → 古紙回収業者 → 製紙原料問屋 → 製紙メーカー
→ トイレtpペーパー ティッシュペーパー
溶かす → コーティングされたポリエチレンを除く → 洗浄・殺菌 → 再生紙へ



回収マナー 「洗って、開いて、乾かして」

- ①飲み終わったパックの中をすすぐ。
- ②切り開いてよく乾かす。
- ③キャップのついているものはキャップ部分を切り取る。

- ×汚れが残っている紙パック
- × 500ml 未満の紙パック
- ×回収箱に紙パック以外のものを捨てる
- ※これらは、分別の際にリサイクルできずにゴミとして処分しています。

- 1ℓの牛乳パック 30枚でトイレtpペーパーが5個できます。
- みんなでリサイクルしましょう。

広報部会

あなたの「ちょっと」が高齢者の笑顔に！ 在宅福祉サービス協力会員募集！

「誰かの役に立ちたい」気持ちを活かしませんか？ ちょっとした困りごとを抱えた市内の高齢者や障がい者の方の話し相手やちょっとした家事、外出のサポートをお願いします。18歳以上の健康な市民の方であれば特別なスキルは不要！ 未経験者も歓迎です。

三鷹市社会福祉事業団の「在宅福祉サービス」事業は、地域での助け合い活動です。協力会員の活動には、活動費をお支払いします(1,000円/時、短時間の場合は300円/15分)。ご自分の得意なことを通じて、地域福祉の輪を広げ、「高齢・障がいであっても安心して暮らせるまちづくり」につなげていきませんか？

(※安心して活動いただくため、年会費として1,000円をいただいております。)

問い合わせ：社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団 在宅福祉サービス 電話：43-8804

※平日：午前8時30分から午後5時15分 ※ご利用に関しても上記までご連絡ください。



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

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

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



ぶんしん出版 Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

ハンディー版



A5判変形196頁 1,650円(税込)

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

信頼が心をつなぐ



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

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
ミタカでウクレレ! 世界とつながる 魔法の楽器 (総務部会)	三鷹市は天文台をきっかけにハワイとも縁があります。今回は、ハワイをもっと身近に感じるお話と、ウクレレの生演奏を楽しめる講座です。気軽にウクレレの魅力にふれてみませんか?	11/16(日) 午後2時30分～4時	一般市民	Google フォーム (QR コード)・ 電話・窓口 	会場：センター2階 大集会室 募集：先着30名 講師・演奏：Ukulele ★Paradise 申込期間：10月20日(月) 10:00～ 11月10日(月) 20:30
市民健康講座 「ちょこっと+プラス フィットネス ～いつもの動きでフレッシュ～」 (健康づくり推進委員会)	運動のコツを、健康運動指導士がお伝えします	11/26(水) 午前10時30分～ 11時45分	一般市民	Google フォーム (QR コード)・ 電話・窓口 9月29日(月)午前10時より 	会場：センター2階 大会議室 募集：先着30名 講師：健康運動指導士 鈴木直美氏 持ち物：フェイスタオル(運動で使用)、 汗拭きタオル、動きやすい服・ 靴、水分補給の飲み物
大人の ジャズコンサート (文化部会)	大人のためのジャズコンサートです	11/29(土) 午後5時30分開場、 午後6時開演	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター1階 ロビー 募集：先着50名 その他：詳細は後日ホームページへ 掲載予定
みたか健康づくりセミナー 「腎臓けっこう大事 だゾウ!? ～元気な 腎臓でいるために～」 (健康づくり推進委員会)	①看護職による、腎臓の役割・健診結果の見方のお話(30分) ②管理栄養士による慢性腎臓病予防の食事のお話(45分)	12/3(水) 【全1回】 午前10時30分～ 11時45分	一般市民	下記 QR コード または電話 0422-24-8207 10月6日(月)午前9時より 受付開始 	会場：センター2階 大会議室 募集：先着30名 持物：筆記用具 電話：0422-24-8207 三鷹市総合保健センター (平日午前9時～午後5時 受付)

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しましょう。
後半は個別の相談も受け付けています。

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 10月17日(金)、11月21日(金)	費用	無料
会場	連雀コミュニティ・センター 1階 図書室	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

三鷹ギタークラブアミーゴ

会員募集

日時	土曜日(月2回) 午後1時～2時30分
会場	連雀コミュニティ・センター
費用	月 3,000円
講師	北代 岳大先生
問い合わせ	福田 090-2767-2103

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)』

【あらすじ】俺はまだ、神に愛されているだろうか?
ピアノコンクールを舞台に、人間の才能と運命、
そして音楽を描き切った青春群像小説。
著者渾身、文句なしの最高傑作!

指定図書について参加者同士が自由に討論を行います。



日時	11月8日(土)、11月29日(土)全2回 午前10時30分～正午
会場	センター2階 大会議室 11/8(土) 大集会室 11/29(土)
対象	三鷹市民(※在勤・在学含む)
募集	先着10名
申込期間	10月6日(月)午前10時～ 11月3日(月)午後8時30分
申込方法	QRコード(窓口、電話可)
その他	指定図書を読了の上、ご参加ください。



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!

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◎◎◎

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

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>

創業以来の信用と実績
消防設備・設計施工・点検・販売
(消火器詰替1本・標示板1枚でも伺います)
建築設備検査・特殊建築物調査報告
●各種消防書類など作成。
提出代行も致します。
有限会社 日の丸防災
☎ (0422) 31-2781(代)
FAX (0422) 33-5840
本社 三鷹市野崎2-4-12(野崎交差点すぐ)

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

家族を争族としないために
相続と遺言 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 星川総合法律事務所
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)

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)

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	10/7(火) 11/4(火) 午後2時～3時 ※10月より 午後2時開始です	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：三鷹市連雀地域包括支援センター 0422-40-2635 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!	10/8(水) 11/12(水) 午後1時～	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター前花壇 他 募集：多くの皆さんの参加をお待ちしております 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	10/10(金) ※6か月～1歳未満 11/14(金) ※6か月未満 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 	会場：センター1階 幼児・子ども室 募集：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
包丁砥ぎ	職人さんに包丁研ぎをお願いします。(基本毎月第2日曜日開催)	10/12(日)、 11/9(日) 午前10時～正午	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
タイルの デコパージュ講習会 (文化部会)	タイルの壁飾りを作ります ※デコパージュとは、紙に描かれた絵を切り取り、家具等に張り付けて上からニスを塗る手芸の一種です。	10/17(金) 午後1時～4時	一般市民	Google フォーム (QRコード) 窓口・電話 申込期間：9月22日(月)午前10時～ 10月16日(月)午後8時30分 	会場：センター2階 大会議室 募集：先着15名 講師：大谷一江氏 (連雀地区住民協議会文化部会) 持ち物：はさみ、ボールペン(黒) 費用：500円(材料費) ※材料費は当日受付にてお支払いください
連雀サロン	10月は「チェリーズの皆さんによるラテン系音楽演奏会」、11月は「J・ハーモニーの皆さんによるヘルマンハーブ演奏会」の企画を予定しています。お気軽にご参加ください	10/21(火) 11/18(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 募集：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)
赤ちゃん和妈妈のための性のお話 (コミュニティ創生事業)	産後のママの身体のこと、子どもからの質問にどう答える?ほかについて助産師さんがお話しします	10/22(水) 午前10時～正午	一般市民 (乳幼児をもつ子どもさんのママ)	Google フォーム (QRコード) 	会場：センター2階 大広間 募集：先着10組 申込受付：9月29日(月)午前10時より 講師：三鷹市助産師会
教えて! あなたの笑顔の秘訣第2弾～人生は続く生きがいとともに～	①三鷹でエンジョイする90代の「あの人」のお話 ②みんな笑顔になるう体操	10/31(金) 午後2時～4時	一般市民	Google フォーム (QRコード)、または電話(0422-40-2635) 	会場：センター2階 大会議室 申込：受付中。 10月24日(金)締め切り 問合せ：三鷹市連雀地域包括支援センター 0422-40-2635
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	11/5(水) 11/8(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
栄養料理教室 「3つのお皿をそろえて バランスアップ」 (健康づくり推進委員会)	タンドリーチキン、カボチャのスープ、カブのサラダ、ガーリックライスを作ります	11/9(日) 午前10時30分～正午	一般市民	9月29日(月)午前10時より受付開始 参加費500円を添えてセンター窓口へ(電話申込不可)	会場：センター2階 料理実習室 募集：先着12名 持ち物：マスク、エプロン、三角巾、タオル 講師：三鷹地域活動栄養士会
太極拳 無料体験教室 (スポーツ部会)	太極拳で足腰の筋力を鍛えて転倒防止に!また気血の流れを良くし全身のバランスを整えることでストレスや不眠の解消にも!太極拳を無料で体験してみませんか?	11/12(水) 午前10時15分～正午	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター2階 大集会室 募集：多数 講師：大野和則氏 (多間内神道武道連盟) 持ち物：運動靴、タオル、飲み物 その他：動きやすい服装でご参加ください(スカート不可)