



キャンプ・バーベキュー・災害時にも役立つ

## 親子で楽しむ薪割り・火おこし体験会を開催しました

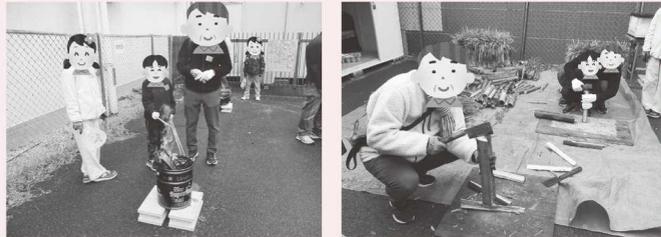
12月20日(土)センター西側、コミュニティ広場(仮称)において、「親子で楽しむ薪割り・火おこし体験」を参加者25人で開催しました。

薪割りはナタを使い、竹と木を割りました。子どもたちも保護者の方も、初めての方が多く、何回も列に並ばれている方がいらっしゃいました。

火おこしは基本的な火のおこし方を体験し、マシュマロとジャガイモを試食として楽しんでいただきました。

### 参加者の方のコメントです

- ・素敵な体験ができました
- ・子どもたちも楽しそうでした



薪割り・火おこし体験会は以下の日程で開催予定です。  
お申込み等、詳細は下記QRコードよりご覧ください。  
2月22日(日)、3月7日(土)



コミュニティ創生事業

## 迎春

連雀地区住民協議会 会長 小林 義明



新年を迎え、地域の皆様方には、日ごろから住民協議会に対しまして、ご理解、ご協力をいただいておりますことに、感謝申し上げます。

振り返りますと、昨年は、3月から6月にかけて、コミュニティ・センターの施設予約のオンライン化が、始まりました。当初は、皆さんスマホを片手に、事務局職員に操作手順を聞きながらの施設予約でした。日がたつにつれて、そのような混乱もなくなり、事務局の朝一番の時間帯にゆとりが見えたところです。また、コミセンに向く必要のないオンライン化になったことで、今までの施設利用者とは異なる皆様にも、広がりを見せているところです。施設利用に関しては、まだまだ、行き届かないところもあるかと思いますが、多くの皆様にお使いいただければ幸いです。

住民協議会の組織の再編にも着手したところです。昨年末の役員会にて、提案をさせていただき、協議を重ねながら、3月の定期総会の議題にしたいと考えています。永年、課題となっている住協委員の高齢化、固定化が大きな要因であることは、間違いないところであり、改善を図ってまいります。

昨年は、国内、海外を問わず、地震も多かったと思います。1月には、宮城県日向灘で、7月には、トカラ列島近海やロシアのカムチャツカ半島付近で、12月の青森県東方沖地震では、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が初めて発表されるなど、枚挙にいとまがありません。いつ自分たちの身に降りかかってきても、おかしくない状況です。震災、災害は、他の場所で起こっているものという考えをやめて、自分の住む場所で、いつ発災しても対処できるように、自分事ととらえ、周知な準備を心掛けたいものです。

今年は、ウマ年、駆け抜ける馬のように勢いのある一年になりますよう、ご祈念を申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 令和7年度 第40回『新春書き初め大会』入賞者

第40回新春書き初め大会の審査会が、1月17日(土)に開催されました。今回は92点ものご応募をいただき、審査員の皆様も熱心に審査を行われました。掲載作品以外の応募作品は、ホームページにて2月20日(金)午後8時30分まで公開中です。ぜひ素晴らしい作品の数々をご覧ください。



優秀特選

中学1年生 橋本ひなたさん



優秀特選

小学4年生 齋藤紗弥さん



審査委員会賞

小学4年生 金沢芦和さん



大会賞

中学2年生 宮田結衣さん



会長賞

小学3年生 小池南さん

賞	氏名(受付No)	学年
特選	大野 新奈 さん	中学2年生
準特選	岩城 朋佳 さん	年長
準特選	山田 杏実 さん	小学3年生

賞	氏名(受付No)	学年
優秀特選	齋藤 紗弥 さん	小学4年生
優秀特選	橋本ひなた さん	中学1年生
特選	板橋 慧禾 さん	小学1年生

賞	氏名(受付No)	学年
会長賞	小池 南 さん	小学3年生
大会賞	宮田 結衣 さん	中学2年生
審査委員会賞	金沢 芦和 さん	小学4年生

連雀住協健康づくり推進委員会

# 寒さに負けない健康レシピ

まだまだ寒い日が続きますね。体の中からポカポカになるお料理で元気に過ごしましょう。寒さに負けず元気に過ごすために、まずは1日3回の食事を食べることで、そして主食(穀物類)、主菜(肉や魚など)、副菜(野菜類)をそろえて食べると免疫力の底上げができ、体調を維持できると言われています。「いろいろ食べる」ことで様々な栄養素が確保できますが、毎回食材を沢山そろえるのは大変! そんな時のために活躍する作り置きのおかげもあって便利です。

## きのこのマリネ

何かもう1品ほしい時などにおすすめ。作り置きして、パンに挟んだり、サラダにトッピングしたり、ハンバーグのソース代わりに添えたりとアレンジもできます。



材料(作りやすい分量)

- |             |                       |     |            |         |
|-------------|-----------------------|-----|------------|---------|
| しめじ         | } など、きのこ<br>合わせて 300g | B { | 酢          | 大さじ 2   |
| まいたけ        |                       |     | みりん        | 大さじ 1   |
| エリンギ        |                       |     | 塩          | 小さじ 1/3 |
| しいたけ        |                       |     | 黒コショウ(粗びき) | 適量      |
| A {         |                       |     |            |         |
| オリーブオイル     | 大さじ 1                 |     |            |         |
| にんにく(みじん切り) | 1かけ分                  |     |            |         |

作り方

- きのこは石づきがあれば取って食べやすい大きさに切り分ける。
- フライパンにAを入れて加熱し、香りが出てきたら①を入れて強火で炒める。
- きのこがしんなりしたらBを入れてひと煮たちさせ、お好みで黒コショウを加える。

レシピの1/4量の栄養価 エネルギー 55kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.5g

## 鶏肉と冬野菜のソイシチュー

冬野菜たっぷりの「豆乳」で作るシチューです。水は使わずに野菜から出る水分と豆乳だけで作り、バターと小麦粉のとろみでルウがなくても大丈夫。煮込まず炒めることで仕上げるので時短にもなります。野菜はカブや薄切りれんこん、玉ねぎなどもおすすめ。タンパク質や野菜がしっかりとれるのでパンやご飯などと一緒に食べるとバランスも良くなります。



材料(4人分)

- |      |             |         |             |       |
|------|-------------|---------|-------------|-------|
| 鶏もも肉 | 320g        | ブロッコリー  | 1/3 株(100g) |       |
| 油    | 小さじ 1       | バター(有塩) | 10g         |       |
| 白菜   | 大 2 枚(200g) | 小麦粉     | 大さじ 1       |       |
| 長ネギ  | 1 本(100g)   | A {     | 豆乳(無調整)     | 400ml |
| にんじん | 小 1 本(100g) |         | 顆粒コンソメ      | 小さじ 2 |

作り方

- 鶏肉は小さめのひと口大、白菜は2cm角に切る。長ネギは2cmの斜め切り、にんじんは薄半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 大きめの鍋またはフライパンに油と鶏肉を入れ加熱する。鶏肉の表面の色が変わったら野菜を加えて5分ほど炒める。
- ②にバターを入れて炒め合わせたら小麦粉を全体に広げるように入れ、焦がさないように炒める。Aを入れとろみがつくまで3分ほど混ぜながら加熱する。

※豆乳を加えてから煮たてないようにするのが滑らかな仕上がりになるポイント  
1人分栄養価 エネルギー 283kcal たんぱく質 19.3g 食塩相当量 0.8g

レシピ作成：三鷹地域活動栄養士会

## 連雀住区であなたの力を発揮してみませんか? 住協委員募集(一般公募)

地域のコミュニティ活動に

興味のある方、参加してみたいと思っ

ている方を募集しています。詳しくはこちらをご覧ください



## 図書室の休室

蔵書点検実施に伴う図書室休室日  
令和8年3月9日(月)～  
3月14日(土)



## 上級救命講習会 受講者募集

- § 主催 連雀地区住民協議会防災対策特別委員会
- § 日時 令和8年3月8日(日) 午前9時～午後5時  
※集合時間 午前8時45分厳守
- § 会場 連雀コミュニティ・センター2階大集会室 [三鷹市下連雀7-15-4]
- § 内容 上級救命講習 [AED操作法・心肺蘇生法・止血法等]
- § 講師 公益財団法人 東京防災救急協会
- § 募集 先着15人 [市民]
- § 費用 無料 [ただし、受講料2,600円は三鷹市が負担いたします]
- § 申込み 令和8年2月1日(日) 午前10時～  
連雀コミュニティ・センター「ホームページ内受付フォーム」  
または右記QRコードより
- § その他 昼食及び筆記用具 [えんぴつ] をご持参ください。  
実技体験を伴うため、動きやすい服装でご参加ください。  
遅刻・早退は、受講修了となりません。  
技能取得者には、後日東京消防庁より認定証が交付されます。



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

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

## 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

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

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

## (有) 福井モーターズ

車検・一般整備・钣金・塗装  
新車・中古車販売  
不要車高価買取・出張引取OK!  
乗用車・バン＆トラック・特装車  
なんでもお気軽にご相談ください!

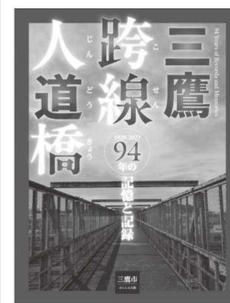
三鷹市井口3-11-34  
TEL: 0422-32-6391 (代)  
福井モーターズ 三鷹 検索

## 防災・備蓄用品



042-663-2551

株式会社 ミナカミ  
〒193-0834 東京都八王子市東浅川町28-30  
https://www.minakami.co.jp/



あの三鷹の跨線橋(陸橋)の本が発行されました。

三鷹跨線人道橋 94年の記憶と記録

三鷹・吉祥寺の書店で購入できますが、直接当社やネットからもご注文いただけます。

株式会社 文伸  
三鷹市上連雀1-12-17  
Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200



# 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
歌って元気! カラオケ同好会 (厚生部会)	カラオケタイム 好きな歌を合唱・独唱 【全2回】	3/10(火)、 24(火) 午後1時～3時	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
キッズチア発表会 「Let'sチアダンス」 (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です。 みなさんに元気をお届けします!	3/15(日) 午後1時20分～ 2時30分 ※午後1時より開場	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター1階 体育館 その他：会場は土足禁止のため、体育館履きをお持ちください。(スリッパの貸出はございません。)
自転車交通安全講習会 (総務部会)	4月から始まる青切符制度を踏まえ、自転車の基本的な交通ルールを解説します。安全な自転車利用のため、ぜひご参加ください	3/8(日) 午後2時～3時	一般市民	Googleフォームにて 窓口・電話可 	会場：センター2階 大会議室 定員：先着40名 空席がある場合は 当日参加可 申込：2月16日(月)午前10時～ 3月7日(土)午後8時30分 講師：三鷹警察署交通課職員
フレイル予防のための 発声練習講座 (文化部会、健康づくり 推進委員会)	心と身体のフレイル予防♪ 楽しく身体を動かしてお腹の 底から声を出そう!	2/27(金) 3/6(金) 午前10時～正午	一般市民	Googleフォームにて 窓口・電話可 	会場：センター2階 大集会室 定員：先着20名 申込期間：2月2日(月)午前10時～ 2月20日(金)午後8時30分 講師：演劇集団「円」より 各回2名 持物：補給用水分、タオル、 動きやすい服装

## 令和7年度 少年少女野球「連雀リーグ」閉会式

連雀地区住民協議会が後援する少年少女野球「三鷹連雀リーグ」の第42回閉会式が11月30日(日)に連雀学園三鷹市立第四小学校の校庭で開催されました。

今回参加したのは、いずみスワローズ、蜂の子ブレーブス、三鷹タイガース、三鷹フライヤーズ、連雀スパローズの5チームです。子どもたちが一～三部に分かれ、元気よく、戦い抜きました。結果は次のとおりです。



<b>第一部</b>	<b>第二部</b>	<b>第三部</b>
優勝 三鷹フライヤーズA 準優勝 いずみスワローズA 第三位 連雀スパローズA	優勝 いずみスワローズB 準優勝 三鷹フライヤーズB 第三位 三鷹タイガースB	優勝 いずみスワローズC 準優勝 三鷹フライヤーズC 第三位 連雀スパローズD

## 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  
2月20日(金)、3月は開催なしです

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

## マンション防災講座を 開催しました

11月16日(日)オーベル三鷹下連雀〔下連雀8丁目〕において、マンション防災講座を参加者30人で開催しました。



三鷹消防署による訓練用消火器を使用した初期消火体験の後、災害時において「なぜ在宅避難とトイレ問題が重要なのか」を簡易トイレを用いて講話をしました。

### 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・団体(少人数でも可)〕を募集しております。費用は無料です。開催日及び開催内容等につきましては、ご相談の上決定させていただきます。

防災対策特別委員会

## 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 ご来店時こちらをご持参ください



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)

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

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**

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

## 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	2/3(火) 3/3(火) 午後2時～3時	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
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)	3/8(日) 午前10時～正午 ※2月は選挙のため開催なし	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
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	2/13(金) ※6か月～1歳未満 3/13(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 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
朗読のための発声練習講座 (図書室運営プロジェクト委員会)	発声のためのストレッチ&トレーニングと谷川俊太郎の詩などを使った朗読練習を行います。最終日に朗読発表会を開催予定です	2/14、21、28、 3/7、21 (各土曜日、全5回) 午後2時～4時	一般市民	Googleフォームにて 	会場：センター2階 大集会室(3/7のみ大会議室) 申込：受付中～2月10日(火)午後8時30分まで 定員：先着10名 講師：演劇集団「円」俳優 山口真司氏
連雀サロン	2月は「明治大学公認サークル津軽三味線響の皆さんによる津軽三味線演奏」、3月は「K～ベルマモンの皆さんによるハンドベル演奏」の企画を予定しています	2/17(火) 3/17(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)
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?他について助産師さんがお話しします	2/18(水) 午前10時30分～正午	一般市民 (乳幼児の子どもさんのママ)	Googleフォームにて 	会場：センター2階 大広間 募集：先着10組 申込受付：2月1日(日)午前10時より 講師：三鷹市助産師会会員
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!	2/25(水) 3/11(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：多数 協力：八原ダリ氏(園芸家)
クラシックコンサート (文化部会)	ピアノトリオコンサート	3/1(日) 午後2時～3時	一般市民	当日直接会場へ ※申し込み不要	会場：センター1階 ロビー 定員：先着50名 出演：渡辺奏子さん、東川幹太さん、赤松里虹さん
環境講座 「多摩地域における地下水のPFAS(有機フッ素化合物)汚染と健康リスクを考える」 (環境部会)	PFAS(有機フッ素化合物)汚染とは?その実態と健康被害を基本から解説します	3/4(水) 午後2時～4時	一般市民	Googleフォームにて 窓口・電話可   会場参加 オンライン参加	会場：センター2階 大小会議室 定員：①会場参加 ②オンライン参加 各先着30名 申込：受付中～3月2日(月)午後8時30分まで 講師：出版企画編集コーディネータ 根木山幸夫氏 (多摩地域のPFAS汚染から命と健康を守る連絡会)
歴史講座 『三鷹歴史散歩～太宰治の足跡を訪ねて～』 (文化部会)	みたか観光ガイド協会の講師による説明をいただきながら、太宰治の足跡を辿ります	3/14(土) 午前10時～正午	一般市民	Googleフォームにて 窓口・電話可 	集合：センター中庭(解散：三鷹駅前予定) 定員：先着15名 申込期間：2月15日(日)午前10時～3月10日(火)午後8時30分 講師：小谷野芳文氏(みたか観光ガイド協会代表) その他：動きやすい服装でお越しください