

<b>ピクブル体験会</b> (スポーツ部会)	バドミントンと同じ広さのコート内で、パドルというラケットでプラスチック製の穴あきボールを打ち合うスポーツです。 いっしょにはじめてみませんか？	<b>6月13日(土)</b> 【午後1時～3時30分】	一般市民 (中学生以上)	Google フォームにて 窓口可・電話可 	会 場：センター1階 体育館 定 員：16名(抽選) 申込受付：5月10日(日)午前10時～5月31日(日)午後4時30分 持ち物：動きやすい服装、体育館履き(室内履き)
<b>栄養料理教室「カルシウムアップで骨の健康を」</b> 健康づくり推進委員会	骨粗しょう症予防のためのレシピを3品作ります ・バターチキンカレー ・もち麦ライス ・ヨーグルトサラダ	<b>6/14(日)</b> 【午前10時30分～正午】	一般市民	3月30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 定 員：先着12名 講 師：三鷹地域活動栄養士より 持ち物：エプロン、三角巾、タオル、マスク

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**

2月22日(日)、3月7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・火おこし体験会」を参加者30人(2/22)、26人(3/7)で開催しました。

昨年12月の開催同様に薪割りはナタを使い、竹と木を割りました。火おこしは基本的な火の起こし方を体験し、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**

- ・薪割りまで体験できてよかったです。
- ・体験の時間も子どもが楽しめるちょうどいい時間でした。



**『フリーマーケット』開催します！**

近日、連雀コミュニティ・センター西側コミュニティ広場(仮称)において、フリーマーケットを開催いたします。

日時・募集要項等の詳細につきましては、後日センターホームページ・ポスター等でお知らせいたします。      コミュニティ創生事業

**第22回「連雀カップ」**

1月11日(日)と12日(月・祝)の2日間、南浦小学校グラウンドに於いて小学生のサッカー大会が開催されました。

冬晴れで風が強く吹いていた中、男子の部と女子の部に分かれて熱戦が繰り広げられました。結果は次のとおりです。



**女子の部(1/11開催)**

優勝 南浦FC ガールズユナイテッド  
準優勝 わかみやミストラル  
3位 小平八小SC      4位 三鷹一小SC

**男子の部(1/12開催)**

優勝 府中南FC  
準優勝 三鷹七小キッカーズ  
3位 青梅新町FC      4位 FC馬橋  
5位 南浦FC

スポーツ部会

連雀地区少年少女ミニバスケットボール交流大会  
**「第2回 Fortune CUP」**

3月7日(土)センター体育館にて、「第2回 Fortune CUP」が盛大なご家族の応援の下、三鷹市内外男女各3チームの参加により終日熱戦が繰り広げられました。

表彰式では、男子・女子の部 優勝 [カップ] 及び MVP [メダル] を小林義明住協会長より授与しました。200人を超える方々が来場されました。

スポーツ部会




**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  
4/17(金)、5/15(金)、6/19(金)

**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 せ** 三鷹市連雀地域包括支援センター 電話 0422-40-2635

**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



**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。

定価:3,300円(税込)

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



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)

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



株式会社 **美鷹**

戸建て、集合住宅、ビル、商業施設などの塗装  
一級塗装技能士がご相談に応じます

☎ 0422-29-8223  
FAX 0422-29-8224  
三鷹市新川 6-27-21-B101 株式会社美鷹 検索




**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



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

