



ホームページはこちら

館内空調機修繕のお知らせ

現在、図書室、娯楽室、茶室、幼児・子ども室、料理実習室の空調機の系統に不具合が発生しているため、調査を行っております。そのため、現在、各室の空調機〔暖房〕の利用ができません。また、1階ロビー・上記各室入口付近において天井部分を開口し、作業を実施しております。ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお当該空調機の修繕の状況及び各室利用への影響につきましては、詳細がわかり次第、連雀コミュニティ・センターの館内表示やホームページにてお知らせいたします。



ホームページ

【お知らせ】「大広間+控室」をセットで予約できるようになります

2026年6月1日利用分から、「大広間」と「控室」をセットで利用できる予約枠「大広間+控室」が追加されます。

- 利用開始 2026年6月1日利用分から
- 予約開始 区分A 4月1日開始の6月利用分抽選予約から 区分B 5月1日開始の6月1日利用分先着予約から



令和8年度 連雀地区住民協議会 活動計画及び予算額

3/28(土)開催の定期総会へ提出する議案です。令和8年度の事業計画及び予算概要(案)は、下記のとおりです。随時、事業の計画をお知らせいたしますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

■事業計画

- 1 第40回連雀コミュニティまつり
10月31日(土)～11月1日(日) ※予定
- 2 三鷹市総合防災訓練(メイン会場)『連雀地区訓練』
10月25日(日) 会場：三鷹市立第一中学校
- 3 多世代交流事業 年間
- 4 各部会・委員会事業 年間

■令和8年度予算額	111,803,000円
[うち市費充当額]	108,893,000円]
(1)施設指定管理料	56,809,000円
[施設維持管理 光熱水費 保守委託料 使用料 管理責任者関係費など]	
(2)施設運営費	46,191,000円
[運営委員会費 事務局費 体育施設運営費など]	
(3)コミュニティ活動費	8,803,000円
[活動総務費 部会活動費 諸事業費 活動基金積立金 予備費]	

自主グループ 新規 登録募集

連雀コミュニティ・センター(連雀地区住民協議会)は、地域の皆様のコミュニティ醸成を目的とし、自主グループ登録制度を設けております。

スポーツ、芸術、創作、学習、音楽など幅広い分野で活動されている皆さまの登録を心よりお待ちしております。

●●自主グループ登録のメリット●●

- ① 連雀コミュニティ・センター施設利用を、一般グループより1か月早く申し込みます。
- ② 連雀コミュニティ・センター館内や掲示板にグループのPRやメンバー募集などのポスターを掲載できます。
- ③ 役員会の承認が必要となりますが、グループの活動を連雀地区住民協議会の事業として開催できます。

住民協議会の事業へのご協力及び委員推薦などの条件があります。自主グループ認定要綱については左記QRコードからご覧ください。



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→

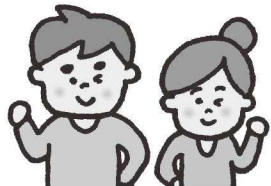


れんコミけいじばん を開設しました

「れんコミけいじばん」は地域内の団体、グループなどが地域住民に向けて、自主的なグループ活動などの情報発信ができる場です。地域で行われるイベント・お祭りなどの告知、グループ活動やメンバー募集など、さまざまな情報発信に活用してください。また投稿する際は、必ず「利用のきまり」のご確認をお願いします。

利用のきまり、投稿フォームはこちらから





南浦小おやじの会

今回は、
連雀学園 三鷹市立南浦小学校で活動されている
「南浦小おやじの会」をご紹介します

「南浦小おやじの会」は、南浦小に通う子どもたちのお父さん・お母さんを中心に構成される地域のボランティア団体です。『すべては子どもたちの笑顔のために』をスローガンに、学校行事の支援や様々なイベントの企画・運営を行っています。

その中でも毎年夏頃に開催する「サマーミッション」は一大イベントです。三鷹市川上郷自然の村に1泊2日して、流しそうめんや魚つかみ、キャンプファイヤーや肝だめし等、普段はできない体験(ミッション)を子どもたちと一緒に楽しく学ぶ企画となります。毎年、全学年合わせて100名以上の子どもたちが参加してくれるため、とてもやりがいあるイベントです。

その他、災害時の避難を想定した学校宿泊イベント「ウィンターミッション」や卒業生向けの思い出づくりイベント「ナイトウォーク」など、年間を通じて楽しく活動しています。

新メンバーを随時募集しております。お仕事やご家庭の都合上、打合せや準備になかなか参加できない方でも当日のみの参加も大歓迎です！ご興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください！

南浦小おやじの会 連絡先 minamiuraoyaji@gmail.com



連雀住協健康づくり推進委員会

お弁当にも使える 時短健康レシピ

お弁当のおかずと聞くだけで、負担を感じる方も多いはず。お弁当は主食、メインのおかず、野菜のおかずを朝ごはんの他にそろえなければ!!と思うと朝は大忙しです。ささっとできるメインと電子レンジで簡単に作れる野菜のおかずをご紹介します。

豚薄切り肉で作るネギ豚丼の具

豚肩ロースのようにほどよく脂があるほうが冷めてもおいしく食べられます。湯通しをした鍋でそのまま野菜と炒めて仕上げるので、鍋1つで作れます。



材料(2~3人分)

- 豚肩ロース肉薄切り..... 200g
- ネギ(斜め薄切り)..... 1本(100g)
- にんじん(5mm幅のせん切り).... 4cm分(20g)
- ゴマ油..... 小さじ2
- しょうゆ・みりん..... 各大さじ1

作り方

- ① 豚肉を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。
 - ② 肉の色が変わってきたらゆで汁を捨て、野菜とゴマ油を加えて炒める。
 - ③ しょうゆとみりんを加え、味をからめて火を止める。
- ※肉は盛付け前にキッチンばさみで食べやすい大きさに切りましょう
※家で食べる時には、にんにくを加えてスタミナアップ

豚丼の具の1人分栄養価(出来上がりの1/2量の場合) エネルギー 315kcal たんぱく質 16.9g 食塩相当量 1.4g

野菜料理は彩りにもなるので、お弁当に入れたい!でも面倒...という方におすすめの2品!
冷凍野菜を使ってワンボウルで簡単に、しかも短時間で作れます。(レンジ加熱は全て600W 加熱時間は目安)



ブロッコリーのゴマあえ



作り方

- ① さっと水洗いした冷凍ブロッコリー6~7個(70g)を耐熱容器に入れる。
 - ② めんつゆ小さじ1をかけ、ラップをふんわりかけて2分加熱。余分な水分をきり白すりゴマ小さじ1を混ぜる。
- ※めんつゆがない時は、だしじょうゆや納豆のタレなどで

クイックかぼちゃ煮



作り方

- ① さっと水洗いした冷凍かぼちゃ2~3個(70g)を耐熱容器に入れる。
- ② めんつゆ小さじ1をかけ、ラップをふんわりかけて2分加熱。余分な水分をきりマッシャーなどでつぶす。

レシピ作成：三鷹地域活動栄養士会

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

ピクブル体験会 (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？	6月13日(土) 【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)
栄養料理教室「カルシウムアップで骨の健康を」 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	6/14(日) 【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

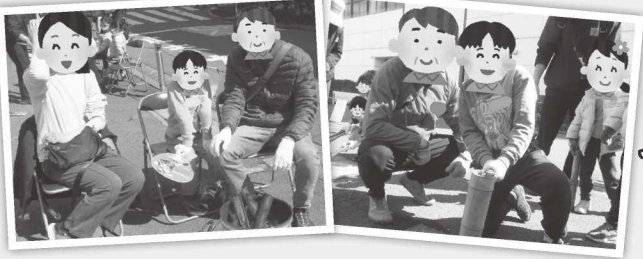
キャンプ・バーベキュー・災害時にも役立つ
親子で楽しむ薪割り・火おこし体験会を開催しました

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



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	4/7(火) 6/2(火) 午後2時～3時 ※5月は開催なし	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
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	4/10(金) 6/12(金) ※6か月～1歳未満 5/8(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
包丁砥ぎ	職人さんに包丁砥ぎをお願いします。(基本毎月第2日曜日開催)	4/12(日) 5/10(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
グラウンドゴルフ大会 (スポーツ部会)	誰でも楽しめる生涯スポーツ「グラウンドゴルフ」の大会です。初めての方も大歓迎！用具の貸出しもごさいます。	4/12(日) 午前10時～午後1時 ※雨天順延 4/19(日)	一般市民 (中学生以上)	Googleフォームにて 窓口可・電話不可 	会場：連雀学園三鷹市立南浦小学校校庭 募集：先着20名 受付期間：受付中～4月5日(日)午後4時30分 持ち物：動きやすい服装、運動靴
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！	4/15(水) 5/13(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)
囲碁教室 囲碁を基礎から学ぶ (厚生部会)	初心者・初級者コース【全2回】	4/19(日) 4/26(日) 午前10時10分～ 午後12時10分	一般市民	下記QRコードへ (窓口・TEL可) 	会場：センター2階 多目的室 定員：先着12組 申込受付：3月31日(火)午前10時より 講師：大島 茂則氏 日本棋院会員 6段 持ち物：補給用水分等
連雀サロン	4月は「三鷹朗読研究会の皆さんによる朗読」、5月は「白ばらコーラスの皆さんによるコーラス」の企画を予定しています。お気軽にご参加ください。	4/21(火) 5/19(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 ※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)
チアダンス発表会 録画視聴 (スポーツ部会)	連雀コミセンで主に活動するチア団体によるチアダンス発表会(録画視聴)	視聴期間 5/1(金) ～ 7/31(金)	一般市民	ホームページまたは 下記QRコードから 	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：5月1日(金)午前10時～7月31日(金)午後8時30分
連 コ ミ ス ポ ー ツ 塾 (スポーツ部会)	今回は「ボッチャ」と「モルック」！老若男女問わず楽しめるスポーツで遊んでみませんか？	5/9(土) 午後1時～3時30分	一般市民	当日直接会場へ	会場：センター1階 体育館 定員：先着30名 持ち物：体育館履き(室内履き)、水分補給用の飲み物等
みたか連雀読書クラブ 第15回読書会 「傲慢と善良」 (図書室運営プロジェクト)	指定図書を読了の上、その内容について参加者同士が自由に討論を行います	5/16(土) 午後1時半～3時	一般市民	下記QRコードへ 	会場：センター2階 多目的室 定員：先着10人 申込期間：4月1日(水)午前10時～5月13日(水)午後8時30分 進行方法：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置きます
紙芝居講演 親子で楽しむ紙芝居 (厚生部会)	紙芝居一座がやってくる！	5/24(日) 午後1時～2時	一般市民	下記QRコードへ (窓口可) 	会場：センター2階 大集会室 定員：親子20組(先着順) 申込受付：4月1日(水)午前10時より 講師：足立恵子氏 むさしの紙芝居一座 持ち物：補給用水分等