

コミュニティ  
創生事業

## 「夏休み小学生茶道体験教室」を開催しました

8月4日(火)三鷹市茶道連盟〔会長 三橋優子氏・阿部節子氏〕の指導により、茶道体験を行いました。冒頭、お茶の歴史をお聞きした後、各自お茶をたてました。

アンケートには、「最初は出来なかったけど、二回目はうまく入れられた。楽しかった。お菓子の甘みとお茶がマッチしていておいしかった。」などの意見が寄せられました。



## 連雀地区住民協議会防災対策特別委員会

## 市立第七小学校「ミニ防災」が開催されました

三鷹消防署下連雀出張所・三鷹市消防団第七分団・三鷹市防災課・三鷹中央学園 CS 委員会・七小おやじの会・青少対第七地区・交通対第七地区・あそびパレット・山中睦会の皆さま方のご協力により、9月5日(土)三鷹中央学園三鷹市立第七小学校「ミニ防災」が開催されました。当日は、学校公開〔防災授業〕のため、全校児童及び多くの保護者の方々が参加されました。体験コーナー〔初期消火・煙ハウス・ロープワーク・避難所〕と見学コーナー〔仮設トイレ・防災用品・防災倉庫〕により、各ご家庭における更なる防災対策が展開されることでしょう。

連雀地区住民協議会  
防災対策特別委員会

## マンション防災講座を開催しました

9月6日(日)、三鷹下連雀グレイスコート〔下連雀6丁目〕において、マンション防災講座を開催しました。あいにくの雨天の中での開催でしたが、参加者の皆さんは、三鷹消防署下連雀出張所による AED 体験〔心肺蘇生法〕や、三鷹市消防団第六分団による初期消火体験、連雀住協防災対策特別委員会による防災講話〔在宅避難の推奨等〕に熱心に耳を傾けていました。



## マンション防災出前講座開催中です

地域内のマンション・町会自治会様への「防災出前講座」を募集しております。内容・日時等はご相談の上、決定させていただきます。費用は無料です。

連雀コミュニティ・センター事務局

e-mail renjaku@mitaka-cc.jp

電話 0422-45-5100 へご連絡ください。



## 『健康習慣スタート講座』(1コース全8回)を開催します

三鷹市福祉 Labo どんぐり山では、『“海馬”～記憶の司令塔を、活性化!』(全8回)を開催します。スマートウォッチを手首に装着し、心拍数を確認しながら運動します。【木曜日コース】は、連雀コミュニティ・センター(西側道路)と、三鷹市役所議場棟下から送迎バスをご利用できます。一緒に、運動を習慣化してみませんか!

●対象: 65歳以上・三鷹市在住の方 ●場所: 三鷹市福祉 Labo どんぐり山  
●参加人数: 1コース 10名(※先着順) ●時間: 午前10:00～11:00

|              | 1回目                                              | 2回目         | 3回目          | 4回目          | 5回目         | 6回目          | 7回目          | 8回目         |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 日程           | 10/29<br>(木)                                     | 11/5<br>(木) | 11/19<br>(木) | 11/26<br>(木) | 12/3<br>(木) | 12/10<br>(木) | 12/17<br>(木) | 1/21<br>(木) |
| 送迎バス<br>出発時刻 | 連雀コミュニティ・センター(西側道路) 午前9時20分<br>三鷹市役所議場棟下 午前9時30分 |             |              |              |             |              |              |             |

・送迎の時間については、交通事情等により多少遅れる場合があります。あらかじめご了承ください。

●申込方法: TEL 0422-24-7099・0422-24-7350

●申込期間: 令和8年9月24日(木)～【平日9:00～17:00】  
※定員になり次第申し込みを終了させていただきます。

●お問合せ: 三鷹市福祉 Labo どんぐり山 0422-24-7099 [担当: 麻生・橋本]

## 三鷹警察署だより

## ▶「トワイライト・オン運動」をお願いします

10月になると、日没の時間が早くなり、歩行者や自転車が見えにくくなります。日没よりも早めに車両のライトを点灯する「トワイライト・オン運動」を実施して交通事故防止に努めましょう。

※10月の点灯推奨時間は「午後4時30分」です。



## ▶生活道路における自動車の法定速度引き下げ

生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられました。生活道路とは、主に地域住民の日常生活に使用される、中央線や中央分離帯がない比較的狭い道路のことです。生活道路の最高速度は、道路標識等による指定がない場合、今までは、法定速度の60km/hでしたが、9月1日からはこの法定速度が30km/hに引き下げられましたのでご注意ください。

なお、道路標識又は道路標示により最高速度が指定されている道路では、法定速度ではなくその指定された速度が最高速度になります。

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30分  
個別相談会: 午後2時30分～3時(要予約)  
10/16(金)、11/20(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  
問い合わせ  
三鷹市連雀地域包括支援センター  
電話 0422-40-2635

## メガネライフ

〇〇メガネ・コンタクトレンズ  
補聴器の専ら  
お近くのメガネライフへ  
三鷹 ☎ 0422(43)8811  
武蔵境 ☎ 0422(33)1021  
けやき特別メガネ一式 10% 割引券  
※来店時こちらを提示ください

## 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

## 美術・骨董品買取

絵画・掛軸・茶道具・古書  
きもの・陶器

見積・査定・出張無料

一点鐘

三鷹市野崎 3-8-16  
0120-888-460

## 創業60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44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