



ホームページはこちら



10月 1(木)、8(木)、12(月・祝)、15(木)、22(木)、
25(日・防災訓練)、29(木)、30(金・前日準備)
11月 1(日・片付け)、3(火・祝)、5(木)、12(木)、
19(木)、23(月・祝)、26(木)

新役員挨拶

コミュニティ創生…共に考え、共に行うコミュニティづくり

会長 植田 幾代

秋彼岸を過ぎ、ようやく過ごしやすい季節がやって来ました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

6月末の定期総会で会長に就任いたしました植田幾代と申します。連雀地区住民協議会では、図書室の整備、ロビー・ラウンジなど館内の環境づくり、あるいは「コミセンまつり」をはじめとして、コンサートや様々な講座・講演などの催しや、屋外では、花壇整備やコミュニティ広場(仮称)を活用した催しなどを通して、連雀コミュニティ・センターが子どもから大人まで、「楽しい」「ホッとする」「安全・安心な」「誰かと繋がることができる」「居場所」であることを願って活動しております。

また、この夏は、熊本の地震、千葉をはじめ日本各地でおこっている水害

…など、矢継ぎ早に自然災害を目の当たりにし、防災への意識を新たにされた方も多いのではないのでしょうか？毎年行われております三鷹市総合防災訓練、今年は連雀地区がメイン会場となり、10月25日に開催されます。様々な機関が集結したメイン会場ならではの訓練の他、より身近な防災訓練となるよう、地域の特性を考えた連雀ブース「防災を考える入口」を設けます。

連雀地区住民協議会は、緩やかにつながりながら、市民の皆様と共に考え、共に行うコミュニティづくりを目指し歩んでいきたいと考えております。ぜひ、コミセンを『居場所』として楽しんでください。

どうぞよろしくお願いいたします。



第40回 連雀コミュニティまつり

第40回連雀コミュニティまつりを
令和8年10月31日(土)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30日(金)、11月1日(日)は休館とさせていただきます。

模擬店・物産展

- やきそば、カレーライス、ロールパン、ホットドッグ、水餃子、揚げパスタ、鈴カステラ、かき氷
- 矢吹町、川上村の野菜

その他の催し

- 住協 PR コーナー
- 園児・小学生・中学生作品展／自主グループ作品展
- ステージ(歌・ダンス・合奏等)
- 茶席
- お話会、読み聞かせ
- パトカー・消防車の展示



令和8年度三鷹市総合防災訓練
(メイン会場)

『連雀地区訓練』

地域の中学生及び多くの関係機関の方々のご協力により下記のとおり実施いたします。

今回は、7年に一度の三鷹市のメイン会場となりますので、多様な展示・体験・見学・試食ブース等を予定しております。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 10月25日(日) 午前10時～正午

会場 連雀学園三鷹市立第一中学校

[下連雀9丁目10番1号]

開催内容 ※予定

- (1) 見学訓練 [関係機関展示 緊急車両展示 救助訓練 他]
- (2) 体験訓練 [AED 三角巾 担架搬送 煙ハウス 他]
- (3) 連雀地域ブース ※テーマ「防災を考える入口」
[在宅避難の推奨 避難所の現状 在宅生活支援施設の紹介 地域防災活動の紹介]
- (4) 炊き出し [アルファ米]・キッチンカー [チュロス] の試食
- (5) スタンプラリー

訓練終了後、防災グッズを配布いたします。



訓練へのご参加をお待ちしています！

三鷹市防災キャラクター
じじよまる

各種行事の

協力員募集!

☎ 0422-45-5100

連雀地区住民協議会(連雀コミュニティ・センター)では、連雀コミュニティまつり、連雀地区総合防災訓練をはじめさまざまな行事等を行っています。

住協の活動に興味がある、子どもたちの笑顔が見たいなど、活動や行事にご協力をいただける方を募集しています。

コミュニティまつりは、当日のみ、あるいは準備、片付けのみのお手伝いでもかまいません。連雀コミュニティ・センター窓口にお問い合わせください。

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➡



知ってる？ みんなの町会・自治会 山中睦会



山中睦会は、大成高校から西側、山中の交差点までの、山中通りをはさんだ南北の二帯（上連雀6丁目の一部～9丁目の一部）の町会



山中睦会のエリア（わが町マップより）

会で、戦後の高度経済成長期に誕生しました。以前は山中商栄会という商店会がありましたが、昨年惜しまれつつ解散され、今は静かな住宅地になっています。近所の風景もだいぶ変わってきました。畑だった場所に新

しい戸建てが増え、古い住宅も住む方の世代が替わったのか、取り壊され新しい住宅になり若い子育て世代が増えてきたように感じます。その一方で高齢化が進んでおり町会員の減少も深刻ですが、元気の町会を維持しようとおまつり（神明社祭礼）、歳末警戒、防災の啓発などががんばっています。おまつりは、毎年9月、ヨシケイさんの駐車場をお借りして子供神輿の巡行や子どもたちが楽しめるゲームコーナーなどお楽しみもたくさん。特に子供神輿はとても立派で勇壮です。

山中は便利なまちです。でもそれだけではなく、安全安心で居心地のいい、明るくほがらかな地域、あたたかく「住みやすい」まちを目指しています。（会長 四柳千夏子）



山中睦会の子供神輿

楽しく学ぶ「防災まつり」開催します

平成25年、市や都への働きかけにより東京都で初めての住民と行政が協力し、防災設備を整えた「防災ひろば」を下連雀六丁目公園〔市立第六小学校東側の公園〕に開設した「下連雀六丁目八丁目地区連絡会（地域における防災活動任意団体）」は、令和8年6月「下連雀6・8防災の会」として、町会組織へ再編し新たにスタートをしました。

この度、楽しく学ぶ「防災まつり」が11月29日（日）午前10時～午後3時まで、下連雀6丁目防災ひろばにおいて開催されます。皆様のご参加をお待ちしております。詳細は右記QRコードをご覧ください。



みんなで考えてみよう、このまちの防災
みんなてたのしく！
防災まつり
2026.11.29 日 10:00-15:00
会場：下連雀6丁目防災ひろば（6小東門隣接）
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀6丁目6-4
（三鷹市立第六小学校東側の公園）
※当日は、広域で防災活動を実施します。

「いどばた防災」共催 event
● 火起こし体験
メタルワットで火起こし体験をしよう！
● 焼きマッシュルーム体験
おまつりマッシュルームの焼き体験をしよう！
● チャリティーバザー
地域のみんなで考えよう！おまつりバザー。おまつりマッシュルームの焼き体験をしよう！
● 魚鱈さんのお弁当
11:30～ 焼きマッシュルーム150円（税別）
● 三鷹市消防団第六分団
消防士になってみよう！消防士体験をしよう！

主催 下連雀6・8防災の会
共催 いどばた防災
協力 三鷹市立第六小学校、三鷹市消防団第六分団、三鷹市消防団第六分団、三鷹市消防団第六分団

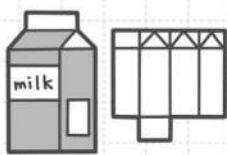
牛乳パック回収についてのお願い

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

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

あのだ三鷹の跨線橋(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/ぶんしん出版
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・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

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 (野崎交差点スグ)

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か。

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 (木)	11/5 (木)	11/19 (木)	11/26 (木)	12/3 (木)	12/10 (木)	12/17 (木)	1/21 (木)
送迎バス 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 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
※来店時こちらをご提示ください

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

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	地域にある介護事業所の専門職の先生方と運動し、いつまでも動ける体を作しましょう	10/6(火) 12/1(火) 午後2時～3時 ※11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：地域の介護事業所等からの出張講師
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	10/9(金) 11/13(金) 午前10時30分～正午	1歳未満の乳児と保護者	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
ミタカでウクレレ！音楽で地域と世界とつながろう！ (総務部会)	1回目：「ハワイに関する座学」ウクレレの持ち方等の基礎的なレクチャー。 2回目：ハワイの盆ダンス等で歌われている日本の唄を題材に「弾いて&歌って&踊れる」ようになる。	10/10(土) 10/11(日) 午後1時30分～3時30分	一般市民 (在勤・在学可)	Google フォーム、電話、窓口 	会 場：1回目 センター2F 大集会室 2回目 センター2F 大小会議室 定 員：先着30名 講師・演奏：Ukulele ★Paradise 申込期間：9月20日(日)午前10時～ 10月4日(日)午後4時59分
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)	10/11(日) 11/8(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
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！	10/13(火) 11/10(火) 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：松田恵氏(園芸家)
「めぐる・つながる」コンポスト (コミュニティ創生事業)	前回に引き続き、コンポストキットの配布とフリードリンクスタンドを実施します、気軽にお立ち寄りください！使い終わったコンポストの回収も行います！	10/17(土) 午後3時～4時30分 ※雨天中止	一般市民	申込み不要、当日直接会場へ	会 場：センター西側ひろば 内 容：芝生スペース、ミニコンポストキット無料配布(数量限定)、フリードリンク(数量限定)
連 雀 サ ロ ン	10月は「リバーブによる音楽演奏」、11月は「K～ベルマモンの皆さんによるハンドベル演奏」、お気軽にご参加ください。	10/20(火) 11/17(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 ※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)
太極拳無料体験会 (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？	11/11(水) 午前10時15分～正午	一般市民	申込み不要、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 (多聞内神道武道連盟) 持ち物：運動靴、タオル、飲み物など その他：動きやすい服装(スカート不可)でご参加ください。
市民健康講座 「口腔の健康で、未来をつくる！」 (健康づくり推進委員会)	お口の健康を守ることが、全身の健康につながります。今日からできる習慣を、一緒に学びましょう！	11/11(水) 午前10時30分～正午	一般市民	下記QRコードへより (窓口・TEL可) 	会 場：センター2階 大小会議室 定 員：先着30名 申込開始：9月28日(月)午前10時より 講 師：歯科衛生士 前田小由利氏 持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物
みたか連雀読書クラブ 『第17回読書会 「密やかな結晶」 (小川洋子著)』 (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 ※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	11/14(土) 午後1時30分～3時	一般市民	下記QRコードへ (電話可) 	会 場：センター2階 多目的室 定 員：先着10名(キャンセル待ち5名) 申込期間：9月28日(月)午前10時～ 11月9日(月)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
フリーマーケット (コミュニティ創生事業)	市民の方の出店による第2回フリーマーケットを開催します。出店の詳細はQRコードから。	11/14(土) 午前10時30分～ 午後3時終了 ※予備日 11/15(日)	一般市民	9月28日(月)午前10時より受付開始。 出店費を添えてセンター窓口へ(電話申込不可)	会 場：センター西側 コミュニティ広場(仮称) 定 員：先着20区画 (1人2区画まで可能) 【事業者不可】 費 用：1区画600円 
みたか健康づくりセミナー 「高血圧にご用心！～忍び寄る魔の手からあなたを守る方法」 (健康づくり推進委員会)	①管理栄養士による、食事のコツと適塩味覚チェック体験！(45分) ②健康運動指導士による、高血圧予防のかんたん運動講座(30分) ※動きやすい服装・靴でお越しください	12/9(水) 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 11月2日(月)午前9時より受付開始 	会 場：センター2階 大会議室 定 員：先着30名 持ち物：筆記用具、動きやすい服装・靴 問合せ：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)



この広報紙は再生紙を使用しています。



この印刷製品は、環境に配慮した製法で製造されています。
GREEN PRINTING JPN
P-010010