駅前コミュニティ

みたか

COMMUNITY MITAKA

第157号　令和８年11月１日

発　　行：三鷹駅周辺住民協議会
企画・編集：三鷹駅周辺住民協議会 広報部会

三鷹駅前コミュニティ・センター
三鷹市下連雀３－１３－１０
ＴＥＬ　0422（71）0025

休 館 日：毎週月曜日（定例休館日）・祝日
開館時間：平日　午前10時～午後10時（受付は午後7時30分まで）
日曜　午前10時～午後５時

ホームページ
https://www.mitaka-cc.jp/ekimae

（印刷）株式会社 文伸
BUN-SHIN

ホームページ

施設予約

★★年末・年始休館日：2026年12月28日～2027年1月4日まで★★

第33回 駅前コミュニティまつり

ささえあおう！ 笑顔でつなぐコミュニティ

11月 14日(土) 午前10時 ～ 午後3時
15日(日) 午前10時 ～ 午後3時

地下１階大会議室

14日(土)　午前11時～ 午後12時　**三鷹市立第三小学校児童合唱**

午後１時～ **映画「アルプスの少女ハイジ」**（107分）三鷹駅前図書館協力

15日(日)　午前10時～ 午後 3 時

みたかの森科学実験教室 子ども向け科学実験コーナーの複数設置

- ★「おシャーレ宇宙マグネットをつくろう」
- ★「DNA をとりだしてみよう」
- ★「お気に入りのチリモンを見つけよう」
- ★「カタカタ紙コップ」
- ★「みんなの歯はどんな形？」
- ★「国立天文台星座早見盤をつくろう」

楽しい実験がいっぱい！

14日(土) ～ 15日(日)　**もぎ店**　焼きそば・やきとり・お菓子のつかみどり（1F）

コミュニティまつり催し物ご案内

○作品展（4F）
三鷹人物画会・陶芸同好会・三鷹デッサン会・習字の会 他
子ども向けプラスチック板キーホルダー作り ※14日（土）13：00 ～15：00
【文化部会】

○防災コーナー（4F）
災害動画コーナー・ぬりえコーナー・赤十字コーナー
消防署コーナー・可搬式ポンプの展示・子供消防服
ラップポントイレ体験・警察防犯コーナー　【防災部会】

○健康相談コーナー（3F）（14日のみ）
管理栄養士、歯科衛生士、保健師による
計測機器を用いた健康相談コーナー
栄養相談・保健相談（血圧、体脂肪）生活習慣病予防の相談・
歯科相談・乳がんの模型展示　【厚生部会】

○健康づくり体操教室体験コーナー（3F）（15日のみ）

○ほのぼのネット活動 PR コーナー・立ち寄りサロン販売コーナー（1F）
手作りの小物の販売・スーパーボール拾い　【三鷹市社会福祉協議会】

○バルーンアート・アフリカザンビアの小物販売（チャリティ）（1F）

○地域ケアネット活動紹介コーナー（1F）

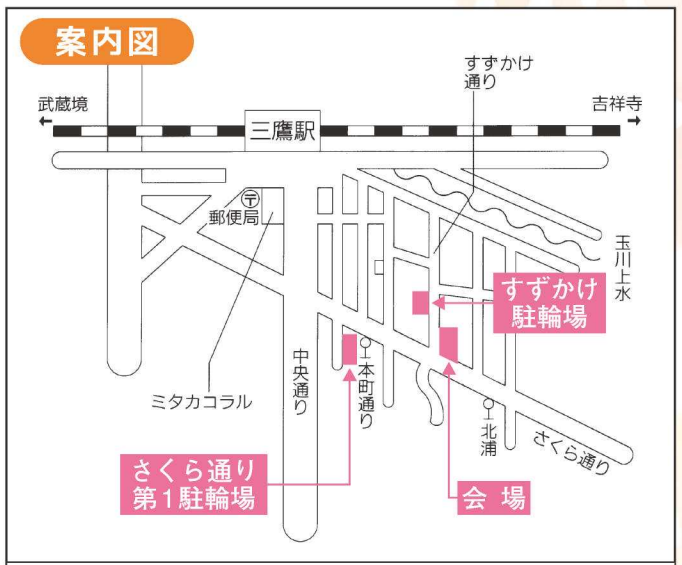
○環境コーナー（B2F）
緑の相談コーナー（時間 10：00 ～ 14：30、昼休憩 12：00 ～ 13：00）
→相談者に花の苗の配布〔一人一鉢〕・
グリーンアドバイザー加藤治平さんによる相談受付・
ハーブティー試飲コーナー　【環境部会】

○薬物乱用防止啓発コーナー（B2F）

○太極拳体験コーナー（B2F）　【体育部会】

○白ばらコーナー　選挙について考えよう（B2F）

○スタンプラリー
5か所の各コーナーをまわってスタンプを集めると景品がもらえます。
（各日 先着 200 名）（午前 11 時～ 景品配布）



駐輪場のご案内：すずかけ駐輪場、さくら通り第１駐輪場をご利用ください。２時間まで無料で利用できます。駐輪場は台数が少ないため、公共交通機関か徒歩でご来場ください。

※ 駅前コミュニティまつりで撮影した写真は、当広報紙などに掲載する場合がありますのでご了承ください。

主催：三鷹駅周辺住民協議会

※ 11月13日～15日は、まつり開催のため、会議室の貸出はありません。その間のコミュニティ・センター窓口は、午前10時～午後５時までとなります。

この広報紙は再生紙を使用しています。

三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター情報

《とことこ ひろば》VOL.29

「三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター」として、これからも地域とのつながりを大切にしながら安心して暮らせるまちづくりに努めてまいります！

いつも三鷹駅周辺地域包括支援センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

このたび、令和８年４月１日より、これまでの「三鷹駅周辺地域包括支援センター」は、地域の皆さまに、より親しみをもっていただけるよう『三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター』という愛称が付きました。

三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センターへは、「こんなこと、相談していいのかな？」と思うようなことでも、どうぞお気軽にご相談ください。介護のこと、健康のこと、もの忘れのこと、ひとり暮らしの不安、家族のこと、生活上の困りごとなど、高齢者の皆さまやご家族のさまざまなご相談をお受けしています。

名称は変わりましたが、これまでと変わらず、地域の皆さまの身近な相談窓口として活動していきます。

私たちスタッフ７名は、これからも地域の皆さまとのつながりを大切にしながら、「住み慣れた三鷹で、いつまでも安心して暮らしたい」という思いに寄り添い、一緒に考え、支えてまいります。

困ったときも、ちょっと気になることがあるときも、まずはお気軽にお声かけください。

これからも、地域の皆さまに「相談してよかった」「ここに相談できる場所があってよかった」と思っていただけるセンターを目指して、スタッフ一同、力を合わせて頑張ってまいります。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

三鷹市三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター
（地域包括支援センター）

担当地区
下連雀１～４丁目
上連雀１～５丁目

〒181-0013
三鷹市下連雀４丁目２番８号
介護老人保健施設 太郎内

☎ 0422-76-4500
houkatsu.krt@mitsurukai.com



◇センタースタッフです

◆相談無料・秘密厳守
＊どこに相談したらいいかわからないという時も、まずはお電話ください。

三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク主催　駅前 風 のサロン

第 79 回　琴と篠笛の演奏　3月19日(木)開催



市内在住の箏曲家の大野奈穂さんと横笛奏者の金子弘美さんの演奏。琴と篠笛の演奏は珍しいとのことですが、凛とした素晴らしい演奏でした。「さくら」「春の海」などの名曲を聴き、琴と篠笛に合わせて「春よ来い」などをみんなで歌いました。

第 80 回　三味線の演奏　5月21日(木)開催



三鷹市在住で三味線奏者の遠藤恭子さん、金子わか子さんをお招きしました。三味線に合わせて花笠音頭やソーラン節、黒田節や三鷹賛歌などを口ずさみ、炭坑節や東京音頭ではみんなで踊りました。自然と気持ちが華やぐ三味線の音色を満喫しました。

第 81 回　筋肉体操　6月18日(木)開催



おなじみ、さくら整骨院の野口侑弥先生による体操です。みんなで 10 カウントを唱えながら、上半身から下半身へ筋肉を伸ばしていきました。きついですが、終了後は「体が楽になった」とみなさん笑顔でした。

第 82 回　合唱コンサート　7月16日(木)開催



駅前コミュニティ・センター自主グループの女声合唱団「ラベンダー」のコンサート。第１部では「涙そうそう」など聴き応えがありました。第２部では、「かかし」を「の」抜きや「か」抜きで歌う脳トレや、「浜辺の歌」などをみんなで歌い、笑顔でいっぱいの楽しいステージでした。

第 83 回　えんにち　8月20日(木)開催



今年も「みんなのみたか」のご協力を得て、けん玉、こま回し、射的、スーパーボールすくいなど、子どもにも大人にも楽しんでいただける遊びをご用意しました。図書館にいらしていた親子連れ、ご家族で来てくださった方、三小学童保育所Ｃ・Ｄのみなさんも来てくれて、約 90 名のご来場をいただき、大盛況でした。

第 84 回　フラダンス　9月17日(木)開催



吉祥寺で活動されている「マカナ　マヌレア」のステージ。力強い曲、ポップな曲、穏やかな曲のダンス、そして曲によって変わる衣装、やさしい笑顔にも惹き込まれました。月や波などのハンドモーションを習い、「月の夜は」に合わせて一緒に踊りました。

最後は手で「シャカ」を作り、「アロハ！」と言って終演しました。

駅前　風のサロンの予定をお知らせします。
11 月 19 日 (木) ウクレレ演奏会 ／ 12 月 17 日 (木) クリスマス会
※１月はお休みです。

三鷹市地域福祉課
X公式アカウント
@ Mitaka_fukushi
もご覧ください。

三鷹駅前「立寄りサロン」のご紹介



三鷹駅前コミュニティ・センターの１階奥のスペースで毎週木曜日の午前 11 時～午後１時 (第３、５週目はお休み) に立寄りサロンを開催しています。ボランティアが心を込めてつくった手作りの品の販売や使用済み切手の収集、立ち寄られた方との交流を行っています。駅前コミュニティまつりにも出展します！ぜひお気軽にお立ち寄りください♪

連絡先：みたかボランティアセンター
☎ 0422-76-1271　✉ chiiki@mitakashakyo.or.jp





福祉車両で外出のお手伝い

NPO法人 みたかハンディキャブ あおぞら

運転ボランティア募集中
ご連絡お待ちしております。
0422-41-0185

株式会社 AZUMA
AZUMA GROUP
東葬祭®
本社：東京都三鷹市上連雀 2-5-15
年中無休 24 時間 受付
ゴクヨオ 0120-66-5940
FAX 0422-49-0002
URL https://www.azuma-group.co.jp

みんなでつくるまえむき空間
元気ひろば おれんじ
東京都三鷹市中原 3-1-65
0120-76-5940
URL http://genkihirobaorange.blogspot.com
全国どこへでも、患者様のご要望になんでもお応え致します
アズマ民間救急サービス
ハイ キュウキュウサービス１番 0120-81-9931
URL https://www.minkyu.co.jp

水回りのことはおまかせください！
水漏れ修理やトイレ工事他
三鷹市上連雀2-4-1
有限会社 長谷部工業所
TEL 0422-47-5211
FAX 0422-42-4067

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)

情報セキュリティ講座

7月4日(土)午後2時～3時30分
三鷹駅前コミュニティ・センター3階 中会議室にて行いました。

20名以上の方々に集まっていただき、「情報セキュリティって何だろう？」を入り口に、身近なインターネット利用の中にある危険や、最近増えているトラブルについて学びました。事後アンケートの参加動機でも不審なメールが多く届くので不安から参加している方もいました。

講座では、情報セキュリティとは、パソコンやスマートフォンの中にある大切な情報を守るだけでなく、安心してデジタル機器やインターネットを使うためにPマーク(プライバシーマーク)の存在やISMS(情報セキュリテイマネージメントシステム)認証制度の確認の説明などをしていただきました。

最近のトラブルとしては、宅配業者や金融機関、通販サイトなどを装ったメールやSMSから偽サイトへ誘導し、IDやパスワード、クレジットカード情報を入力させるフィッシング詐欺、不正ログイン、偽の警告画面で不安をあおるサポート詐欺などが取り上げられました。



参加者の皆さんは、実際に届きそうな不審メールの例を確認しながら、「すぐにクリックしない」「送信元やURLをよく見る」「家族や周囲の人にも注意を伝える」といった基本的な対策の大切さを学びました。講座を通して、情報セキュリティは特別な知識を持つ人だけのものではなく、毎日の生活の中で一人ひとりが意識して取り組むことが大切だと感じられる時間となりました。

また、アンケートの感想には、身近な実例が知れてよかった、理解が進みましたなど最新情報を講師の方を交えて共有できたことにとても満足をしていた様子でした。

◆ コミセン花壇の花植替え　環境部会

6月14日(日)午前10時よりコミセン玄関前の花壇の花の植替えを行いました。環境部会では、年間4回(3月、6月、9月、12月)その季節に合った植栽を植え替えします。6月は8種類の花を用意しました。主な花は、日日草、ベゴニア、千日草、ブルーサルヴィア、ガザニア、メランポジウム、等色とりどり。



花と緑のまち三鷹創造協会の協力で、年間10万円の予算で行っています。
(環境部会　参加人員12名)

◆ 第2回ウォーキング大会　体育部会

4月26日、第2回ウォーキング大会は都内で唯一の渓谷である等々力渓谷を歩きました。三鷹を午前9時に出発し、参加者17名で九品仏駅に10時過ぎ到着。まず九品仏浄真寺に立ち寄り、立派な伽藍を見学してから渓谷へ向かいました。新緑とせせらぎに癒されながらゆったり散策し、不動の滝や等々力不動を巡って自然を満喫。12時半に九品仏駅で解散、希望者は隣駅の焼き肉店へ。リーズナブルで驚くほど美味しく、満足の一日となりました。



◆ 第33回 少年野球大会　体育部会

開催日：令和8年10月3日(土)　**試合時間：**10：27～12：00　**参加人数：**観戦者含めて60名。大会挨拶および始球式、野口体育部会長　**場所：**大沢グラウンドC面、D面。　**試合方法：**Cチーム(3、4年生中心)の対戦　**試合時間：**80分制限にて4回裏で終了(5回戦予定変更)　**得点：**フライヤーズ6点×スワローズ17点(スワローズの圧勝)

その後は各チームそれぞれのポジション練習。大会は秋晴れ、絶好の野球日和の下、怪我人もなく、無事開催する事ができました。



活動報告

行事名	所轄部署	内　　容	日時	参加者数
牛乳パック回収	環境部会	4月50kg、6月90kg、7月90kg、8月55kg、9月45kg、10月50kg		2名
情報セキュリテイ講座	広報部会	情報セキュリテイ、トラブルは何に？	7月 4 日	27名
苔玉づくり講習会	環境部会	大人も親子も、苔玉づくり	8月 9 日	20名
夏休み子ども絵画教室	文化部会	トリックアトリートの錯覚を考える	7月28日	21名
夏休み子ども工作教室	文化部会	絵が立体的に見える！？パノラマボックスを作ってみよう	7月31日	21名
栄養料理教室	厚生部会	たんぱく質しっかり！元気な食卓	7月17日	12名
栄養料理教室(特別講座)	厚生部会	女性のための食事エッセンス	9月11日	10名
東京防災学習セミナー	自主防災連合会	マンション防災の基本　対策と備え	8月18日	33名

令和8年度　三鷹市総合防災訓練(駅前地区)



日　時：10月4日(日)午前10時～　　**会　場：**第三小学校
本部員講評：三鷹市生活環境部調整担当部長 茂木 勝俊 様
今回は関係者も含めて457人の参加者数となりました。
【講評】

本日は、三鷹市駅前地区総合防災訓練にご参加いただき、誠にありがとうございました。

休日にもかかわらず、多くの市民の皆様にご参加いただきましたことに、心から感謝申し上げます。また、自主防災組織をはじめ、三鷹消防署、三鷹市消防団第七分団、関係団体などの、皆様のご協力に厚く御礼申し上げます。

さて、災害時には、行政による公助による支援だけではなく、市民一人ひとりの備えや、地域で支え合う力が大きな役割を果たします。その意味で、本日の訓練は単なる訓練ではなく、「地域の防災力を高めるための大切な実践の場」でありました。

今回の訓練では、第四中学校の生徒の皆様による防災に関する説明や、会場となっている第三小学校などの児童の皆様の参加など、小学校、中学校が防災力向上に積極的に取り組んでおられることは、とても素晴らしいことであると感じました。

三鷹市の防災は、市民の皆様の参加なくして成り立ちません。本日、多くの皆様が真剣に訓練に取り組まれる姿を拝見し、改めて三鷹市の地域力の強さを実感いたしました。

ぜひ、本日の経験をそれぞれのご家庭や地域での備えにつなげていただき、日頃からの声掛けや見守り、助け合いの輪を広げていただければ幸いです。

三鷹市は今後も、市民の皆様とともに、防災・減災の取組を進め、「自助・共助・公助」が機能する災害に強いまちづくりを推進してまいります。

改めまして、本日の訓練に参加いただいたすべての皆さまに深く感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

地域に開かれた創造と交流の拠点「三鷹ヴィレッジ・森のアトリエ」

地域の誰もが気軽に立ち寄れる地域交流施設と、若手クリエーターが暮らしながら創作活動を行うシェアハウスを併設した「三鷹ヴィレッジ・森のアトリエ」。４月１日のオープンから７か月が経ち、少しずつ地域の皆さんに親しまれる場所になってきました。

地域交流施設は、開館時間中であれば誰でも気軽に利用できます。本を読んだり、仕事をしたり、来館者同士でおしゃべりをしたりと、過ごし方はさまざまです。特別な用事がなくても、ちょっと立ち寄って、思い思いの時間を過ごすことができます。

平日の午前中は、近隣にお住まいの高齢の方や乳幼児を連れた親子などの利用が多く、午後には放課後の小学生も多く訪れています。さまざまな世代の人が集まり、自然な会話や交流が生まれるなど、少しずつ地域の「居場所」として定着してきています。

月に数回のイベントを開催しているほか、入居クリエーターによる作品展示やワークショップ、地域団体が主催するイベントなども行われています。こうした活動を通して、地域の皆さんと入居クリエーターとの交流も広がっています。

これからも、地域の皆さん、入居クリエーター、ボランティアなど、一人ひとりが主体的に関わりながら、誰もが気軽に訪れ、世代を越えて交流できる、地域に開かれた交流拠点を目指していきます。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。





【写真】オープニングイベント（4/26）の様子
左：入居者紹介ブース
右：創作ワークショップで作った参加者の作品

◇三鷹ヴィレッジ・森のアトリエ
所在地：三鷹市下連雀一丁目 31 番 22 号
開館日時：水曜日～日曜日の午前 10 時～午後 5 時（月曜日、火曜日、祝日は休館）
利用料金：無料
利用できる方：地域住民、入居者、ボランティア、運営に携わる方
利用方法：原則、予約不要のフリー利用（地域住民向けのイベントは事前予約可）

三小わいわい広場の夏休み

今年の夏休みも「三小わいわい広場」では、三小の多目的室・健康ゾーン・体育館などを開放し、閉庁日以外のほぼ毎日、子どもたちが自由に楽しく過ごせる場所になりました。楽しいプログラムも目白押しで、ダンス教室、工作教室、夏遊び、ヨガ教室、書道教室、科学教室などたくさんの子どもたちが参加しました。

工作教室では、「光の箱」を作りました。出来上がった光の箱を照明や窓の光にかざして、「すごい！きれい。」ととても喜んでいました。お友だちの作品ものぞきながら、「それいいね、きれいだね。」と言い合って楽しんでいました。光はいろんな方向に飛んでいますが、それが箱の中の銀テープで乱反射して、光の渦が見えます。カラーセロファンでカラフルに浮かび上がる光の渦がとてもきれいでした。



四小きらめきクラブの夏休み

今年の夏休みも、学校や駅前コミセンを主な会場に「夏休みスペシャルイベント」を開催しました。ダンスの完コピやボール遊びで思い切り体を動かしたり、アニマシオンや俳句、英語のゲームを通して、言葉で伝え合う楽しさに触れたり。クッキング、ミニ四駆、キャラクターの描き方、深海の学びなど、子どもたちの「やってみたい！」「もっと知りたい！」が膨らむ体験もそろいました。作品を見て感じたことや想像したことを自由に語り合うギャラリートークや、自分でお抹茶を点てる茶道体験など、じっくり味わう時間もありました。夏休み期間中は体育館も開放。元気に遊べる「アクティブゾーン」と、読書や宿題などできる「ゆったりゾーン」を設け、子どもたちは思い思いに過ごしました。

これらの活動を支えたのは、企画や準備を重ねてくださった講師や地域の皆さん、当日の見守りに携わった方々です。たくさんの力がつながり、普段とはひと味違う体験や学年を越えた交流が生まれた四小の夏休み。子どもたちの笑顔がきらめく時間になりました。

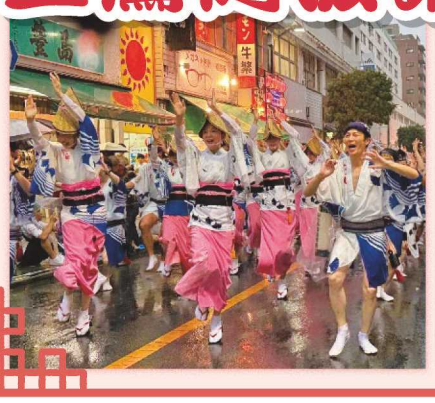


第59回 8/22(土)・23(日)開催！ 三鷹阿波踊り

暑い夏、三鷹駅前地区は燃えた

22日は、雨の中でも開催！
会場に熱気！

午後５時～８時　会場 三鷹駅南口商店街 三鷹駅前南口中央通り









暑さも吹き飛ばす２日間！！

三鷹八幡大神社例大祭

9/12(土)・13(日)開催



第35回 三鷹国際交流フェスティバル

2026年9月27日(日)開催









主催
公益財団法人 三鷹国際交流協会
(MISHOP)

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。
GREEN PRINTING JAPAN
P-D10010