



高齢者の食事

完全に高齢化社会になってしまいました。人間という動物は高齢になると、いろいろな障がいが出てきます。障がいの度合いはさまざまですが、一番困ることは食事の問題ではないでしょうか。人間が生きていくのに食事は欠かせないものです。気持ち良く、なんでも食べられれば問題は起きないのです。ところが、食べられないケースもたくさんあります。

そこで、食べやすいように、調理や料理を考える必要があります。

- 細かく刻む——便秘予防には繊維の多いものが重要です。繊維を刻むと、食べやすくなります。
- 液状、ペースト状にする——ミキサーにかけて水分を多くすると食べやすくなりますが、見た目があまり美味しそうではありませぬ。そこで食器を工夫したり、季節の花を添えるなどして目先を変えると食欲も進むでしょう。
- 酸味の強いものは薄める——酢の物は好まれますが、酸味は喉を刺激します。出し汁で薄めるとむせにくくなります。

- よく煮込む——弱火でゆっくり煮込むと柔らかく、しかもおいしくなります。
- 隠し包丁を入れる——あまり細かくしてしまうと味気のないものになります。できるだけ元の形を残すには、隠し包丁を入れると食べやすくなります。
- ひと口大に切る。
- 調理には汁気を多めに——パンはトーストよりフレンチトーストのほうが食べやすいでしょう。野菜もサラダより、湯がいたり煮付けのほうが食べやすいでしょう。

- 手でも食べられる工夫——おにぎり、サンドイッチなど、手で食べられるので便利です。
 - 入れ歯に詰まりやすいものは避ける——ゴマ・ピーナッツ・おせんべいなどは、歯と歯肉の間に入ると痛くなりますので、ペースト状にするのも一つの方法です。
 - なめらかでのご越しの良い物を工夫する——茶碗蒸し、ゼリー寄せ、蒸し物、めん類など。
- お年寄りの状態によっては当てはまらないものもあります。十分注意してください。
- また、老化すると消化液の分泌が悪くなり、腸の動きも衰えてきます。そのため便秘や下痢をしやすくなります。消化に良い食品を選びましょう。

さあ、コミュニティまつりだ!!

3月4日(土)・5日(日)10時~

みんな集まろう!

模擬店もあるよ! *準備のため、体育館は2月26日(日)~3月6日(月)センターは3月1日(水)~3月6日(月)の間利用できません。

★募集中

- *展示作品
 - *演芸大会の出演者(カラオケ、踊り、その他なんでも)
 - *体育館での発表会(ダンス・演奏など)
 - *フリーマーケット出店者
 - *本のリサイクルコーナー
- ▶応募・受付は事務局まで

コミュニティにしみたか

発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会広報部
印刷：(有)栄企画
井口コミュニティ・センター
三鷹市井口1-13-32
TEL 32-7141
FAX 32-7142

https://iguticc.jp
E-mail: iguti-cc@jcom.zaq.ne.jp

再生紙を利用しています。

2月の休館日

- 2日(木)・9日(木)
- 11日(土) 建国記念の日・16日(木)
- 23日(木) 天皇誕生日
- 24日(金) 振替休館日

開館時間 平日 10時~21時
日曜 10時~17時

節電にご協力ください。

「コミュニティセンターは文化の風の通り道、知恵や友情の湧くところ、

包括支援センター広場

「スマホ個別相談会のお知らせ」

3月からけやき苑食堂にて、スマホ操作の個別相談会を実施します。

スマホの操作でちょっと聞きたいことはありませんか?お子さんに聞くと「またか」という顔をされるから聞きづらい...講座を聴いても、具体的な操作まではわからないなど、もつと使いこなしたいけれどうまくいかないという方は多いのではないのでしょうか?

個別相談会では、シニアSOHOの方々が、やさしく操作を教えてくださいました。「LINEをやってみ

たい」「paypayを始めてみたい」など、スマホで生活をもっと便利にしたいとお考えの方は、参加してみたいかがでしょうか?

講師...みたかシニアSOHOの方々

実施日時...毎月第1土曜日 午後2時~3時半

場所...けやき苑食堂

参加費...500円 (お一人30分)

申込...三鷹市西部地区 包括支援センター

電話...0422 34-6536

地域の文化を

持ち寄りつくる「コミュニティ

西部地区住民協議会の広報紙「コミュニティにしみたか」は、井口、深大寺、野崎(但し一丁目を除く)の各地域に無料で全戸配布しています。

▼部会だより

▼体育部会



1月15日、CC体育館で「ビックルボール」の体験会が開かれました。このゲームはアメリカで生まれたテニスと、バドミントンと卓球を足して割ったようなラケットスポーツです。日本には7年前に入ってきましたが、今では15以上の都道府県で競技が行われています。当日は講師2名を加え、21人の参加者で新しいスポーツを心ゆくまで体験しました。

瞳

三鷹市西部地区住民協議会
厚生部会長 中台よう子

「活動の再開を!」

長引くコロナ禍も三年になりましたが、終わりは見えません。厚生部会の活動も部会合、花壇の整備は休みなく続けていましたが、自然研修・施設見学・料理教室は、三鷹市の方針に沿って昨年からの行方ができました。定員を減らし、マスクの着用、消毒を徹底して行い、皆さんに楽しんでもらいました。まだ、実施できない行事もあり、今まで通りできない行事は、やり方を変えていくかも分かりません。

人生、九〇歳百歳の長寿社会、コロナに負けない体力作りを厚生部会がお手伝いします。いつまでも動ける体力作り、バランスの良い食事の作り方、栄養の摂り方、健康作りの講演会等々。一日も早くコロナが収まって通常通り、厚生部会の活動ができる日の来るのを一日千秋の思いです。

昔中国の周恩来主席のスピーチの中に、お互いに『尊敬し合う』『励まし合う』『助け合う』『学び合う』とありました。その通りだと思えます。

短い時間でも集まり、お互いの顔を見て話し合い笑い合う事が大事だと思っています。集まってもワイワイやりません。待つています。



住協ニユース

○1月20日午後2時から三鷹市役所第三庁舎31号会議室において事務局長連絡会が開催され、庁内各課からの依頼事項及び行政報告・事務連絡のあと、コミユニティ・センターのインターネ

ットでの予約受付その他について協議を行った。
○1月27日午後2時から井口コミユニティ・センター大ホールにおいて住民協議会の在り方検討委員会が開催され、中間まとめの検討を行った。

コミセンだより

1月11日、役員会が開かれましてので報告します。
令和4年12月のCCの利用者 5,409人

開会に先立ち、選挙管理委員会の委員長に就任した会計監査の吉野崇成さんから挨拶がありました。

報告事項
○体育館の土曜日の利用時間について使用規定を決定。
○今後の事業について。1月30日(月)にしみたか雑学大学を開催。テーマは「三鷹まるごと博物館とは？」。

各町会とも順次役員会を開き、事業を検討。
住協派遣委員からの報告
各委員から重要な報告なし。
協議事項
○マイナンバークードの出張申請サポートの実施について協議した結果、協力する事とした。
○コミユニティまつりにおける飲食の取り扱いについて、協議の結果コロナ感染防止を第一にしてイートインスペースを設け、販売飲食物を制限する。

また、2月4日(土)にCC大ホールにおいて、地域活動へのオンライン活用講座「ハイブリッド会議のポイント」を開催。
○二中地区児童生徒健全育成連絡協議会を、2月15日(水)CC大ホールで午後6時30分から開催する。

次回の役員・運営委員会は2月8日(水)午後6時から開会する。
コミユニティまつり実行委員会は2月8日(水)午後7時より開会。関係者は必ず出席してください。

図書室だより

12月の図書室利用状況は大人674名、子ども302名、計976名でした。

◆新着本◆(予定)
◆一般書

やりなおし世界文学 津村記久子
なんでも見つかる夜に、こころ

だけが見つからない

日本人の真価 藤原 正彦
パイイ・ママイヤ 乗代 雄介
キラキラした80歳になりたい 木村 盛世
底惚れ 青山 文平
自由対談 中村 文則
「ナパーム弾の少女」五〇年の物

藤 えりか
事故物件、いかがですか？東京
ロンダリング 原田 ひ香
名残の花 澤田 瞳子

いつもの言葉があか抜けるオトナ女子のすてきな語彙力帳 吉井 奈々
競争の番人 内偵の王子 新川 帆立

ハヤブサ消防団 池井戸 潤
乱鴉の空 あさのあつこ

ヘルンとセツ 田淵久美子
罪と祈り 貫井 徳郎

ペガサスの記憶 桐島 洋子
塩と運命の皇后 ニー・ヴォ／金子ゆき子

われ去りしとも美は朽ちず 玉岡かおる

イオカステの揺籃 遠田 潤子

深川駕籠 クリ粥 山本 一力

老害の人 内館 牧子

天路の旅人 沢木耕太郎

小さき王たち 第三部 激流 堂場 瞬一

尚、赫々たれ 立花宗茂 羽鳥 好之

変な絵 雨 穴

かわいそ笑 梨

いけないII 道尾 秀介

方舟 夕木 春央

録音された誘拐 阿津川辰海

名探偵のいけにえ 白井 智之

仕掛島 東川 篤哉

首切り島の一夜 歌野 晶午

あなたへの挑戦状 阿津川辰海／斜線堂有紀

栗と嘘の季節 米澤 穂信

なんとかしなくちや。青雲編

木内 一裕
バッド・コップ・スクワッド
川のほとりに立つ者は 寺地はるな

月の立つ林で 青山美智子
光のどこにいてね 一穂 ミチ

憐憫 島本 理生

クワコダイル・ティアーズ 雫井 脩介

真夜中の密室 ジェフリー・ディーヴァー

ばくうどの悪夢 澤村 伊智

機械仕掛けの太陽 知念実希人

オリンピックを殺す日 堂場 瞬一

君は誰と生きるか 永松 茂久

「伝える力」が伸びる！12歳までに知っておきたい語彙力図鑑 齋藤 孝

赤ずきん、ピノキオ拾って死体と出会う。 青柳 碧人

オメガ城の惨劇 森 博嗣

濱地健三郎の呪える事件簿 有栖川有栖

金環日蝕 阿部 暁子

嘘つきエンガ 辻村 深月

夜想交叉路 青山 繫晴

ライオンのおやつ 小川 糸

馬上の星 宮城谷昌光

天下大乱 伊東 潤

賊軍の将・家康 関ヶ原の知られざる真実 安藤優一郎

麻阿と豪 諸田 玲子

葵のしずく 奥山景布子

山本みなみ
学習まんが 北条義時
それは正義が許さない！真珠島の神隠し 藤本ひとみ

◆絵本
おとうさんのぼり 北村 裕花
パンダ のんびりいたいそう いろやまさとし

パラサウロフスのロッキー トリケラトプスのタイニー ジョニー・ダドル

かわいいうさぎ 直見芽衣子

あめはザーザー おなかはグー あまやどりのホットケーキ 尾崎 潤

引き続き感染対策にご協力ください。

◆図書室開室(貸出)時間◆
平日・10時～午後8時45分 (午後1時～6時)
日曜・10時～午後4時45分 (午後1時～4時45分)

※毎月第1月曜日は図書整理のため休室となります(返却は可能)

※センター休館日(木・祝)は本の返却は出来ません。ご注意ください。

西の森俳句

佐藤 治子
ゆく雲を追うや小春の匂う風
年新たな令和五年をおだやかに

三矢 恵啓
旅心深めひたすら春を待つ
寒明くや背筋伸ばして富士望む

小嶋 清子
笛の音や獅子舞いおどり江戸
白ページ今年こそはと初日記

森田 義一
しぶき浴び岩海苔摘む手かじ
かみて

森田 義一
らつきようで釣りし飯蛸腹に消
え

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

生徒募集
そろばんを習うと
暗算の力がつき計算に強くなり
算数が好きになります
新入生は毎月始め
小学校1年生より
0422-31-5036
指定教場 **東光珠算塾**
三鷹市深大寺2-5-5 (東野住宅内)

サッシ・ガラス・アミ戸
リフォームの御相談、お気軽に
一級技能士の店 **販売・修理**
多摩ガラス工芸
都知事許可(般-49)第22027号
0422-31-1287
FAX. 31-1230
三鷹市深大寺2-30-34

福祉車両で外出のお手伝い
みたかボランティアセンター
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
TEL 0422-41-0185

交通だより

三鷹市内では昨年2件(2人)の死亡事故が発生しています。これらの事故で亡くなられた方はいずれも高齢者で、歩道から車道に転倒し車と衝突する事故でした。また年間の人身事故発生件数は343件で前年より12件増加しています。

●歩行者のみなさんへ

歩行者が当事者となった人身事故のうち、信号無視など歩行者の交通ルール違反が原因で発生した事故も多くあります。

「信号無視くらい」などちょっとした気持ちですが、重大事故を引き起こします。

交通ルールは必ず守りましょう。

●自転車のみなさんへ

交差点において一時停止を無視して人や車に衝突する出会い頭の事故が多く発生しています。

交差点では必ず止まって安全確認し、見通しの悪い場合は合流前に再度、左右の安全を確かめま

▽防犯だより

昨年の三鷹市内における特殊詐欺被害の件数は41件で、一昨年と比較すると減少しましたが、依然として被害は後を絶たず、また特殊詐欺の電話もかかってきている状況です。留守番電話に設定するとか、迷惑電話防止機能付きの電話機に取り替えるなどの対策をお願いいたします。

以前にもご紹介しましたが、スマートフォンで特殊詐欺被害防止に関する情報のほか、様々な防犯対策の情報を見ることができま



よう。
また、歩道は歩行者が優先です。歩行者に衝突しない安全な速度と間隔で走行しましょう。

地区	死傷者数 (人)			死傷者数 (件)		
	死亡	重傷	軽傷	総件数	高齢者	自転車
市内	0	1	34	30	12	12
井口	0	0	8	5	0	1
深大寺	0	0	1	1	1	0
野崎	0	0	4	4	4	1

(令和4年12月1日～12月31日三鷹警察署資料より手集計)

二中地区児童生徒健全育成協議会

2月15日(水)午後6時30分から、井口コミュニティ・センター大ホールで開催いたします。出欠予定につきましては、2月3日(金)までに事務局までご連絡ください。よろしく申し上げます。



3月5日定期総会

3月5日(日)午前9時より3月定期総会を開催いたします。この3月定期総会は、令和5年度の活動方針を決める重要な定期総会です。関係者は必ず出席してください。

フアイヤーニュース

「積雪や凍結路面に係る救急搬送 救急事故に注意しよう」

◆積雪や凍結路面に係る救急搬送人員について

毎年12月から3月までの期間に、積雪や凍結路面により滑って転倒した際に受傷する事故(以下「ころぶ事故」という)などによる救急事故が発生しています。

令和3年12月から令和4年3月までに期間では、東京消防庁管内で623人が救急搬送されています。

また、過去5年間では、1,579人が救急搬送されています。

積雪の多かった平成30年1月及び令和4年1月では救急搬送人員が急増しており、降雪の有無によって救急搬送人員が大きく変化しています。

- 令和4年の数値は暫定値
- 東京都のうち稲城市、島しょ地区を除く地域

◆事故を防ぐために

- 靴は滑りにくいものを選びましょう。
- 足元に十分気を配りゆつくりと歩きましょう。
- 降雪後の数日間は、事故が多いことから、特に注意を払いましょう。
- 天候を事前に情報収集し、残雪や凍結路面を避け、余裕をもって行動しましょう。



大沢出張所管内

令和4年12月16日
令和5年1月15日
火災件数 0件
救急出場件数 288件

言葉の履歴書

稲荷ずし



二月最初の午の日には、各地の「お稲荷さん」で祭礼が行われます。「稲荷」の語源は「稲生」とされるように、古くは農村における田の神で、初午は春先に豊作を祈る行事でした。

江戸時代になると、都市でも災いを除き福を招く神として、稲荷信仰がさかんになり、武家や商家の屋敷神として祭られました。江戸の町に多いものは、「伊勢屋稲荷に犬の糞」といわれたくらいです。稲荷の使者とされたのは狐。稲荷

を信仰すれば狐が現れて果報をもたらすと信じられていました。「稲荷ずし」は、その狐が好むという油揚げで包むところから名付けられたもの。甘く煮た油揚げを二つ切りにした袋にすし飯を詰め、煮しめたかんぴょうを帯のようにして結びます。握りずしよりも安価な稲荷ずしが、初めて売りに出されて流行したのは、幕末の嘉永年間でした。古代以来の稲荷信仰と比べれば、それほど古くからあるものとはいえません。



簡単組み合わせ料理

地域の皆さんが、今よりもっと健康になるために「食べる」についての情報として、簡単料理をお届けいたします。おかずをあと一品、たんぱく質と野菜を取り入れましょう。

- ◆ピーンズ入り「コールスロー」
- 材料は2人分です。
- カットキャベツ (1袋)
- ホールコーン (1パック)
- ミックスピーンズ (1袋80g)
- ドレッシング 大さじ2
- すべての材料を混ぜるだけです。簡単にできますね。
- ミックスピーンズはたんぱく質量が増え、食物繊維も多いので便秘予防にも!
- 「カニカマ入り野菜サラダ」
- 材料は2人分です。
- 和風のカット野菜 (1袋)

食はいのちです

カニ風味かまぼこ (4本)
ポン酢しょうゆ 大さじ1
ゴマ油 小さじ2
白ごま、七味唐辛子 適宜

カット野菜はポウルに入れ、カニかまぼこは細かくさいて加える。ポン酢しょうゆとゴマ油を入れ混ぜる。白ごま、七味はお好みでかけましょう。

便利な食品
カット野菜は色々な組み合わせの野菜が販売されています。衛生的で無駄がありません。冷凍野菜は様々な種類が販売されています。保存期間が長く、薬味や色味としても使えます。レトルトタイプ・缶詰は、鶏ささみ・ミックスピーンズ・ツナ・さばなど、たんぱく質の多い食品などもあります。常温保存ができますし、保存期間が長いので、お気に入りのものを買い置きしておきましょう。(「みたか栄養だより」から引用)

高齢者のよろず相談
三鷹市西部地区 包括支援センター
担当地区: 井口・野崎(1丁目除く)・深大寺
介護・介護予防・地域参加・生活相談等、何でもご相談ください。
場所: 三鷹市深大寺2-29-13
☎ 0422-34-6536

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 (三鷹上連雀郵便前)

家族葬専門葬儀社
のも と 祭典
家族葬はお任せください
☎ 0422-57-7876
(24時間365日受付)
三鷹本社: 三鷹市下連雀7-6-29-103
武蔵境支店: 武蔵野市境南町2-23-6-103
のも と 祭典 検索

井口立寄り サロン
ご近所のお友達を増やしたい 楽しいおしゃべりができます
日時 毎月第3火曜日13時~15時
会場 井口コミュニティ・センター2階
持ち物 飲み物、裁縫用具
参加費 無料
参加希望の方は、直接会場にお越しください
みたかボランティアセンター/井口立寄りサロン
TEL:0422-76-1271

コミュニティ・スクールだより

あささんフェスティバル

あささんフェスティバル

実行委員長 菊田 誠

12月24日(土)の午前中に第二中学校の体育館で「あささんフェスティバル」のキックオフイベント「あささんフェスティバル」が開催されました。これは、この地域で活動中の団体に発表の機会を増やせればと思いついた企画で、今回は音楽団体の発表と、地域団体の活動をパネル展示で紹介するというイベントになりました。

発表は、「ウクレレ愛ランドInいぐち」の和やかなウクレレ演奏から始まり、「二中合唱部」、「ICC三鷹ジュニア合唱団」の美しい歌声、「MJジョイ吹奏楽団」、「二中吹奏楽部」のコミカル且つ迫力ある演奏と、クリスマススイブにふさわしいとても素敵な時間となりました。

一方、地域団体のパネル展示には、「二地区・井口地区交通対」、「各地区子ども会」、「二地区・井口地区青少年対」、「西部地区住民協議会」、「桜子ども広場」、「井口フレンド」、「西多世代交流センター」、「各校PTA」、「二小おやじレンジャー」、「井口小ダディーズ」の皆様にご協力いただきました。各団体も活動の特色をわかりやすく説明した展示内容でした。

休憩をはさんで行われた地域団体代表による活動紹介は、ニュースの取材中継を模したものでした。体育館後方に貼られた展示パネルの前に立つ代表の皆さんに、インタビューを行い、その様子を前方



のスクリーンに投影して見るというものです。初めての企画でしたが内容も好評で、とても分かりやすかったとの意見を多数いただきました。ご協力頂きました団体の皆様、この場を借りて御礼申し上げます。

さて、今回の開催にあたり第二中学校の生徒会メンバーにも企画段階から参画してもらい、当日も、司会進行と二中レポーターとして先ほどの中継を担当してもらいました。大人に交じりしつかり自分たちの意見を述べ、積極的に取り組む姿勢に頼もしさを覚えました。今後も、にしみたか学園の児童生徒が、地域の皆様と一緒に活動する機会を増やせることを期待しております。

最後になりますが、あささんネットは、この地域にある団体が、学校を結節点としたスクール・コミュニティの中でスムーズにつながって、お互いが連携して活動しやすくなるお手伝いをしていく団体です。今まで以上にみなさまにとってワクワクするようなイベントが増え、にしみたか学園をもっと大好きになっていただけることを願っております。

今月の行事ご案内 井口コミュニティ・センターへどうぞ TEL 32-7141 2月8日(水) 役員・運営委員会18:00~

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
ラジオ体操	5・12・19・26日(日) 9:00~9:15	CD ラジカセに合わせてラジオ体操第1と第2を続けて行います。どなたでも無料で参加できます。※雨天中止/午前9時までに井口コミュニティ・センター裏の広場(テニスコートと体育館の間)においでください。当日は、検温の上、体調が優れない場合は参加をお控えください。/地域ケアネットワークにしみたか
あそびとおしゃべりの会	8日・22日(水) 10:30~12:00	0歳~3歳の親子が集まって一緒に遊びましょう。0~3歳の親子/無料/直接おいでください/大ホール/すくすく広場
健康づくり栄養教室	15日(水) 10:30~13:00	「バランス献立と血糖値を上げにくい食べ方」糖尿病の予防改善のための基本、バランスのよい組み合わせについて学び、血糖値を上げにくい食べ方について知る。豚のゴマだれ焼き、チンゲン菜のサラダ、カリカリじゃこごはん/市民/12名/350円/12日までに費用を添えて事務局へ/持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚/食事中は黙食で/料理講習室/健康づくり推進委員会/早川宏子先生
井口こどものつどい 大人も子どもも★ みんなで遊ぼう!	19日(日) 10:30~11:30	2月は「折り紙」(先生は深大寺の作田さん)。親子でつくろうおしゃべりな ORIGAMI! 世代を超えて楽しめる、おしゃべりな折り紙です。ファミリーでのご参加、シニアの方のご参加大歓迎!/無料/直接おいでください/2階会議室/地域ケアネットワーク・にしみたかと西多世代交流センターの共催
よってらっしゃいにしみたか	27日(月) 13:30~14:30	2月は「読み聞かせ」と「手話」です。「お話んどこ」の皆さんが絵本や紙芝居などの楽しい読み聞かせをしていただきます。市民/事前申込先着16名/無料/マスク着用/飲み物持参/お申し込みは6日(月)~地域ケア推進係(0422-29-9235)へお電話で/会議室/地域ケアネットワーク・にしみたか
おはなし会	27日(月) 11:00~11:30 15:00~15:30	絵本や紙芝居の読み聞かせ、てぶくろ人形、てあそび、わらべうたなどで一緒に遊びましょう。幼児~小学校低学年(未就学児は保護者同伴必須)/無料/直接おいでください/視聴覚室/文化部会
包丁研ぎ	15日(水) 10:00~11:30	*セラミック包丁は研げません。1本400円/実費/玄関前/厚生部会
野菜販売 お休みのお知らせ		2月末迄諸般の事情により臨時休業いたします。3月以降も状況を見ながら再開します。ご了承ください。/厚生部会

*マスクを着用されていない方のご入館はできません。(未就学児は窒息等予防により保護者の判断に委ねます)
*可能な限り人と人との間隔を確保してご利用ください。
☆ご入館条件等は変更の可能性がございます。詳しくはHPをご覧ください☆ ※新型コロナウイルス感染症の影響により変更や中止となる場合があります。

井口C.C
ホームページ



どなた様もご利用できます
年金自動受取
公共料金自動支払

JA東京むさし
西野支店 TEL (31) 8511

新規受講生募集中!

- 小学1年生~高校3年生まで
- 1:2もしくは1:1の個別指導
- 英、数、国、理、社の5教科対応
- 英検対策コース、プログラミング教室
- ECCジュニア併設

ECCベストワン
武蔵境南校
0422-69-3016

江戸前
三鷹深大寺 鮎芳

ご宴会承ります
(定休・毎週水曜日)
祭日の場合は翌日
三鷹市深大寺2-21-2

出前専用電話 **31-9595**
http://susiyosi.dweb.jp

稲垣獣医科
(診療時間AM9:00~PM7:00)

井口新田
天文台通り
鶏鳴幼稚園
西野交差点

(鶏鳴幼稚園前入る)
三鷹市深大寺3-1-12
☎0422-31-6513

学生服・ユニフォーム
イシカワ衣料株式会社

井口Z-10-4Z ☎ 0422-32-6447

市内中学校の制服は当社
へお任せ下さい!
各種企業のユニフォーム
も承ります

水漏れ・排水つまり修理
ウォシュレット・シャワートイレ取付

東京都指定給水装置工事事業者4751号
三鷹市指定排水設備工事事業者40号

土屋設備工業株式会社
(山中通り双葉幼稚園入口一通入る)
三鷹市深大寺1-6-25
TEL **31-0300**

有限会社 日の丸防災

消防設備点検・工事・建築設備
特殊建築物調査報告
(消火器詰替1本・
標示板1枚でも伺います)

☎ (0422) 31-2781(代)
FAX (0422) 33-5840
三鷹市野崎2-4-12
(野崎交差点スグ)

印刷・出版などご相談に応じます

栄企画

〒印刷 (有) 栄企画
T.39-4844 F.34-0167