



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。

9月の休館日		
7日(木)	14日(木)	
18日(月)	敬老の日・21日(木)	
23日(土)	秋分の日・28日(木)	
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。

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。

防災行動力を

身につけよう!

今年、1923年の関東大震災から百年目になります。地震災害の多い日本に住む私たちにとって、大地震は生死に関わる問題です。地震はいつ起きるのか予測は不可能ですが、東京直下型や南海トラフでの発生の確率が高くなり高くなっており、明日M7クラスの直下型地震が起きて、なんら不思議ではありません。

地震についての知識や備えは、それを現場で生かす力があって初めて役に立つもの。災害からあなたと家族、あなたのまちを守るには、適切に対処できる防災行動力を身につけておくことが大事です。防災を他人任せにしているだけでは、災害から身を守ることはできません。大地震発生時は道路が遮断されたり、多くの場所で被害が出たりするため、すぐに救出してもらえないと限らないからです。

ですから私たちは、まず自分の身は自分で守る、自分たちのまちは自分たちで守れるように日ごろから防災対策をしておくことが非常に大事です。

災害時に命を守るために、次の三つのポイントをしつかり押さえておきましょう。

①ふだんの備え
○非常持ち出し品を準備する
○家具の転倒防止など、家の中の安全を確保する

○防災訓練に参加する
○家族で防災について話し合う

②災害発生時
○身の安全を確保する
○落ちていて火の始末をする
○安全に避難する

③被災後
○正しい情報を入手する
○協力し合って、消火・救出・応急救護をする

▼防災のテクニク
カラダを使って覚えよう
重要なのは、これらのポイントをただ知っているだけでなく、実際に行動に移せるということです。

「知っていること」は「できること」と同じではありません。例えば、あなたはとっさに消火器や避難器具を使えますか。避難場所まで安全なルートを通って行けますか。何となく知っているだけでは、安全の保証にはなりません。命を守る行動を確実にできるようにするために、ぜひ、防災訓練に参加し、防災行動力を身につけておけば、いざという時に自信を持って行動できます。あなたの命、家族の命を守るには、あなたなのです。

西部住協の防災訓練は、10月29日に第二小学校で行います。ぜひ参加して、防災行動力を身につけましょう。

AIデマンド交通 西部エリアの実証運行が始まります!

三鷹市が令和4年10月から大沢地区で実証運行をしているAIデマンド(予約型乗合)交通が、西部エリアに拡大。10月2日から井口・深大寺エリアでも利用できます。

AIデマンド交通は、バスのように時刻表通りに決まった停留所を回るのではなく、予約を入れて指定した時間に地域に設けた乗降ポイント間で送迎する交通サービスです。小型車両を活用した予約型の運行システムにより、自宅の周辺で乗車して、目的地の周辺で降車することができ、雨の日の外出や通院・買い物行き・帰りにどこに誰でも利用できます。

今回、大沢地区での運行エリアを拡大し、交通が不便な地域である井口4丁目・深大寺3丁目・深大寺3丁目・深大寺3丁目・深大寺3丁目医療機関やコミセンなどに乗降



秋祭りだ! にしみたかのまちに 4年ぶりにお神輿が巡行します!

各地域の神社のお祭りが4年ぶりに復活。宵宮の出店に、お神輿の巡行見学に、ぜひ出かけてみましょう!

- 井口八幡神社
宵宮：9月9日(土)
神輿巡行：9月10日(日)
- 深大寺御嶽神社
宵宮：9月16日(土)
神輿巡行：9月17日(日)
- 野崎八幡神社
宵宮：9月16日(土)
神輿巡行：9月17日(日)



第32回三鷹国際交流フェスティバル!

9月24日(日) 10時～15時30分
井の頭恩賜公園西園

世界の音楽やダンスのステージ、大使館やNGO等、各国の料理や民芸品が一堂に集うワールドバザール、会場を巡るピンゴラリー、キッズコーナーなど、国際交流が楽しめるフェスティバルです。ぜひ、ご来場ください。

～手をつなごう、世界はひとつ～

瞳

三鷹市西部地区住民協議会

副会長 清水正廣

「骨粗しょう症に
なっていないませんか?」

骨は、常に新陳代謝しています。古い骨を壊すのに対して、新しい骨をつくる働きが間に合わなくなると骨が弱くなります。それがさらに進行すると「骨粗しょう症」になります。

女性は閉経による女性ホルモン減少が原因のひとつとなるため、50歳代から予防を心がけましょう。男性は60歳を過ぎたら予防を意識しましょう。

男性の場合、生活習慣病や運動不足から骨粗しょう症になる危険性は女性より高いのです。

骨粗しょう症になると骨折のリスクが高まります。骨折すると思えば、生活の質が低下するだけでなく、寝たきりになるケースがあります。

骨粗しょう症を予防するには、カルシウムが大切です。

普段の食事にちよいし足を、例えば豆腐にちりめんじゃこをせる、お浸しに油揚げを加えるだけで摂取量がアップします。

骨を丈夫にするには15分程度のウォーキングを取り入れると、踵の骨に負荷がかかることで骨の代謝が上がり、骨が丈夫になることが期待できます。あとは日光に当たると皮膚から、カルシウムの吸収が高められます。

ラジオ体操も効果的です。毎週日曜日に、9時からコミセンでも行っています。ぜひ参加してください。

住協ニユース

○8月9日午後3時から三鷹市役所第二庁舎243号会議室において住民協議会の在り方検討委員会が開催され、利用申請のオンライン化等地域活動のデジタル化について意見交換を行った。

○8月25日午後2時から三鷹市公

コミセンだより

8月9日、役員会・運営委員会が開かれましたので報告します。令和5年7月のCC利用者 7,445人

会議前に、三鷹市都市交通課職員から、AIデマンド交通の実証運行について10月から施行運行される旨説明されました(詳細は一面記事参照)。

報告事項

- 地下レストラン「遊」が試行的に夜8時まで営業を延長。
- デジタル相談サロンを開催し、予約がほぼ埋まっている状況。
- 図書管理システムの導入に伴い、広報紙の図書室だよりも10月12月は休稿予定。

部会報告

総務部会——8月は部会はなし。
厚生部会——8月2日部会・暑気払い。今後の予定を確認。
体育部会——8月5日に部会・暑気払い。プールの清掃を実施。運動会の内容等今後の行事について話し合った。

広報部会——9月号の編集。

文化部会——8月5日部会。9月10日から夏休み児童作品展を行う。他、行事予定を確認。

防災部会——8月1日部会。防災訓練でスタンプラリーを行う等内容を話し合った。

町会だより

各町会とも盆踊りを盛大に実施できた。9月は敬老会や秋祭り

会堂さんさん館K11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及びインボイス制度について協議を行った。

住協派遣委員報告

○住協の在り方検討委員会：8月9日に開催し、コミセン利用申請のオンライン化の協議を進めた。

○ふじみ衛生組合地元協議会：温室効果ガス削減のためプラゴミを洗って資源化をとの話が出た。

○市民参加でまちづくり協議会：7月に行った最終報告会の様子がみるみる三鷹で放映される。

○みたか国際化円卓会議：8月3日に開催され三鷹市人権条例について意見交換を行った。

協議事項

①コミユニティ運動会について
 選挙日程により二中が使えない場合は、一小を借りられる旨報告。プログラムは概ね了承、競技対象者を子どもだけに見えないよう表記を工夫する。入退場門の購入費用について、運動会予算でなく住協予算の備品購入費の支出で調整。以上の内容で9月2日の実行委員会に諮ることを決定した。

②ふじみ衛生組合地元協議会委員に引き続き石川副会長を推薦する。

③プールの運営状況について
 8月上旬に会議室・視聴覚室の天井から相次いで漏水を確認。開場は継続するが漏水状況によっては中止もあり。三鷹市や正副会長と協議して決定する。

以上承認された。

次回は役員会、9月13日(水)18時30分からです。

図書室だより

7月の図書室利用状況は大人841名、子ども479名、計1,320名でした。

【図書室閉室のおしらせ】

9月4日(月)～12月27日(水)まで、バーコードシステム導入作業のため図書室を閉室します。閉室中の本の返却は玄関前返却ボックスまでお願いします。ご迷惑をおかけしますが、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

また、書籍のバーコード化にもなっています。現在図書室カウンターにて新しいカードへの入力情報のご記入をお願いしております。

言葉の履歴書

形が似ていても実質がひどく異なる時に「月とスッポン」という例えがよく使われます。

鳴き声がスッポンスッポンと聞こえるところから名付られたとされるスッポン(黿)は、川・池・沼に住むカメ(亀)の一種で、別名「泥亀」。肉は美味で、血は強精剤として珍重されます。

中国で「団魚」と書かれたのは背中の甲羅が亀よりも円いからで、日本でも関西地方では「まる」と俗称されました。

月とスッポン

す。令和6年以降図書室貸出をご利用されるすべての方に必要となりますので、お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願い申し上げます。

◆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)
 ※毎月第一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。

包括支援センター広場

【第3回いのじん終活セミナーのご案内】

第3回目の9月28日(木)は、「在宅介護サービス等について」お話をします。講師は、当包括の主任介護専門員の服部が行います。

介護や療養が必要になってきた時、自宅でのようなサービスをどのくらい利用できるのか?知っておくことは、老後の備えとして大切な事です。介護が必要になったらすぐ「入所施設」と考えがちですが、特養など公的な施設は待機者が多く、すぐに利用するのが難しいのが現状です。

ある程度在宅で介護サービスを利用しながら生活することも、考えておく必要があると思います。

中高年の皆様には一度聞いておいていただきたい内容です。ぜひご参加ください。

【参加申し込み】
 西部地区包括支援センター
 0422・34・6536

【参加費】無料

【日時】9月28日(木)午後2時～4時
 【場所】けやき苑食堂

西の森俳句

佐藤 治子
 井口班歌やゲームと秋はそこ
 井口班集い楽しや過ぎしコスモス
 三矢 恵啓

神木を終の棲み家に秋の蟬
 あるかなき風に揺れをり秋桜
 小嶋 清子

新蕎麦の思いをたぐり蒼き空
 亡父受けた叙熱の朝は秋深く
 森田 義一

過疎の村幽霊花は花開く
 穴まどい季節忘れて認知症

身近な人の異変や
 危ない兆候に気づいたら
 連絡・相談してください。

市役所見守りネットワーク
 安心見守り電話
0422-29-9270
 第2の救急になれ
三鷹市

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

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)

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

交通だより

○秋の交通安全運動

9月21日(木)から9月30日(土)までの10日間実施します。

○「2023三鷹交通安全フェスタ」を実施します。

日時 9月23日(土)午後1時～

場所 三鷹市役所
交通安全教室などを行う予定です。奮ってご参加ください。

○令和5年度秋の交通安全講習会を実施します。

【日時】

●9月5日(火) 三鷹市教育センター

●9月6日(水) 新川中原コミュニティ・センター

●9月7日(木) 大沢コミュニティ・センター

●9月8日(金) 連雀コミュニティ・センター

●9月11日(月) 牟礼コミュニティ・センター

●9月12日(火) 井口コミュニティ・センター

(1階大ホール)

▽防犯だより

10月14日(土)、三鷹市公会堂「光のホール」で「地域安全市民のつどい」を開催します。どうぞご参加ください。8月9日現在、三鷹市内における特殊詐欺被害は38件発生し、犯行予兆電話も数多くかかってきています。電話には十分注意して、「たこのおすし」についてご家族と一緒に確認しましょう。

三鷹市に住む方々が、特殊詐欺の被害に遭わないよう、ご家族やご近所同士で注意喚起をお願いします。

●9月13日(水) 三鷹駅前コミュニティ・センター (地下1階大会議室)

【講習会内容】

交通安全講和(30分)、交通安全DVDの上映(30分)

*講習会の時間はいずれも18時30分から19時30分までです。

※会場には駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

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	0	20	19	6	13
井口	0	0	2	2	1	2
深大寺	0	0	1	1	0	0
野崎	0	0	2	2	1	1

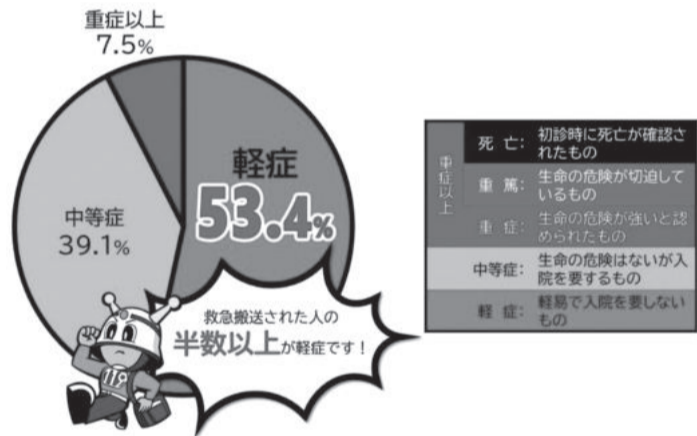
(令和5年7月1日～7月31日三鷹警察署資料より手集計)

ファイヤーニュース

救急車の適正利用にご協力を!

本当に必要な時、利用できるでしょうか?

令和4年中の東京消防庁救急隊の出場件数は前年から128,372件増え、872,075件でした。また、救急搬送された方のうち初診医師により軽易で入院を要さない軽症と判断された割合は53.4%で半数以上を占めています。



救急出場件数が過去最多の令和4年は、救急車が現場に到着するまでに平均で9分43秒かかっています。

救急車の要請が多く、近くの救急車が出場している場合、遠くにいる救急車が出場することになり、到着までに時間がかかる場合があります。

病院? 救急車? 迷ったら...

東京消防庁 救急相談センター

#7119

たこのおすし

た くわえを
こ 家族で守ろう合い言葉!
の を思う 親の気持ちにつ
お つけこみます!
す っちゃだめ!
し ATMでの還付金。
れだけど...
鞆なくした それは詐欺!
ぐ出ない。留守番電話を
聞いてから!
っておこう。
詐欺の手口と撃退法!



あく抜き

わたしたちが毎日口にしている栄養素を含め、天然の化学物質は恐らく百万種類くらいあると言われています。そのなかには、食欲を増すものもあれば、いやな臭いや味をもち、かえって食欲を減退させるものもあります。

食はいのちです

苦味や渋み、あるいはえぐみといった不快な作用を与える成分を「あく」、あくを取り除くための調理法を「あく抜き」と言います。あく抜きは昔から経験的に生活の中で行われてきました。たとえばタケノコやサトイモは、米ぬかやお米のとぎ汁を使って茹でることにより、あくの元となるホモゲンチジン酸を除去しますし、ワ

ラビやゼンマイは、木炭汁や重曹水に浸して茹で、タンニン類や無機塩類を取り除きます。また、リンゴやナシなどの果物を、薄めの食塩水に漬けるという作業は、皆さんがよく行うあく抜きで、果実中のポリフェノールという成分が、同じく果実中にある酵素によって空気中の酵素と反応して、褐色の物質に変化するのを防いでいます。あく抜きの作業は嗜好性が増す反面、水溶性の栄養素をはじめ、その他の有効成分の溶出も同時に起こります。食品の持つ独特の風味を生かすことも考え、あくを抜き過ぎないように注意することも必要です。上手にあく抜きを行い、食欲をそそる料理を作ってください。

第32回三鷹国際交流フェスティバル!

～手をつなごう、世界はひとつ～

9月24日(日)
午前10時～15時半

井の頭公園西園

MISHOP WORLD 2023

消防団員募集

消防団の入団資格は、18歳以上55歳未満の健康な方で三鷹市内在住、在勤又は在学の方であれば入団することができます。地域での活動を通じて、多くの人とつながることが出来ます。ぜひ一緒に活動してみませんか?

お問合せは…三鷹市総務部防災課
TEL 0422-45-1151

～スマホの操作、ご相談ください!～

三鷹市西部地域包括支援センター主催

「シニア向けスマホ個別相談会」

*毎月第1土曜日14時～
(1人30分/参加費500円)

*場所: けやき苑 (深大寺2-29-13)

*申込: 0422-34-6536

高齢者のよろず相談

三鷹市西部地域包括支援センター

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

コミュニティ・スクールだより

二小130周年に向けて

100周年に埋めた
タイムカプセル開封
イベントも実施します！

第二小学校副校長 小坂橋義夫
明治26年東京府北多摩郡西三鷹尋常小学校として開校した、三鷹市立第二小学校は、令和5年に創立130周年を迎えました。開校当初は、全児童数130名、校長先生、2名の教員で始まった二小も、現在では児童数も年々増加し全児童数804名、教職員数59名と三鷹市内でも一、二を争うほどの児童数をかかえる学校となりました。



当時、在籍していた方や関係していた方は是非二小の校庭の方へお越しください。30年前の自分を思い起こす良い時間になると思います。

また、個人情報取り扱いが厳格化された近年では、卒業生の連絡先を確認することができないため、タイムカプセルを埋めた方へのお知らせやタイムカプセルに入っていたお手紙をお返しすることが大変難しい状況にあります。ご参加できる方は友人や知人にもお声かけをよろしく願います。

10月23日(月)3・4校時【雨天の場合・10月31日(火)】には、130周年記念の児童集会を実施します。二小音頭保存会の方々に二小音頭を教えて頂き、当日は全校で二小音頭を踊ります。また、交通対・青少年共催によるバルーンリリースも予定しています。二小の校庭・校舎の上に子供たち一人一人の思いを乗せた風船(約900個)が舞い上がります。是非当日は二小の上空を見上げて見てください。子供たちの思い出に残る一場面になればよいと考えております。

今年度は、児童の委員会活動の中に「周年行事委員会」も発足し主体的に児童が周年行事にかかわっています。周年行事委員会が発案した「130を見つけよう」では、二小130周年にちなんで「身近な130」を全校児童から募っています。「給食の肉じゃがの量130kg」「子供服の大きさが130cm」「青木屋創業130年」などたくさん130が給食の時間に紹介されています。

今後の130周年イベントとしては、9月30日(土)9時【雨天の場合・10月7日(土)】より、100周年に埋めた「タイムカプセル」を開封します。100周年



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 9月13日(水) 役員会18:30~

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
井口こどものつどい 大人も子どもも★みんなで遊ぼう!	17日(日) 10:30~11:30	9月は自由にすこせる「日曜あそびひろば」です。対象：小学生以下/参加費無料/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
健康づくり 栄養料理教室	20日(水) 10:30~13:00	カルシウムアップはこう食べる! 鮭のスープカレー、ミルクセサミライス、水菜のサラダオレンドレッシング/市民/12名/500円/17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/料理講習室/森 幸代先生/健康づくり推進委員会
みんなでわなげ! 輪になろう! 敬老の日わなげ大会	24日(日) 10:30~12:00	敬老の日特別企画! 小学生からシニアまで、実は奥が深いスポーツ「わなげ」を楽しみましょう。初心者大歓迎! 賞品あります。市民/20名/小学生以上/無料/大ホール/窓口またはお電話で(事前申込制先着順)/ご家族でのご参加もおひとりさままでのご参加も大歓迎です。/文化部
よってらっしやいに しみたか	25日(月) 13:30~14:30	9月の企画はレインボーハーモニーさんによる「ハーモニカ演奏会」です。一緒に鑑賞しませんか。鈴木先生の楽しい手話教室も行います。市民/事前申込不要/先着40名/参加費無料/飲み物持参/詳しくはケアネット・にしみたか事務局地域ケア推進係(0422-29-9235)まで/2階会議室/地域ケアネットワーク・にしみたか
市民健康講座	29日(金) 13:30~15:00	こころときめく♡セカンドライフ ~こころのセルフケアで人生を楽しむ~ 市民/無料/事前申込先着20名/9月3日(日)10時より事務局窓口またはお電話で/視聴覚室/東京都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課医長 川上礼子先生/総合保健センター
自然研修会	10月4日(水) 7:30~17:45予定	苔の森・白駒の池散策。市民/25名/無料(昼食代、お買物は各自自己負担となります)/昼食は各自お弁当持参または途中のPAでご購入ください。/歩きやすい服装でお越しください。*雨天時の雨対策も各自お願いします。/9月11日(月)午前10時~受付開始・整理券一人2枚まで/事務局窓口へ(電話申込不可)/厚生部
お菓子教室	10月14日(土) 10:15~12:15	さくさくふんわりダクワーズ 市民/1,000円/事前申込先着12名/申込締切10月11日(水)/持ち物:エプロン、布巾、ゴムベラ、ハンドミキサー(ある方)、あれば持ち帰り用保冷バッグ/費用を添えて事務局へC.C料理教室/文化部
住区内ソフトボール大会	11月23日(木) 8:30~12:00	1チーム10人以上(女性2名以上含む)中学生以上/無料/11月1日(日)までに電話または事務局窓口へキャプテン会議:11月10日(金)19時から/大会会場:第二中学校校庭/体育部
ラジオ体操会 3・10・17・24日(日)	9:00~9:15	
あそびとおしゃべりの会 13・27日(水)	10:30~12:00	
包丁研ぎ 20日(水)	10:00~11:30	
おはなし会 25日(月)	11:00~11:30・13:30~14:00・15:00~15:30	
野菜即売 お休み中		

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

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)

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2-10-42 ☎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

印刷 (有)栄企画
T.39-4844 F.34-0167