



防災特集

～自宅での「在宅避難」に備えていますか？～

大きな災害で電気や水道などのライフラインが停止したとき、大勢の住民が避難所につめかけたら大変なことになります。市では、安全が確保できれば、住み慣れた自宅で生活続ける「在宅避難」を呼びかけています。地域の情報を知り、日ごろからのちょっとした準備や工夫で在宅避難に備えましょう。



●活用しよう「東京都防災アプリ」

東京都公式の防災アプリです。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトにつくられているので、平常時からの在宅避難の準備に役立ちます。日常の備え・備蓄のチェックリストやクイズ、避難シミュレーションなど、スマホで防災行動を学べます。マンションの防災対策をまとめたページもあります。いざというときには、各地域に発令された警報や最新の災害情報、災害用伝言ダイヤルや各種機関のリンク集が役立ちます。

●非常食はローリングストックで

定期的に食べながら買い足して、常に新しい非常食を備蓄する方法が「ローリングストック」です。サイトを参考に備蓄しましょう。



内閣府防災情報ページ

●地域の防災関連施設を知る

大規模災害時に、自宅の倒壊など自宅での生活が困難となった場合やこれから被害に遭う可能性が大きい場合などに一時的に避難生活を送るため、市内小中学校やコミュニティ・センターなどが避難所として整備されています。避難所は、同時に食料や生活物資の配給などを行う拠点にもなります。

◇災害時在宅生活支援施設

避難所のスペースには限りがあり、集団生活での負担や制限も大きい。被災後に電気・水道・ガスなどライフラインが途絶する状況でも、自宅で生活する在宅



発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会総務部
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

5日(木)・12日(木)・16日(月)敬老の日
19日(木)・22日(日)秋分の日・26日(木)
※23日(月)・振替休日は開館します。
(17時閉館)

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。

最寄りの防災施設等をチェック！

◇避難所

第二小学校	野崎 3-19-1
井口小学校	井口 3-7-11
第二中学校	野崎 3-14-1
井口コミュニティ・センター	井口 1-13-32
国際基督教大学	大沢 3-10-2
ルーテル学院大学	大沢 3-10-20

◇災害時在宅生活支援施設

東野児童公園	
井口西部地区公会堂	井口 4-7-13
深大寺地区公会堂	深大寺 1-15-27

◇給水ステーション

三鷹上連雀給水所	上連雀 9-41-4
----------	------------

◇生活用水給水所 (※飲料水ではありません)

第二中学校	野崎 3-14-1
井口コミュニティ・センター	井口 1-13-32
御嶽神社	深大寺 1-14-1

◇西部地区災害時医療救護所

井口小学校	井口 3-7-11
-------	-----------

秋祭りに参加しよう！

今年にしみたか地域の秋祭りが開催されます。宵宮の出演にお神輿の見学に出かけてみましょう！お祭りのお手伝いも募集しています。手伝ってみたい！という方は連絡先に直接お電話ください。

●井口八幡神社

宵宮：9月7日(土)
神輿巡行：9月8日(日)
[連絡先] 福井 和彦
090-2722-7588

●深大寺御嶽神社

宵宮：9月21日(土)
神輿巡行：9月22日(日)
[連絡先] 井上 静夫
090-4535-5252

●野崎八幡神社

例大祭：9月15日(日)・16日(月)
[連絡先] 吉野 利明
090-3205-3795



瞳

三鷹市西部地区住民協議会
文化部長 中野石太郎

「心眼」

心眼とは「物事を見極める鋭い心の動き」を表す。最近世の中「ゆるキャラ」が奨励されていますが、「ゆるい」のではなく、正しい事は良し悪い事はだめと判断出来るようにしたいものです。今回の都知事選でいろいろ候補者がたくさん出て来ましたが、終わって見れば、大した混乱もなく、まだ世の中大丈夫だと、私は思いました。電波(SNS)など利用して嘘の情報を発信する人、事実でないのにそれらしく語る口先の上手な人などにより、物事の判断が出来づらくなっています。また、最近身のまわりで気になるのが基本的なルールである、人は右側、自転車は左側の原則が守られていません。スケボーで遊ぶ子供達が、防具を付けずに遊んでいます。ヘルメットを着用してスケボーを楽しむようにしたらいいですか。転倒すると頭部を強打する可能性があると思います。身のまわりにある危険要素には十分注意しましょう。ここですが、いい句を一句。これは「二宮金次郎」氏の句です。曇らねば誰がみてもよし 富士の山 うまれ姿にいく世経るとも この句の「曇らねば」は「人の心」を表します。



住協ニユース

○8月21日午後1時から三鷹市役所第二庁舎243号会議室において事務局長連絡会が開催され、行政報告及び事務連絡のあと、各住協・コミセンのデジタル化に向けた取組みについて協議を行った。

コミセンだより

8月10日、役員会が開かれましてので報告します。

報告事項

- 令和6年7月のCC利用者 7,446人
- プールの利用状況は、時間を短縮したものの昨年と大差ない人数が利用している。
- 三鷹市の指定暑熱避難施設として市にロビーでの利用人数等を回答。市のHPに掲載される。

部会報告

- 総務部会——8月7日部会懇親会を開催。意見交換を行った。
- 厚生部会——8月7日部会暑気払いを開催。市民健康力アップ講座等を企画している。
- スポーツ部会——8月7日部会。運動会の種目を検討。市のイベントへの協力について協議、担当を決定した。
- 文化部会——8月3日部会。敬老の日の輪投げ大会や10月のお菓子教室について内容を検討した。
- 防災部会——8月6日部会。7月に西多世代交流センターの防災訓練&緑日に参加。総合防災訓練の会議等に出席、準備を進めている。

町会だより

各町会の盆踊りは無事に開催終了。9月は例大祭や子ども祭り等が各地域で開催される。

住協派遣委員報告

○市民協働ネットワーク——11月末の市民活動・NPOフォーラムへの参加団体を募集中。
○地域ケアネットにしみたか——11月に委員向けの学習会を企画している。

役員会協議事項

- ①コミュニティ運動会について運動会の予算を協議。
- ②三鷹市行事への協力員について例年スポーツ部会から協力員を選出している、三鷹スポーツフェスティバル及び三鷹市民駅伝について、他部会からの協力員選出を協議。市民駅伝は井口CCの中継協力員を出し合うこととした（R7年度より）。

運営委員会協議事項

- 体育館一般開放使用ルールの変更について
- 一般開放使用後に清掃や忘れ物チェック等を行うため、使用時間を15分短くし、13:00～16:45とする。コミセンの「使用のきまり」の表記も変更する。
- 以上承認された。
- 次回は役員会 9月11日(水)18時30分からです。

にしみたか学園

児童生徒夏休み作品展を開催します

主催：文化部会
にしみたか学園の子どもたちが夏休みに描いた絵や、作った作品を井口コミュニティ・センターで展示します。
子どもたちの力作を、ぜひ見に来てください。
期間：9月21日(土)午後5時～10月11日(金)
場所：コミセン2階ロビー

図書室だより

7月の図書室利用状況は計1,189人でした。

広報紙では新着の一部をご紹介します。図書室の蔵書は、HPから検索できます。ぜひご利用ください。



◆新着本◆(予定・一部抜粋)

- *一般書
心も体もどこのう 漢方の暮らし 365日 川手 鮎子
発酵×薬膳 心と体をスッキリ整える楽チンレシピ 大竹 宗久

- あすけん公式 50代からの食べやせ術 道江美貴子
介護現場歴20年。安藤 なつがんに勝てる長生きスnoop 佐藤 典宏

- 扉の向う側 ヤマザキマリ
BLANK PAGE 空っぽを満たす旅 内田也哉子
なんで家族が続けるの? 内田也哉子 / 中野 信子

- 超訳 古今和歌集 #千年たっても悩んでる noritani
いとエモし。超訳 日本の美しい文学 koto
阿茶 村木 嵐

- ミステリな食卓 美味しい謎解きアンソロジー 碧野圭ほか
犬は知っている 大倉 崇裕
夜露がたり 砂原浩太郎
警官の酒場 佐々木 譲

- 波瀾の檻 オッドアイ 渡辺 裕之
時間をかけて考える 養老 孟司

- *児童書
ガリレオ&メタルの魔術師ガリレオの事件簿 / ガリレオの事件簿1 ポルターガイストの謎を解け / ガリレオの事件簿2 幽体離脱の謎を追え 東野 圭吾

△認定! 最恐!! 日本の鬼と妖怪ビジュアル大事典

朝里 樹
小学生のお料理ブック・ぜくんぶひとりできちやう!
新谷友里江
決定版 今日からぼくがクッキング世界一!? 親切かもしれないレシピ本 瀧 知子
5分後に意外な結末 ex インディゴを乗せた旅の果て 桃戸 ハル

人狼サバイバル 疾風怒濤!
珊瑚の泉の人狼ゲーム 甘雪こおり
給食が教えてくれたこと「最高の献立」を作る、ぼくは学校栄養士 松丸 奨
かこさとし童話集 生活のなかのおはなし その1 かこさとし

おしごとそうだんセンター
ジョン エマニエル・ブルディエ つぼみ・みとたね・はつばこ
れ、なんのはな? 1 つぼみ 多田多恵子

*絵本
はりねずみのルーチカ12 精霊たちのすむところ
かんのゆうこ
ばけけけけけけけけけけけ
ゆうえんちの巻 岩田 明子
ノラネコぐんだん まだまださがしえブック / おかしなさがしえブック / いろいろさがしえブック / ラーメンやさん / うみのたび 工藤ノリコ
ぎよ! おどろきのしんかいぎよ 藤原 義弘
ひとりよめる たべもののひみつずかん とりこ
さわるめいる 1〜3 村山 純子
おしくら・まんじゅう かがくいひろし

包括支援センター広場

▽認知症サポーター養成講座のご案内

認知症の方が安心して暮らすためには、家族や地域の方々の理解と見守りが大切です。この講座は「認知症とはどのような病気か」「認知症の方と接するときの心がまえ」「認知症サポーターができること」などを皆さんと学びながら考えていく講座で、全国で100万人以上の方が受講しています。

ご家族の物忘れが気になるとか、ご自身が認知症になったらなど、認知症に関心のある方はどなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

講師：三鷹市西部地域包括支援センター 服部 将志
日時：9月7日(土)
午後2時～3時半
場所：特別養護老人ホーム「ピオーネ三鷹」1階防災拠点地域交流スペース(井口1-17-22)

参加費：無料
申込：0422-34-6536
(三鷹市西部地域包括支援センター)

西の森俳句

佐藤 治子
オカリナの音色秋の日揺るるなり
秋草を摘むや思い出溢れくる
三矢 恵啓
当てる刃に小さきためらひ桃を剥く
曼珠沙華無名遊女の墓地に燃ゆる
小嶋 清子
赤く燃え曼珠沙華咲く田んぼ道
露天風呂旅のつかれも星月夜
森田 義一
人は消え空家や赤く彼岸花
年毎に想い強まる原爆忌

在宅福祉サービス 協力会員募集!

市内の高齢者や障がい者のお宅で、家事や通院付添い等、短時間でできる会員同士の助け合い活動をしませんか?
有償 (1,000円/時間、300円/15分)
18歳以上の市民の方 (年会費1,000円必要)
社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団
在宅福祉サービス 電話 43-8804
平日午前8時30分から午後5時15分

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

家族葬専門葬儀社 のもと祭典

家族葬はおまかせください
☎ 0422-57-7876
(24時間365日受付)
三鷹本社：三鷹市下連雀7-6-29-103
大沢支店：三鷹市大沢4-10-11-102
のもと祭典 検索

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
西三鷹支店 TEL (31) 8511



ファイヤーニュース 防災週間 (8月30日~9月5日)

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。この日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災や、昭和34年9月の伊勢湾台風などをきっかけとして定められました。また、8月30日から9月5日までを防災週間として定め、一人ひとりの防災意識や防災行動力の向上を目的として、全国的に防災普及行事が展開されてきました。

地震から命を守る家具転対策

東京消防庁が過去の大規模地震時に原因を調査した結果、けがをした人のうち約3割~5割は、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。東京では、首都直下地震等の大規模地震の発生が懸念されています。地震から命を守るために、家具転対策を実施しましょう！

家具転対策の3つのポイント！

①集中収納！生活空間をすっきりさせましょう

②レイアウトの工夫！レイアウトにより、けがや避難障害の発生を防ぐことができます

③対策器具の利用を！最近では壁を傷つけない対策器具も多くあります

大沢出張所管内 令和6年7月12日~8月12日 火災件数0件 救急出場件数292件

交通だより

◎全国交通安全運動が始まります

9月21日(土)から9月30日(月)までの間、令和6年秋の全国交通安全運動が実施されます。

☆9月28日(土)午後、三鷹市役所において「三鷹交通安全フェスタ」を開催します。

交通安全に関する楽しいイベントを予定していますので、ぜひご参加ください。

○自転車の歩道通行についてのお知らせです。

自転車は、歩道通行ができません。東八道路、武蔵境通り、かえて通りの一部分は通行できません。

現在、「普通自転車歩道通行可」の標識があるときは、自転車も歩道を通ることができま

地区	人身事故	自転車関与	高齢者関与	死亡事故	重傷者数	軽傷者数
	発生件数(件)	事故件数(件)	事故件数(件)	(人)	(人)	(人)
市内	29	19	8	0	1	31
井口	2	2	0	0	0	2
深大寺	1	1	1	0	0	1
野崎	2	1	0	0	0	2

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。

車で走ることができません。自転車は車道の左端を走るようにしてください。

自主グループ紹介 第二弾

井口コミュニティセンターに登録活動するグループです。8月号に引き続きご紹介いたします。

西部陶友会 (陶芸)

指導者がなく先輩が新しく入った人に教える形になります。釉薬や粘土をまとめて買い、各自がそれを買って作陶します
《入会金》2,000円
《会費》1,000円/月
《活動》第二、第四月曜日 10:00~
《連絡先》コミセン窓口

防犯だより

10月12日(土)三鷹市公会堂光のホールにおいて「地域安全市民のつどい」を開催予定です。

入場無料で防犯漫才等のアトラクションも準備していますので奮ってご参加下さい。

また、三鷹市内では、特殊詐欺による被害が増えており、被害防止対策のため「たこのおすし」についてご家族と一緒に確認しましょう。

- 【たこのおすし】
- ① たくわえを家族で守ろう
- ② 合言葉
- ③ こを思う親の気持ちに つけてみます
- ④ のちやだめATMでの還付金
- ⑤ おれだけ、鞆なくした
- ⑥ それは詐欺
- ⑦ すぐ出ない 留守番電話を
- ⑧ 聞いてから
- ⑨ 撃退法
- ⑩ 撃退法

西部住協地域内で、8月中の特殊詐欺は7件。市内合計で46件発生しています。

ケロケロ会 子供書道部 (書道)

小学1年から中学3年まで賑やかに楽しく、真剣に集中して書に取り組んでいます。ぜひご家族で体験に来て下さい！
《入会金》なし
《会費》3,000円/月 教本代850円
《活動》毎週土曜日 13:00~17:00
《連絡先》神保 090-2143-7482

書人会 (書道)

墨の匂いに癒されながら漢字とかな文字の古典を8人で和気あいあいと真剣に書いています
《入会金》なし
《会費》3,000円/月 教本代950円
《活動》毎週土曜日 17:00~20:00
《連絡先》神保 090-2143-7482

スマイルストレッチクラブ (ストレッチ体操)

いつまでも若々しく健康でいる為にストレッチ体操をして日々努力する事が大切だと思います
《入会金》1,000円
《会費》3,000円/月
《活動》月4回金曜日 10:00~12:00
《連絡先》小林 0422-31-6407
住区内外の女性の方なら年齢何才でも宜しいです。

KINZ. (ピラティス・筋トレ・ストレッチ)

「健康で若々しい80代」を目指す体づくりに取り組んでおります。ピラティスの後に筋トレ・ストレッチも行っています
《入会金》なし
《会費》5,000円/月
《活動》毎週水曜日 14:00~15:45
《連絡先》加藤 080-9357-3737
健康で運動が出来る方募集。随時、無料体験可能。

サンスクリットクラブ (ヨガ)

ハタヨガをベースに体力作りを重視し、自宅でも皆が繰り返し出来るように優しく取り組んでいます
《入会金》1,000円
《会費》なし
《活動》毎週月曜日 18:30~19:30
《連絡先》大内 0422-31-8656

エトワール (新体操)

新体操に挑戦してみたいお友達大募集！演技会や発表会もあるよ！とっても可愛い衣装でリボンやボールを使って踊ってみよう☆
対象：幼児から中学生
《入会金》2,000円
《会費》5,000円/月
《活動》毎週火曜日 17:00~19:00
《連絡先》etoile.rhythm@gmail.com

三鷹子ども新体操

日本女子体育大学新体操部の学生の方に指導いただき、井口コミュニティ・センター体育館で活動
対象：小学生 《入会金》2,000円
《会費》2,500円/月 (低学年) 3,500円/月 (高学年)
《活動》毎週水曜日 17:00~18:00(低学年) 17:00~19:00(高学年)
《連絡先》info.mitakashintaiso@gmail.com
春・夏・冬休み・祝日はお休み。体験・見学希望の方はご連絡ください。
体験申込フォーム：
<http://forms.gle/P4eL9TwsbwKCSbGA>

井口囃子保存会

お祭りやお正月に見かける獅子舞や笛・太鼓。井口の地域などでそのお囃子を披露しています。子どもから大人まで初心者大歓迎。一緒に練習しましょう！
《入会金》なし
《会費》1,000~3,000円/年
《活動》練習 毎週火曜日 19:00~20:45
《連絡先》山下 090-4385-3161
iguchibayashi@gmail.com
練習日にいつでも見学に来てください！

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



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、在勤又は在学する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





コミュニティ・スクールだより

言葉で元気になるよ

コミュニティ・スクール委員会
コミュニケーション推進部
嶋田 裕志

昨年度よりにしみたか学園CS委員会のメンバーに入れていただき、三鷹市社会福祉協議会が運営する児童保育所と地域子どもクラブで西部地区を担当してあります。今年度も熊井さんや亀井さん、武津さん、米川さんから受け取ったバトンとすこなくつないでいけるか不安な気持ちでいっぱいですが、精一杯書かせていただきます。

『元気になる言葉』です。

私は、小学校1年生から3年生まで地元の児童クラブに通いながら育ちました。児童クラブを卒業した4年生からは、公園で右手にグローブをはめてゴムボールを暗くなるまで追いかけて過ごしていました。

その後、野球チームからも誘われましたが、5年生までは、このチームにも属さず、公園で自主練を重ねていました。そんな時、地元チームのキャプテンから「一緒に野球しようよ。みんなでプレーした方が楽しいよ」と誘われ、両親を説得して野球チームに入りました。この時、誘ってもらえなかったら、野球の楽しさを知ることや仲間との思い出がありませんでした。

チームの練習は楽しくて、入って良かったと思っていた時に初めての試合がありました。試合で守備についた僕の目の前にボールが飛んできました。取れると思いきや、瞬間、ボールは、地面で跳ねて、頭のはるか上を通過して

いきました。後ろにそらしたボールを必死に追いかけてきましたが、すべてのランナーがホームベースを踏んで逆転負けとなってしまいました。

自分のせいで負けてしまったと思いたずんでいる僕にチームメイトは、誰も責めず、監督は、「使った監督の責任だから」と涙ながらに声をかけてくれました。監督も大学時代にさよならエラーで悔しい思いをしたことがあることを話してくれました。みんなに迷惑をかけてしまった。もう野球できないかと思っていた僕にも一度出番が回ってきます。

練習を重ね、次の試合も出番があり、フライをキャッチすることができました。その時に横にいた仲間たちから「ナイスプレー」と言われ救われました。

前置きが長くなってしまいました。CS委員になると気持ちを決めて新たなことに挑戦することやコミュニティ推進部の皆さまとお話していると、この時と同じような感覚になります。別に試合のようなエラーをしたことはないのですが、会話を重ね、言葉を交わすことが、ナイスプレーと言われているような心地よい感覚に似ています。否定的な意見交換でなく、どなたのお話も自分の為になるからこそ、またお話をしたくなる。このような関係の中で議論を重ねていけることを楽しみ、元氣をもらっています。

今後も地域の皆さまと楽しい時間を共有し、「今日何して遊ぼうかなあ」と毎日ワクワクして過ごせるような居場所や、「あそこに行ったら楽しそう」と友だち同士口コミで誘いあえる活動を一緒に考え活動していけたら幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

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 9月11日(水) 役員会 18:30~

Table with 3 columns: 行事名, 日時, 内容・対象・募集人員・費用・申込方法など. Includes events like 'おはなし会', '歌声広場', '敬老の日企画', etc.

学生服・ユニフォーム イシカワ衣料株式会社 #口2-10-42 0422-32-6447

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 土屋設備工業株式会社 TEL 31-0300

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 (0422) 31-2781(代)

印刷・出版などご相談に応じます SHKAE KIRIHARA (有)栄企画 T.39-4844 F.34-0167

