



運動会がんばった！



10月20日、冷たい風の中593人の参加で楽しいひとときを過ごしました。

発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会総務部会
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。

11月の休館日
3日(日)文化の日・7日(木)・14日(木)
21日(木)・23日(土)勤労感謝の日・28日(木)
※4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。

体験記 西部エリア AIデマンド交通 を利用してみた！

「AIデマンド交通」ってなに？
状態の筆者(本紙編集委員)が初利用した体験記をお送りする。スマホアプリの利用方法もあるそうだが、当方不慣れなので、コールセンターに電話してみた。「乗降ポイント」(乗る場所・降りる場所の両方)を指定しないと利用できないそう。行きたい場所はわかるけど、乗る場所がわからないというところ。「では、住所やそばにある公共施設等を教えてください」。国際基督教大と二小との間と答えると、同大に乗降ポイントがあることが判

●AIデマンド交通とは？ (やさしい日本語版※)

AI(あいでまんどこうつう)交通は、あたらしい交通のサービスです。これを使いたいとき、電話や携帯電話の専用アプリケーションで予約をします。その時、あなたが降りたいところと降りたいところを伝えます。6人が乗ることができ、車が来ます。AI(人工知能)が一番よい道を選んでくれます。乗ったり、降りたりすることができます。場所は、井口・深大寺・野崎地区では20か所あります。

大沢地区では、64か所あります。あわせて「西部エリア」では84か所があります。西部エリア以外の場所でも降りることができます。三鷹市役所・元気創造プラザ・杏林大学病院の3か所です。もっと詳しいことが知りたいときは、三鷹市のホームページで見ることが出来ます。また、「利用ガイド」を井口コミュニティセンターの窓口でもらうことができます。

※この説明は「やさしい日本語」(3面参照)で表記しています。



瞳

三鷹市西部地区住民協議会
会長 荻野文彦
「デジタル化」

最近、飲食店などタッチパネルでの注文方式が増えてきましたね。支払請求書などの葉書もなくなってきました。皆さんは慣れてきましたか。実は私はアナログ人間なのでどうも慣れません。しかし時代ですかね？少しづつ慣れている自分もいるのも事実です。実はこんな私が今議論しているのが住民協議会のデジタル化です。ホームページの統一化、そして施設利用のインターネット予約です。各住協のホームページを比べあひ、いつでもどこでも予約できるシステムです。今までコミュニティ・センターを利用しなかつた、またできなかった方々にも気軽に利用していただくためです。私のような得意でない方へのサポートはもちろん配慮が必要ですが利用者拡大には大切なことです。実は各地区にある地区公会堂も今までの管理人制度からインターネット予約、スマートフォン導入へと徐々に移行していく方向です。この地域では野崎地区公会堂が移行に向け工事中です。今までコミセンや地区公会堂をよく利用されていた皆さんには慣れるまでご不自由をおかけすることになってしまいかもしれません。ぜひご理解をいただきご協力をよろしくお願ひします。導入している地区公会堂では実際に結果が出ていますと聞いています。地域活動も今後こうした方向に向かっていく準備をしています。徐々に私も慣れていかないとすね。

住協ニユース

○10月4日午後1時30分から市役所第2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、デジタル技術の活用や住民協議会の組織改革について協議を行った。

コミセンだより

10月9日、役員会が開かれましてので報告します。

三鷹市都市交通課より、AIデマンド交通について、2月に実証運行から本格運行に移行する件と、にしみたか地域の乗降ポイントが増える予定との説明がありました。

三鷹市コミュニティ創生課より策定中の「三鷹市コミュニティ推進計画2027」の骨格案について説明、意見聴取がありました。

報告事項

令和6年9月のCC利用者

5,823人

○9月21日開催の住協連絡会での協議事項について下記内容の報告と協議結果を承認する。

- ・施設のインターネット予約、HP改訂を7住協標準化の形で整備するための業者を決定
- ・事務局職員の人事制度改正

○11月15日に館内の公衆電話を撤去し、災害時接続用公衆電話に移行する。

部会報告

- 総務部会——10月7日部会。防災訓練会場変更に伴う告知方法を検討。広報紙にやさしい日本語の表記を取り入れる。
- 厚生部会——10月2日部会。10月の行事の確認を行い、11月6日のお食事会、1月の演芸会について検討した。
- スポーツ部会——10月2日部会。

○10月30日午後1時30分から市役所第2庁舎242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等について、施設使用ルール等の協議を行った。

運動会の準備等を確認。11月のふじまつり、ソフトボール大会についても確認した。

文化部会——10月12日部会。10月の行事の確認及び児童生徒作品展の撤収を行った。

防災部会——10月1日部会。総合防災訓練の代替会場実施について方針を決定。秋の火災予防週間に向けて各地区の可搬ポイント検日行程を検討した。

町会だより

敬老会については、開催やお菓子の配布等各町会ごと協議した内容で対応している。野崎町会や野崎地区公会堂が改修中のため、井口コミセンで役員会を開催した。

住協派遣委員報告

○みたか市民協働ネットワークーコミュニティ推進基本計画案にある出張型の事業として、各住協のコミュニティまつりに出展の協力をお願いする予定。

○みたか国際化円卓会議——外国籍市民の防災について協議中。

役員会協議事項

- ①住協派遣委員の推進について憲法を記念する三鷹市民の会に中野文化部長を継続推薦
- ②総合防災訓練の会場変更。二小が投票所になるため会場を二小に変更。運動会で会場変更のチラシを配布する。

運営委員会協議事項

①総合防災訓練会場変更に伴うコミセン体育館運営変更について二小の体育館開放事業の

図書室だより

9月の図書室利用状況は計931人でした。

◆新着本◆

(予定・一部抜粋)



*一般書

体育がきらい 坂本 拓弥
免疫「超」入門「がん」「老化」「脳」のカギも握る、すごいシステム 吉村 昭彦

破れ星、燃えた 倉本 聰
続きと始まり 柴崎 友香

「よく見る人」と「よく聴く人」 共生のためのコミュニケーション手法 広瀬浩二郎/相良啓子

夢分けの船 津原 泰水
小島 小山田浩子

翼 李箱作品集 李 箱
ゆうぐれ 平岡 瞳

一億三千万人のための『歎異抄』 高橋源一郎

女になれない職業 いかにして300本超の映画を監督・制作したか。 浜野 佐知

植物少女 朝比奈 秋
普及版・法隆寺 世界最古の木造建築 西岡常一/宮上茂隆

笠置シヅ子自伝 歌う自画像 笠置シヅ子

コモンの「自治」論 斎藤幸平/松本卓也

13歳から鍛える具体と抽象 細谷 功

ゼロから山女子始めてみました ありを

予約団体を井口コミセン体育館で受け入れる。26日(土)の体育館の一般開放を中止、27日(日)は臨時休館だが体育館のみ使用受入れ。

以上異議なく承認された。次回役員会 11月13日(水)18時30分からです。

口訳 古事記 町田 康
みどりいせき 大田ステファニー 敬人

ジョージア大使のつばや記 ティムラズ・レジャバ

ガザとは何か？パレスチナを知るための緊急講義 岡 真理

*児童書
10歳から読める・わかるいちばんやさしい日本国憲法 南野 森

10歳の君に贈る、心を強くする26のことば 哲学者から学ぶ生きるヒント 岩村 太郎

はじめての日本のれきしえほん 溝口イタル

1日10分でちずをおぼえる絵本改訂版 あきやまかせさぶろう

巨大地震のサバイバル 洪在 徹

恐竜タッグ最強王図鑑 實吉 達郎

世界のヘンな研究 世界のトンデモ学問19選 五十嵐杏南

10代が考えるウクライナ戦争 岩波ジュニア新書編集部

*絵本
みかんちゃん ひろかわさえこ

はい！ 間所ひさこ

ばんですよ 大森 裕子

うまれてそだつわたしたちのDNAといでん ニコラ・デイビス

じゅんばん じゅんばん じゅんばんですよ accototo

ふくだとしお+あきこ

プリンセス・スノーとユニコーン ジェニー・レン

◇図書室休室のお知らせ◇
11月25日(月)から30日(土)まで、蔵書点検により図書室は休室となります。ご理解ご協力をお願いします。

返却本は玄関前の緑のボックスへお願いします(休館日を除く)。

包括支援センター広場

「認知症にやさしいまち 三鷹ガイドブック」のご案内

このガイドブックは、毎年三鷹市が作成しているもので、認知症という疾患についての解説、相談できる医療機関や福祉の相談窓口などの一覧、認知症の方も参加できる地域の情報などが掲載されたパンフレットです。

認知症の方やそのご家族など、認知症について気になる方はぜひお手にとってみてください。どなたにでも差し上げます。西部地域包括やコミセンに置いてありますのでお気軽にお声掛けください。



西の森俳句

枯草を踏みて郷愁溢れたり 佐藤 治子
行き行きて風の音聴く枯木立 三矢 恵啓

古寺巡礼繙き直す文化の日 小嶋 清子
雲間より日矢差す富岳初時雨 森田 義一

主な家南天の実は炎えんとす 小嶋 清子
あけびのつる閑けさの中空は青 森田 義一
小雪やページめくる手冷たくて 森田 義一
冬の陽や雀寄りそい樋の中

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
西三鷹支店 TEL (31) 8511

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

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

スマホの操作ご相談ください
デジタル相談サロン
*毎月第4火曜日
①14時 ②15時
※各時間ごと定員2名
*場所 井口コミセン2階
*事前予約制/無料
*申込：0422-40-9669
(株)まちづくり三鷹

交通だより

9月中の三鷹市内の交通事故発生件数は10件で、負傷者数は12名でした。このうち、自転車関与する事故6件、高齢者が関与する事故2件、子供の事故1件です。11月から自転車の交通違反の罰則が強化されます。

①お酒を飲んで、自転車に乗ることはできません。(50万円以下の罰金)、②携帯電話を操作しながら又は通話しながら自転車に乗ることはできません。(10万円以下の罰金)。

自転車も交通ルールを

守りましょう

市内で発生した交通人身事故の約7割は自転車関与しています。そのうちの半数は自転車側原因がありました。「一時停止場所では必ず止まる」「信号を守る」「右側通行はしない」など当たり前の事を守るだけで、交通事故は防げます。

ファイヤーニュース

秋の火災予防運動

期間11月9日～15日

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたって、市民の皆様が防火防災意識や防災行動力を高めていただくことにより、火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的としています。

持っていますか？マイ消火器

消火器具を使用した火災のうち、約8割が被害軽減に効果がありました。

水での消火が



防犯だより

三鷹市の犯罪発生件数は減少しているものの、特殊詐欺被害が昨年より増加している状況にあります。

携帯電話で入金操作を誘導する手口に注意を呼びかける「STOP! ATMでの携帯電話」作戦や、防犯機能付きの電話機設置を呼びかけるなど、被害に遭わない、遭わせない対策に一層力を入れて参りたいと考えておりますので、今後ともご協力をお願い申し上げます。なお、特殊詐欺被害は、西部住協地域内で8件ありました。



また、犯罪の発生状況や防犯対策の方法などの情報発信アプリ「デンポリス」の導入も是非おすすめいたします。防犯意識を常に忘れずに持ちましょう。

危険なてんぷら油による火災や、電気火災にも対応することができ

ます。消火器には一般の消火器に加え、それよりも小型な住宅用消火器やエアゾール式簡易消火具などの種類があります。万が一の火災発生に備えてマイ消火器を準備するとともに、その使用方法も確認しておきましょう。

一般的な消火器の使用方法



「ホームスタート」知っていますか？

ホームスタートは、子育て中の家庭を訪問して、ママと一緒に家事や育児をしたり、お話を聴いたり、ママの気持ちに寄り添い応援する活動です。

◆日時：11月28日(木) 13時半～15時

◆場所：みたかボランティアセンター

◆費用：無料

◆定員：20名、申込制

◆お申込み

お問合せ：NPO法人 子育てコンビニ/ホームスタート・みたか 電話&FAX 0422-4117021 (平日10時～15時)



hsstart@kosodate.or.jp

ウエスト祭りに

参加ください！

第19回ウエスト祭りを11月23日に、三鷹市立第二小学校及び第二中学校テニスコートにて開催します。

各種のニュースポーツ、ボッチャ、ソフトバレー、ソフトテニスなどが楽しめます。

雨の場合は体育館のみ実施します。

お問い合わせ 090-5334-8619 加藤まで。



自主グループ紹介 第四弾

井口コミュニティ・センターに登録し活動するグループです。前月号に引き続きご紹介いたします。 <自主グループ登録条件> ◆代表者が住区内在住である ◆会員10名以上で、過半数を住区内の人で構成する ◆コミュニティ運動会、コミュニティまつり等の住協行事に参加協力する ◆住協委員を1名選出する(1団体1名) 詳しくはコミセン事務室まで

クリック会 (パソコン)

基礎から実用編まで楽しいサークルです。3月のコミセン祭りに毎年作品を展示しています。 《入会金》1,000円 《会費》2,000円/月 《活動》第2、第4土曜日 14:00～16:00 《連絡先》コミセン窓口 若干名の入会募集 (パソコン持参)

フリージア (オカリナ)

幅広い年齢で楽しく楽譜と戦っています。曲が仕上がった時には達成感があります。 《入会金》なし 《会費》4,000円/月 《活動》毎週月曜日 13:00～17:00 《連絡先》宍戸 0422-32-4483

西三鷹カラオケ愛好会

スバラシイ、カラオケの機器がごございます。どなたでも楽しく唄えます。お待ちしております。 《入会金》なし 《会費》なし 《活動》第2、第3火曜日 13:00～17:00 《連絡先》コミセン窓口 場所は2階視聴覚室

「やさしい日本語」

「やさしい日本語」とは、普段使われている言葉を、



日本語に慣れていない外国人や、高齢者、子どもにも配慮した簡単な日本語のことです。外国語が得意な日本人でも、やさしい日本語のルールを覚えれば言いたいことを伝えやすくなります。

1面の「AIデマンド交通」の記事の中の説明部分は、やさしい日本語の書き方を使っています。

この説明部分は、野崎在住の新居みどりさん(法務省「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」に関する有識者会議「委員」)の協力で作成しました。

言葉の履歴書

くしゃみ

急に寒くなってくると「くしゃみ」が出がちです。鼻の粘膜が冷気などの刺激で「ハクション」と息を吹き出すのは一種の反射運動で刺激が深部の器官に及ぶのを防ぐ働きをしているわけです。「ハクション」がくしゃみそのものを指す言葉になったのは擬声語がそのまま名称に転化したケースですが「くしゃみ」ももともとくしゃみが出たときのおまじないの文句から転じた言葉でした。

くしゃみをするのを古語では「鼻ひる」といい、人に思われたときや人が来るときの前兆と考えられていましたが、平安時代以降は不吉な現象とみられるようです。

「くしゃみ」は「徒然草」にも、「鼻ひたる時、かまじしなはねば死ぬるなり」とあります。この「くしゃみ」は「くそ食め」の転。早死にせぬよう「くそ食らえ」と、くしゃみに対して口汚くのしつたものでしょう。

「つづげざまに嘔して威儀くづれけり」は高浜虚子の句。どうも「くしゃみ」は、品位に欠けるものようです。

美術・骨董品買取

絵画・掛軸・茶道具・古書 きのもの・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)

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



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



コミュニティ・スクールだより

私の大切にしたいこと

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
荻野 るみ

はじめまして。今年度からしみたか学園CS委員会のメンバーに入れていただきました三鷹市西多世代交流センターの荻野です。CS委員会では、コミュニティ

推進部の一員として活動することになりました。これまで担当された先輩方からバトンを受けましたので、「私の大切にしたいこと」を書いてみたいと思います。

私は、平成3年に三鷹市役所の保健師として保育園の保健担当からスタートしました。その後、子ども家庭支援センターや障がい者支援課などで、主に相談業務に携わってきました。相談を受けていく中で、人生で大事なことは、「心身の健康」は当たり前ですが、「つながり」と「笑い」なのかなと考えるようになりました。

特に、つながりについて、2011年、故郷で起きた東日本大震災で思いがけない経験をしました。被災した家族のもとにやっと思いで向かうと、避難生活を送る母からメモを渡されて「お世話になったお友達の名前を書き留めておいたよ」ということでした。名前の中には、単なる同級生といった感じの人もおり、「昔、親切にしてくれたと言っていた」と言われても、身に覚えはなく...という状態でした。感謝の気持ちを伝えるために、一人ひとりに連絡をする

議さと豊かさを実感しました。結局、つながりとは偶然も含め、自分自身のその時々、の想いや在り方、生きる「姿勢」そのものなのだと思います。

さて、西多世代交流センターですが、パンフレットには「赤ちゃん子どもがすこやかに 若者がのびやかに 地域の大人が心豊かに 世代を超えたさまざまな人のつながりが生まれる場：多世代交流センターへようこそ。みんなで支えあい、みんなで育ちあう地域をみんなで作ります」との記載があります。ここにある「世代を超えたさまざまな人のつながりが生まれる場」は、安全安心の場であることが大前提です。当然、安全な場であるように、環境を整えることを意識していますが、来館する方々と接する中で、物的環境だけではなく、その場にいる人の「姿勢」が何よりも大切だと痛感しています。何もなくてもその場に

いることができるということ、は、「この人達なら大丈夫」という心理的安全性が保たれるからこそ、本来の自分でいられる居場所になると思います。

西多世代交流センターが、乳幼児や中高生世代だけでなくすべての世代が生きていくためには、「居場所」になるためには、地域の皆さまとのつながりが大切です。CS委員会でのつながりを第一歩として、地域の皆さまとつながり、一緒に居場所づくりや地域の様々な活動に関わることができると嬉しいです。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 11月13日(水) 役員会 18:30~
※費用の必要なお申込みは、平日18:30、日曜日16:45迄に窓口までお越しください。
※行事で撮影した写真は広報にしみたかや井口コミュニティ・センターHPに掲載する場合があります。

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
健康づくり 栄養料理教室	20日(水) 10:30~13:00	健康な骨を保ち続けるコツレシピ オイルサーディンの簡単ドリア、焼キノコと干しエビのマリネ、チキンボールと小松菜のスープ/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/奈良理香子先生/健康づくり推進委員会
歌声広場	22日(金) 13:00~15:00	シニア向け歌声広場。楽しく歌って健康に！軽いストレッチをしてから皆さんの知っている懐かしい曲を歌います。/歌集貸出し有り/市民/無料/直接おいでください/視聴覚室/文化部会/
区内 ソフトボール大会	23日(土) 8:30~12:00	1チーム10人以上(女性は0~2名まで)中学生以上/無料/11月1日(金)までに電話または事務局窓口へキャプテン会議:11月8日(金)19時から/大会会場:第二中学校校庭/スポーツ部会
井口こどものつどい 大人も子どもも★ みんなで遊ぼう!	24日(日) 10:00~11:30	11月の企画はボッチャです。パンまたはお菓子の配布があります。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
おはなし会	25日(月) 11:00~11:30 13:30~14:00 15:00~15:30	絵本や紙芝居の読み聞かせ・てぶくる人形・てあそび・わらべうたなどで一緒にあそびましょう。/幼児~小学校低学年(未就学児は保護者同伴)/無料/直接おいでください 視聴覚室/文化部会/X(旧ツイッター)おはなしクレヨン(三鷹市)
よってらっしゃい にしみたか	25日(月) 13:30~15:00	11月の企画は作田さんによる折り紙教室です。鈴木先生による日常で使える楽しい手話教室もあります。市民/事前申込は不要/先着30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
子どものための クリスマス会	12月8日(日) 10:15~12:15	クリスマスツリーを飾るリース作り、手話でクリスマスソング、体育館でわなげなど盛りだくさん!未就学児(保護者同伴)~小学校低学年程度/事前申込先着30名(保護者を含む)/事務局窓口またはお電話で/場所:体育館/持ち物:はさみ/講師:手話鈴木先生、折り紙作田先生/文化部会
お菓子教室	12月14日(土) 10:15~12:15	クリスマスモンブランロールケーキ 市民/事前申込8名/参加費1,200円/持ち物:20cm程度のボウル、電動ミキサー(お持ちの方)、ゴムベラ、エプロン、布巾2枚/費用を添えて事務局へ/吉田亜弥子先生/料理講習室/文化部会
ラジオ体操会 3・10・17日(日) 9:00~9:15		
包丁研ぎ 20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 しばらくお休みします。

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
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
SAKAI KIKAKU
印刷 (有)栄企画
T.39-4844 F.34-0167

