

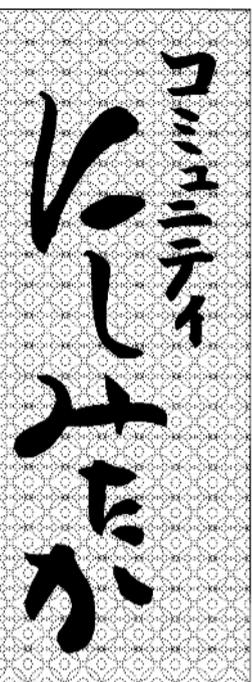


三鷹市総合防災訓練が行われました

10月27日(日)に三鷹市総合防災訓練が第二小学校(衆議院選挙のため第二中学校から変更)にて行われました。今年は西部地区が市内全体のメイン会場ということで、なかなか体験できない訓練や普段は見られない展示がたくさんありました。

参加した広報編集委員の体験を交えて訓練の様子をお届けします。訓練に参加できなかった方にも役立つ情報がきっとあるはず。

西部地区の総合防災訓練は、毎年秋に実施しています。参加できなかった方も来年は参加・体験して、日ごろの防災力を高めましょう。



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：(南) 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。

12月の休館日

5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
年末年始休館 29日(日)～1月3日(金)
午後5時閉館 12月27日(金)・28日(土)
1月4日(土)

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。

▼防災を「あたりまえ」にしよう

(編集委員：荘)

総合防災訓練に参加してきました。今回はメインだけに、いつも以上の体験ができました。



初期消火体験では消火器の操作がとっさに思い出せず、定期的に体験する必要性を感じました。災害時伝言ダイヤルを試すことができたことは安心につながりました。放水体験やリヤカー手押し体験も興味深いものでした。



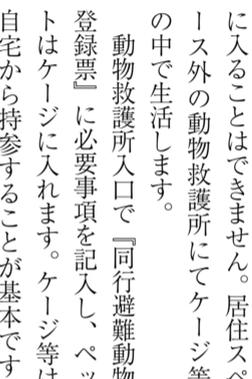
起震車や煙の体験はもちろん、ドローンによる捜索体験、また、重機による救出作業の実演を見ることもできました。河村市長&じじよまるくんも駆けつけてくれました。



▼「ペット同行避難」体験

(編集委員：宮下)

自宅が危険で在宅避難が困難な場合は、最寄りの避難所にペットを連れて避難することになります。避難所の人の居住スペースに一緒に入ることはできません。居住スペース外の動物救護所にてケージ等の中で生活します。



動物救護所入口で「同行避難動物登録票」に必要事項を記入し、ペトトはケージに入れます。ケージ等は自宅から持参することが基本です。



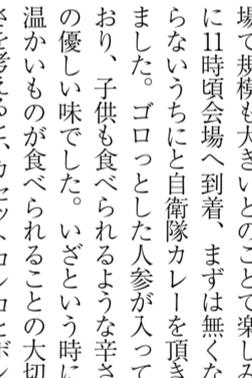
避難所にはペットの避難用品はありません。日頃から7日間以上の食事や水、トイレ用品、常備薬等を持ち出せるよう準備することやケージ等に慣らすこと、万一離ればなれになっても再会できるようマイクロチップなどの対策をしておくことが必要です。

なお、災害が発生した場合は、獣医師の皆さんは動物病院を閉鎖し救護所を巡回しケガや病気の治療にあたるとのことでした。市のHP「ペットの防災対策」もご確認ください。

▼「いつかいつかのための心構え

(編集委員：宮下)

小学生・幼児の娘と3人で防災訓練に参加しました。去年に続き2回目の参加でしたが、今回はメイン会場で規模も大きいとのこと。11時頃会場へ到着、まずは無くならないうちに自衛隊カレーを頂きました。ゴロっとした人が入っており、子供も食べられるような辛さの優しい味でした。いざという時に温かいものが食べられることの大切さを考えると、カセットコンロとボンベの備えを増やさねばと感じました。



その後、煙ハウスでは煙による視界の悪さを体験し、消火訓練では消火器の使い方を子どもに教えて頂けて、こういう場でないとならない経験を積みむことが出来ました。放水体験ではホースから勢いよく出る水を木にめがけて放水でき、消防士気分を味わえ、子どもたちも楽しそうでした。



車椅子体験の横で、身体が不自由な方と似た体験ができるよう、視界が狭くなるゴーグル、聴こえづらくなる耳当て、腰が曲がるようになる器具などを身につけて歩いたり段差を上り下りする体験がありました。時間がなくて私たちが出来ませんでした。すが、そういった方々が避難される時の安全性についても考えなければならぬのだと感じました。

残念だったのは最後のお楽しみを取っていただいた起震車での地震体験が受付終了でできなかったことです。子どもたちには散文句を言われたいと思っています。子どもたちが実際に体験することとで災害後の生活に対するイメージを持ちやすくなり、いざという時の心構えが少しでも出来て良かったです。災害が起きた時に子どものストレスを減らせるよう在宅避難の備えももう一度見直したいと思っています。

瞳

三鷹市西部地区住民協議会

副会長 佐藤 芳幸

「家族を守る」

では、何から家族を守るのかですが、災害から、詐欺からと、考えたらきりがないので、ここでは最近突然勃発する、強盗事件について、家族をどの様に守るのかを、自分なりに考えました。先ずは玄関や扉などには、2ヶ所以上にカギをかける、窓ガラスにはシッターやフィルムを張れば災害対策にもなりますね。あわせて、強盗が家にかんたんに入られない様に時間稼ぎをしたいと思えます。物音に気付いたら即、警察に電話をかけることが出来るでしょう。

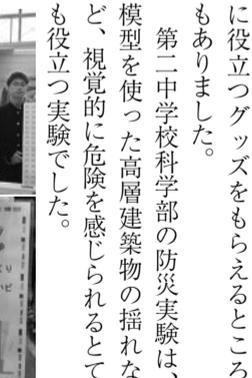
今では振動を察知すると警報音で知らせられる製品まであります。防犯ライトは近づけば点灯して教えてくれます。そして最も有効な働きをするだろう、防犯カメラですが、何せ高額なので、一軒でも多く付けてもらう事を考えると、東京都や三鷹市が応援金の様なかたちで出して頂けたら、安全安心にも活かされると思います。

まとめますと、強盗が家に侵入するまでの時間稼ぎができるかがカギになります。そして即警察に電話する、なので携帯電話もすぐ手の届くところに有ることで。就寝時は特にです。考えたけどわからなくなった人は、自分の入っている町会で、三鷹警察署の「ふれあいポリス」に講演会を開催していただくのも有ですね。そして自身の知識も高めて大事な家族を守って行きましょう。

また、各ブースでの防災クイズに答える中で、色々なことが学べました。各ブースごとのクイズに答えると、お土産に水を背負って運べるウォーターバッグなど、いざという時に役立つグッズをもらえるところもありました。



また、各ブースでの防災クイズに答える中で、色々なことが学べました。各ブースごとのクイズに答えると、お土産に水を背負って運べるウォーターバッグなど、いざという時に役立つグッズをもらえるところもありました。



残念だったのは最後のお楽しみを取っていただいた起震車での地震体験が受付終了でできなかったことです。子どもたちには散文句を言われたいと思っています。子どもたちが実際に体験することとで災害後の生活に対するイメージを持ちやすくなり、いざという時の心構えが少しでも出来て良かったです。災害が起きた時に子どものストレスを減らせるよう在宅避難の備えももう一度見直したいと思っています。

残念だったのは最後のお楽しみを取っていただいた起震車での地震体験が受付終了でできなかったことです。子どもたちには散文句を言われたいと思っています。子どもたちが実際に体験することとで災害後の生活に対するイメージを持ちやすくなり、いざという時の心構えが少しでも出来て良かったです。災害が起きた時に子どものストレスを減らせるよう在宅避難の備えももう一度見直したいと思っています。

住協ニユース

○11月15日午後1時30分から連雀コミュニティ・センターにおいて住民協議会の在り方検討委員会が開催され、コミセンDX推進の進捗状況や施設予約システム導入に伴うコミセン利用ルールについて協議を行った。

○11月29日午後1時30分から市役所第2庁舎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、施設予約ルールの標準化等デジタル化に向けた取組みに等について協議を行った。

コミセンだより

11月13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10月のCC利用者
5,702人
- コミュニティ運動会は昨年とほぼ同数の593人が参加
- 総合防災訓練には、関係機関を含めて1,308人が参加
- 年末年始の開館時間について、通常の開館時間の変更協議文を三鷹市に提出した。
- 三鷹市指定暑熱避難施設に係る協定を市と締結。来年度以降も熱中症の避難施設としてコミュニティ・センターを開放する。
- コミセンインターネット予約ルールの整備について、R7年度より施設予約がインターネットになる。登録自主グループは2か月前から予約ができる。導入が近くなったら利用者説明会を開催予定。

総務報告

- 総務部会——11月4日部会。コミュニティ研究会について検討、三鷹市コミュニティ推進計画の委員研修として1月に実施予定。
- 厚生部会——11月6日部会。1月の演芸会の予定を確認した。
- スポーツ部会——11月6日部会。12月末にテニスコート整備、1月19日に実施する新春スポーツ体験会について協議した。

図書室だより

10月の図書室利用状況は計671人でした。

◆新着本◆

(予定・一部抜粋)

*一般書
なぜ日本は原発を止められないのか
青木 美希

転換の時代を生き抜く投資の教科書
後藤 達也

空き家2000万問題の衝撃
和田 貴光

ちいかわ なんか小さくてかわいいやつ2,3 ナガノ

家で死ぬということ ひとり暮らしの親を看取るまで
石川 結貴

方舟を燃やす 角田 光代

龍の墓 貫井 徳郎

鯖猫長屋ふしぎ草紙(十一) 田牧 大和

うちの汚部屋が片付かない ずばらママがプロに習ったこと エアします yana

定点写真で見る東京今昔
鷹野 晃

死なないノウハウ 独り身の「金欠」から「散骨」まで
雨宮 処凛

弱者男性1500万人時代
トイアンナ

ゼロ打ち 相場 英雄

対決 月村 了衛

*児童書
考える。動く。自由になる。15歳からの人生戦略 工藤 勇一

世界史366日事典 今日は何の日? アンドレア・ミルズ

5分後に世界が変わる
スターツ出版文庫編集部

5分後に意外な結末 ベスト・セレクション 金の巻
桃戸 ハル



動物最強王図鑑 PFP

おやさしい妖精さん 大図鑑 實吉 達郎

22世紀からきたでっかいタイグノム編集とこれからの食べ物

の話 木下 政人

誰も知らないのら猫クワの小さな一生 なりゆきわかこ

人狼サバイバル 意気軒昂! 竹林の人狼ゲーム(上)(下) 甘雪こおり

*絵本
アンリくん、どうぶつだいすき エディット・ヴァシユロン

ほんとにともだち? 如月かずさ

ぼくのねこポー 岩瀬 成子

ひとのなみだ 内田麟太郎

花見じゃそうべえ たじまゆきひこ

かたちえほん おはなさん わたなべちなつ

ロバのおはなし よしだるみ ひげがながすぎるねこ

水はうたいます まど・みちお

ないた ゆうぐれ 中川ひろたか

◆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、日曜日
は4時45分)

日曜・10時~午後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。

▽「うたごえ喫茶けやき」
毎月第3金曜日の午後、西部地域包括支援センターでは、だれでも参加できる歌の会を行っています。アコーディオンやピアノ、ギターなど、ボランティアさんの伴奏に合わせ、リクエスト曲や季節にちなんだ曲を歌います。
参加者からは「懐かしい曲を歌うと元気がでる」とか、「声を出す」とすつきりするね」などのお声をいただいています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日時・毎月第3金曜日
午後2時~3時
(12月20日・1月17日・2月21日・3月21日)
場所・三鷹市高齢者センター
参加費・無料(予約不要)

にしみたかニュース

▽野崎シャークスC優勝!!
三鷹市少年軟式野球連盟主催のジュニアリーグ(4年生以下リーグ戦)で、野崎シャークスCチームが見事優勝しました!

包括支援センター広場

毎月第3金曜日の午後、西部地域包括支援センターでは、だれでも参加できる歌の会を行っています。アコーディオンやピアノ、ギターなど、ボランティアさんの伴奏に合わせ、リクエスト曲や季節にちなんだ曲を歌います。

参加者からは「懐かしい曲を歌うと元気がでる」とか、「声を出す」とすつきりするね」などのお声をいただいています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日時・毎月第3金曜日
午後2時~3時
(12月20日・1月17日・2月21日・3月21日)
場所・三鷹市高齢者センター
参加費・無料(予約不要)

西の森俳句 佐藤 治子

虫すだく聴きてちらははは惚ばるる

綴り来し喜怒哀楽の日記果つ

淹れたての茶の香かぐはし冬の朝

はかどらぬ懸案あまた年の暮

空碧く落ち葉残りし枯木立

水仙の一輪みつけ今日の朝

胸を張れ張れぬ日もある冬の川

腹這いてゲームする子ら除夜の鐘

荒れはてし能登の寺でのお取越

歳ならば湯浴みゆつたり南瓜

食べ

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
のものと祭典
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

のものと祭典 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

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

広告を出しませんか?
広報「にしみたか」は西部住協の地域、井口、深大寺、野崎(但し1丁目は除く)の各地域に毎月全戸配布しています。
催し物、お店や事業所の宣伝にこの紙面を利用してみませんか。月額5,000円です。詳細はC.C事務局(0422-32-7141)まで。

交通だより

◎自転車の交通事故が多発!

三鷹市内で人が怪我をした交通事故の約65%が、自転車関与の事故です。3件のうち2件は自転車関与しています。

◎自転車事故はなぜ多いのか

- 自転車関与する交通事故の半数以上は、自転車に乗っている人に原因があります。
- 信号を守らない、信号の変わり目に無理に交差点に進入する。
- 一時停止標識のある場所で止まらない。左右の安全確認をしない。
- 後ろの安全確認をしないで、急に道路を横切る。
- 車道の右側を走っている(逆行)などです。

自転車利用者も交通ルールを守り、ヘルメットを着用し、交通事故防止に努めましょう。

自転車も交通違反をした場合は取締りを受けます。取締りを受け

ファイヤーニュース

電気火災を防ぎましょう

ここ数年、電気ストーブ、コンセント、コードなどを原因とする電気火災の割合が増えています。電気製品は、火を使っているという意識がないため、その危険に気がつきにくいのです。空気が乾燥し、火災が起きやすくなる冬に備え、電気製品の適切な維持管理を行い、火災を未然に防ぎましょう。



●電気火災を防ぐためのポイント

- ① コンセントのほこりに注意!
コンセント部分にはこりがたまっていて、そこに湿気がたまり電気がショートして、火災が起き

た場合、東京地方裁判所立川支部に出頭することになります。

三鷹市交通人身事故発生件数

	軽傷者数(人)	高齢者関与事故件数	自転車関与事故件数	人身事故発生件数
市内	29	8	16	26
井口	1	0	0	1
深大寺	1	1	1	1
野崎	1	0	0	1

防犯だより

先般、三鷹市において強盗未遂事件が発生しました。

状況は、深夜、男複数名が被害者宅に侵入して被害男性の首に手を押し当てるなどの暴行を加えましたが、被害者の男性に抵抗され、何も盗らずに逃走したものです。

三鷹警察署では、このような凶悪犯罪が発生しないようにパトロールを強化しています。皆様も、より一層の防犯対策を意識してください。

《防犯対策の一例》

- * 玄関ドアに補助錠の取り付け
 - * 窓への防犯フィルム貼り付け
 - * センサーライトの設置
 - * 庭先への砂利散布
 - * カメラ付インターホンの設置
- このような防犯効果の高い建物部品を利用することなどが推奨されており、戸締まり確認や家周りの環境整備、ご近所への声掛けなど、一人一

人のほんの少しの積み重ねが、地域全体としての強い防犯体制につながります。警視庁では、防犯アプリ「デジポリス」などで犯罪発生情報の発信を行っておりますので、ご活用ください。

《特殊詐欺被害状況》

にしみたか地区では10月に還付金詐欺1件の被害がありました。

安全安心メールを受け取ろう

三鷹市安全安心メールでは、強盗未遂事件の発生前には、不審者の情報が複数メール配信されています。特殊詐欺のアポ電入電情報も随時配信され、確認することができます。

市内の犯罪情報・不審者情報だけでなく、防災情報や環境情報、防災行政無線の放送内容も、メールで確認されます。これを機会にメール受信登録しましょう。



野崎地区公会堂の利用が再開

インターネット申込になります

9月から改修工事を行っていた野崎地区公会堂の利用が1月から再開されます。これに伴い、利用申し込みはインターネット予約サイトから行えることとなりました。部屋の空き状況もパソコン・スマホで確認でき、入口の鍵は予約ごとの4桁の番号をタッチ操作することで解錠できます。

三鷹市主催の予約方法の説明会が行われます。予約方法や利用者登録など、操作方法を説明してくれるので、ぜひご参加ください。

【説明会開催日】

- 1月23日(木)・2月13日(木)
- 3月13日(木) いずれも
- ①午後2時
- ②午後3時から

詳しくは三鷹市HPをご覧ください。



そらの会(太極拳同好会)

太極拳を通じて健康維持向上(フレイル予防)と地域住民との交流を図る(コミュニティまつりへの表演参加、市民体育祭等への参加)。

- 《入会金》1,000円
- 《会費》3,000円/月
- 《活動》原則、毎週水曜日 13:30~15:00
- 《連絡先》0422-31-7626

自主グループ紹介 第五弾

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

地域のコミュニティづくり 活動紹介 その2



あささんネットは、にしみたか学園のコミュニティ・スクール委員を中心に生まれた団体です。地域の団体や個人が緩やかにつながること、さまざまな活動がしやすい、ひいては地域での生活が楽しくなるような小さな結び目をめざしています。

昨年度初めて二中、二小、井口小校庭で焚き火の会をしました。なぜ焚き火?!というお声もあるかと思えます。防災や子どもたちの体験学習という面もありますが、これからは地域で過ごしていく人たちが、ただ集まっている

な話をして、つながりが生まれていく場になればと、自分たちの楽しいことを真ん中に置きながら企画しています。

今年度、10月に二小校庭で予定していた焚き火はあいにくの天候で中止でしたが、二小生のボランティアたちと焚き火台にする一斗缶を技術室をお借りして加工しました。一斗缶はうどんの鷹さん提供。薪は入月工務店さん。今後は国際基督教大学の里山の本々も薪として提供いただけることになりそうです。地域の協力に支えられ活動できております。

校庭で、焚き火やります!
◆12月7日(日)午後(二小校庭)
◆1月25日(日)午後(井口小校庭)
焚き火としては、さまざまな方に参加していただけると嬉しいので、ご予定ください!

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

近くに意外な楽しみがありました!!

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
橋本 正洋

コミ推のメンバーで繋いできたバトンも後半になってます。今号は私、橋本が書かせて頂きます。

私が大切にしていることは地域での人と人とのつながりです。私は三鷹出身でしたが、元々は東側の地域にて結婚するまで過ごしていました。それが野崎に引っ越しをして、おやじの会に関わったり、子ども会に関わるようになったのがきっかけで地域での活動に浸かっていったのです(笑)。

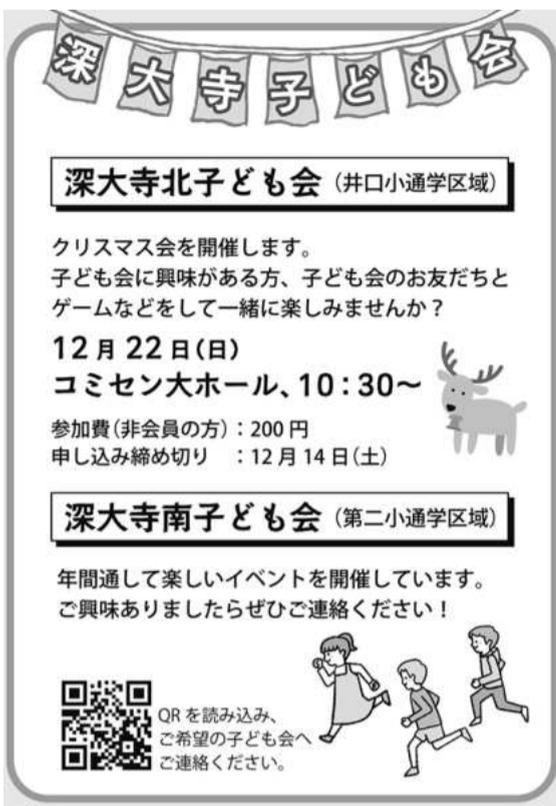
子どもが中学生になったらPTAの役員になってみたり、地域の幼稚園のイベントのお手伝い、地域でのイベントのお手伝いなどから範囲を広げて今では三鷹市の姉妹市町に関係する事業に関わるようになり、CS委員会のメンバーにもなっていました。

こうして地域での活動がおやじの会をきっかけに活動の範囲や関わる人の幅が形を変え、頻度や密度を変えながら自分の中で大なり小なりの刺激を与え続けてくれています。

これらの活動を振り返って思うのは私自身がほかの人と協力をし何かを作り上げたり、経験を共有できることが非常に好きなんだと改めて思います。そしてそんな仲間にもまれながら刺激を受けつつ、自分自身も楽しんでいることがあげられると思います。

一緒に作り上げていたり、共通の体験を共有していく中で仲間とのきずなが深まっていくたりすると、それがチームワークに自然と活きていくのですよね。そして何かを成し遂げた後の達成感は何とも言えない充実感を自分と与えてくれます。ましてや子どものためにやってきたことで、参加した子どもたちが目をキラキラさせていたり、笑顔を見せてくれたり、歓喜の声をあげながら騒いでいる様を見るとたまにまでも過言ではないです。子どもたちの笑顔は大好物です。

地域で出勤途中や会社帰り、買い物や何か用事で外出した時に聞いた顔があること、そしてそんな人とあいつが交わったり、興味関心の合うことで話が盛り上がったたり、そんなきずかけが実はすぐそこに転がっているのです。あとは自分で踏み出すかどうかだと思います。是非自分の身近な仲間を探してみませんか？



深大寺北子ども会 (井口小通学区)
クリスマス会を開催します。
子ども会に興味がある方、子ども会のお友だちとゲームなどをして一緒に楽しみませんか？
12月22日(日)
コミセン大ホール、10:30~
参加費(非会員の方): 200円
申し込み締め切り: 12月14日(土)

深大寺南子ども会 (第二小通学区)
年間通して楽しいイベントを開催しています。
ご興味ありましたらぜひご連絡ください！

QRを読み込み、ご希望の子ども会へご連絡ください。

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

※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
子どものためのクリスマス会	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。サンタさんもやってくる!? 未就学児(保護者同伴)~小学校低学年程度/無料/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・上ばき/講師:手話鈴木先生、折り紙作田先生/文化部会
よってらっしゃいにしみたか	16日(月) 13:30~15:00	12月の企画は元田さんによる紙細工教室です。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
井口栄養料理教室	18日(水) 10:30~13:00	おうちでクリスマス いちじく入りポークロール、タブナード(オリーブペースト)ソースの Pasta、コールスロー、ブラウニー/市民/12名/500円/15日(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
井口こどものつどい 大人も子どもも★ みんなで遊ぼう!	22日(日) 10:00~11:30	12月の企画は「カレーを食べよう」です。*食物アレルギーの対応はしていませんのでご注意ください。 対象:先着20人:子ども優先、大人も可/参加費:子ども無料、大人300円/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	23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)
デジタル相談窓口	24日(火) 14:00~15:00	スマートフォン・タブレットの操作やお困りごとなど、ご相談ください。/事前申込制(2日)よりまちづくり三鷹・電話40-9669またはQRコードにて)各時間帯ごと先着2名/無料/ご利用のスマートフォン等機器持参/2階展示ホール/三鷹市コミュニティ創生課・まちづくり三鷹
新春コンディショニングストレッチ体験会	1月19日(日) 10:00~12:00	初心者対象のコンディショニングストレッチの体験会です。動きやすい服装でおいでください。(ヨガマット持参、持ってない人は貸出あります) タオル・フタつき飲み物持参/18歳以上の市民/無料/定員20名に達し次第締め切り/申込は事務局窓口またはお電話で/体育館/スポーツ部会
演芸会	1月29日(水) 13:00~15:00	歌、踊り、演奏など出演者募集! 市民/無料/1月22日(水)までに事務局窓口かお電話で/C.C1階大ホール/厚生部会 出演者、見学者ともにおやつがでます!
ラジオ体操会 1・8・15・22日(日) 9:00~9:15	包丁研ぎ 18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
SAKAE
企画
印刷 (有) 栄企画
T.39-4844 F.34-0167