



発行：連雀地区住民協議会 企画・編集：住民協議会広報部会
ホームページ▶ <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>



第247号

令和5年3.31発行

連雀地区住民協議会
連雀コミュニティ・センター
〒181-0013
東京都三鷹市下連雀7-15-4
☎ 0422-45-5100
FAX 0422-76-0055

当センターの休館日

4月 6(木)・13(木)・20(木)・
23(日・選挙)・27(木)・
29(土・祝)
5月 3(水・祝)・4(木・祝)・
5(金・祝)・6(土・振替)・
11(木)・18(木)・25(木)

連雀コミュニティ・センター「利用のきまり」の一部改正

前号にてお知らせいたしましたとおり、当センターの「利用のきまり」の一部を下記のとおり改正いたします。

1 改正内容

(1) 事務局受付時間の変更

平日・土曜日 午前10時から午後8時30分まで
日曜日 午前10時から午後4時30分まで

(2) 各室利用時間区分の変更

体育館を含む各施設統一(浴室、図書室、幼児・子ども室、
娯楽室を除く)

- ・第1区分 午前10時から午後0時05分まで
- ・第2区分 午前0時20分から午後2時25分まで
- ・第3区分 午後2時40分から午後4時45分まで
- ・第4区分 午後5時から午後6時45分まで
- ・第5区分 午後7時から午後8時45分まで

※日曜日も同区分で、第3区分までとなります。
※音楽練習室の個人利用も上記区分に統一いたします。

(3) 体育館の団体利用時間枠の追加(右記)

- ・太字が追加箇所となります。
- ・月曜日第5区分は各団体半面ずつのご利用となります。

詳細は連雀コミュニティ・センターHPまたは窓口にてご確認ください。

区分	月	火	水	金	土	日
1	団体 個人	団体 個人	団体 個人	団体 個人	団体 個人	団体 個人
2	団体	団体	団体	団体	団体 個人	団体 個人
3	個人	個人	個人	個人	団体 個人	団体 個人
4	団体 個人	団体 個人	団体 個人	団体	団体	
5	団体 個人	団体	団体	団体	団体	

2 改正期日

令和5年4月以降

3 改正適用日

各種様式等の変更を伴うため、決定次第当センターHPもしくは
掲示等でご案内いたします。

4 その他

- ① 登録自主グループは1日2区分(連続する区分)まで予約申込
可能となります。
- ② 体育館の延長利用はできません。また、予約のない団体区分は
当日の個人利用として開放いたします。

コミュニティ・センター使用の注意点

マスクの着脱は他人に強要することなく、個人の判断をお願いします。
ただし、活動内容によっては着用が推奨される場面があります。詳しくは
「使用用途ごとの注意事項」をご覧ください。

※詳細は、ホームページ、センター館内表示をご覧ください。センター窓口へお問い合わせください。

令和5年3月13日現在

令和5年度 連雀地区住民協議会活動計画および予算額

令和5年度の事業計画および予算概要は、下記のとおりです。

随時、事業の計画をお知らせいたしますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

■ 事業計画

- 1 第37回連雀コミュニティまつり 10月21日(土)～22日(日)
- 2 三鷹市総合防災訓練『連雀地区訓練』 10月29日(日)
- 3 多世代交流事業 年間
- 4 各部会・委員会事業 年間

■ 令和5年度予算額 116,641,000円(うち市費充当額 112,497,000円)

- 1 施設指定管理料 43,744,000円(施設維持管理、光熱水費、保守委託料、使用料、管理責任者関係費など)
- 2 施設運営費 62,433,000円(運営委員会費、事務局費、体育施設運営費など)
- 3 コミュニティ活動費 10,464,000円(活動総務費、部会活動費、諸事業費、活動基金積立金、予備費)

自主グループ新規登録募集

連雀コミュニティ・センター(連雀地区住民協議会)は、地域の皆さまのコミュニティ醸成を目的とし、自主グループ登録制度を設けております。スポーツ、芸術、創作、学習、音楽など幅広い分野で活動されている皆さまの登録を心よりお待ちしております。

自主グループ登録のメリット

- ① 連雀コミュニティ・センター施設利用を、通常より2週間先まで申し込みます!
- ② 連雀コミュニティ・センター館内や掲示板にグループのPRやメンバー募集などのポスターを掲載できます!
- ③ グループの活動を連雀地区住民協議会の事業として開催できます!
※役員会の承認が必要となります。また、少額ではありますが謝礼の用意がございます。

センターの事業にご協力いただくことが条件となります。詳細は右記QRコード
をご確認ください。



三鷹警察署 だより



1 三鷹市内交通人身事故発生状況 (令和5年1月1日～1月31日 手集計)

※は高齢者、()内は自転車に関与する事故件数

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	14 (13) ※ 7 件	0人	0人	14人
上連雀	3 (3) ※ 1 件	0人	0人	3人
下連雀	3 (2) ※ 1 件	0人	0人	3人
野崎	2 (2) ※ 0 件	0人	0人	2人

2 警察署からのコメント

1月中の交通人身事故は自転車に関与する事故が多発しています。

自転車安全利用五則 ～自転車利用のルールとマナー～

1 車道が原則、左側を通行

歩道は例外、歩行者を優先

自転車は軽車両、車の仲間、車道の左側を走るのが原則です。歩道は歩行者が優先です。車道寄りを徐行して、歩行者が多い時は降りて押して歩きましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

車やバイクと同様に信号や道路標識には従わなければなりません。信号を守らないと車両や歩行者と衝突し、交通事故の被害者にも加害者にもなる恐れがあります。一時停止標識では必ず止まって、左右の安全をしっかりと確認してから進行しましょう。

3 夜間はライトを点灯

無灯火運転は危険です。ライト点灯は前方の照射だけでなく、他の車両や歩行者に自転車の存在をアピールすることができます。

4 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて運転することはできません。
～飲んだら乗らない！ 車もバイクも、自転車も！～

5 ヘルメットを着用

自転車事故で亡くなっている方の約7割が「頭部損傷」によるものです。また、ヘルメット未着用時の致死率は着用時の約2.3倍高くなっています。

自転車事故の特徴を踏まえ、道路交通法が改正され、4月1日から全ての方が自転車に乗るときはヘルメットの着用を努めなければなりません。あなたのため、大切なご家族のため、ヘルメットを着用しましょう。



赤とんぼ 給食ボランティア募集

三鷹市と協働で食事の支度が困難な方たちを対象に、ふれあい給食のお弁当を作ります。お互い様で地域の人たちを支え合いましょう。また、料理教室のように昔からの家庭料理を学び合いましょう。

場所 連雀コミュニティ・センター2階料理実習室
日時 毎週2回(月曜日、金曜日)
午後1時～4時30分頃まで(1か月に1回、当番時は午前10時30分より。昼食は賄いです)

内容 調理だけ、配食だけでもいいです。詳しくは、赤とんぼ代表者 沖谷までご連絡ください。
問合せ 090-2204-7869 (沖谷)

赤とんぼHP ▶ <http://akatonbo2016.c.ooco.jp/>

高齢者の生活相談室 & 困りごと相談

一人暮らしの心配、介護、認知症等について社会福祉士や看護師等が個別に相談をお受けします。また、社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターによる困りごとの相談を始めます。困りごとについて一緒に考え、課題解決に向けたお手伝いをします。

日時 毎月第3金曜日 午後1時～3時 令和5年4月21日・5月19日
会場 連雀コミュニティ・センター1階図書室 ※費用は無料です
申込み 事前の申込みが必要です【高齢者:0422-40-2635 困りごと:0422-76-1271】
問合せ 連雀地域包括支援センター(下連雀8-3-6 野村病院内)
三鷹市社会福祉協議会(上連雀8-3-10 みたかボランティアセンター)

井の頭公園の歴史と生きものを伝える好評2冊

#井の頭公園いきもの図鑑

改訂版
この5年間の劇的な変化を反映!
●編著 高野丈
●四六判変形
●256頁
●オールカラー
1,600円+税

井の頭公園100年写真集

改訂版
ハンディー版
新たな貴重な資料が話題的に!
●A5判変形
●196頁
1,500円+税

改訂版
発売

新刊書籍・雑誌

高橋書店

下連雀バス停留
三鷹市下連雀1-9-19
TEL 47-0845
FAX 47-0846

BUN-SHIN 株式会社 文伸 ぶんしん出版 FAX 0422-60-2200 TEL 0422-60-2211

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 (三鷹上連雀郵便局前)

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ください!
各種企業のユニフォームも承ります

人や地域に“やさしい”

SEIBU 西武信用金庫

三鷹支店
TEL: 0422-47-3281
E-mail: mitaka@seibushinkin.com

家族を争族としないために

相続と遺言

想いをつなぐ
相談室

相続・遺言書・遺産分割の専門相談室
想いをつなぐ相談室 検索

行政書士 星川総合法務事務所

ご相談は無料です。(☎ 0422-24-9762)
三鷹市下連雀3丁目33-17 グラスias三鷹205号室
(三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

事務機・文房具・ノベルティ
困った! 時にはお気軽に
ご相談ください!

城西リコピー株式会社

東京都三鷹市上連雀8-4-15
Tel: 0422-49-8850
Fax: 0422-47-2444
E-mail: mitaka@j-ricopy.co.jp
<http://www.j-ricopy.co.jp>

各事業の報告

❖ 防災備蓄食品の活用講座 報告

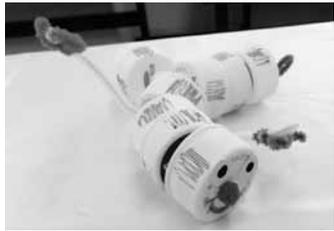
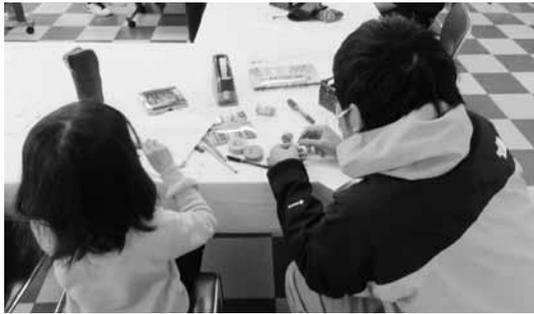


1月25日(水)、「防災備蓄食品の活用講座 食べながら備える! ローリングストックのすすめ」を、会場参加とオンライン参加併用の講座として開催しました。

三鷹地域活動栄養士会より川村悦子先生を講師に迎え、災害時でもおいしく食べることができ、普段の食事にも活かせる食品の組み合わせやアイデアをいくつもお紹介いただきました。

(健康づくり推進委員会)

❖ 親子工作 ~ペットボトルキャップで作って遊ぼう~ 報告



2月19日(日)、親子工作会を開催しました。ペットボトルキャップを使って、楽しい工作ができました。

(多世代交流センターとの共催事業)

❖ 都市型農業講座 報告



3月1日(水)に東京都農業振興事務所 振興課長の小堀恵氏を講師として開催しました。会場24名、オンライン6名の計30名のご参加がありました。参加された方の感想を一部ご紹介します。

- ・エコ・GAPの認証制度など知らないことが多く参考になりました。
- ・土づくりの基本、団粒構造、土の種類、段ボールコンポスの作り方、興味深い土の作り方が良かったです。
- ・今後の活用の為に、土作りの資料が欲しかった。

当日使用した土づくりの基本に関する資料をご所望の方は、コミュニティ・センター事務局までお越しください。

●配布期限：4月30日(日)まで

(環境部会)

❖ 栄養料理教室 報告



2月5日(日)、栄養料理教室「電子レンジでお手軽クッキング」を開催しました。料理実習室を使用しての栄養料理教室は3年ぶりとなったため、委員の皆さんは整理から食材の買い出し等、事前準備にも時間がかかりました。無事に当日を迎え、多数の一般参加の皆さんと一緒に電子レンジを使った3品を作りました。

健康づくり推進委員会では令和5年度も、地域の皆さんの健康づくりのお役に立てるような講座を企画・開催していきます。

(健康づくり推進委員会)

❖ 上級救命講習会 開催報告



2月26日(日)、センター2階大集会室にて、三鷹消防署の協力による上級救命講習会が開催されました。公益財団法人東京防災救急協会より講師4名が来られ、事前にお申込みをいただいた20名の市民の方が受講されました。

内容は、応急処置の手順と、その中で必要な心肺蘇生(主に胸骨圧迫)とAEDの使用、止血法などでした。受講者の方には後日、上級救命技能認定証が交付されました。

連雀地区住民協議会では三鷹消防署の協力により、市民の皆さまに受講いただける上級救命講習会を毎年1回開催しております。次回の日程が決まりましたら、広報紙やき、当任協ホームページ等にてお知らせいたします。

(防災対策特別委員会)

❖ ハイキング深大寺周辺散策「春を求めて」 報告

3月5日(日)の朝10時にセンター中庭に集合しスタート。連雀中央公園にて準備運動&トイレ。途中、くすのき児童遊園、富士嶽浅間神社で休憩を取りながら神代植物公園前を通り目的地の鬼太郎茶屋まで散策をしてきました(約4,400m、現地解散)。



当日は、天候に恵まれ最高気温も13℃とちょうど良い陽気でした。参加人数は20名、3つの班に分かれ楽しい会話をしながら綺麗な草木や花等を見つづ怪我なく散策することができました。解散時に、「次のハイキングはいつ?」と言った話も出るくらい、なかなかの好評でした。どうぞ期待!

(スポーツ部会)

創業56年の信頼と実績
家族葬から大型社葬まで承ります。

株式会社 AZUMA
東葬祭

AZUMA club 会員募集中
入会金1000円 年会費無料

0120-66-5940
https://www.azuma-group.co.jp

全国どこへでも、
患者様のいろいろなご要望に
お応え致します。

アズマ
民間救急サービス

0120-81-9931
https://www.minkyu.co.jp

庭木手入れ承ります
(樹木剪定・草とり・消毒)
(お見積り無料)

(株)菊正園
東京都府中市朝日町1-29-27

Tel.FAX 042-202-3226
URL http://www.kikuseien.co.jp

三鷹駅南口一分
ミカバレエアカデミー
生徒募集

0422-42-1901
https://mitakaballet-academy.com/
ホームページが新しくなりました!

信頼が心をつなぐ
JA東京むさし

東京むさし農業協同組合
三鷹支店
46-2149

地場産新鮮野菜・植木・花・園芸資材
三鷹緑化センター 48-7482

令和5年度 多世代交流事業案内

連雀地区住民協議会では、令和5年度多世代交流事業として、下記の事業を予定しています。
詳細が決定次第、広報紙「けやき」・ホームページ・三鷹市報・ポスター等でお知らせいたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

1 子育て世代交流事業

① ベビーマッサージ & 交流会

- 開催予定日時
4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、
8月18日、9月8日、10月13日、11月10日、
12月8日、1月12日、2月9日、3月8日
原則として毎月第二金曜日 午前10時30分～正午
- 会場：連雀コミュニティ・センター1階幼児・子ども室
※事業終了後、飲食を伴う情報交換(親睦)も可能です。
- 募集：概ね1歳未満の乳児と保護者 10組
- 費用：無料
- 申込み：連雀コミュニティ・センター「ホームページ」受付フォーム
※各開催日4週間前から受付開始

② 親子自然観察会

- 期 日：7月・3月下旬
- 会 場：都立野川公園

③ 親子工作教室

- 期 日：8月・12月初旬
- 募 集：幼児から小学生と保護者

2 居場所づくり事業

① ストレッチ講習会

- 期 日：未定

② ストレス解消 ママさんキックボクシング講習会

- 期 日：未定

③ シニアのための健康体操講習会

- 期 日：未定

④ DIY 講習会

- 期 日：未定
- 会 場：DIY STORE 三鷹(三鷹市新川)

⑤ 朗読のための発声講座

- 期 日：未定

3 地域人財発掘・活性化事業

① クラシックコンサート

- 期 日：未定

② 自宅時間を楽しむ講座

- 期 日：未定

4 その他

行事予定表

連絡先：連雀コミュニティ・センター ☎ 45-5100
※参加費等、金額の記載のない行事は無料です。

行事名	内 容	日 時	対 象	申 込 方 法	備 考
連コミスポーツ塾 (スポーツ部会)	ファミリーバドミントン (4月)、パドルテニス (6月)	4/8、6/10 各土曜日 午後1時～4時	一般市民	申込不要、当日直接会場へ	会 場：センター体育館 持ち物：体育館履き(室内履き) ※5月は部会研修のため中止いたします。
包 丁 研 ぎ	職人さんに包丁研ぎを お願いしませんか？ (毎月第二日曜日開催)	4/ 9 (日)、 5/14 (日) 午前10時～	一般市民	申込不要、費用を添えて直接会場へ	会 場：センター中庭(雨天時、駐車場) 募 集：先着100丁(はさみ類は不可) 費 用：400円[1丁] ※お一人様3丁まで 実施団体：三鷹市シルバー人材センター
第63回 ちいさなお話し会 (文化部会)	絵本の読み聞かせ、パ ネルシアター、または エプロンシアター、手 遊び、歌、折り紙等	4/15(土)、 4/19(水) 午前10時30分 ～11時30分	0～6歳までの 乳幼児と その保護者	申込不要、当日直接会場へ	会 場：センター2階大会議室 定 員：20名
連 雀 サ ロ ン	4月は「高齢者安全講 習会」と「うごこつと 体操」、5月は「太極拳」 の企画を予定していま す。お気軽にご参加く ださい。	4/18(火)、 5/16(火) 午後1時30分～3時	一般市民	事前申込制(電話・FAX・メール) 電 話：0422-29-9235 (平日午前9時～午後5時) F A X：0422-48-1794 メール：chiiki@city.mitaka.lg.jp	会 場：センター2階大会議室 定 員：先着30名(事前申込制) ※申込受付について 4月18日(火) →4月4日(火)から受付開始 5月16日(火) →5月2日(火)から受付開始 ●連雀・地域ケアネットワーク事務局 ●三鷹市健康福祉部地域福祉課地域ケア推進係
中高年の方の健康講座 「お医者さんとの 上手な付き合い方」 (厚生部会)	健康講座	5/10(水) 午後2時～4時	一般市民	4月3日(月)より 窓口または電話でのお申込み可	会 場：センター2階大会議室 定 員：先着30名 講 師：三鷹市連雀地域包括支援セン ター看護師 高島裕美氏