



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/>



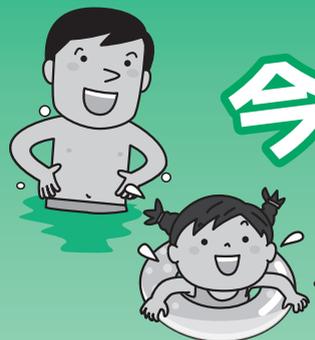
第248号

令和5年5.26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

6月	1(木)・8(木)・15(木) 22(木)・29(木)
7月	6(木)・13(木) 17(月・祝)・20(木) 27(木)



今年もプール始まります!

7/1(土)～8/30(水)

プール利用のきまり(連雀コミュニティ・センター)



◎プール開場時間

月火水 金土	午前11時00分～午後5時15分
日	午前10時15分～午後4時30分

ただし、以下の期日は休場としますので、ご注意ください。

- 毎週木曜日 [センター休館日]
- 7月17日(月)、8月11日(金)
[祝日のため、センター休館]
- 7月3日(月)～7日(金)、10日(月)～14日(金)、
18日(火)～19日(水)
- 上記以外にも休場および開場内容の一部を変更することがありますのでご了承ください。

◎プール利用料金(屋外プール)

入場券に印刷されている時間から2時間です。

大人(高校生以上)…200円

小学生・中学生…50円

幼児…無料

※購入したプール入場券は、払い戻しできませんのでご注意ください。

◎プールを利用できる人

1. 三鷹市民および三鷹市内に在勤・在学している人。
2. 原則として水着・水泳帽子を着用している人。
3. 次の方は、18歳以上の保護者の付き添いが必要です。保護者は、監視・介護に責任をもっていただきます。

【対象】保護者1人につき

- 幼児2人まで
(2歳未満またはオムツの必要な幼児は、入場できません)
- 幼児と小学1～3年生 2人まで
- 小学1～3年生 3人まで
- 介護を必要とする方 1人まで
- 4. 幼児は保護者と一緒に幼児用プールを利用してください。
- 5. 幼児と小学1～3年生の場合は幼児用プールのみ利用ができます。
- 6. 付き添いを要する場合およびその他詳細については、センター事務局へお問い合わせください。

詳細につきましては、ホームページでもご案内しております。

初心者のための水泳教室

水泳初心者の小学生のための水泳教室です。全く泳げない子も大丈夫！講師が優しく手厚くサポートいたします。泳ぎをもっと上手になりたい子の参加もOKです。皆さんの参加をお待ちしております！

日 時：7月24日(月)～29日(土) ※27日の木曜日を除く全5日間(時間未定)

場 所：連雀コミュニティ・センター屋外プール

対 象：小学1～6年生 人 数：未定 持 ち 物：水着、水泳帽子他

申込開始日：6月下旬～7月上旬予定

※詳細決定後、連雀コミセンホームページへ記載いたします。

※天候や感染状況等によっては、開催を中止する場合がございます。予めご了承ください。

「利用のきまり」の一部改正が適用されます

連雀コミュニティ・センター「利用のきまり」が、6月12日(月)ご利用から変更されます。

(登録された自主グループの5月1日予約受付分より変更)

1 改正内容

(1) 事務受付時間の変更

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 午後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

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。

近日「子どもの居場所づくり」事業へのアンケートを実施する予定です!

連雀地区住民協議会では、令和5年度中に三鷹市東多世代交流センターと共催で「子どもの居場所づくり事業」を実施します。つきましては、小学生・中学生のみなさんのご意見・ご要望をお聞きし、当事業の参考にさせていただきたいと思っております。

近日実施予定のアンケートへのご協力を、よろしくお願い申し上げます。

アンケートは、連雀コミュニティ・センター内ロビー及びホームページ内アンケートフォーム等でご回答いただけます。

令和5年度 連雀地区住民協議会《自主グループ登録一覧表》

☆下記 42 団体は、連雀地区住民協議会の登録自主グループです。

☆入会希望や問合せ等は、連雀コミュニティ・センター事務局 (TEL 0422-45-5100) までご連絡ください。各団体代表者へお繋ぎいたします。

	グループ名	活動種目	人数	活動曜日・区分
スポーツ・運動	あすなる自彊術	自彊術体操	15	月3回 月曜日 午後
	いきいきヨーガクラブ	ヨガ	19	月4～5回 金曜日 午後
	インディアカ「秋桜」	インディアカ	17	月4～5回 金曜日 夜間
	キョットクラブ	バドミントン	12	月4回 土曜日 午前
	月曜会	卓球	19	月4～5回 月曜日 夜間
	JAKUREN R.G.	新体操	24	月4～5回 金曜日 夜間
	すずかけの会	ストレッチ体操	25	月4回 金曜日 午前
	すずめバドミントンクラブ	バドミントン	14	月4～5回 火曜日 夜間
	スリーホークス	ミニバスケットボール	40	月4回 水曜日 夜間
	太極拳成安同好会	太極拳	10	月4～5回 水曜日 午前
	チーム鈴木	パドルテニス	15	月4回 火曜日 午後
	のびのびティータイムヨガ	ヨガ	15	月3回 金曜日 午後
	フェアリーズ	キッズチア	25	月4回 水曜日 午後
	ベリーズ	キッズチア	23	月4回 水曜日 午後
	三鷹連雀吹矢練習会	スポーツ吹矢	10	月4回 金曜日 午後
	リンパの会	ボディマッサージ	12	月4回 水曜日 午後
	連雀なぎなた	なぎなた	14	月4～5回 水曜日 午後
	連雀パドルテニス部	パドルテニス	18	月4～5回 金曜日 午後
	連雀バスケットボールクラブ	バスケットボール	10	月8回 火・金曜日 午後
	学習	俳句サークル山帰来	俳句	8
はなの会		書道	11	月3回 月曜日 午前
プバル・ピカケ		フラダンス	8	月4回 火曜日 午後
めんこい朗読の会		朗読	19	月2回 金曜日 午後

	グループ名	活動種目	人数	活動曜日・区分
芸能・音楽	ヴォーチェ・サファイア	ヴォイストレーニング	10	月2回 水曜日 午後
	ウクレレ同好会 ホアロハ	演奏	15	月3回 土曜日 午前
	カラオケ さくら会	カラオケ	11	月2回 日曜日 午後
	ギターアンサンブルみたか	演奏	15	月4回 土曜日 午前
	コア・ボイメ	混声合唱	29	月4回 月曜日 夜間
	コール・シーダー	女声合唱	15	月2回 水曜日 午前
	女声合唱ふじ	女声合唱	22	月4回 月曜日 午前
	みたか あやめ会	カラオケ	15	月2回 火曜日 午後
	三鷹うたおう会	混声合唱	25	月1回 金曜日 午後
	三鷹ギタークラブアミーゴ	演奏	5	月2回 土曜日 午後
創作	あすなる陶芸会	陶芸	11	月4回 月曜日 午前
	彩の会	絵画	7	月4回 金曜日 午後
	陶芸同好会	陶芸	11	月4回 火曜日 午後
	三鷹絵手紙教室	絵手紙	10	月2回 土曜日 午後
その他	囲碁クラブ土曜会	囲碁	14	月4～5回 土曜日 午前
	健康マーじゃんクラブ	麻雀	34	月4回 水曜日 午後
	男子厨房に入ろう会	料理	14	月1回 日曜日 午前/午後
	連雀囲碁教室	囲碁	12	月4回 日曜日 午前
	連雀マジック同好会	マジック	5	月2回 金曜日 午前

令和5年5月8日現在

デジタル相談サロン開催

スマホの操作で
困っていることはありませんか?



三鷹市主催の「デジタル相談サロン」が開催されます!
「メールや写真などスマホの基本操作を覚えたい」「便利なアプリを使ってみたい」「三鷹市の情報を知りたい」「LINEの使い方を覚えたい」など、ご相談・お困りごとがありましたら、市民デジタル相談員が丁寧にサポートします。ぜひご利用ください!

内容 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。

相談は
事前予約制
です。

日時 7月3日(月)

対象 一般市民

- ① 午後1時30分～
- ② 午後2時30分～
- ③ 午後3時30分～

予約サイト
QRコード

申込方法 事前申込制(電話・予約サイト)

申込期間: 6月1日(木)～
電話: 0422-40-9669
(平日午前9時～午後5時)



予約サイト: <https://reserva.be/mitakadigisupport>

備考

会場: 連雀コミュニティ・センター 1階ロビー
定員: 各時間帯ごと先着2名(事前申込制)
持ち物: ご利用のスマートフォン等機器
主催: 三鷹市生活環境部コミュニティ創生課
協力: 連雀地区住民協議会
運営・問合せ: 株式会社まちづくり三鷹

防犯だより

三鷹市内の特殊詐欺被害は今年に入り、
預貯金詐欺やオレオレ詐欺の予兆電話が急増し、
すでに **14件** 発生しています。(4月5日現在)



アポ電による被害防止対策として

- 迷惑防止機能付電話や自動通話録音機を設置する
- 留守番電話設定やナンバーディスプレイの契約設定をして、在宅時も知らない電話番号からの電話には出ないなど、対策の徹底をお願いします。
また、最近、不審者や業者が自宅に来たという相談が増えています。

自宅の防犯対策について

- ① 在宅時であっても玄関や窓に必ずカギをかけるなど戸締りを徹底する。
- ② 来訪者は、ドアスコープ、カメラ付きインターフォンなどで身分や用件を確認する。
- ③ ドアを開ける際は、ドアチェーンやドアガードを付けたまま対応する。
- ④ 自宅内に多額の現金を保管しない。
などの対策をお願いいたします。
また、窓に防犯フィルムや補助錠を付けたり、防犯カメラ、センサーライトを設置するのも効果的です。この機会に御自宅の防犯対策を見直してみましょう。

なお、不審者の訪問等があった場合には、
ためらうことなく **110番通報** をしてください。

各事業の報告

❖ ベビーマッサージ&交流会 報告



4月14日(金)午前10時30分より、センター1階の幼児・子ども室で、第1回ベビーマッサージ&交流会を開催しました。助産師さんたちの優しい声掛けに合わせ、参加者の方々も赤ちゃんと一緒にリラックスした表情で和やかな時間を過ご

していました。マッサージの後は助産師さんも加わって参加者の方同士の情報交換も行いました。

参加者の方の感想を一部ご紹介します。

- ・ベビーマッサージをして娘も楽しそうでしたし、交流をして仲良くなったママさん達もいて良かったです。
- ・楽しかったですし、子育てについて相談もできます。空間も広すぎず狭すぎず、落ち着いた雰囲気ゆっくり過ごせました。
- ・助産師さんに会うとホッとします。同じような月齢の子どもとお母さんと交流できてよかったです。

この事業は連雀地区住民協議会が主催し、三鷹市助産師会を共催として、令和5年4月14日(金)～令和6年3月8日(金)まで、毎月第二金曜日(祝日等の場合は第三金曜日)に開催していきます。参加お申し込みは開催日の3週間前の午前10時より、ホームページにて受付します。募集の詳細は4面の「行事予定」にも掲載しています。



(多世代交流事業)

❖ 春の親子自然観察会 報告

3月21日(火・祝)に「春の親子自然観察会」を開催しました。当日はパークレンジャーの齋田さんが中心となって観察会が進み、親子10組の皆さんにご参加いただきました。

皆さまからの感想等を一部ご紹介します。

- ・花も、虫も、木もすべて説明してくれたのが良かった。もっと奥の方も行きたかった。
- ・配布された紙がとてもしっかりしていて良かった。
- ・パークレンジャーの方が丁寧に説明してくださり、子どもたちの質問にひとつひとつ答えてくださっていたのが印象的でした。
- ・レンジャーさんのお話、大人も知らない事ばかりで一緒に楽しめました。

親子自然観察会は今後も7月、3月に開催予定です。詳細は決まり次第、ホームページ、広報紙けやき、広報みたか等でご案内します。ご興味のある皆様のお申込みをお待ちしております。

(多世代交流事業)



高年齢者の生活相談室 & 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6月16日・7月21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 三鷹市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)

高齢者以外の方も
ご相談ください。



家族を争族としないために
相続 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 星川総合法律事務所
 ご相談は無料です。(☎ 0422-24-9762)
 三鷹市下連雀3丁目33-17 グラシアス三鷹205号室
 (三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

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

福祉車両で外出のお手伝い
みたかボランティアセンター
 NPO 法人
 あおぞら

運転ボランティア募集中
 ご連絡お待ちしております
 0422-41-0185

三鷹駅南口一分
ミタ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!

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

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☆☆☆

文学する中央線沿線
 ~小説に描かれたまちを歩く~

5月1日
 好評
 発売中!

元 三鷹市山本有三記念館 館長
 矢野勝巳 著

小説やまちの
 新たな魅力を
 発見!

税込 1,870円 四六判 224頁

BUN-SHIN 株式会社 文伸/ぶんしん出版
 三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-60-2211

株式会社
大竹工務店

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3丁目28番3号
 電話 0422 (46) 1641

岡田ピアノ調律
 0422-49-7019

安心
 ていねい

ピアノの調律・修理
 ピアノ用品・ピアノの運搬
 ◆はじめての場合、
 アップライト1万円

快適な暮らしのためのお手伝い
おまかせ下さい!

当店で、
 どのメーカーでも
 修理承ります。

0120-39-6664
(株)かとうでんき

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
ベビーマッサージ & 交流会 (多世代交流事業)	助産師さんと一緒に、ベビーマッサージを体験してみませんか。助産師さんへのご相談と参加者同士の情報交換も実施します。	6/9(金)、7/14(金)、8/18(金) 午前10時30分～正午 ※基本毎月第二金曜日開催	概ね1歳未満の乳児と保護者	ホームページ または下記QRコードより 	会場：センター1階幼児・子ども室 定員：先着10組 申込期間：開催日3週間前の午前10時より、開催日3日前の午後5時まで(定員になり次第、受付を終了します) 持ち物：バスタオル、おむつなど
インディアカ無料体験教室 (スポーツ部会)	インディアカの無料体験	6/9(金)、6/16(金)、6/23(金)、6/30(金) (全4回) 午後7時～8時45分	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：動きやすい服装、体育館履き 協力：連雀地区住民協議会登録自主グループ「秋桜」
連コミスポーツ塾 (スポーツ部会)	パドルテニス	6/10(土) 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)
包丁砥ぎ	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)	6/11(日)、7/9(日) 午前10時～正午	一般市民	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
連雀サロン	6月は「盆踊り」、7月は「みんなで歌いましょう」の企画を予定しています。お気軽にご参加ください。	6/20(火)、7/18(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) FAX：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) ※企画内容は、変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。 ※申込受付について 6月20日(火) ⇒6月2日(金)から受付開始 7月18日(火) ⇒7月4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
うたの広場 (文化部会)	ピアノ伴奏に合わせた参加者全員での合唱	6/24(土) 午後2時～4時	一般市民	申込不要、当日直接会場へ	会場：センター1階ロビー 定員：40名
楽しく! ママさんキックボクシング (多世代交流事業)	元日本チャンピオンによる指導により体を動かし、運動不足解消とストレス発散、参加者間交流を行います。	7/5(水)、7/12(水)、7/19(水) 午前10時30分～11時30分 ※ご参加はいずれか1回のみです。重複参加はできません。	一般市民	ホームページ または下記QRコードより 7/5 申込用 7/12 申込用 7/19 申込用  6/18(日)午前10時より受付開始	会場：センター体育館 募集：各回先着10名(女性限定、年齢不問) 講師：元キックボクシング日本チャンピオン・現スカイリミッツスポーツ三鷹代表 當麻正性氏 持ち物：運動できる服装、体育館履き、タオル、水筒 ※ママさんでなくても参加可能です。
連雀歌謡教室 (厚生部会)	みんなで楽しくカラオケの練習	7/8(土)、7/15(土) 午後2時～4時	一般市民 (在勤・在学を含む)	費用(200円)を添えてセンター窓口へ ※電話不可	会場：センター2階大集会室 定員：先着40名 参加費：200円(教材費) 申込期間：6月5日(月)午前10時～
弦楽四重奏コンサート (文化部会)	ベートーベン弦楽四重奏、ディズニーメドレーほか	7/16(日) 午後1時30分 開場 午後2時 開演	一般市民	申込不要、当日直接会場へ	会場：センター1階ロビー 定員：40名 出演：Vn. 島田光博 Vn. 松下真子 Va. 永田 董 Vc. 藤森光一
第64・65回 ちいさなお話会 (文化部会)	絵本の読み聞かせ、パネルシアター又はエプロンシアター、手遊び、歌、折り紙等	7/22(土)、7/26(水) 午前10時30分～11時30分	0～6歳(就学前)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階大集会室 定員：先着10組
夏休み親子自然観察会 (多世代交流事業)	会場(野川公園)参加とオンライン(Zoom)(現地ライブ)の併用講座	7/23(日) 午前9時30分～	幼児または小学生(1～2年生)と保護者	詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせいたします。	会場：①会場参加【野川公園】先着10組(予定) ②オンライン Zoom 参加先着15組(予定) 講師：齋田滉大氏(武蔵野の公園パートナーズ)

創業57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>

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)

TLS GROUP
 DIY STORE 三鷹
 絵画工作教室 TUQURO!

つくってあそぶ
TUQURO!
 造形工作教室

お問合せ
0422-29-8557
 住所：三鷹市新川2-9-3

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