



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249号

令和5年7.28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

8月 3(木)・10(木)・11(金・祝)  
17(木)・24(木)・31(木)

9月 7(木)・14(木)・18(月・祝)  
21(木)・23(土・祝)・28(木)

## 夏休み親子工作教室

日時 8月20日(日) 幼児クラス【午前10時～】  
小学生クラス【午前11時15分～】

会場 センター2階会議室

工作物 (1) 幼児クラス【3、2、1発射! (作った物で遊べる工作です)】  
持参品：クレヨン・油性ペン・トイレットペーパー芯1個  
(2) 小学生クラス【風鈴】  
持参品：油性ペン  
※作品画像はホームページに掲載

募集 先着各15組

費用 無料

申込 ホームページ内専用サイト 7月28日(金)より  
(受講者が確定次第、連絡事項等をご連絡します)

講師 DIY STORE 三鷹 [こども工作教室 TUQURO! 小松佳子氏]

主催 連雀地区住民協議会

協力 DIY STORE 三鷹 [東京ライフサービス グループ]



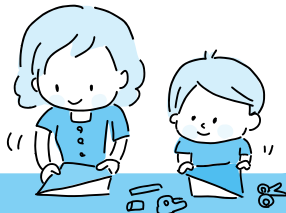
幼児クラス  
申込用QRコード



小学生クラス  
申込用QRコード

親子DIY教室も開催予定です!  
詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

(多世代交流事業)



## 連雀コミュニティまつり 三鷹市総合防災訓練を 開催します!

10月21日(土)、22日(日)  
連雀コミュニティまつり

10月29日(日)  
防災訓練(会場：第六小)

内容については協議中です。詳しくは  
広報紙けやき9月号(9月末頃発行)  
にてお知らせします。

## プールについて



プール再開に関するお問い合わせは、ホームページ  
をご覧ください。事務局までご連絡ください。

☎ 0422-45-5100



## ひがしじどうかんがやってくる

～連雀コミュニティ・センターで偏光万華鏡をつくらう～

日時 8月26日(土)午前10時～

対象 小学生・中学生 ※小学校1、2年生は保護者の付き添いが必要です

会場 連雀コミュニティ・センター大会議室

定員 20人 ※先着順

費用 無料

申し込み 8月7日(月)午前10時から

問合せ 東多世代交流センター窓口、電話(0422-46-0408)まで

## 「題字」デザインを 募集します!



おかげさまで連雀地区住民協議会は令和6年に  
創立40周年を迎えます。そこで40周年を記  
念して、当紙の題字デザインを募集すること  
にいたしました。詳しくは広報紙けやき9月号  
(9月29日発行予定)にてお知らせします。

### 令和4年度

#### 連雀地区住民協議会収支決算

収入合計	85,649,411円
市支出金	81,147,333円
事業収入	339,304円
繰越金・諸収入	4,162,774円
支出合計	82,222,196円
施設指定管理料	36,760,719円
施設運営費	38,260,111円
活動費	7,201,366円

各種行事の

## 協力員募集!



☎ 0422-45-5100

連雀地区住民協議会(連雀コミュニティ・センター)では、連雀コミュニティまつり、連雀地区総合防災訓練をはじめさまざまな行事等を行っています。

住協の活動に興味がある、子どもたちの笑顔が見たいなど、活動や行事にご協力をいただける方を募集しています。

コミュニティまつりは、当日のみ、あるいは準備、片付けのみのお手伝いでもかまいません。連雀コミュニティ・センター窓口にお問い合わせください。

連雀住協健康づくり推進委員会

レシピ作成：三鷹地域活動栄養士会

# 三鷹の旬野菜で夏バテ知らず！ ～ワンポウルでレンチンおかず～

暑い夏こそ、しっかり食べて夏バテを予防しましょう。1日3回食べることで水分もとれるので脱水も防げます。香辛料や香味野菜を使って食欲アップ！

調理時間を短くしたい、お湯を沸かしたくない、そんなときに電子レンジは活躍します。

## 夏野菜のカレーラタトゥイユ

野菜を切って耐熱容器に入れ、野菜と調味料の水分だけで調理します。  
ツナ缶はウインナー、ベーコン、加熱済みのチキンでも。



耐熱ポウルに材料を入れたところ

### ■ 材料 (4人分)

- ズッキーニ …………… 1本 (200g)
- 玉ねぎ …………… 大 1/2 個 (150g)
- トマト …………… 大 1 個 (200g)
- ピーマン …………… 2 個 (50g)

- A
- にんにく (おろし) … 10g
  - コンソメ顆粒 …………… 小さじ 2
  - カレー粉 …………… 大さじ 2
  - 塩 …………… 小さじ 1/6
- B
- ツナ缶 (油漬け) …… 2 缶
  - トマトケチャップ … 大さじ 2
  - しょうゆ …………… 小さじ 1
  - みりん …………… 小さじ 1

### ■ 作り方

- ① ズッキーニは7mmの輪切り、玉ねぎ・トマト・ピーマンは1cmの角切りにして耐熱容器に入れ、Aを加えてふんわりラップをする。
- ② 電子レンジ600Wで10分加熱。Bを加えてよく混ぜ、ラップなしでさらに5分加熱する。



※ごはんにかけても  
※電子レンジは水分の多い野菜料理が得意です。素材のもつ水分で野菜が蒸しあがりやす  
※加熱時間が長いと耐熱容器が熱くなるので、素手で容器を取り出さないようにします

(1人分栄養価 エネルギー 164kcal たんぱく質 7.0g 食塩相当量 1.7g)

## なすとみょうがのゴマ酢あえ



なすを電子レンジで調理してみましょう。  
すりゴマたっぷりのタレで味付け、みょうがと大葉を加えて食欲アップ。



### ■ 材料 (4人分)

- なす …………… 3本 (240g)
  - みょうが …………… 2本 (40g)
  - 大葉 …………… 4枚
- A
- すりゴマ …………… 大さじ 2
  - すし酢 …………… 大さじ 2
  - ゴマ油 …………… 小さじ 1

### ■ 作り方

- ① なすは縦6～8等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分30秒加熱する。
  - ② なすに冷水をかけ、軽く絞って容器にもどす。輪切りにしたみょうが、Aを加えて混ぜる。
  - ③ 皿に大葉を2枚敷き、②を盛り、2枚の大葉をせん切りにしてのせる。
- (1人分栄養価 エネルギー 44kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量 0.7g)

## トマトとなすのバジルマリネ



たっぷりトマトと、電子レンジで加熱したなすとバジルでイタリアン！  
ひんやり冷やしてスプーンでどうぞ。



### ■ 材料 (4人分)

- トマト …………… 大 1 個 (200g)
  - なす …………… 2本 (160g)
  - バジル …………… 5g
  - モッツァレラチーズ … 80g
- A
- オリーブオイル … 大さじ 1
  - にんにく (おろし) … 小さじ 1/4
  - さとう …………… 小さじ 1
  - しょうゆ …………… 小さじ 2

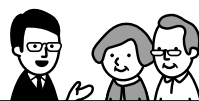
### ■ 作り方

- ① なすは7mm角に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
  - ② なすに冷水をかけて軽く絞り、容器にもどし、7mm角に切ったトマト、細かく切ったバジル、モッツァレラチーズ、Aを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ※写真はミニボールタイプのモッツァレラチーズを使用、大きいものはひと口大に切る
- (1人分栄養価 エネルギー 103kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量 0.5g)

※電子レンジの加熱時間は目安です。電子レンジや容器、材料の温度によって差がでますので、様子を見ながら加熱してください。

## 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？



予約サイト  
QRコード



三鷹市主催の「デジタル相談サロン」を、当センターで開催しています。  
「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。

**日時** 8月7日(月)、9月4日(月)、  
10月2日(月)

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

相談は  
事前予約制  
です。

**対象** 一般市民

**申込方法** 事前申込制(電話・予約サイト)

申込期間：随時受付中  
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、本年31件発生し、預貯金詐欺やオレオレ詐欺等の犯行予兆電話も数多くかかってきている状況です。

(7月4日現在)

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。

各事業の報告

❖ インディアカ無料体験教室 報告

6月9日、16日、23日、30日に、インディアカの体験教室を開催しました。4日間の参加者は、延べ63人でした。インディアカ競技とは、羽根付ボールを1.85~2.00mのネット越しに素手で打ちあうバレーボールに似た競技です。

性別問わず若者から高齢者まで年齢に関係なく行える生涯スポーツです。三鷹市における競技人口は、最大120名程度でしたが、他のニュースポーツ競技の増加や当初の競技者の高齢化のため、競技人口は著しく減少しております。三鷹市からインディアカ競技が消滅してしまわないように競技者の増員を願って止みません。毎週金曜日の19時以降に体育館で競技しておりますので、随時見学及び気軽に参加してみてください。(スポーツ部会)



職員紹介 新職員からのご挨拶



宮部 苗子  
非常勤月額職員

この度、令和5年7月1日から事務局員として勤務させていただくことになりました宮部と申します。地域の皆様が、より快適なコミュニティ活動となりますよう一生懸命お手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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8月18日・9月15日  
会場 連雀コミュニティ・センター1階図書室  
費用 無料  
申込み 事前の申し込みが必要です  
【高齢者：電話 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。

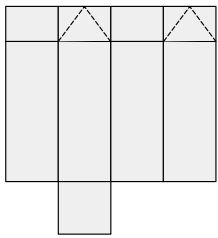
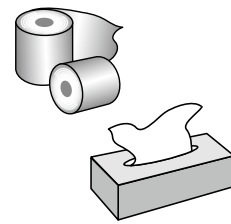


牛乳パックの回収にご協力を

連雀コミュニティ・センターでは牛乳パックを回収しています。ゴミの減量化と資源の有効活用になりますので、皆様のご協力をお願いします。



溶かす→コーティングされたポリエチレンを除く→洗浄・殺菌→再生紙へ



「洗って、開いて、乾かして」

- ①飲み終わったパックの中をすすぐ。
- ②切り開いてよく乾かす。
- ③キャップのついているものはキャップ部分を切り取る。

- ・1Lの牛乳パック30枚でトイレットペーパーが5個できます。
- ・みんなでリサイクルしましょう。

※裏が銀色のパックも回収可能になりました。(200ml未満のパックは回収できません)

・牛乳パック以外にも資源回収を行っています。  
新聞紙、雑誌、ダンボール、ペットボトル、ペットボトルキャップ  
回収場所はそれぞれ左記になります。  
新聞紙、雑誌、ダンボール：  
西側駐輪場南側の回収倉庫  
(開館日の午前10時~午後5時まで)  
ペットボトル、ペットボトルキャップ：  
東側駐車場北側の回収箱(終日ご利用可能)

資源回収推進委員会

人や地域に「やさしい」



三鷹支店

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

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

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!



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

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)



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

税込 1,870円 四六判 224頁

小説やまちの  
新たな魅力を  
発見!

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

お客様の信頼・満足度  
No.1を目指します!!  
西武消毒(株) 東京支店

ゴキブリ・シロアリ・害虫駆除  
その他一般消毒

見積りのための現場調査は無料です

TEL お気軽にご連絡ください!

03-3994-6481

あなたの近くにいる  
私たちがだからできる  
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)

## 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)	ファミリーバトミントン	8/12 (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)	8/13 (日)、 9/10 (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	8月は「講談」、 9月は「歌いながら体操しましょう」の企画を予定しています。お気軽にご参加ください。	8/15 (火)、 9/19 (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 8月15日(火) ⇒8月2日(水)から受付開始 9月19日(火) ⇒9月4日(月)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
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。	8/18 (金)、 9/8 (金)、 10/13 (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
栄養料理教室 おいしく食べきる アイデアと 保存のコツ (健康づくり推進委員会)	小松菜、キノコ、ブロッコリー、ニラ、豚肉などの食材を使い、3品を作ります(試食程度の量です)	8/20 (日) 午前10時30分～	一般市民	材料費300円を添えてセンター窓口へ(電話申込不可)	会場：センター2階料理実習室 定員：先着12名 持ち物：エプロン、三角巾、タオル、マスク 講師：管理栄養士 鈴木明子氏
クラリネットによる 夏休みコンサート (多世代交流事業)	となりのトトロや情熱大陸、ラプソディ・イン・ブルー等、子どもから大人まで楽しめるプログラムです。ふらっとお気軽にお立ち寄りください。	8/26 (土) 開場：午後1時30分 開演：午後2時 1時間弱の予定(休憩なし)	一般市民 (在勤・在学・乳幼児可)	申込不要、当日直接会場へ	会場：センター1階ロビー 定員：先着30名(乳幼児スペース有) 出演：加藤亜希子氏(クラリネット)
男性のための 料理教室 (厚生部会)	①和食の基本(魚料理) ②和食の基本(肉料理)	① 8/27 (日) ② 9/3 (日) 午前10時～ 午後12時30分	男性市民	8/6(日)午前10時～8/20(日)午後5時 材料費1,000円(1回500円×2回分)を添えてセンター窓口へ(電話申込不可)	会場：センター2階料理実習室 定員：先着20名 参加費：1,000円(材料費) 持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん、ビニール袋、筆記用具 講師：栄養士 袴田節子氏
学習講座「平家物語」 (厚生部会)	日本古典文学「平家物語」の学習	9/6 (水)、 9/13 (水)、 9/20 (水)、 9/27 (水) 午後2時～4時 ※各水曜日の全4回	一般市民	8/7(月)午前10時より受付開始 参加費300円を添えてセンター窓口へ(電話申込不可)	会場：センター2階大・小会議室 定員：先着40名 参加費：300円 講師：立正大学名誉教授 山下正治氏
ポッチャ無料体験教室 (スポーツ部会)	ポッチャ体験会	9/9 (土) 午後1時～3時	一般市民	8/7(月)午前10時よりセンターホームページ申込フォームへ ※電話・コミセン窓口での申込も可能	会場：センター体育館 持ち物：体育館履き(室内履き) タオル、飲みもの、動きやすい服装(スカート不可)
エコくらふと講習会 ～ひねり模様のハンドバッグ～ (文化部会)	紙製のバンドを使用したハンドバッグの作成	9/9 (土)、 9/30 (土) 午後1時30分～4時 ※全2回	一般市民	8/7(月)午前10時より受付開始 下記QRコードより(窓口・電話も可) 	会場：センター2階大会議室 定員：先着15名 参加費：1,500円 持ち物：はさみ、筆記用具、木工用ボンド、洗濯ばさみ(10個) 講師：夢民工房 浜中睦美氏
こころの疲れ(メンタル不調)を予防・改善するための食事・運動・睡眠	主に高齢者向けですが、若い方にも参考になるお話になる予定です	10/7 (土) 午前10時30分～正午	一般市民	詳細が決まり次第、市報やホームページ等でお知らせいたします。	会場：センター 大小会議室 定員：先着70名 講師：帝京大学医学部精神神経科学講座 主任教授 功刀浩先生

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

リフォーム・修繕  
デザイン・エクステリア  
TLS  
  
株式会社 空間工房  
フリーダイヤル0120-68-3131

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

