



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250号

令和5年9.29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

10月 5(木)・9(月・祝)・12(木)・19(木)
20(金・前日準備)・23(月・片付け)
26(木)・29(日・防災訓練)
11月 2(木)・3(金・祝)・9(木)・16(木)
23(木・祝)・24(金・振替休日)
30(木)

第37回

連雀コミュニティまつり

第37回連雀コミュニティまつりを令和5年10月21日(土)、22日(日)に開催します。

まつり開催中は、センター利用予約受付等を中止させていただきます。予めご了承ください。

詳細は決定次第、ホームページ等でお知らせいたします。

なお、前日準備、後片付けのため10月20日(金)、23日(月)は休館とさせていただきます。

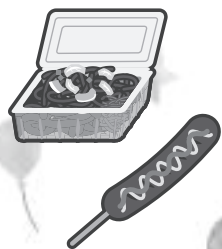
今年は待望の模擬店を再開します。皆さまのご来場をお待ちしております。

予定品目

- 焼きそば [協力 下連雀若葉会]
- 焼きいも [協力 南浦小学校おやじの会]
- フランクフルト・かき氷 [協力 第六小学校おやじの会]
- 焼き鳥 [協力 ボーイスカウト三鷹2団]
- ペットボトル飲料

その他の展示等

- スタンプラリー
- 園児・小学生・中学生作品展 [協力 地域内幼稚園、保育園、小・中学校]
- ふれあい広場 (歌・ダンス・合奏・子どもカラオケ大会等) [協力 地域内小・中学校、連雀地区住民協議会登録自主グループ 他]
- バルーンアートコーナー [協力 みたかバルーンアートグループ]



広報紙けやき

題字デザイン

募集!

当センターのホームページとのイメージの統一化を図り、今後ますます地域のみなさまに親しまれる広報紙やコミュニティ・センターとなっていくことを目指して、題字デザインを募集します。みなさまのご応募をお待ちしています。

応募締め切り

11月29日(水) (消印有効) までに、A4サイズ程度の横書き用紙(白色)に黒色で描いた作品を郵送で「〒181-0013 三鷹市下連雀7-15-4 連雀コミュニティ・センター『けやき題字公募担当』」へ、または「jpeg」「png」形式で作成した画像ファイルを電子メールで同センター【メール】 renjk-cc@mitakacc.jp へお送りください。

※くわしくは「広報紙けやき 題字デザイン募集要項」をご覧ください。

センターホームページ



題字デザイン募集要項



令和5年度 三鷹市総合防災訓練

『連雀地区訓練』

今回も地域の中学生及び関係機関の方々のご協力により、実施いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

訓練へのご参加をお待ちしています!



三鷹市防災キャラクター じょじょまる

日時 10月29日(日) 午前10時～12時

会場 連雀学園三鷹市立第六小学校 [下連雀6-13-1]

予定訓練概要

- 体験訓練 [初期消火・応急救護・煙ハウス等]
- 見学訓練 [防災倉庫・仮設トイレ・トリアージ・避難所・炊き出し・想定訓練等]

今回のあらたな予定訓練項目です。

- 災害時在宅生活支援施設見学《協力 下連雀六・八丁目地区連絡会》
- マンションの防災対策《協力 東京都住宅政策本部マンション課》
- 親子で楽しく学ぶ防災《協力 東京学芸大学防災教育ラボ》
- 災害時における乳幼児対応《協力 三鷹市助産師会》

センター開館(昭和59年頃) 当時の写真を募集します

昭和59年頃のセンター周辺の写真をお持ちの方はいらっしゃいませんか。連雀地区住民協議会創立40周年記念の特集号に、センター開館当時の周辺の写真の掲載を企画しております。地域の皆さまがお持ちの写真を、特集号でぜひご紹介させていただきます。写真の募集については、広報紙けやき11月号で詳しくお知らせいたします。



私たちの学校紹介

当住民協議会の広報部会の委員として活動して下さっている、第六小学校 PTA の方に、藤原校長先生へのインタビューを含め第六小学校取材していただきました。



応接室

連雀学園三鷹市立第六小学校の応接室をご紹介します

▶ 2022 年夏に改装

▶ 改装後の応接室の利用目的

- 1 年生の教室開放もあり、放課後先生が教室でお仕事が出来ない時もあるそうです。そのような時に、先生がお仕事をされるお部屋として活用されています。
- 学校には、先生の休憩室がない為、普段お忙しい先生方がリラックスして休憩出来るように間接照明なども取り入れるなどの工夫もされたそうです。(職員室は「お仕事をされる場所」) 今後は…先生方の為に 冷蔵庫やコーヒーメーカーの設置や、Yogibo など!? 検討されています♪
- 子どもたちにとっては「特別な部屋！」として、応接室に入る際は嬉しくて舞い上がってしまうそうです♪

▶ 最近の応接室の活用内容

- 1 学期より高学年の児童の皆さんから、校長先生と給食を一緒に食べています♪
- 六小は、今年 70 周年を迎えました！
70 周年記念イベントで大人気だった、児童の皆さんが考えた「お化け屋敷」の元のアイデアも、この応接室から生まれました！
- 先生方のお打ち合わせ時にも、大きなホワイトボードがあるので、沢山記入出来て大活躍しています！

広報部会 Y.K (六小 PTA)



藤原校長先生

学校紹介では今後、南浦小、七小、一中、四中の記事を掲載する予定です。当住民協議会の広報部会で活動されている、それぞれの学校の PTA の方が取材を担当しますので、どうぞお楽しみにしてください。

デジタル相談サロン



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 10月2日(月)、11月6日(月)
① 午後 1 時 30 分～
② 午後 2 時 30 分～
③ 午後 3 時 30 分～

対象 一般市民 **費用** 無料

申込方法 事前申込制(電話・予約サイト)
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：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
運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹

下記 QRコードより

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11月17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。

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。

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

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)

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>



各事業の報告

◆ 令和5年度「初心者のための水泳教室」報告

今年度も小学生を対象とした初心者水泳教室を、8月20日(日)～8月23日(水)の全4日間で実施し、延べ77名にご参加いただきました。参加された方の感想を一部掲載いたします。

☆水が苦手だったけど、けのびができた。嬉しかった。

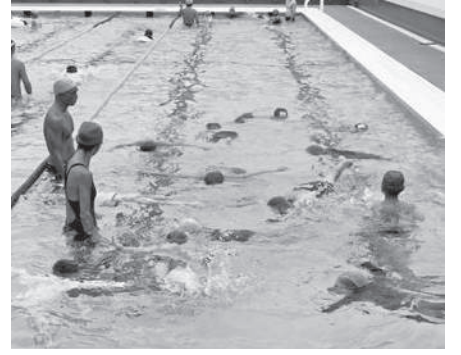
☆子どもが水泳に興味をもってくれて良かった。今日は〇〇を覚えてもらったんだよ！と嬉しそうに話してくれました。

☆プールを嫌がっていたのに、水泳教室を毎日楽しみにしていました。何があったの？という変貌ぶりにただただ感謝です。

☆参観の際、的確なアドバイスをしていたり、上手にできた時の声掛けが見受けられた。子どものモチベーションに配慮していて良いレッスンだと感じた。

☆やっと、けのびができるかな？というくらいだった子どもが、クロールに挑戦している姿を見れて、嬉しかったです。

(スポーツ部会)



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。

行事予定表は裏面からご覧ください。

Table with 6 columns: 行事名, 内容, 日時, 対象, 申込方法, 備考. It lists various community events such as '親子DIY講座', '栄養料理教室', 'ハイキング', '剪定講習会', and 'ここイク講座 in 連雀'.

Advertisement for '文学する中央線沿線' (Literature along the Chuo Line). It features a book cover and text about a novel by Yano Katsuyoshi, published by Bunshin.

Advertisement for 'イシカワ衣料株式会社' (Ishikawa Clothing Co., Ltd.), offering school uniforms and uniforms for various businesses.

Advertisement for '大竹工務店' (Onitake Construction Co., Ltd.), providing construction services in the area.

Advertisement for '日の丸防災' (Nihonmaru Disaster Relief), offering fire safety equipment, design, and inspection services.

Advertisement for '東葬祭' (Azuma Funeral Service), highlighting 57 years of experience and membership information for AZUMA club.

Advertisement for 'アズマ 民間救急サービス' (Azuma Private Emergency Service), providing nationwide emergency services.


Advertisement for '星川総合法務事務所' (Hoshikawa General Law Office), specializing in inheritance and estate planning.

Advertisement for 'JA東京むさし' (JA Musashi), offering agricultural cooperation services and fresh produce.

Advertisement for 'みたかボランティア' (Mitaka Volunteer), recruiting drivers for a volunteer bus service.

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
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 (健康づくり推進委員会)	こころの疲れを感じるあなた。メンタル不調にならないために、ぜひこの健康講座に参加しませんか	10/ 7 (土) 午前10時30分～正午	一般市民 (在学・在勤者も含む)	ホームページまたは下記 QR コードより (窓口・電話も可) 	会場：センター 2 階大小会議室 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 内容についての問合せ： 健康推進課保健サービス係 電話：0422-24-8207 (平日 8 時 30 分～午後 5 時)
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)	10/ 8 (日)、 11/12 (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
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。	10/13(金)、 11/10(金)、 12/ 8 (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
連雀サロン	10 月は「詐欺や消費者被害についてのお話」、11 月は「白ばらコーラスの皆さんによるコーラス」の企画を予定しています。お気軽にご参加ください。	10/17(火)、 11/21 (火) 午後1時30分～3時	一般市民	申込不要、当日直接会場へ ※事前申込みが不要になりました。 ※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。	会場：センター 2 階大会議室 定員：先着 40 名 実施団体：連雀・地域ケアネットワーク 事務局：健康福祉部地域福祉課 電話：0422-29-9235 (平日午前 9 時～午後 5 時)
第 21 回 地域安全 輪投げ大会 (三鷹防犯協会)	輪投げを通して地域安全の輪を広げましょう。	10/18 (水) 午前10時～正午	一般市民	申込不要、当日直接会場へ	会場：センター 1 階体育館 持ち物：体育館履き その他：トロフィーの他、参加者全員に豪華な参加賞と飲み物があります
オーラルフレイル対策! シニアのための ボイストレーニング講座 (文化部会・ 健康づくり推進委員会)	オーラルフレイル対策を目的とした、口腔体操を取り入れた発声練習と愛唱歌の歌唱	11/ 1 (水)、 11/15 (水) 午後1時30分～ 3時30分 (全2回)	60 歳以上の 一般市民 (在勤、在学可)	10/2 (月) 午前 10 時より受付開始 ホームページまたは下記 QR コードより (窓口・電話も可) 	会場：センター 2 階大集会室 定員：先着 20 名 講師：声楽家・二期会会員 井出恵子氏 申込期間：10/2 (月) ～ 10/16 (月) 午前 10 時 午後 8 時 30 分
二胡とクラリネットで 奏でる秋の調べ (文化部会)	大人がゆっくりと楽しめる二胡とクラリネットのコンサート	11/12 (日) 開場：午後1時30分 開演：午後2時 終演予定：午後3時 ※休憩なし	一般市民 (在勤・在学可) 先着 50 人	当日直接会場へ	会場：センター 1 階ロビー 奏者：デュオ・しもれん 濱島祐貴(二胡) 加藤亜希子(クラリネット) 曲目：ふるさと、『カルメン』間奏曲、『千と千尋の神隠し』あの夏等等
醗酵食品の効能/ 効果について (厚生部会)	微生物 醗酵と腐敗 細菌・酵母・カビ について	11/ 8 (水) 午後2時～	一般市民	10/2 (月) 午前 10 時より センター窓口または電話にて 受付開始 (電話：45-5100)	会場：センター 2 階大会議室 定員：先着 20 名 講師：東京都消費者生活総合センター 啓発員 市川由紀子氏
連コミスポーツ塾 (スポーツ部会)	生涯スポーツのインディ アカを体験してみませんか。	11/11(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) 協力：(登録自主グループ) 秋桜
朗読のための 発声講座 (図書室プロジェクト・ 多世代交流事業)	発声のためのストレッチ & トレーニングと谷川 俊太郎の詩などを使った 朗読練習。最終日には 絵本朗読会を開催予定。	11/11 (土)、 11/18 (土)、 11/25 (土)、 12/ 2 (土) 午後2時～4時(全4回)	一般市民	10/2 (月) 午前 10 時より受付開始 ホームページまたは下記 QR コードより 	会場：センター 2 階大集会室 定員：10 名 (申し込み多数の場合は抽選) 講師：山口真司氏(演劇集団 円)
みたか健康づくり セミナー (健康づくり推進委員会)	体組成測定 握力測定 口腔機能測定	11/15 (水)、 11/22 (水)、 11/29 (水) 午前10時30分～正午	一般市民	下記 QR コードから または三鷹市総合保健センターへ電話 (電話：0422-24-8207) 	会場：センター 2 階大小会議室 定員：先着 30 名 持ち物：筆記用具 講師： 11/15 健康長寿医療センター 植田拓也氏 11/22 管理栄養士 奈良理香子氏 11/29 歯科衛生士 小原聖子氏