コミュニティ
おおさわ
50周年

vol.585
2024
March
3

大沢コミュニティ・センター
〒181－0015三鷹市大沢４－25－30
TEL：0422－32－6986
FAX：0422－32－6924
http://www.osawacc.jp/

発行　大沢住民協議会　　企画・編集　広報部会　　印刷　株式会社 文 伸

参加者募集　第46回大沢コミュニティ祭
開催日決定　5月19日（日）午前10時～午後3時

コミュニティ祭は出展などで企画参加する人達によって実行委員会を結成し、運営されます。バラエティーに富んだ企画内容で、楽しいお祭りにいたしましょう。

募集の概要は次のとおりです

◇ **参加資格**

コミュニティ祭に参加を希望する三鷹市内の個人、家族、グループ、サークル、団体、企業など。小中高の皆さんも大歓迎。

◇ **参加内容例**

- 作品発表　• 活動紹介　• 手作り販売
- ゲーム　• パフォーマンス（演奏、歌、その他の表現）
- 模擬店（飲食・喫茶店可）　※但し、保健所の指導に従います。

模擬店出店に際しての注意事項
【参考】東京都保健所「行事において簡易な施設で食品を提供する皆さんへ」
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tthc/shokuhin/mogiten.files/rinjishutten_tebiki2021.pdf

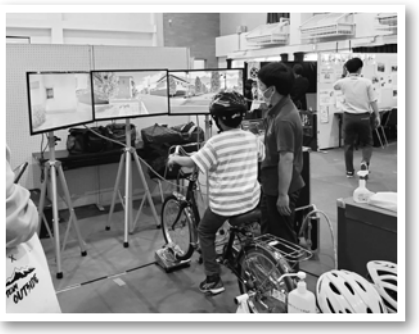
皆さまの楽しいアイデアと、積極的なご参加をお待ちしております。

◇ **申込方法**

3月31日（日）までにコミュニティ・センターの事務局（0422-32-6986）までお申し込みください。（申込み書は事務局にあります）

第一回実行委員会　4月6日（土）13:30～

大沢コミュニティ祭 準備委員会



大沢住民協議会定期総会

大沢住民協議会の定期総会を開催します。
地域住民の皆様はオブザーバーとして参加できます。
ぜひご出席くださるようご案内いたします。

日　時　3月24日（日）10時30分から
場　所　大沢コミュニティ・センター　3F多目的室
議　案　(1) 令和6年度　活動方針並びに事業計画
(2) 令和6年度　収入支出予算
(3) その他

※総会終了後、避難訓練（予定）

募集　「買い物ツアーかわせみ」ボランティアサポーターを募集します

内　　容　ご自宅から店舗への移動が困難な方を対象に、自宅店舗間を送迎する事前登録制の送迎付き買い物ツアーを実施し、サポートしています。社会福祉法人「にじの会」が地域貢献事業として費用の全額を負担しています。

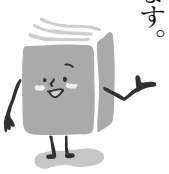
開催日時　**毎週火曜・木曜・金曜日の午前10時30分～午後１時30分**
（ボランティアは月１回程度の参加です）

主　　催　社会福祉法人「にじの会」
地域ケアネットワーク・大沢「買い物ツアーかわせみ」

申込み・問合せ　齊藤　電話：0422-31-3492

センター掲示板

• 図書室は3月4日（月）まで蔵書点検のため休館しています。
本の返却は1階事務局で受付けます。
6日（水）から再開いたします。



4月号 原稿締切日
3月6日(水)
広報部会

3月の休館日

5日(火)
12日(火)
19日(火)
20日(水・祝)
26日(火)

募集　運動実技指導講座
（2 回シリーズ）

テーマ　健康づくりウォーキング講座
健康づくりシニアフィットネス講座

日　時　3 月 22 日（金）午前 10 時 30 分～正午
3 月 29 日（金）午前 10 時 30 分～正午

場　所　大沢コミュニティ・センター　3 階多目的室・屋外

講　師　健康運動指導士　鵜殿加恵 さん

申込み　先着 20 名　受付中
大沢コミュニティ・センター
電話：0422-32-6986

持ち物　飲み物・タオル・運動しやすい服装

主　催　厚生部会・健康づくり推進委員会

募集　無料セミナー「終活いろは」
～未来に備えての基本準備～

人生 100 年時代。終活は家族や自分自身のためにも重要なステップです。未来に備えて終活の基本準備についてお話しいたします。

日　時　3 月 18 日（月）午後 1 時 30 分～ 3 時
（受付：午後 1 時～）

会　場　福祉 Labo どんぐり山 1 階　多目的ホール
（所在地：大沢 4-8-8）

講　師　一般社団法人　終活のコレカラ
代表理事　野中利浩 氏
一級ファイナンシャルプランニング技能士／
終活カウンセラー

対　象　三鷹市在住、在勤の方（定員 20 名）

申込み・問合せ
三鷹市大沢地域包括支援センター（電話：0422-33-2287）

主　催　三鷹市大沢地域包括支援センター

募集　子ども料理教室

『みんなでつくろう！　とりそぼろのり巻き & いちご大福』

日　時　3 月 23 日（土）午前 10 時 15 分～午後 1 時

場　所　大沢コミュニティ・センター料理講習室

講　師　奈良理香子さん（管理栄養士）

参加費　300 円

人　数　20 人（先着）

持ち物　エプロン、バンダナ、筆記用具、うわばき

備　考　小学 1・2 年生は保護者と一緒に申し込んでください。
参加費は当日お支払いください。

申込み　大沢コミュニティ・センター窓口
もしくは電話（32-6986）で受付中。

主催　厚生部会・健康づくり推進委員会

募集　ターゲット・バードゴルフ
令和６年新年度　新入会員募集

シャトルボールを打ってみませんか !!
“心身ともに健康第一！　適量の運動です”
高齢者の生涯スポーツ・健康増進を図る

練習日　毎週月曜日・木曜日

時　間　午前 9 時～ 11 時　（雨天中止）

場　所　大沢総合グラウンド　野球場

対　象　どなたでも

服　装　運動できる軽装にて

年会費　4,000 円

主　催　三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会

会　長　吉野秀明　080-1035-4687

連絡先　広報担当　木賀克夫　090-3542-7009

3月行事のご案内

■ 問合せは大沢コミュニティ・センターへ　TEL 0422－32－6986

行事名	内容	日時	申込み・費用	備考
早朝ラジオ体操	ストレッチ体操、太極拳、ラジオ体操、中国ラジオ体操、練功十八法	毎朝（雨天中止） 午前6時20分～７時	直接会場へ	場所：大沢ＣＣ広場 主催：厚生部会・健康づくり推進委員会 持物：タオル、飲み物
健康ウォーキング	府中市郷土の森公園	３月１日（金） 午前10時（雨天中止）	大沢ＣＣ広場直接集合 無料	主催：厚生部会・健康づくり推進委員会 ※東京都シルバーパスを持参してください
	大沢付近　桜鑑賞	３月19日（火） 午前10時（雨天中止）		
図書室友の会	おり紙教室	３月３日（日）　午後1時30分～４時		場所：大沢ＣＣ　２階　小会議室
	絵本の読み聞かせ	３月８日（金）　午前10時30分～11時30分		場所：大沢ＣＣ　２階 図書室　絵本コーナー
大沢台小・羽沢小校庭開放	サークル単位の校庭利用	毎週　土・日・祝日	大沢ＣＣ事務局 （事前に登録が必要です） 対象は三鷹市民です	Ａ区分：　9:00 ～ 11:30 Ｂ区分：11:30 ～ 14:00 Ｃ区分：14:00 ～ 16:30
デジタル相談サロン	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	３月14日（木）①午後１時30分～　②午後２時30分～ ③午後３時30分～ 対象：一般市民事前申込制（電話・予約サイト） ※開催日の１か月前よりご予約できます。 電話：0422-40-9669（平日午前９時～午後５時） 予約サイト：https://reserva.be/mitakadigisupport ※利用料無料　右記ＱＲコードより		会場：大沢ＣＣ　２階ホール 定員：各時間帯ごと先着２名（事前予約制） 持物：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：大沢住民協議会 運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹

おおさわ学園　3月の主な行事

○大沢台小学校
- 1日(金)　六年生を送る会
- 5日(火)　保護者会（1・3年生）
- 6日(水)　保護者会（6年）
- 7日(木)　保護者会（2・4年）
- 8日(金)　保護者会（5年・わかば学級）
- 22日(金)　修了式
- 25日(月)　卒業式

○羽沢小学校
- 1日(金)　保護者会（1・2年生）
- 22日(金)　修了式・離任式
- 25日(月)　卒業式

○第七中学校
- 4日(月)　薬物乱用防止教室（3年）
- 5日(火)　国際交流（3年）　がん教育講習会（3年）
- 7日(木)　保護者会（全学年）
- 19日(火)　卒業式
- 25日(月)　修了式

学校図書館地域開放日（土曜日　9時～12時）

	2日	9日	16日	23日
大沢台小	○	○	○	×
羽沢小	○	○	○	○
七中	○	○	○	○

三鷹消防署からのお知らせ

鳴りますか？　住宅用火災警報器

3月1日から7日までは、春の火災予防運動期間

《適正に設置しましょう！》

住宅用火災警報器は火災予防条例により、居間やリビング、子ども部屋、寝室など全ての居室と階段、台所の天井または壁への設置が義務付けられています。

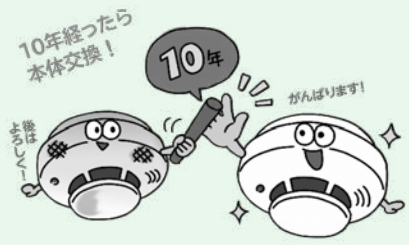
※共同住宅等で自動火災報知設備が設置されている建物にはこの設置義務はありません。

《定期的な点検を！》

設置した住宅用火災警報器は定期的に点検をしましょう。点検は、本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて行います。正常な場合は、正常であることを知らせる音声や警報音が鳴ります。一般的に、点検の際の警報音等は自動で止まります。

《設置から10年を目安に本体の交換を》

古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで、火災を感知しなくなるおそれがあります。



三鷹消防署 大沢出張所

三鷹警察署だより

三鷹市内交通人身事故発生件数（令和6年1月中）

地区	人身事故 発生件数（件）	自転車関与 事故件数（件）	高齢者関与 事故件数（件）	死亡者数（人）	重傷者数（人）	軽傷者数（人）
市内	13	7	5	0	0	13
大沢	0	0	0	0	0	0

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。

○自転車利用中の交通死亡事故が多く発生しています。

都内では、令和5年中、自転車利用中に交通事故で亡くなった方が32名いました。年代別でみてみると、70歳代の方が一番多く全体の約34%、次に50歳代の方が約19%となっています。また、死亡事故の内、自転車利用者側の約78%に法令違反がありました。

さらに、自転車の死亡事故の致命傷となったケガの損傷部位別でみてみると、「頭部」が6割となっています。ヘルメットを着用していたら、助かった命があります。交通事故の後でヘルメット着用の大切さを知るのでは遅過ぎるのです。

○自転車に乗る時の7つのポイント

1 自転車は車道の左側通行が原則です。（歩道を通行できる場合も、歩行者優先です。ゆっくり走りましょう）
2 一時停止のある所では、自転車も止まる。
3 交差点以外の信号でも、赤信号では止まる。
4 傘さし運転はダメ。
5 携帯電話を使用しながらの運転はダメ。
6 夜は必ずライトをつける。
7 ヘルメットを着用する。

自転車は手軽な乗り物ですが、車やバイクと同じように交通ルールを守らなければなりません。

3月地域行事のご案内

行事名	内容・費用・日時・申込み			備考
あそびとおしゃべりの会	あそびや育児のおしゃべりの交流会（赤ちゃんの体重が計れます） ＊無　料 ＊当日会場にお越しください	[対象年齢] 2019年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者	**3月6日（水）** 10時30分～正午 ※3月は第1水曜日のみです [お願い] 開催日に風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください	場　所：大沢CC　1F　自由室 主　催：三鷹市子ども家庭支援センター すくすくひろば 問合せ：0422-45-7710
みんなの居場所づくり「のがわの家」（野川公園入口そば）	のがわの家を利用したいグループを募集します。 月曜日～土曜日10時～17時の間で利用希望があれば、ご相談ください。			問合せ：のがわの家運営委員会 代　表：本郷浩之 電　話：090-1053-0403
	健康麻雀会（第2、4水曜日、10時～17時）（会費および利用料200円）			
おやこひろば「しいのみクラブ」	園庭開放・室内遊び　日時：**毎週 ㈫、㈭、㈮**（祝祭日はお休み）　**10時～12時　13時～16時** 5日（火）リズム遊び ― リズムであそぼう♪ ―　11時40分～（予約なし） 14日（木）誕生日会　11時40分～（予約なし） 19日（火）お楽しみ会 ― みんなでふれあい遊び！ ―　11時30分～（予約なし）			場　所：椎の実子供の家　三鷹市大沢4-8-8 対　象：地域の親子　0歳～就学前 問合せ：0422-32-4103 担　当：前川幸絵 ＊徒歩・自転車でお越しください
椎の実子供の家 地域交流スペース	子どもの居場所「しいのみハウス」室内遊び　日時：**毎週月曜日～金曜日　14時～18時** ・1日（金）ひなまつりあそび ・★駄菓子屋さんオープンしてます♪　15時30分～18時00分 （週に1回、15:30開店に変更。曜日などはInstagramや施設内での掲示にてお知らせします。）			場　所：椎の実子供の家　三鷹市大沢4-8-8 対　象：地域の小・中学生 問合せ：0422-30-5538 ＊徒歩・自転車でお越しください
	「椎の実カフェ」地域の皆さんの憩いのカフェ（飲食物のお持ち込みも可能です） 日時：**月、火、木、金　11時～14時（水、土日曜、祝日休み）** ・「クラリスさんの♪英会話カフェ」4日（月）、11日（月）11時～正午 申込不要　参加費500円（英会話レッスン・お茶付き） ・毎週木曜日「くーた」（スパイスカレー） ・毎週金曜日「あっぷっぷ」（麹（こうじ）料理）ランチ営業中です！（11時半～14時）			場　所：椎の実子供の家　三鷹市大沢4-8-8 しいのみハウス　対象：小、中学生 椎の実カフェ　対象：どなたでも 問合せ：0422-30-5538 ＊徒歩・自転車でお越しください
地域福祉コーディネーター相談サロン	ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢や対象を問わず生活の中での困りごとについて相談をお伺いします。高齢者の総合相談窓口である「大沢地域包括支援センター」の職員も一緒に相談をお伺いします！　お気軽にご相談ください！　参加費：無料 3月15日（金）　13時30分～15時　大沢原地区公会堂 3月27日（水）　10時～11時30分　大沢CC　2階　小会議室			申　込：不要。当日会場にお越しください 対　象：大沢地区にお住まいの方 問合せ：みたかボランティアセンター 0422-76-1271

報告　「ドキドキママもパパも１年生」

2月10日（土）に、一般社団法人みたかSCサポートネットを講師に迎え、羽沢小学校・大沢台小学校の地域コーディネーターと、春から羽沢小学校にお子さんが通われる親子さん数組とのフリートークを行ないました。春から、お子さんの保育園、小学校、ママの職場復帰と新スタートが重なり、まさに「ドキドキ」のお母さんたちと、登下校の心配、学校での子どもたちの様子や、学童保育所や放課後の過ごし方、PTAのことなど雑談を交えてお話ししました。地域と顔見知りになることで、少しでも、お母さんたちの不安を和らげられたのではと思っています。

文化部会

ボーイスカウト三鷹第３団

2024年　もちつき大会

日　時　3月24日（日）12時30分～

会　場　国際基督教大学構内
ハーパーホール（元ICU教会幼児園）
＊もちつき体験あり

ロープワークゲームもありますよ！
たくさん楽しんでね～♪

内　容
- おもち3種（きなこ・あんこ・だいこん）
- 豚汁（おもち＋豚汁）
一皿・一杯　300円
※なくなり次第終了

問合せ先
URL：https://mitaka3.jimdofree.com/
メールアドレス：3mitaka@gmail.com

ボーイスカウト三鷹第３団
団委員長　椋尾元澄

募集　ヨーガでリフレッシュしませんか

先生の指導のもと、仲間と一緒にヨーガを楽しむ。

日　時　月3回　第1・2・4木曜　10時30分～正午
費　用　月2,500円　入会金500円
場　所　大沢原地区公会堂　2階　和室
問合せ　080-6808-0701
皆川久美子　ヨーガサークルシャンティ
備　考　初回3回無料体験可。どなたでも参加歓迎です。

※広報おおさわ2月号訂正とお詫び
2月号4面でご紹介した「おおさわ学園 書き初め」の記事中、写真表記において、第七中学校と羽沢小学校が逆になっておりました。関係者の皆様、お詫び申し上げます。

〔ほのぼのネットだより〕

ほのぼのネット大沢班　お茶の会　『福祉Laboどんぐり山』ってなあに？

12月にオープンした三鷹市福祉Laboどんぐり山の施設見学と看護師によるミニ講習を企画しました。久しぶりにお茶とお菓子でおしゃべりしましょう。お誘い合わせの上お越しください。皆様の参加お待ちしております。

日　時　3月15日（金）午後13時30分～
場　所　三鷹市福祉Laboどんぐり山（大沢4-8-8）
集　合　直接会場へ　1階玄関にて受付13時15分～／
大沢コミセン広場から送迎バスあり　出発13時10分
対　象　定員30人　どなたでもご参加ください　※予約不要
参加費　100円（行事保険料を含む）
主　催　ほのぼのネット大沢班
問合せ　三鷹市社会福祉協議会三鷹ボランティアセンター（0422-76-1271）

報告《地域の多世代交流》

前回12月のお茶の会は音楽療法士・蓮輪真理さんをお迎えしてクリスマス音楽会を開催しました。音楽を聴くだけでなく、手を動かし歌ったり、心を癒してくれる楽器を鳴らしたりしました。五感を働かせることでリラックスでき、心温まる時間を過ごすことができました。

当日は大沢4丁目にある三鷹げんきグローバル保育園の園児さん12名が英語で歌う声に元気をいただき、多世代で繋がる素晴らしさを体感することができました。

報告　大沢地域防災対策本部　大沢住民協議会防災部会　合同防災研修

2月3日（土）、大沢地域防災対策本部と大沢住民協議会防災部会合同での防災研修を実施いたしました。

今回は『山梨県富士山科学研究所』を訪問。標高1000mにある施設のため、冬は降雪・積雪となると閉鎖されてしまう恐れもありましたが、当日は天気にも恵まれ、無事訪問することができました。

到着後は、同研究所研究員の方による講義。テーマは「様々な自然災害への備えと対応について」。今回は、最近特に懸念されている富士山が噴火した場合について（東京への被害・影響、火山灰対策等について）も講義していただきました。講師の方は三鷹の地理に明るく、地域に即したお話もしてくださいましたので、参加された皆さんからも大変好評でした。

講義のあとは、施設内にある学習ブース「富士山サイエンスラボ」を見学、富士山についての学びを深めました。

そして、山梨と言えばやはり「ほうとう」。昼食はほうとうでお腹を満たし、帰路につきました。

今回は節分の日の開催だったこともあり、参加できなかった方も多かったのですが、大変有意義な研修となりました。

印刷・出版・Web・映像・周年事業
BUN-SHIN
三鷹市上連雀1-12-17
TEL…0422-60-2211
FAX…0422-60-2200

古宇田ホーム
住宅のリフォーム工事承ります
増築・改築・インテリア・屋根・外壁他工事
2級建築士・1級施工管理技士
＊古八幡社　氏子役員
三鷹市大沢5-21-5
☎090-9918-7065
ホームページ　LINE

家族葬専門葬儀社　のもと祭典
家族葬ならおまかせください
☎0422-57-7876（24時間受付）
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
のもと祭典　検索

1丁目のべんり屋
●小さい事から ご相談　べんり屋・地域密着
たすかるくん　お掃除全般
枝切り・草むしり・不要品片付け
大沢1-12-33　家事代行・荷物移動
042-315-1490
YHC(株)　代表　堀江

カット・パーマ
八幡橋南側　大沢5-9-1
予約　090-2159-6945
訪問・送迎もいたします
エスティー美容室

心のケアーを
カウンセリング・教育相談は
フリースペース　ゆう
自信とやる気を
中学生の学習・受験指導は
ゆうゆう塾
大沢六の十一の三
【三二】九七六三　矢野

一般建築塗装・ペンキの塗り替え　お気軽に！
さかえ工業
三鷹市大沢5-19-17
TEL／FAX　0422-90-9809
代表　野島　ケイタイ　090-8963-0290

福祉車両で外出のお手伝い
NPO法人　みたかハンディキャブ　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

株式会社　地域と共にある造園会社
大沢ガーデン
お庭のデザイン・造園施工
植栽管理・お庭のメンテナンス
お問合せ　TEL　0422-57-8457　FAX　0422-57-4896
大沢ガーデン　http://osawagarden.jp/

車検・板金・修理・各車販売
大沢自動車工業所
大沢1-3-7
(31)6394

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（三鷹上連雀郵便前）

健康保険を適用した訪問治療
マッサージ・鍼灸・リハビリ・機能訓練
パークス鍼灸院
URL http://pax-shinkyuin.com
お気軽に！　0422(30)5137

自動車販売　板金塗装
車検整備
(有)斉藤自動車
野崎三-二十一-十二
☎(31)6032

消防設備点検・工事・建築設備
(有)日の丸防災
三鷹市野崎二-四-十二
TEL　0422-31-2781

この広報紙は再生紙を使用しています。