

ひじりCAN

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
多摩市聖ヶ丘2-21-1
TEL 042-389-2211
http://hijirican.org

10月号




月々に月見る月は多けれど 月見る月はこの月の月

2022年9月10日
(中秋の名月の日に撮影)



聖ヶ丘の音楽

エステート聖ヶ丘2-西団地

伊藤輝美

私は三〇年前に妻と子供二人(小学三年の娘と幼稚園年少組の息子)と一緒に、社宅(調布市)から次の三条件(①子供が安全に小中学校に通学可能、②住環境と自然環境が良好、③家から山が見えて登山アクセスに便利)を満たす聖ヶ丘の団地に引っ越してきました。転入挨拶のため団地の理事長宅を訪問したところ、理事長はテニスウェア姿で玄関に現われた。挨拶を終えた後に「私もテニスをします」と話した。この出会いが縁となり、地域のテニスクラブ(現在の会員二十一名)に入会でき、今もテニスを楽しみながら親しく交流している。

私は三〇年前に妻と子供二人(小学三年の娘と幼稚園年少組の息子)と一緒に、社宅(調布市)から次の三条件(①子供が安全に小中学校に通学可能、②住環境と自然環境が良好、③家から山が見えて登山アクセスに便利)を満たす聖ヶ丘の団地に引っ越してきました。転入挨拶のため団地の理事長宅を訪問したところ、理事長はテニスウェア姿で玄関に現われた。挨拶を終えた後に「私もテニスをします」と話した。この出会いが縁となり、地域のテニスクラブ(現在の会員二十一名)に入会でき、今もテニスを楽しみながら親しく交流している。

また聖ヶ丘商店街にあった「ひばり電気」さん(店舗跡は現在コインランドリー)との出会いも忘れ難い。ご主人いわく、「サラリーマン現役の伊藤さんにアドバイスの一つ。奥さん方には子供を通じた学校関連の地域ネットワークがある。会社人間一筋の旦那さん方にはそれが無い。退職してから、近所に仲間がいなくてこぼす旦那さん、何人も知っている。そうならないためにも、今から地域活動に参加することをお勧めする」私はこの言葉を肝に銘

2022.8.2~8.6



北アルプス (中房温泉→燕山荘→大天井岳→常念岳→蝶ヶ岳→上高地) を縦走
蝶ヶ岳ヒュッテで、早朝、朝日に染まる「穂高岳のモルゲンロート」を見る機会に恵まれました。伊藤輝美氏撮影

ひじり館行事 10月

日	曜日	時間	内容
1	土	10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室(中止)
5	水	15:15~	(図)おはなし会
6	木	休館日	
8	土	10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室(中止)
9	日	12:30~18:00	定期囲碁大会
12	水	15:15~	(図)おはなし会
15	土	10:00~12:00	おにぎりを握って食べよう
		10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室(中止)
19	水	15:15~	(図)おはなし会
20	木	休館日	
21	金	13:30~15:00	福祉なんでも相談
22	土	9:50~17:30	楽唱祭
		10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室(中止)
26	水	15:15~	(図)おはなし会
29	土	12:00~15:00	バザー
		12:00~18:00	作品展
30	日	10:00~	バザー
		10:00~15:00	作品展
		14:00~16:30	柳家花緑独演会

* (図)は図書館主催です。

「乳幼児開放」⇒ 当面中止

- 聖ヶ丘図書館 ⇒ 平日・10:00~18:00
⇒ 土日・10:00~17:00
- ・図書館のお休み…毎週木曜日・祝日
- ・おはなし会について…
参加希望の方は直接図書館へお越しください。
① 15:15~15:35
② 15:50~16:10
- ・赤ちゃんおはなし会については未定です。

イベント、行事については中止する場合があります。

ひじり館スタッフ募集

募集条件：昼間勤務 1名
・徒歩又は自転車で通勤可能な方
・パソコン入力ができる方
・ボランティア活動に理解がある方

業務内容：コミュニティセンターの
日常管理及び事務処理

募集期間：10月3日(月)~10月13日(木)
面接日：10月16日(日)10:00~
採用日：11月1日(火)

募集要項：ひじり館受付に用意してあります
(10月3日より配布)

問合せ先：ひじり館受付10時~20時
※10月6日(木)は休館日
☎ 042-389-2211



ひじり館
案内パンフレット

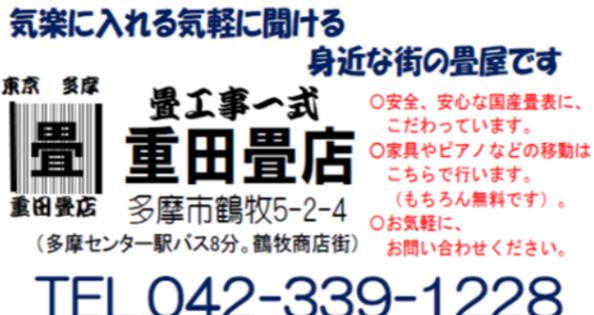
正面玄関左のテーブルに
置いています。ご自由
にお取りください。

「ミニ出張ひろば」

日時：10月4日(火)10:00~12:00
場所：ひじり館 プレイルーム
対象：乳幼児親子
詳しくは児童館にお問合せください。
連光寺児童館 TEL 042-338-5881
※事前申込不要



FRESH HOUSE
フレッシュハウス多摩ショールーム
住宅リフォームの事なら
フレッシュハウスへ
お見積りは無料です!
フレッシュハウス多摩ショールーム
TEL 0120-349-314
〒206-0011 東京都多摩市関戸6-6-7
定休日 毎週月曜日
電話受付 9時~18時



気楽に入れる気軽に聞ける
身近な街の畳屋です
東京 多摩
畳工事一式
重田畳店
重田畳店 多摩市鶴牧5-2-4
(多摩センター駅バス8分。鶴牧商店街)
TEL.042-339-1228
○安全、安心な国産畳表に、
こだわっています。
○家具やピアノなどの移動は
こちらで行います。
(もちろん無料です)。
○お気軽に、
お問い合わせください。

ひじり館のイベント情報

福祉なんでも相談

日時：10月21日(金) 13:30~15:00

場所：受付横

※詳しいお話は別室でお伺いします。
多摩市社会福祉協議会社会福祉士担当
福祉部会共催

秋色を探そうハイキング

秋風をうけて、多摩市内の
紅葉スポットを一緒に歩きましょう

日時：11月6日(日) 雨天13日(日)

受付：当日9:30 ひじり館前

出発：10:00 解散：12:00頃

コース：ひじり館発→瓜生→貝取→豊ヶ丘
→上之根大通り→多摩センター→
現地解散

行程：約5km(やや長距離になります)

歩きやすく、温度調節の

できる服装で。帽子・タオル・
マスク・飲み物持参。

主催 体育部会



キクラゲ栽培

7/18に行いましたキクラゲ栽培に
ご参加くださいました皆様、栽培
結果はいかがでしたか？皆様に

ご案内致しました私も2度目の収穫段階の写真を載
せました。夏休みの自由研究も上手に出来ました
か？ご意見ご感想をお寄せください。 環境部会



フェスタひじり

* 作品展 会議室2・3

10/29(土) 12:00~18:00

10/30(日) 10:00~15:00

* バザー 玄関前広場

10/29(土) 12:00~15:00

10/30(日) 10:00~

(売り切れ御免)

※エコバッグをご持参ください

聖小の作品もロビー
にて展示予定です。

バザー用品の
ご寄付をお願い
します。



ひじりっ子農園
(29日)

どんぐりパン

おにぎりを握って食べようパート28

日時：10月15日(土) 10:00~12:00

場所：ひじり館ホール・調理室

定員：小学生5・6年生 先着10名

申込み：ひじり館受付

参加費：無料

※青少協相馬さんの「お米の話」は10時から
ホールで、どなたでも参加できます。

「おにぎりを握って食べる」ときは申し込んだ
小学生に限ります。

ホールは上履きをご持参ください。

みんなの食卓プロジェクト
(青少協・ひじり館運営協議会)



秋澄むや白河越えし優勝旗
抜け道の明るき団地草の花
新米炊く香りの満つる厨かな
稲田輝き諏訪湖きらきら輝けり
団地族とふ言葉は昭和いわし雲
給食の献立待ち遠しき芋煮
敵と味方と入り乱れたる村芝居
秋の七草唱へて覚ゆ萩・桔梗
キリシタン屋敷牢跡に花茗荷
涼新た足どり軽き散歩かな
草紅葉水音近き散歩道

俳句 聖ヶ丘

幸喜美恵子選

静潤 め佳 友 け 志 俊 え 梢 ひ
子 子 い 津 人 いた げ 子 子 み かり

今から始めよう

~人生100年を元気に過ごすために~
前回に続き「社会参加」の具体的な例を紹介します。

閉じこもりを
防ぐため

- ・散歩
- ・買い物など

こまめに外出



孤立しないため

- ・近隣の人とのあ
いさつや会話
- ・友人や家族との
電話など

友人や知人
との交流



健康を維持するため

- ・地域のイベントや
趣味の会などに参加

楽しさや
やりがいの
ある活動に参加



人と社会とのつながりを保つことで運動や気分転換
のきっかけになり、認知機能の低下を妨げる効果があ
ります。無理なく気軽に継続して行い、フレイル予防
に心がけましょう。

福祉部会

LAWSON STATION ローソン多摩乞田店
042-310-3873
住所：多摩市乞田1426
(永山橋交差点付近)

無料配達承り中!!
お弁当・サンドイッチ・お飲物
ご用意しております。
会合等にご利用くださいませ。

高級オーダーカーテン 特価・半額 SALE !!

一流メーカー・サンゲツ・東リ・リリカラ・シンコール等

3割引~6割引のご奉仕価格!!

お見積りの方へ、ポケットティッシュカバーをプレゼント!

ハートフルインテリア 検索 Click



Since1975

ハートフルインテリア

Tel 042-373-3925

建築士事務所登録第11232号
多摩市連光寺2-12-6



どこよりも安い
お気軽にお電話下さい!

株式会社大野商会

◎ガス機器・衛生機器販売施工 多摩市連光寺5-7-7

◎住宅設備機器販売施工

◎塗装・内装工事...

☎042-375-7736

お見積り無料

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの処分、無料回収もごさいます。

トラック1台3t車

33,000円(税込)

年中無休・24時間対応

<https://worldsystems.info>

株式会社ワールドシステムズ

080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2
info@worldsystems.info