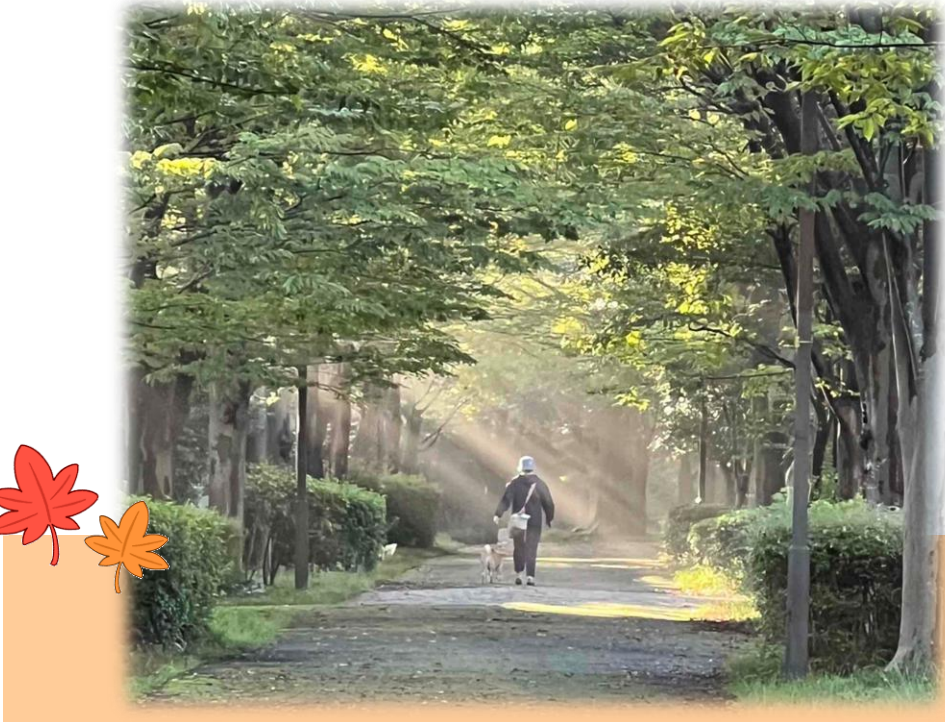


ひじりCAN

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





2026 年 9 月 24 日 6 時 43 分 聖ヶ丘 3 丁目小西さん撮影

秋の気配が感じられる
木漏れ日差し込む
早朝の遊歩道



一連の体験に「老化を素直に受け入れ幸齢者になろう」の和田秀樹の言葉を思い出し、高齢期によく聞くフレイル対策の散歩などの運動・趣味・ボランティア等の社会参加、交流活動を自身の日常生活リズムに素直に組み入れるのがよいと思う今日この頃。

看護のお世話にもなったこの一年、ホット体験も。術後真夜中に看護師さんによるおしっこ処理にただただ感謝。また、泣く子をおんぶしながら作業の看護師さんについて声をかけると「患者さんです」の返答に「がんばれ小さな同士」とエール贈ると満面の笑顔でエールをもらい、看護師さんも笑顔に包まれた。その時ふとユーミンの「小さい頃は神様がいて：やさしさに包まれたなら・全ての事はメッセージ」が頭の中を流れた。

看護のお世話にもなったこの一年、ホット体験も。術後真夜中に看護師さんによるおしっこ処理にただただ感謝。また、泣く子をおんぶしながら作業の看護師さんについて声をかけると「患者さんです」の返答に「がんばれ小さな同士」とエール贈ると満面の笑顔でエールをもらい、看護師さんも笑顔に包まれた。その時ふとユーミンの「小さい頃は神様がいて：やさしさに包まれたなら・全ての事はメッセージ」が頭の中を流れた。

序章は、後期高齢者入りした2024年5月帯状疱疹の罹患。秋の健康診断で前立腺の異常。25年2月21日南部地域病院で、がんの告知。新がん患者の約半数が後期高齢者というが、ショックは隠せず。友人の体験談を聞き、治療の情報集めをし、手術をすると決めた。7月1日に前立腺全摘手術。が、手術待機中に肺がん早期発見。



後期高齢者はいつ過ぎるべき

聖ヶ丘三丁目 内山 基司

ひじり館行事 11月



日	曜日	時間	内容
1	日	10:00～16:00	ひじり館まつり
5	木	休 館 日	
6	金	11:00～12:00	福祉なんでも相談
7	土	10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
11	水	15:15～	(図)おはなし会
14	土	10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
		14:00～14:30	(図)おはなし会
18	水	15:15～	(図)おはなし会
19	木	休 館 日	
21	土	10:00～12:00	ミニミニデイサービス
		10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
25	水	15:15～	(図)おはなし会
27	金	13:00～17:30	カラオケを楽しむ会
28	土	10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室

* (図) は図書館主催

聖ヶ丘図書館 開館 : 10:00～17:00
休館日: 毎週木曜日・祝日・年末年始・特別整理期間
★ (図) おはなし会
11 日・18 日・25 日 (水) ① 15:15～15:45
② 15:50～16:20
14 日 (土) 14:00～14:30
参加希望の方は図書館窓口へお越しください。

イルミネーション 点灯式

12 月 1 日 (火) 16:30～ ひじり館玄関前
学童のハンドベル演奏をお楽しみください。
主催 特別事業部会

地域連絡会 10 月 17 日開催

10 月 17 日 (土) 34 名の出席。防犯協会の神田さんの多摩市内での犯罪状況と防犯の話のあと、出席者が自己紹介をし、各地域での防犯状況や防犯カメラ設置について意見の交換をしました。
主催 総務部



☆ 連光寺児童館・諏訪児童館
出張ひろば にこにこ
毎週火曜日 10 日・17 日・24 日
10:00～15:00



場 所: プレイルーム
対 象: 乳幼児とその保護者 妊娠中の方
※ 17 日 11:00～図書館の赤ちゃんおはなし会

☆ 連光寺児童館
移動児童館 「ひじり館であそぼう！」
日 時: 25 日 (水) 14:30～16:30
場 所: ホール
対 象: 幼児～高校生
問合せ 連光寺児童館
TEL 042-338-5881



第25回 多摩 千客萬来亭 落語会
古今亭 今輔・春風亭 柳雀 二人会
令和8年12月10日 (木)
開場 13:30
開演 14:00
関戸公民館 ヴィータホール 8階
(京王線望台駅ヶ丘駅より徒歩2分)

出演
古今亭今輔
春風亭柳雀
江戸芸かつばれ
楽喜会社中

＜チケット前売所＞
全席自由席 2,000円
中国料理 百利紅 090-3104-4700
マヒサザフ薬局 042-337-1717
文具のタイコー 042-375-2508
チケット販売10/2(金)より



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。

お片付け全般受付!!
テレビ、洗濯機、冷蔵庫、
エアコン、オーディオ
書籍、家具、衣類、その他

年中無休・24時間対応 <https://minamotosyouten.com>
みなもと商店 ☎ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 ✉ info@minamotosyouten.com

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。

ひじり館まつり 2026 10/31(土) 11/1(月)

10月31日(土)

- ◇聖小ブラスバンド 11:00~11:15 (玄関前)
- ◇オープニングセレモニー 11:15~11:30 (玄関前)
- ◇ひじりっこ農園 11:30~ (玄関前)
- ◇作品展 10:00~17:00 (会議室 2・3)
- ◇バルーンアート 13:00~14:00 (玄関前)
- ◇映画会「耳をすませば」実写版 14:00~16:00 (ホール)
- ◇サークル紹介展 9:00~21:30 (2階廊下)
- ◇図書館リサイクルコーナー 10:00~17:00 (図書館内)

11月1日(日)

- ◇作品展 10:00~15:00 (会議室 2・3)
- ◇骨密度測定 10:00~12:00 (談話室)
- ◇バルーンアート 10:30~11:30 (玄関前)
- ◇ちびっこ動物村 11:00~13:00 (学童クラブ園庭)
- ◇おもちゃ病院 10:30~15:00 (プレイルーム)
- ◇サークル発表会 13:30~16:00 (ホール)
- ◇サークル紹介展 9:00~21:30 (2階廊下)
- ◇図書館リサイクルコーナー 10:00~17:00 (図書館内)

焼きそば アメリカンドッグ 焼き菓子 玄関前

たこ焼き カレー どんぐりパン ロビー

ひじり館まつり実行委員会

ミニマラソン大会

ひじり館 恒例のミニマラソン大会。今年もふるってご参加ください！

日 時：12月19日(土) 雨天中止
受 付：小学生 9:30~9:50
中学生以上はスタートが遅いので 11:00 まで受付

コース：ひじり館前→陸上競技場方向あたり
学年によって距離は変更

コース図・距離はひじり館受付にて配布の用紙をごらんください。
★完走者には記録証、上位入賞者には賞品を用意しています！

主催 体育部会

カラオケを楽しむ会(旧懐メロを歌う交流会)

日 時：11月27日(金) ①13:00~15:00 ②15:00~17:30
場 所：和 室 無料

あの頃の思い出がある好きな歌をカラオケで歌い、楽しんでみませんか。歌が上手い下手は関係ありません。歌い、新たな仲間と一緒に憩いのひと時をつくりましょう。

主催 福祉部会

福祉なんでも相談

日 時：11月6日(金) 11:00~12:00
場 所：受付横 無料

福祉の総合相談です。暮らしの中での心配ごとや困りごと等を相談員が話を聞きます。必要に応じて専門機関などを紹介します。お気軽にご相談ください。詳細は別室で伺います。

次回 12月4日(金) 共催 福祉部会・社会福祉協議会

ミニミニティサービス

日 時：11月21日(土) 10:00~12:00
申 込：受付 *当日の来場受付可能

脳トレ・読み聞かせ・歓談・皆で歌いましょう。
四字熟語の読み方・マジックショーなど楽しく過ごしませんか。

主催 福祉部会

第29回ひじり館音楽祭

12:30 聖ヶ丘中学校
13:00 レモングラス
13:20 ベアーレ・ムジカ
13:40 うたなかま
14:10 聖ヶ丘マンドリンアンサンブル
14:30 コーロ・ピーチ
14:50 ピアノ連弾 FOUR-HANDS
15:20 ハープアンサンブル ゆりかご
15:40 アンサンブル Grace
16:00 ファルコン
16:30 女声ハーモニーゆりのき
16:50 Region Flexible Ensemble
17:10 聖ヶ丘混声合唱団
17:35 聖ヶ丘ウィンドアンサンブル

12月6日(日)
12:30 開演
12:00 開場
ホール 無料
上履き、靴袋をご持参ください
問合せ：042-389-2211

共催 文化部会・音楽祭実行委員会

開催しました

●地域の力で防ぐ詐欺被害 9月29日開催
講師 多摩大学 樋笠堯士先生

偽警察官など見知らぬ人からの電話・メールは電話に出ない、受け答えをしない。自身独自の判断でお金を振り込まない、お金・キャッシュカードを渡さない。相手が怪しいと思ったら 110 番。防犯グッズを備えるなど防犯につとめる、などの講演がありました。

主催 福祉部会

●柳家花緑独演会 10月12日開催
笑い涙に包まれた落語会。今年も好評のうちに終わりました。

共催 文化部会・ひじり落語研究会

●おにぎりを握って食べよう 10月18日開催
中学生と一緒ににおにぎりを握って食べました。中学生のボランティアありがとう！

主催 みんなの食卓プロジェクト

ガスや水回りで困ったら!!

株式会社 大野商会

住所 多摩市連光寺5-7-7

☎042-375-7736 FAX042-374-7520

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!!

お見送の方へ ポケットティッシュカーをプレゼント!

ハートフルインテリア 検索 Click Since1975

ハートフルインテリア 建築士事務所登録第11232号
Tel 042-373-3925 多摩市連光寺2-12-6

足の爪切りできてますか?

健康の一步は足爪から!

足爪切りケア

¥5,500(訪問費・税込)

【ハチハチリアライザー】

88Realizer ☎050-1067-9192

〒206-0023 東京都多摩市馬引沢2-2-401 https://88realizer.com

株式会社 裕 清 社

- 産業廃棄物収集運搬業・下水道管渠清掃
- 道路、公園清掃・建物清掃・河川、池しゅんせつ
- 下水道管渠TVカメラ調査

東京都多摩市連光寺6-8-9
☎042-371-3007