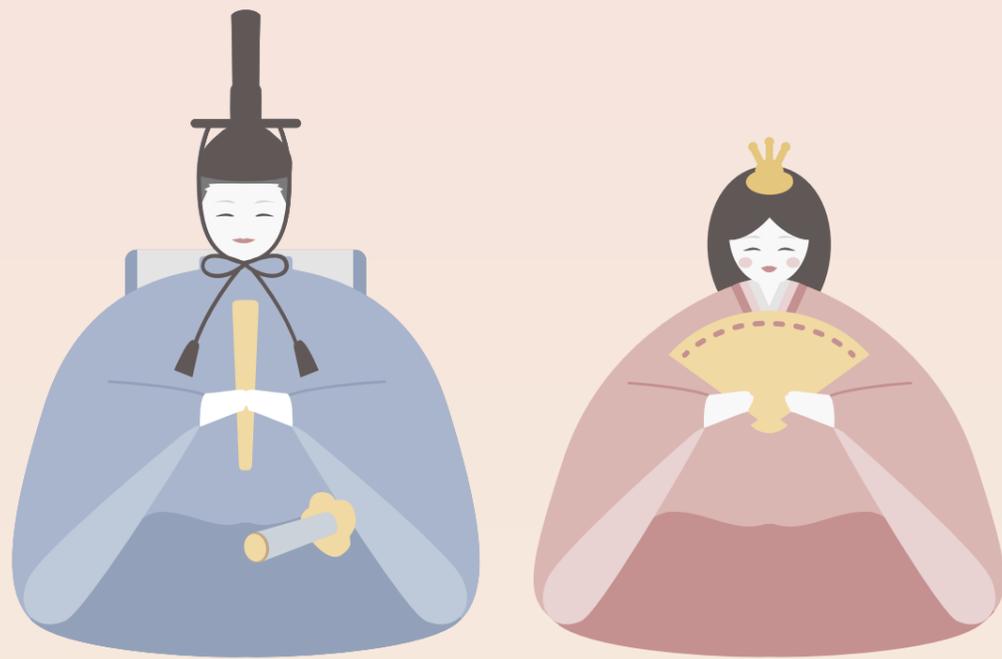


No452号

北コミュニティ便り

2026年3月号



【予告】

※詳細は次号でお知らせいたします

住民総会

2026年4月19日(日) 14時～
1Fロビーにて



LINEオープンチャット
はこちら

吉祥寺北コミュニティ協議会

武蔵野市吉祥寺北町1丁目22-10

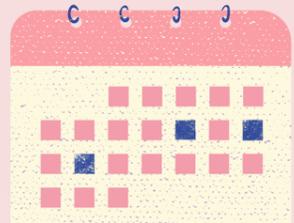
☎ 0422-22-7006

✉ kita-c@bz04.plala.or.jp

開館時間：9:00～21:00 休館日：毎週月曜日/年末年始



ホームページ
はこちら



【健康づくり出前講座】

笑う体に健康来る～笑いの体操（笑いヨガ）で健康力アップ!

3月7日（土）11時～12時

吉祥北コミセン地下会議室

講師：健康づくり人材バンク 看護師

申込：窓口でご予約ください（電話も可）

持ち物：水分補給用飲料、動きやすい服装、室内用運動靴

参加費
無料



東洋医学セルフケア教室 第1回

セルフケアと“CORI”

2026年
3月15日 10:00-11:30

参加費 500円

吉祥寺北コミュニティセンター 定員 26名
地下会議室 (B1F)

全12回で東洋医学の基礎を学び、お灸やマッサージなど、自宅でできる健康増進のセルフケアを実践します。

-----第1回-----
講義：経絡とは？「セルフでできること・できないこと」
実技：安全な台座灸+基本ツボ3点（胃腸・腸腹・首肩）

講師
大鐘善恵
Belle鍼灸マッサージ院 院長
湘南慶育病院 鍼灸外来

QRコードまたはお電話でお申し込みください。
お申し込みには「メールアドレス・電話番号」が必須です。

お申込み ☎ 0422-22-7006

【東洋医学セルフケア教室】

2024年から始めた「お灸教室」がパワーアップしてリスタート。毎月テーマを決めて、講義+実技を行います。お灸、鍼、マッサージ、薬膳など、東洋医学を余すところなく使います。気になるテーマの時だけ参加もOK。セルフケアでCORIをなくしていきましょう

第1回

3月15日（日）10時～

吉祥寺北コミセン 地下会議室

参加費：500円

申込：<https://x.gd/Xgg3E>

申し込み



元劇団四季トップスター

「沢木順 & 井料瑠美」アンコールコンサート

開催日：3月22日（日）

開演：14時（開場：13時30分）

会場：1階ロビー

チケット代：800円（北コミセン特別価格）

対象：10歳以上 先着 90名様

昨春開催のコンサートで、多くの方から「ぜひもう一度！」とのご要望をうけ実現。多くの申し込みが予想されます。お早めにお申し込みください。

発売開始
3/1(日)10時～



四小地区福祉の会・四小地域防災会・吉祥寺北コミュニティ協議会 共催 防災講話

『大地震発生に備え、知っておきたいこと』

3月28日（土）午前10時～11時30分

吉祥北コミセン 地下会議室

- ① 在宅避難について
- ② 発災時の医療救護体制について

参加費
無料



2024年開始の「漢方相談会」がリニューアル!

【健康寿命と資産寿命の伸ばし方】

3月29日（日）10時～13時

地下会議室 / 定員：40名（個別相談会は6名まで）

第1部：講話『健康寿命』～睡眠、姿勢改善について～

第2部：講話『資産寿命』

第3部：個別相談会～漢方相談、整体相談、資産相談～

主催：SMILELIFE project、たかの総合整骨院、漢方薬店 緒（いとぐち）

申込：QRコード 又は 080-4622-1109（漢方薬店いとぐち・緒形）

参加費
無料

申し込み



いつまでも自分らしく、元気で安心して暮らしたいあなたへ。
FP、薬剤師、柔道整復師が、姿勢と健康・睡眠の質・資産寿命の伸ばし方についてお話しします。





北町ガーデニング倶楽部 からお便りが届きました☆

【春庭立ち上がり】

北緑地公園（北町一丁目）の一隅、春庭が新春を祝うように動き出しました♪
なんと言いましても幸福と長寿を呼ぶ『福寿草』。
絶滅危惧種に指定された通り育成が難しい植物です。



昨年、近隣の住民の方から寄贈を受け、自栽・世話して来た甲斐あり、見事に開花しました。
この度、春庭に持ち込みました。9月に地植えする予定です。

その方は青梅のご出身で、江戸時代から伝わる福寿草（一種の原種・青梅草）として、実家にて自生させておられます。春庭エリアには各位からの提案を受け、菜の花、水仙、チューリップ、ムスカリ、クリスマスローズ等などが集まって来ました。

仲間入りした福寿草（キンポウゲ科）。北海道から九州まで全国各地に分布し、落葉樹林やその林縁に自生する多年草です。夏には地上部が枯れます。

福寿草は小さく目立たない幸せの花です。「人は小さな幸せ、小さな親切を大切にすればはじめて、大きな幸せを感じることができる」と言われます。春よこい！



『住民の声(ポスト)』を
ご利用ください

コミセンへのご要望やご質問等が
ございましたらメモに書いて
『住民の声(ポスト)』(表玄関右側)
に投函ください。
運営委員会で情報共有のうえご回
答いたします。
ご声援もお待ちしております📝



おひなさまにも
会いに来てたんせ

大正時代の立派な
「七段飾り」を1階口
ビー奥に飾っています
このお雛様は、地域の住
民の方から寄贈されたも
のです🌸



こんにちは!
新しい運営委員です!

運営委員が40名となりました

北コミセンには主にボランティア活動などでお世話になっていました。

地域の方々との繋がりを大切に、北コミセンの活動に少しでも貢献できるように頑張りたいです。

T.R

生まれてからずっと武蔵野市で過ごしており、今までお世話になった地域の方々に少しでも貢献出来ればと思い運営委員になりました。

皆様との関わりの中で私自身も成長していければと思います。

K.H

先輩運営委員の紹介で、コミセン活動に加わることになりました。

大学生活の中で何か新しいこと、特にボランティア活動に取り組んでみたいと考えており、隣人との関係が希薄になりがちな今、北コミセンが地域の皆さまにとってのサードプレイスとなるような空間づくりに努めたいと考えています。

H.H

大学でのボランティア活動を通じ、北コミセンには大変お世話になっています。

これまでの感謝の気持ちを形にして、地域の皆さまに少しでも恩返しが出来ればと思います。大学生活で培った経験を活かし、北コミセンがこれまで以上に多くの方に親しまれ、愛される居場所となるよう、精一杯努めてまいります。

S.Y



地域情報(予定)

日時	内容
3/4・18(水) 18時	会則の一部改正会議(第3.4回)
7(土) 14時~15時半	外国人による日本語スピーチ大会 (第32回 MIA主催/於スイング)
11(水)午後予定	吉祥寺駅周辺帰宅困難者対策訓練
13(金) 16時半~19時	りゅうか子ども食堂 (於龍華/小学生が対象)
15(日)13時半開演	第四中学校吹奏楽部 スプリングコンサート2026

子ども食堂(予定)

食堂名	開催日時
みかづき子ども食堂 【無料】	3/21(土) 11時30~ 『ビーフストロガノフ と野菜スープ』
ひとやすみひろば 【子ども無料・ 大人@200円+お気持ち】	3/18(水) 17時30分~ 『ちらし寿司、味噌汁 ほうれん草の胡麻和え ゼリー』

コミセン活動(予定)



	時間帯	3月予定	4月予定
運営委員会	①9:30 ②18:00	①2(月)	②6(月)
親子ひろば	10:00~11:30	13(金)・28(土)	10(金)・25(土)
おもちゃ病院	10:00~12:00	21(土)	18(土)
おはなしの会さくらんぼ	14:00	21(土) 多目的室	18(土)
おもちゃ図書館	10:00~12:00	11(水)・25(水)	8(水)・22(水)
歌広場	13:30	12(木)・24(火)	9(木)・28(火)
水彩画	9:30~12:00	12(木) 視聴覚室	9(木)
生け花	10:00	12(木)・26(木)	9(木)・23(木)
PC学習会	①13:00 ②13:30	①8(日) <館内/東京ア°リP> ②15(日) (オンライン)	①26(日) <館内> ②お休み (オンライン)
にこカフェ (四小地区福祉の会)	13:30~15:00	17(火)@ロビー (お花見さんぽ)	21(火)
パステル画教室	13:00	毎週日曜日	
あみものなかま	13:00	12(木)・26(木)	9(木)・23(木)
Mother Seed	10:30~13:30	22(日) (おむすびを作ろう)	12(日)
地域健康クラブP	10:00~11:15	開催日は受講決定者に連絡済 (4月以降、時間帯変更。次号参照)	
地域健康クラブL	13:30~14:30		
不老体操	14:00		



今年の桜の開花予想は”3/21”と発表されました。待ち遠しいです。
皆さんの元に配布されるコミセン便りは「白黒」です。カラーはまた印象も変わるもの。
お手すきの際にコミセンへ、カラー原稿を見にご来館くださいませ。