



こみゅにいてい、

第484号

新しいコミュニティの輪。ふれあいのある生活。
集い・学び・語らう。主役はいつでも私たち市民です。

1.使用できる人

原則として三鷹市民と三鷹に在勤学習している方です。

2.開館している時間

●平日 午前10時～午後9時
●日曜 午前10時～午後5時



発行：三鷹市東部地区住民協議会
牟礼コミュニティ・センター
三鷹市牟礼7-6-25 TEL 49-3441
http://www.mitaacc.jcomoffice.jp/~mure-cc/
印刷：株式会社 文伸

平成29年度決算報告

収入	市支出金	72,642,329円
	諸収入	3,230,353円
	合計	75,872,682円
支出	指定管理料	29,464,350円
	施設運営費	38,167,197円
	活動費	5,882,090円
	合計	73,513,637円
予算残額	2,359,045円(平成30年度へ繰越)	

創立40周年 第9回
東部スポーツ・レクリエーション
～みんな集まれコミセンスポーツ～
9月30日(日) 午前10時～午後3時 **雨天決行**

- ・カローリング
- ・健康づくり
- ・玉入れ
- ・輪投げ
- ・ダーツ
- ・模擬店 他

当日ボランティア募集
スポーツ・レクリエーションでボランティアをしていただける方を募集いたします。
日時：9月30日(日)
対象：小学5・6年生、中学生、高校生、大学生、一般
内容：各コーナーの受付、イベント補助、模擬店補助、その他
申込：申込用紙は、牟礼CC事務局にあります。
受付：8月1日(水)～9月10日(月)

高山小避難所体験会
大地震などで家に住めなくなった場合などに、生活する場所が避難所です。この避難所の運営は住民の手で行うことになっています。運営体験でもしもの際

続発する大災害!
このところ、大阪北部の地震、西日本の大水害が起き、体育館などの避難所で不自由な生活を余儀なくされている方々の様子がテレビで繰り返し放映されています。
このような場面を見て皆さん、どう思われますか? 他人事と思っていませんか? しかし、東京だっていつ大地震がくるかわかりません!

続発する大災害!

総合防災訓練
日時 平成30年10月28日(日)
午前10時～正午
場所 三鷹市立第六中学校
詳細は後日お知らせします。



じじまる

三中避難所訓練
日時 平成30年11月10日(日)
午前9時～
詳細は後日お知らせします。

でも慌てず施設を使えるように備えませんか。なお、高山小には医療救護所も設置されます。
日時 平成30年9月9日(日)
午前9時30分～正午
体験内容 予定
○受付体験
○高山小避難所施設の見学と説明
○災害時医療救護所設置と三鷹市医師会による講演
○避難所の必要性についてのお話
体験対象 となでなでも
主催 三鷹市東部地区防災連合会
会場 高山小学校 北門から
三鷹市東部地区防災連合会
高山小学校避難所運営連絡会(運営団体)
牟礼中町会、牟礼上本町会、三鷹台団地自治会、牟礼団地自治会、高山小学校、高山小PTA、三鷹の森学園CS委員会
(協力団体)
公益社団法人 三鷹市医師会

日プログラム表

月	8月																									
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
2時間制	休場	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

自費出版専門工房
ことごとろ舎
0800-800-7651
TEL 0422-60-1555
FAX 0422-60-2200
URL: kotokotosya.jp/
文伸 株式会社 文伸 / ぶんしん出版
TEL 0422-60-2211 FAX 0422-60-2200

つばめ薬局
薬剤師募集中
TEL 0422-44-3933
FAX 0422-46-3600
TEL 0422-46-3600
FAX 0422-46-3600
(営業時間) 9:00～19:00
(休日) 日・祝日(土・日)

オフィスのことなら何でもご相談ください
城西リコピー株式会社
〒181-0012 三鷹市上連雀8-4-15
TEL 0422 (49) 8850
FAX 0422 (47) 2444

家族葬専門葬儀社のもと祭典
安心価格の家族葬はおまかせください
資料請求・事前相談はお気軽に!
☎ 0422-57-7876 (24時間受付)
三鷹市下連雀7-6-29-103
のもと祭典 検索

広告募集
●料金 一区分画 (縦書) 14字×9行以内 3,000円
●締切り 毎月1日
●翌月号に掲載します。

どんなに小さな工事も
おまかせください
丸栄建設株式会社
一級建築士事務所
新築・建替・リフォーム・土地
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼5-1-3
TEL (0422) 48-1289(代)
FAX (0422) 49-1207
http://www.maruei-it.co.jp/

オフィスビル・マンションの快適・安全ネットワーク
株式会社 大建総業
東京都豊島区巣鴨1-18-10
三喜ビル5階
03-3945-0997 (代表)

水廻りのアドバイザー
水漏れの修理
蛇口の交換から
リフォームのご相談。
水道管の洗浄(お掃除)などの
専門工事まで。
お気軽にご連絡ください。
株式会社 浅水商会
☎ 47-7728

JA東京むさし
信頼心をつなぐ JA東京むさし
貯金も ローンも 共済(保険)も
JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 ☎ (0422) 44-7341



8~9月の行事のご案内



牟礼コミュニティ・センターへどうぞ ☎ 49-3441

行事名(担当部会)	内 容	日 時	定員	申込み	費用・その他
健康づくり 栄養教室 (健康づくり推進特別委員会) (共催:厚生部会)	パパと一緒に☆クッキング☆ ～野菜をおいしく食べよう!～ ・野菜たっぷり鶏の照り焼き ・もっちりライス ・キャベツとコーンの卵スープ ・オートミールクッキー 対象:年少～就学前のお子さんとその保護者2人1組 講師:奈良理香子さん	8月4日(土) 午前10時45分 ～午後1時45分	9組 18名	受付終了	費用:1組800円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、 台ふき、手ふきタオル、筆 記用具 会場:牟礼CC講習室 ※保育室を用意しました。 対象は2歳児以上～3歳まで5名
姉妹町「矢吹町」 復興応援の旅 (総務部会)	夏休みの思い出を福島で!! ・夏野菜の収穫体験 ※希望者のみ(別途1,000円程度) ・割烹温泉観音湯(昼食・入浴) ・那須南ヶ丘牧場 対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)	8月24日(金) 午前7時～午後6時	35名	受付中 8月10日(金) 定員になり次第 締め切り	費用:2,500円(申込時納金) 持ち物:帽子、飲み物、タオル 服装:動きやすく、汚れてもよい もので 集合場所:牟礼CC広場
健康づくり ダンス体操 (健康づくり推進特別委員会) (共催:スポーツ部会)	ストレッチ、脳トレ、体操をまじえながら、音楽にのせて楽しく体を動かしましょう! 講師:TOMOさん(介護士・現役ダンサー)	9月2日(日) 午前10時30分 ～正午	30名	受付中 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:タオル(運動できる服装) 会場:牟礼CC消費者活動室
高齢者給食会 (たんぽぽの会)	71歳以上でひとり暮らしの方、及び昼 間ひとりの方の会食会です。	9月6日(木) 12時30分～	追加 5名	随時受付	費用:500円 会場:牟礼CC会議室 ※詳しくは事務局へ
輪投げ大会 (スポーツ部会)	競技用輪投げを始めてみませんか? 初心者歓迎! 大人から子供まで皆で楽しませましょう! ※小学生以上	9月8日(土) 午前10時20分 ～正午	40名	8月2日(木) 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:タオル ※飲み物、動きやすい服装で 会場:牟礼CC消費者活動室
東部学苑公開講座 (総務部会)	多摩の歴史 講師:高橋秀之さん (日野市立新選組のふるさと歴史館学芸員)	9月10日(月) 午後1時30分 ～3時30分	15名	8月3日(金) 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:筆記用具 会場:牟礼CC会議室
健康づくり 栄養教室 (健康づくり推進特別委員会) (共催:厚生部会)	しっかり食べて元気な身体!! ～牛肉ロールのごちそうメニュー～ ・牛肉ロールのドレッシングマッシュポテト添え ・キャベツのコールスロー ・パセリライス ・黄桃のレアチーズケーキ 講師:奈良理香子さん	9月14日(金) 午前10時20分 ～午後1時 ※10時15分まで入室し、 受付をすませてください	24名	8月2日(木) 9月10日(月) 定員になり次第 締め切り	費用:500円(申込時納金) 持ち物:エプロン、ふきん、三角巾、 筆記用具 会場:牟礼CC講習室 ※保育室を用意しました。 対象は2歳児以上～年齢前まで5名 (締め切りは8月30日まで)

☎ 電話による申込みも可・実費のかかるものは窓口で受け付けます。

東多世代交流室

(ひがしじょうかん)

東多世代交流センター(平成31年3月まで改修工事)の催しを、牟礼コミュニティ・センターで行います。

親子ひろば

①わくわくランド:月・木・金曜日の午前10時～午後2時。対象は主に就園前のお子さん。
②ひよこランド:水曜日の午前10時～午後2時。対象は1歳までのお子さん。
*なお、午後2時から、小学生も、遊戯室でボードゲームなどをして遊べます。
9月からは、工作、将棋、科学あそびなどもあります。詳しくは、牟礼コミュニティ・センターで配布の「どうこうだより」や市ホームページで。

夏休み児童向け絵本の読み聞かせ

「夏のおはなし会」

日時 8月1日(水)
午後1時30分～3時30分
内容 今回「絵本やいろいろやる」の皆さんによる絵本の読み聞かせと、簡単な折り紙飛行機を折って飛ばすお遊びサロン。
参加者 どなたでも
受付 開催日の
午後1時～1時30分
参加費 無料
場所 牟礼CC2階会議室
問合せ先 ケアネット東部事務局
☎45-11151
☎26663
内線26663

イキイキ健康

体力測定と体操

いつまでも元気に地域の中で生活が続けられるよう、ご自身の状態を把握してみませんか?
日時 8月31日(金)
午前10時30分～正午
場所 北野地区公会堂
対象 65歳以上の市民の方
内容 体力測定・体操・判定
参加費 無料
申込み期間 8月1日(水)～24日(金)
先着30名
問合せ先 三鷹市東部地域包括支援センター
☎48-88855

防災標語募集

東京ビッグサイトで5年毎に開催される東京国際消防防災展が5月31日(木)から6月3日(日)まで開催され、平成30年度東京消防庁防火防災標語最優秀作品決定に伴う表彰式が行なわれた。
晴れの最優秀賞是三鷹市第一小学校の4年生、柏木こころさんが受賞した。
防災標語の応募作品は16、345点の中から選ばれた唯一の最優秀作品で、これまでの応募作品の中では、最年少の受賞とよめと称賛に包まれた。
柏木こころさんは、東部住区に在住とのこと、これを契機に地域の防災意識の高揚と、活動の協力を期待したい。(A)

「防災は日頃の備えの積み重ね」

暑い暑いと言っているうちに秋風が吹きたし、落葉樹の落ち葉が舞い出し、木枯らしが吹き出す。冬將軍の到来で身をすくめていると、やがて春風に乘って花節まで飛んでくる。桜が咲き、散り、また梅雨に入る、というサイクルが毎年繰り返されている。私たちはこの季節の移りいを当然のごとく受け止めている。しかし、このように四季がはっきりしていることは、なんと素晴らしいことか!
私事で恐縮だが、30数年前、ブラジルに3年間任んできたことがある。ブラジルと聞くと、アマゾンのジャングル、リオのカニバルが頭に浮かぶ人が多いだろう。だが、東西南北4000キロの大国は、一口ではとても説明しきれない人が多し。年中暑い、というイメージもあるが、南部では冬には雪が積る町もある。
それはともかく、私が住んでいたウイリアという町は、リオから500キロ北に位置し、一年を通じて半袖のTシャツで過ごせる。街には年中、派手な色彩の花が咲き続ける。こういう環境にいるとどういことが起きるか?
日本なら、寒い冬が過ぎ、春になると桜が咲き出し、入学式という結びつきがある。今年の桜の開花はいつもより早く、入学式の日には桜は散ってしまつたということが話題になる。ところが彼の国では、次から次とこういうことが繰り返されているので、「春・桜・入学式」といった連想は浮かばない。だから、一年単位のサイクルがほとんど意識されず、私も気が付いたら3年経っていた。
日本に帰国した時は、あらためて日本の四季の変化とその素晴らしさを再認識したものだ。(T)

8月の広場(遊び場) 開放日程

8月 4日(土) 5日(日)
12日(土) 18日(土)
19日(日) 25日(土)
26日(日)

8月の体育館開放日程

●一般開放
●毎週日曜日の午後1時～4時30分
●小学生開放
●第1土曜日(午後1時～1時)
8月 5日(日) 12日(日)
19日(土) 25日(土)
26日(日)

休館日

8月7日(火) 定例休館日
11日(土) 山の日
14日(火) 定例休館日
21日(火) ♪
28日(火) ♪
9月4日(火) 定例休館日
17日(火) ♪
18日(火) 敬老の日
24日(月) 振替休館日
25日(火) 定例休館日
28日(金) スパレックスの為
午後1時閉館
29日(土) スポレック準備

四季のすばらしさ

鬱陶しい梅雨が明け、厳しい暑さの夏が来た。そして、暑い暑いと言っているうちに秋風が吹きたし、落葉樹の落ち葉が舞い出し、木枯らしが吹き出す。冬將軍の到来で身をすくめていると、やがて春風に乘って花節まで飛んでくる。桜が咲き、散り、また梅雨に入る、というサイクルが毎年繰り返されている。私たちはこの季節の移りいを当然のごとく受け止めている。しかし、このように四季がはっきりしていることは、なんと素晴らしいことか!
私事で恐縮だが、30数年前、ブラジルに3年間任んできたことがある。ブラジルと聞くと、アマゾンのジャングル、リオのカニバルが頭に浮かぶ人が多いだろう。だが、東西南北4000キロの大国は、一口ではとても説明しきれない人が多し。年中暑い、というイメージもあるが、南部では冬には雪が積る町もある。
それはともかく、私が住んでいたウイリアという町は、リオから500キロ北に位置し、一年を通じて半袖のTシャツで過ごせる。街には年中、派手な色彩の花が咲き続ける。こういう環境にいるとどういことが起きるか?
日本なら、寒い冬が過ぎ、春になると桜が咲き出し、入学式という結びつきがある。今年の桜の開花はいつもより早く、入学式の日には桜は散ってしまつたということが話題になる。ところが彼の国では、次から次とこういうことが繰り返されているので、「春・桜・入学式」といった連想は浮かばない。だから、一年単位のサイクルがほとんど意識されず、私も気が付いたら3年経っていた。
日本に帰国した時は、あらためて日本の四季の変化とその素晴らしさを再認識したものだ。(T)

まちかど掲示板

暑い暑いと言っているうちに秋風が吹きたし、落葉樹の落ち葉が舞い出し、木枯らしが吹き出す。冬將軍の到来で身をすくめていると、やがて春風に乘って花節まで飛んでくる。桜が咲き、散り、また梅雨に入る、というサイクルが毎年繰り返されている。私たちはこの季節の移りいを当然のごとく受け止めている。しかし、このように四季がはっきりしていることは、なんと素晴らしいことか!
私事で恐縮だが、30数年前、ブラジルに3年間任んできたことがある。ブラジルと聞くと、アマゾンのジャングル、リオのカニバルが頭に浮かぶ人が多いだろう。だが、東西南北4000キロの大国は、一口ではとても説明しきれない人が多し。年中暑い、というイメージもあるが、南部では冬には雪が積る町もある。
それはともかく、私が住んでいたウイリアという町は、リオから500キロ北に位置し、一年を通じて半袖のTシャツで過ごせる。街には年中、派手な色彩の花が咲き続ける。こういう環境にいるとどういことが起きるか?
日本なら、寒い冬が過ぎ、春になると桜が咲き出し、入学式という結びつきがある。今年の桜の開花はいつもより早く、入学式の日には桜は散ってしまつたということが話題になる。ところが彼の国では、次から次とこういうことが繰り返されているので、「春・桜・入学式」といった連想は浮かばない。だから、一年単位のサイクルがほとんど意識されず、私も気が付いたら3年経っていた。
日本に帰国した時は、あらためて日本の四季の変化とその素晴らしさを再認識したものだ。(T)