



こみゅにいてい

第485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在学している方です。

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.mitsakccj.com/office.jp/~mure-c/>
 印刷：株式会社 文伸

第9回

東部スポーツ・レクリエーション

創立
40周年

～みんな集まれコミセンスポーツ～

体育館

六中吹奏楽部演奏、大道芸人ジェンとアル、
玉入れ、ポッチャ、パン食い競争 etc.

* 9月30日(日)

* 午前10時～午後3時

雨天
決行!!



館内

カローリング、輪投げ、ダーツ、健康づくり・体力測定、バルーンアート、
昔あそび(こま、けん玉、皿回し、お手玉、割りばし鉄砲、紙ヒコーキ・リングヒコーキ、幼児コーナー)

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：9月10日(月)まで

広場の
模擬店

ジュース、ビール、ポップコーン、かき氷、だんご、
赤飯、矢吹町米、やきそば、星と風のカフェ(クッキーなど)



車でのご来場は
ご遠慮ください



特別
展示

『江戸のからくり人形展』～からくり人形 浪漫から未来へ～

場所：三鷹市牟礼コミュニティ・センター体育館
 日時：平成30年10月14日(日)
 開場：11時20分
 内容：日本の精密な技と繊細な感性が生み出した、江戸時代の「からくり人形」を展示、解説と実演を行います。
 茶運び人形・段取り人形・品玉人形・弓引き人形・文字書き人形・龍門滝・闘鶏・魚釣り人形 等を展示予定。

- ★一日の公演でこれだけ見られるのは本邦初!
- ★参加費無料です。皆さんお誘いあわせてお越しください。

- ★体験コーナーもあります。
- ★未就学児は入添が必要です。(文化部会)

解説実演時間	
①	11:30～12:10
②	13:30～14:10
③	14:30～15:10
④	15:30～16:10

- 秋まつり
八幡神社例大祭 北野地区
9月16日(日)
- 新川天神社祭
9月22日(土)
- 牟礼神明社祭
10月7日(日)
- 牟礼の里公園秋まつり
10月21日(日)

最新刊 監修は「プラタモリ」吉祥寺編
案内人 高橋珠州邸氏

『吉祥寺今昔写真集』
吉祥寺の変遷を伝える
貴重な写真の数々

各書店ほか
絶賛発売中! 2,500円+税

株式会社 文伸・ぶんしん出版
TEL 0422-60-2211

つばめ薬局
処方せん調剤・くすり
薬剤師募集中

東京都三鷹市牟礼2-14-25
TEL 0422-44-3933
FAX 0422-46-3600
(営業時間) 9:00～19:00
(休日) 日・祝日・(土・日・夜)

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

クレタ歯科医院
歯科助手募集中!

東京都三鷹市牟礼 2-11-11
TEL. 0422-46-8808
FAX. 0422-46-8805
10:00～18:30
(土曜日は17:00まで)
【休日】木・日・祝日

どんなに小さな
工事でも
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

〒181-0022
東京都三鷹市牟礼 5-1-13
TEL (0422) 48-1289 (代)
FAX (0422) 49-1287
<http://www.maruei-itco.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。
お気軽にご相談ください。

株式会社 浅水商会
☎ 47-7728

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



9・10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 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	受付終了	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 (たんぼの会)	71歳以上でひとりぐらしの方、及び昼間ひとりの方の会食会です。	9月6日(木) 10月4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ませんか? 初心者歓迎! 大人から子供まで皆で楽しみましょう! ※小学生以上	9月8日(土) 午前10時20分 ~正午	40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、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	受付中 ↓ 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~ ・牛肉ロールのドイツ風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 ・苺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分までに入 室し、受付をすませ てください	24名	受付中 ↓ 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 ※保育室の募集は終了しました。
「江戸のからくり人形展」 ~からくり人形 浪漫から未来へ~ (文化部会)	40cm大の可愛いお人形がお茶を運ぶ、弓をひく、そして漢字も書く…… 体験コーナーもあります! 講師: 日本メカニズムアーツ研究会 マエストロ	10月14日(日) 午前11時30分~ 午後4時30分 (4回実演・解説) ※開場は11時20分~	多数	当日会場へ	費用: 無料 会場: 牟礼CC体育館
「柿田川湧水群 見学及び散策」 (環境部会) (健康づくり推進特別委員会)	富士山からの湧水を水源とする日本三大清流の一つ。 恵まれた自然環境の大切さを肌で感じながら、川沿いをウォーキングしましょう! (3km程度歩きます)	10月26日(金) 午前8時 ~午後5時(予定)	30名	9月3日(月) ↓ 10月18日(木) 定員になり次第 締め切り	費用: 3500円(昼食代含む) (申込時納金) 集合場所: 牟礼CC広場 集合時間: 午前8時 持ち物: 飲み物、歩きやすい靴・ 服装

☎ 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。

「コーラスわかば」 9月5日と歌う

ひだまりサロン・東部
日時 9月5日(水)
午後1時30分~3時30分
内容 どなたでも気軽に立ち寄りいただける地域の皆さん(お子様から高齢者まで)が世代を越えて交流できる温かな居場所でありたいの場です。
今回は、自主グループ「コーラスわかば」の有志の方々と一緒に歌うサロン「歌声喫茶」です。
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
会場 牟礼CC2階会議室
問合せ先 ケアネット・東部事務局
三鷹市地域福祉課
地域ケア推進係
45-1115-1
(内線) 26663

第42回 朝陽学園 チャリティバザー

収益金は全て、学園の運営資金と学園改善資金に使用します。
○10月14日(日) 10時~14時
(雨天延期 10月21日(日))
朝8時から整理券配布
○三鷹市役所 正面広場
○バザー物品寄付のお願い
食品(缶詰、贈答品等)
日用品(台所用用品、洗剤等)
新品の衣料品雑貨、中古CD、中古本など
※寄付物品受付メ切り
10月8日(月)
問合せ 朝陽学園
☎ 32-16234

まちかど掲示板

ボランテア
東京オリンピック・パラリンピック2020の開催が二年後に迫ってきました。施設の整備も着々と進みハードウェアの面では何とか間に合いそうな状況です。
問題は天候。気温と選手・大会関係者の体調をどのように維持し最大限の能力を発揮できる体制を整えるか。サマータイムの導入論議が始まりました。競技開始時間を早めるとも言われています。
表題のボランテアに関して色々な障害があります。
私事ですが、三鷹三中一年生の時、東京オリンピックが開かれバスケ部だったので代々木第二体育館に行きましたし、マラソンも飛田給まで自転車で行き、アベベ選手や円谷選手や若原選手を応援しました。
五十六年ぶりの東京オリンピック・パラリンピック、今回は無いと思いは非ともボランテアで参加したい想いが強かたのですが、七月開催で、もしも今年のような猛暑に目舞われたらアウトだなと考えます。
前述 猛暑対策の他に、これからも様々なアイデアが出ると思えます。選手と大会役員は宿泊や交通手段は確保されていますが、大会運営に必要不可欠なボランテアはどのようになるのでしょうか? 想像ですが例えば七時スタートのマラソン競技でしたら二時間以上前の四時~五時に集合、その為には二時~三時頃に起床になるのでは? ボランテアには説明会・研修会等含め交通費も宿泊費も出す、諸経費は全て自己負担だそうです。
しかし費用負担があっても最初で最後のボランテアは魅力が一杯、是非とも運営スタッフの一員として東京オリンピック・パラリンピックに関わりたいたいと思いは強まるばかりです。
これから募集がどのようになっていくか不明ですが、体調を整えて二年後には大会運営に参加出来たら最高です。どなたか一緒に夢を見ませんか?
(R)

9月の広場(遊び場) 開放日程

9月 1日(土)	2日(日)
8日(土)	9日(日)
15日(土)	16日(日)
22日(土)	23日(日)

9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2・第4土曜日の午後1時~5時)

9月 2日(日)	8日(土)
9日(日)	16日(日)
22日(土)	23日(日)

休館日

9月4日(水)	定例休館日
11日(水)	敬老の日
17日(水)	定例休館日
18日(水)	定例休館日
24日(水)	振替休館日
25日(水)	定例休館日
28日(金)	午後1時開館の為、午後1時閉館の為
29日(土)	スボレク準備
10月1日(月)	スボレク準備
2日(火)	定例休館日
8日(月)	定例休館日
9日(火)	体育の日
16日(火)	定例休館日
23日(火)	定例休館日
27日(土)	防災訓練
28日(日)	防災訓練