



# こみゅにいてい

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.mitakacc.jcomoffice.jp/~mure-cc/  
印刷：株式会社 文伸

## 2019年度 三鷹市東部地区住民協議会の主な行事予定

第1四半期(4、5、6月)	第2四半期(7、8、9月)	第3四半期(10、11、12月)	第4四半期(1、2、3月)
・シルバーのつどい	・水上フェスティバル	・コミュニティまつり	・コミュニティ広場 (フリーマーケット他)
・スポーツ体験教室(バドミントン)	・スポーツ体験教室(バドミントン)	・からくり人形展	・スポーツ体験教室(野球)
・ボッチャ体験教室	・ボッチャ体験教室・輪投げ大会	・スポーツ体験教室(卓球)	・ダンス教室
・体育施設親睦スポーツ大会(7住協)	・ダンス教室	・輪投げ大会	・健康づくり栄養教室
・健康づくり栄養教室	・健康づくりセミナー(3回)	・座タップダンス教室	・健康づくり健康講座(味噌作り)
・子どもお楽しみ会(ふれ愛乗馬会)	・健康づくり栄養教室	・歩こう会	・音楽のつどい
	・男性対象栄養料理教室	・健康づくり健康講座(漢方)	
	・みんなで歌いましょう	・子どもお楽しみ会(みんなでXmas)	
	・読み聞かせ会	・みんなで歌いましょう	
・料理教室(企業共催)	・夏休み工作教室(万華鏡作り)	・読み聞かせ会	
・史跡めぐり		・趣味の教室	
・花壇管理 (花いっぱい運動含む)	・花壇管理 (花いっぱい運動含む)	・いきいき健康講座(生活習慣)	・花壇管理 (花いっぱい運動含む)
・花壇管理講習会		・花壇管理	・花と緑の教室
・地域の清掃		・環境関係講習会	
・東部学苑※1	・東部学苑※1	・地域の清掃	
・可搬ポンプ訓練	・可搬ポンプ訓練	・東部学苑※1	・可搬ポンプ訓練
	・総合防災訓練※2	・可搬ポンプ訓練	・防災講座
	・東多世代交流センター連携事業 (紙ヒコーキ)	・広報紙「こみゅにいてい」 500号記念(12月)	・東多世代交流センター連携事業 (昔あそび)
	・地域関係諸団体懇話会(年3回)		・利用者団体懇話会
・定期決算総会			・定期予算総会

※1：東部学苑(総務部会)は、三鷹市との連携事業を含む。 ※2：主催・三鷹市東部住区防災連合会



を予定しています。  
未経験・初心者大歓迎です。  
知ればオリンピック・パラリンピック観戦が楽しくなる！  
どうぞお気軽にご参加ください。  
詳しくは「こみゅにいてい」紙面などでお知らせします。  
(スポーツ部会)

東京オリンピック・パラリンピックを来年に控え今熱く盛り上がっている種目の体験教室を開催いたします。  
●バドミントン(6・8月)  
●卓球(10・12月)  
(小学4年生以上・大人まで)  
●野球(2・3月)  
(ボールの投げ方・打ち方)  
(小学生対象)

バドミントン、卓球、野球の体験教室でチャレンジ！

入学おめでとう  
入学予定者は  
○東三鷹学園 第一小学校 92名  
○東三鷹学園 北野小学校 81名  
○東三鷹学園 第六中学校 169名  
○三鷹の森学園 高山小学校 144名  
○三鷹の森学園 第三中学校 159名  
○法政大学 中学高等学校 140名

周年誌・記念誌・社史の  
**BUN-SHIN**  
心に残る周年誌、印象深い記念誌をお客様により丁寧に制作し、環境にやさしい工場で印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。  
制作のすべてがたったひとつのために  
文伸オリジナル冊子  
**BUN-SHIN** 株式会社 文伸/ぶんしん出版  
三鷹市上連雀 1-12-17 TEL 0422-60-2211  
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

やっとなつた私にくすり 保存期間 経てないで  
**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・(土午後)

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  
家族葬ならお気軽にご相談ください  
資料請求・事前相談はお気軽に!  
☎ 0422-57-7876 (24時間受付)  
【三鷹本社】三鷹市下連雀 7-6-29-103  
【武蔵野支店】武蔵野市中町 1-25-7-104  
のもと祭典 検索

**広告募集**  
●料金 一區画 (縦書14字×9行以内) 三〇〇〇円  
●締切り: 毎月1日  
翌月号に掲載します。

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  
信頼が心をつなぐ JA東京むさし 東京むさし検索  
貯金も ローンも 共済(保険)も  
「日帰り招待旅行付き大型定期預金」や、「金利上乗せ型の定期預金・定期積金」など  
「金利軽減住宅ローン」や「マイカーローン」  
エコ商品購入資金専用の「エコローン」など  
ひとの共済、建物の共済、くるまの共済、傷害共済など  
JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14  
牟礼支店 ☎ (0422) 44-7341

# 4・5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
高齢者給食会 (たんぼぼの会)	71歳以上でひとり暮らしの方、および 昼間ひとりの方の会食会です。	4月4日(木) 5月9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
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)	からだスッキリ「春野菜を食べよう」 ～緑黄色野菜の摂取 地場産野菜について～ ・蒸し鶏のマスタードソース ・春野菜のグリル添え ・キャベツと新じゃがのスープ ・ライス ・ミントゼリー 講師：奈良理香子さん	5月10日(金) 午前10時20分 ～午後1時 ※午前10時15分までに 入室してください	24名	4月4日(木) ↓ 4月25日(木) 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、筆記用具 会場：牟礼CC講習室
料理講習会 (文化部会)	・生姜風味の和風カレー ・モツアレラと豚肉のさっぱり和え ・和風パンケーキ ヨーグルトクリーム抹茶仕立て “もっとおいしく、もっと楽しく、もっ と素敵に”をテーマに牛乳・乳製品を 使ったメニューを用意しています。 「低塩コース」 共催：森永乳業株式会社	5月17日(金) 午前10時30分 ～午後1時30分	24名	4月4日(木) ↓ 5月13日(月) 定員になり次第 締め切り	費用：400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

☎ 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します。

## コミュニティ活動に 参加しませんか

三鷹市東部地区住民協議会が行  
うコミュニティ活動に参加しま  
せんか。月1回開催の定例部会や  
様々な行事にご協力いただける方。  
なお、会則により委員活動に給  
料、手当て等はありません。

- 任期2年 .....  
2019年6月総会時より2年間
- 応募資格 .....  
三鷹市東部地区  
(牟礼・北野・新川2・3・6丁目の  
新川宿町会エリアにお住まいの方)
- 応募方法 .....  
牟礼CC事務局にある応募用紙  
に住所・氏名・応募動機等を記  
入の上、応募してください。
- 応募期間 .....  
2019年4月28日(日)まで
- 問合せ .....  
牟礼CC事務局

## 地域懇話会の開催

三鷹市には、7つ(大沢、井口、  
井の頭、新川中原、連雀、駅前、  
牟礼)のコミセンがあり地域住民  
の利用状況は、地理的条件の良い  
連雀コミセンだけは他のコミセン  
の1.5倍あるものの、150,000  
人前後の利用がある。  
牟礼コミセンは、7万人弱とや  
や少なめだが、利用者増員の活動  
として、定期的に地域の情報交換  
と親睦を深めるために、東部地区  
の住民地域団体の町会長・自治会  
長・管理組合理事長・東部住区防  
災連合会役員・小学校校長および

P T A会長(第一・高山・北野)・  
中学校校長およびP T A会長(第  
三・第六)・包括支援センター代  
表と、平成31年2月21日(木)午  
後1時30分「地域関係団体懇話  
会」が東部地区住民協議会主催で  
開催された。  
会議では、情報交換の重要性等  
が、意見として述べられ、相互に  
連絡を密にして行くことで意思疎  
通が図られた。  
地域住民が活発に牟礼コミセン  
を利用し、地域福祉が活発化して  
行くことを願う。  
(広報部)

## 『交流サロン』

ひだまりサロン・東部  
日時 4月3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の交  
流の場です。  
脳を活発にする折紙飛行機でお  
楽しみください。  
参加者 どなたでも  
参加費 無料  
場所 牟礼コミセン  
問合せ先  
三鷹市地域福祉課  
地域ケア推進係  
ケアネット東部事務局  
☎ 45-1151 内線 2663

## ガーデンングフェスタ 2019

街角の庭や  
緑の街並み写真募集  
◆私の庭部門(自薦部門)  
◆私の緑のお気に入りスポット  
(他薦部門)  
※応募写真は道路から見える市内  
の写真(花や樹木のズームアッ  
プは不可)  
※現像された写真(紙焼き)  
応募はL、2L、はがきサイズ  
応募 在学・在勤を含む市民  
申込み 5月1日(水)  
6月28日(金)必着  
問合せ先 N P O法人花と緑の  
まち三鷹創造協会  
☎ 46-2081

## 高齢者宅での家事、 病院への付き添い等をする 社会福祉事業団の 協力会員募集!

市内の高齢者や障がい者のお宅  
で、一般的な家事や通院付き添  
い、草取り等のお手伝いや、短時  
間のできるちょっとしたお手伝い  
(ゴミ出しや布団干しなど)など  
を行う、会員同士の助け合い活動  
です。協力会員の活動は有償  
(1,000円/時間、短時間の  
活動は300円/15分)で、18  
歳以上の健康な市民であれば資格  
は不要です。

年会費 1,000円  
問合せ先 三鷹市社会福祉事業団  
在宅福祉サービス  
☎ 43-8804  
平日、午前8時30分～  
午後5時15分

ご連絡お待ちしております。

## \* 4月の広場(遊び場)開放日程 \*

6日(土)、7日(日)、13日(土)、  
14日(日)、27日(土)、28日(日)

## \* 4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)
- 7日(日)、13日(土)、14日(日)、  
27日(土)、28日(日)

## まちかど掲示板

### 出会った鳥たち

春になると散歩、ウォーキングで歩く機会が増  
えるが、その時に鳥たちに出会うのも楽しいもので  
ある。  
スズメ、シジュウカラ、メジロはよく見かける。  
嫌われ者のカラスは昭和期にはよく童謡に出てきて  
愛されていた。ヒヨドリは大きな声で鳴いている  
し、ムクドリの大群は電線に留まっている。平和の  
象徴のハトもよく見かける(群れるのはドバト、群  
れないのはキジバト)。ウグイスは声はすれども姿  
は見えず、でなかなか姿を見ることは少ない。初夏  
になるとツバメが巣をつくり、雛が口を開けている  
のが可愛い。オナガやコゲラも特徴のある尾や声で  
すぐにわかる。セキレイは尾の動きが面白い。  
井の頭池にはカモがたくさん来るが、カモという  
鳥はいない。オナガガモ、ヒドリガモ、ハシビロガ  
モ、コガモ、キンクロハジロ、ホシハジロ、カルガ  
モなどである。さらに、オシドリ、カイツブリ、バ  
ンが見られる。

仙川では、カワセミが美しい羽の色を見せる。ダ  
イサギ、コサギ、アオサギがゆつくり餌を探してい  
る。時々、真っ黒なカワウが飛び立つ。  
普段、見かけない鳥もいる。外来種のワカケホン  
セイインコが、ヒマワリの種などをつついている。  
びっくりしたのは、拙宅の狭い庭にハヤブサが舞い  
降り、ヒヨドリを捕まえ飛び去った時だった。  
以上の鳥たちの種類は30種類である。そんなに多  
くの鳥はいない、と思っっている方、「ボートと歩い  
てんじゃねーよ」とチコちゃんに叱られますよ!

## 休館日

〔4月〕	〔5月〕
2日(火) 定例休館日	1日(水) 天皇即位の日
9日(火) "	2日(木) 国民の休日
16日(火) "	3日(金) 憲法記念日
20日(土) 投票所準備の為 午後3時閉館	4日(土) みどりの日
21日(日) 選挙の為休館	5日(日) こどもの日
23日(火) 定例休館日	6日(月) 振替休館日
29日(月) 昭和の日	7日(火) 定例休館日
30日(火) 定例休館日	8日(水) 振替休館日
	14日(火) 定例休館日
	21日(火) "
	28日(火) "