



第498号

こみゅにてい

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

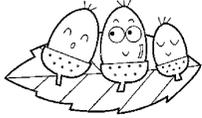
原則として三鷹市民と三鷹に在勤中
している方です。

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28回 コミュニティまつり

であい ふれあい 笑いあい

当日ボランティア募集

コミュニティまつりでボラン
ティアをしていただける方を募
集いたします。

日時：11月9日(土)
11月10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

申込み：申込用紙は、牟礼CC事務局に
あります。

受付：10月2日(木)～16日(木)
午後5時まで

* 11月9日(土) 午前10時～午後4時

* 11月10日(日) 午前10時～午後3時



募集要項

①一般展示

●書道展(一人1点)
種目：漢字・かな・その他
(自連・臨書)
規格：条幅半切判または額
(本表装または仮表装
仮巻でも可)。

●美術展(一人1点)

種目：油絵・日本画・墨絵・
水彩画・切り絵等
規格：絵画の場合は20号まで
※額縁で吊りひもをつけて、裏
面には氏名を明記する。

●写真展(一人1点)

規格：四ツ切まで。
※裏面には氏名を明記する。
●手芸・工芸品展
●華道展 活け込みは11月8日
(金)午後5時までに
※出品者には参加賞を差し上げ
ます。ただし、複数部門に参
加されても参加賞は1点とし
ます。

●出展作品の搬入

10月28日(月) 午前10時から
11月6日(水) 午後5時まで

②幼児・小学生の「絵」

コミュニティまつりに展不す
る絵を募集いたします。
対象：幼児・小学生

☆古本市用
本は、5年以内に発行された
汚れの少ない物に限ります。
※雑誌、専門書、ハウツー本等
は除く
☆古本市用
本は、5年以内に発行された
汚れの少ない物に限ります。
※雑誌、専門書、ハウツー本等
は除く

受付期間

(2階図書室前にて)
●10月17日(木)～10月20日(日)
午前11時～午後4時

※取扱は、住民協議会の活動費

※光れ残った場合、物品の処理
は一任させていただきます。
※大量の本等の持込みは、
お断りする場合があります。

※参加賞を差し上げます。

内容 自由
※用紙は、牟礼CC事務局に
あります。

③グループ演技

日頃いろいろなところで活動
しているみなさん、コミュニ
ティまつりで、体育座りその成
果・演技を披露してみませんか。
日時：11月9日(土)
午前11時～午後3時(予定)

④フリーマーケット

日程：11月9日(土)
出店料
1区画17m×17m 500円
※申込み時納金 全10区画
※詳細は受付時

申込み・問合せ先

●牟礼CC事務局
●10月2日(木)～10月16日(水)
午後5時まで
●電話 49-3441

座ツブゼンス教室

日時：10月27日(日)
午前10時30分～午後12時30分
場所
牟礼CC(消費者活動室)

講師 菊池 未来さん
内容 椅子に座った状態でス
テップを踏むと、普段使われて
いない筋肉を使うので、代謝が
アップし、ダイエット効果も！
高齢の方、足腰が弱い方でも
足腰を鍛えることができます。
※詳細は裏面参照 又スポーツ部会

第25回 牟礼の里公園 秋まつり

牟礼離子や和太鼓、フラダン
スなどのほか、地場産野菜の販
売や模擬店、アートパルーンや
ビンゴゲームなどの楽しい催し
がたくさんあります。ぜひご来
場ください。(催し物は変更す
る場合もあります)
お手伝いいただけるボラン
ティアを募集。事務局まで。
日時：10月20日(日)
午前10時～午後1時(小雨決行)

場 所

富士山の見える「牟礼の里公園」
(牟礼3-1-7)

主 催

牟礼の里公園秋まつり
実行委員会

事務局

NPO法人花と緑のまち
三鷹創造協会
(三鷹市上連雀8-3-10)
☎46-22081(担当：鴨下)

エリア別 ワークショップ開催

日時：10月19日(土)
午後3時～5時30分
場 所 牟礼CC会議室
申込み・問合せ先
三鷹市企画経営課
☎45-1151(内線211)

三鷹市基本計画の改定に向け
てみなさんのご意見をお寄せく
ださい。

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
お客様によりそって丁寧に制作し、
環境にやさしい工場で印刷製本です。
それがBUN-SHINの企業姿勢です。

株式会社 文伸 / ぶんしん出版
三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-69-2211
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

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

のものと祭典 検索

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

のものと祭典 検索

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

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
〒181-0002
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
貯金も ローンも 共済(保険)も
「田作り」貯蓄型付添
大型定期預金(株、法
人)「マイカーローン」
「マイホームローン」
「教育ローン」などの
「エコローン」など
JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 (0422) 44-7341



10・11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 (たんぼほの会)	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。	10月3日(木) 11月14日(木) 午後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)	食欲わくわく「鍋料理で健康長寿」 ミートボールの豆乳キムチ鍋 切干と製きイカのクコの美あえ ごはん さつま芋の白黒ごまおやき 講師:霞谷麻利子さん	10月11日(金) 午前10時20分 ～午後1時 ※午前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 ↓ 10月7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
史跡めぐり (文化部会)	江戸東京たてもの園	10月19日(土) 午前9時40分 ～正午 (現地解散)	20名	受付中 ↓ 10月12日(土) 定員になり次第 締め切り	費用:無料(交通費・入園料:自己負担) 集合場所:JR三鷹駅南口デッキ広場 郵便ポスト前 集合時間:午前9時40分 ※歩きやすい靴、服装で ※雨天中止
卓球体験教室 (スポーツ部会)	未経験者、初心者大歓迎です。 ラケットがなくても大丈夫です。 対象:小学校4年生～	10月20日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	持ち物:タオル、飲み物、上ばき 会場:牟礼CC体育館
おはなし会 (図書委員会)	〈秋のおはなし会〉 へんしんしちゃう絵本がいっぱい! 「はらぺこあおむし」「べんぎんたいそう」「ちいさくなつたおにいちゃん」などなど、もりだくさん!	10月20日(日) 午前11時～正午 (受付 午前10時30分～)	多数	当日会場へ	費用:無料 会場:牟礼CC広間 ※未就学児は保護者同伴
座タップダンス (健康づくり推進特別委員会) (共催:スポーツ部会)	椅子に座りながらストレッチをして、タップダンスの基礎の動きを音楽に合わせてゆくり行います。 ※小学校高学年以上 講師:菊池未来さん	10月27日(日) 午前10時30分 ～正午	25名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	持ち物:タオル、飲み物 会場:牟礼CC消費者活動室 ※動きやすい、履きやすい靴で
健康づくり みんなで歌いましょう (健康づくり推進特別委員会) (共催:文化部会)	大きな声で健康に体を使って歌いましょう。 講師:ジャズシンガー 澄淳子さん	10月27日(日) 午後1時30分 ～3時30分	50名	10月2日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC視聴覚室
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みましょう! ※小学生以上	11月16日(土) 午前10時20分 ～正午	40名	10月20日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:タオル、飲み物 会場:牟礼CC消費者活動室 ※動きやすい服装で
環境関係講習会 二ツ塚処分場及び エコメント化施設 見学会 (環境部会)	東京都日の出町にある二ツ塚処分場とエコメント化施設の現地見学です。 ※三鷹市のバスを利用	11月18日(月) 午前8時30分 ～午後4時30分 (予定)	18名	10月2日(水) ↓ 11月11日(月) 定員になり次第 締め切り	費用:1,800円(昼食代等・申込時納金)(昼食:かんぼの宿青梅) 集合場所:牟礼CC広場 集合時間:午前8時30分 ※歩きやすい服装、靴で ※雨天決行
市民健康講座 (健康づくり推進特別委員会) (共催:三鷹市総合保健センター)	高血圧症、糖尿病、糖質異常症を予防してラクラク健康生活! ～生活習慣病予防～ 講師:川越内科クリニック 院長 川越宣明さん	11月27日(水) 午後2時 ～3時30分	30名	10月21日(月) ↓ 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視聴覚室 ※詳細問い合わせ先 三鷹市総合保健センター(健康推進課) 電話 45-1151 内線:4224 (午前9時～午後5時)

※10月25日(金)開催の「健康づくり・歩こう会 奥多摩湖畔散策」は定員に達したため受付終了しました。 ☎ 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。

ひだまりサロン・東部
「コーラスわかば」
日時 10月2日(水)
午後1時30分～3時30分
場所 三鷹市立第三中学校
内容 牟礼コミュニティ・センター「歌書喫茶」でお楽しみください。
参加者 どなたでも
参加費 無料
問合せ先 三鷹市地域福祉課 ケア推進係
☎ 45-1151 内線2663

第43回朝陽学園
チャリティバザー
のお知らせ
日時 10月26日(土)
午前10時～午後3時
(荒天延期日 10月27日(日))
場所 三鷹市役所 正面広場
問合せ先 〒181-0015 社会福祉法人 朝陽学園 三鷹市大沢2-1-1
☎ 32-6234

「東京弘済園まつり」
日時 11月3日(祝)
午前10時30分～午後2時30分
場所 東京弘済園
☎ 43-3319

三鷹市立第三中学校
同窓会のご案内
日時 令和元年11月10日(日)
午後1時30分～4時30分
場所 三鷹三交交流棟
連絡先 刈辺
☎ 090-1872-912669

まちかど掲示板

秋と言えば、食欲の秋。そして、スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋など楽しみが盛りだくさんですが、今年も「読書の秋」を楽しくていかにしましょうか。「読書の秋」は、中国唐の時代の韓愈という詩人の「灯火親しむべ」という詩句が由来とされています。秋は過ごしやすく、夜には明かりを灯して読書するのにふさわしいという意味です。夏目漱石が「三四郎」のなかで、この詩を取り上げて「読書の秋」が広まったと言われています。

暦の上では、立秋(8月7日前後)から立冬(11月7日前後)までが秋とされています。とくに秋分(9月23日頃)を過ぎた10月から11月にかけて、日の出から日の入りまでの時間が一番短くなり、夜が一番長くなるので、静かに読書に耽ることが出来ます。

牟礼コミセンには、図書室があります。約2万6千冊の本があり、読みたい本のリクエストもできます。午後8時45分(日曜日は4時45分)まで閲覧できますので、長編小説などを探して来てみませんか。思わぬ発見があるかも知れませんよ。

現在、図書委員会では、図書室の使い勝手の改善などを検討中です。地域の皆さんに親しまれる図書室にしたいと考えています。是非ご意見を伺いたいと思っております。

(S)

**10月の
広場(遊び場)開放日程**

5日(土)、6日(日)、
12日(土)、13日(日)、
19日(土)、20日(日)、
26日(土)、27日(日)

**10月の
体育館開放日程**

- 一般開放
・毎週日曜日
・午後1時～4時30分
- 小学生開放
・第2・第4土曜日
・午後1時～5時

6日(日)、12日(土)、
13日(日)、20日(日)、
26日(土)、27日(日)

休館日

- 10月
 - 1日(火) 定例休館日
 - 8日(火) //
 - 14日(月) 体育の日
 - 15日(火) 定例休館日
 - 22日(火) 即位礼正殿の儀
 - 23日(水) 振替休館日
 - 29日(火) 定例休館日
- 11月
 - 3日(日) 文化の日
 - 4日(月) 振替休日
 - 5日(火) 定例休館日
 - 7日(木) Cまつり準備の為に午後1時閉館
 - 8日(金) Cまつり準備の為に休館
 - 11日(月) Cまつり片付けの為に午後1時閉館
 - 12日(火) 定例休館日
 - 19日(火) //
 - 23日(土) 勤労感謝の日
 - 26日(火) 定例休館日