



11・12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歳以上でひとりぐらしの方、および昼間ひとりの方の会食会です。	11月14日(木) 12月5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
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	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 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 ニツ塚処分場及び エコセメント化施設見学会 (環境部会)	東京都日の出町にあるニツ塚処分場とエコセメント化施設の実地見学です。 ※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	受付中 ↓ 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	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視聴覚室 ※詳細問い合わせ・申込先 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)
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～	12月8日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分	30名	11月6日(水) ↓ 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
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	12月8日(日) 午後1時30分 ～3時30分	50名	11月6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
子どもお楽しみ会 ～みんなでXmas～ (多世代交流会) (厚生部会)	お祖父ちゃんもお祖母ちゃんも、みんなと一緒にXmas♪ ・大きなツリーにオーナメント飾り ・巨大松ぼっくりでツリー作り(各自持ち帰り) 講師:西島玲子さん ・絵本の読み聞かせ、歌、手遊び 講師:「高山ふれあい広場 地域子どもくらぶおはなしかい」の皆さん	12月14日(土) 午前10時～11時	30名	11月2日(土) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC会議室 ※未就学児は保護者同伴 (保護者分の材料配布はございません)
健康講座 アロマセラピーで心の健康 (健康づくり推進特別委員会)	アロマセラピーの効能・効果について、ハーブティーを頂きながら体感します。サシェ作り(お部屋・タンスに入れて香りを楽しみましょう) 講師:アロマセラピスト 木坂智美さん	12月14日(土) 午前10時30分 ～正午	30名	11月1日(金) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:200円 持ち物:筆記用具 会場:牟礼CC消費者活動室
ダンス体操 (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!	12月15日(日) 午前10時30分 ～正午	30名	12月1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 ※運動できる服装

☎ 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。

福祉のしごと 11月16日(土)

相談・面接会

午後1時～3時30分
※受付は午後3時まで

三鷹市公会堂さんさん館 3階多目的会議室(野崎1-1-1)

主催:三鷹市社会福祉協議会(在宅サービス係) TEL:0422-79-3505
東京都福祉人材センターTEL:03-5211-2860
共催:三鷹市/三鷹市介護保険事業者連絡会/ハローワーク三鷹/
三鷹市内社会福祉法人連絡会

ニツ塚処分場・エコセメント化施設見学会のお誘い

11月18日(月)、日の出町にあるゴミ処理施設の見学です。ゴミ焼却灰が、エコセメントとして生まれ変わる過程を見学し、2018年に造立された「鹿野大仏」の拝観も予定しています。
(上記参照) (環境部会)

「ポツチャ」体験会

ひだまりサロン・東部
日時 11月6日(水)
午後1時30分～3時30分
場所 牟礼CC
参加者 どなたでも
参加費 無料
申込み先・問合せ先
三鷹市地域福祉課
ケア推進係
ケアネット東部事務局
TEL:45-1151 内線2663

10月12日(土)台風19号襲来の時、市内7つのコミュニティ・センターが自主避難所になりました。牟礼を過ごしました。この施設が地域の皆様の役に立てたことに少しは嬉しかったです。
(苗村会長)

まちかど掲示板

実りの季節

多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増し「食欲の秋」と呼ばれるようになりました。
新米、秋刀魚、栗、柿、松茸、さつまい、りんご、ぶどう、銀杏...楽しい季節です。
我が家の食卓には、さつまいがよく登場します。さつまいご飯、さつまい汁、蒸かし芋、蒸しパン、スイートポテト、大学芋にさつまいチップです。
さつまいは芋類の中で特に食物繊維が豊富で、水溶性と不溶性の両方の食物繊維が含まれています。皮を残しながら、じつは実よりも皮に食物繊維が豊富に含まれているのです。そして、皮にはポリフェノールが含まれており、抗酸化作用があるためアンチエイジング効果が期待できるそうです。
初物も十五日、初ものは縁起がいいと昔からよくいいます。旬な食材は栄養価が高く美味しく、そして値段が安い! 秋を存分に楽しみましょう。(Y)

避難所体験訓練のお知らせ

- 三鷹市立第三中学校避難所訓練
日時 11月9日(土)午前9時～正午
場所 三鷹市立第三中学校
(主催:三鷹市立第三中学校避難所運営連絡会)
- 三鷹市立高山小学校避難所体験会
日時 11月23日(土)午前9時30分～正午
場所 三鷹市立高山小学校
(主催:三鷹市立高山小学校避難所運営連絡会)

11月の広場(遊び場)開放日程

2日(土)、16日(土)、17日(日)、24日(日)、30日(土)

11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

17日(日)、24日(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)	CCまつり準備のため午後1時閉館
8日(金)	CCまつり準備のため
11日(月)	CCまつり片付けのため午後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

●12月

3日(火)	定例休館日
10日(火)	//
17日(火)	//
24日(火)	//
29日(日)～1月3日(金)	年末年始休暇