



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。

第502号

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.mitsugicommoffice.jp/~mure-c/>
 印刷：株式会社 文伸

自主グループ認定について

牟礼コミュニティ・センターに登録されている自主グループの認定有効期限は、3月末日までとなっています。更新及び新規に登録を希望されるグループは、事務局までお問い合わせください。☎49-3344-1

●目的

東部地区住民協議会(以下「住協」という)は、自主グループの育成と発展を図り、域内住民のコミュニケーション活動をより活発にするため、自主グループの要件と基準を定め、牟礼コミュニティ・センターの施設利用の便宜を図ることを目的とする。

●対象となる団体

- (1) 自主グループとして認定する団体は、5人以上の会員を有し、かつ、会員の過半数が三鷹市民で構成していること。
- (2) 団体の代表者若しくは連絡責任者は、三鷹市東部地区住民協議会会則第2条に規定する区域内(牟礼・北野・新川二丁目、三丁目及び六丁目)のうち、新川中原住民協議会に含まれる地域を除く。)に居住していること。
- (3) 団体は、会則及び会員名簿を有すること。
- (4) 自ら営利事業を行い、又は他の営利事業に団体の名称を利用しないこと。

●施設利用の手続及び順守事項

- (1) 認定を受けた団体は、使用日の2か月前に属する当該月から当日まで施設利用の申込みをすることができ、(例)4月1日の申込みで6月末日までの固め取りができる)認定を受けた団体は、住協が主催する主要行事に協力しなければならない。
- (2) 認定を受けた団体は、住協が主催する主要行事に協力しなければならない。

●登録

(1) 自主グループの認定を受けようとする団体は、会則及び



コミュニティ広場 3月15日(日)開催します!

◎フリーマーケット出店者大募集!

【時間】11時～13時 【費用】500円(申込時納金) 【募集】25区画
 ・お友達やご家族と出店してみませんか? 掘り出し物がみつかるかも! どしどし足を運んでください。

★チャリティーバザー同時開催します★



◎包丁とき

【時間】11時～13時 【費用】1本300円(原則1人3本まで)

◎アニマルコミュニケーション講座

【時間】13時30分～14時30分 【費用】無料 【定員】30名
 ・当日、ペットの写真をお持ちの方の中から3名の方にモニターになって頂きます。ご自分のペットの心の声を聞いてみませんか?

古本市用本募集! ◆発行後5年以内(汚れの少ない物) ◆雑誌、専門書、ハウツー本以外

【受付期間(2階図書室にて)】2月27日(木)～3月1日(日) 11時～16時

※収益は住民協議会の活動費となります。※売れ残った場合、こちらに一任とさせていただきます。※大量の本等はお断りする場合があります。

可燃? 不燃?



去年11月の「コミュニティまつり」で環境部会では、ゴミ分別についての意識調査をしました。革靴・スニーカー、リュック・バック(金具付)は何ゴミとして出していますか?の問いに、不燃物と回答した方が32%いました。

現在、市では靴、バック等の皮製品は可燃ゴミとするよう指導しています。迷った方も含め半数が正しいゴミ出さる行っていない事が分かります。

環境部会では、これらのことを踏まえ地域にゴミの減量と正しいゴミの出し方を広報していきたいと思っています。

講座「みそづくり」

「味噌は医者のいらず」といふことわざがあるように、大豆の発酵食品には体に必要な栄養素が多く含まれており、血圧の上昇を抑える働きや、胃がん、乳がんのリスクを下げる疫学調査結果も知られています。納豆、味噌等は大いに料理に使いたいです。大豆、麹、塩と身近な材料を使っただ簡単にできる味噌づくりに挑戦してみたい方がいますか。(健康づくり推進特別委員会)

「紙芝居」お楽しみ会

日時 2月5日(水)
 13時30分～15時30分
 場所 牟礼コミュニティセンター
 参加者 どなたでも(無料)

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 / bunshin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

24時間受付
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・祝)

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.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

J.A.東武むさし
 信頼が心をつなぐ J.A.東武むさし
 家賃むさし

貯金も ローンも 共済(保険)も

「お借り物指付け付不特定保証金」※「貸付金」※「保証金」※「保証金」※「保証金」※

J.A.東武むさし 三鷹市牟礼2-11-14
 牟礼支店 ☎(0422)44-7341



2・3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



申込みについて

- ・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。

| 行事名(担当部会) | 内 容 | 日 時 | 定員 | 申込み | 費用・その他 |
|---|--|---|-----------------------|---|--|
| ポッチャ体験教室 (スポーツ部会) | パラリンピックでも注目を集めた「ポッチャ」手軽に参加できるスポーツです。 対象：小学校4年生～ | 2月2日(日) 10時30分～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、体育館履き 会 場：牟礼CC体育館 |
| 趣味の教室 マクラメでアクセサリ を作りましょう (文化部会) | マクラメでアクセサリを作りましょう。 ネックレスなどのアクセサリの制作。 講師：西野弘子さん | 2月5日(水) から全3回 10時15分～12時 | 20名 | 受付終了 | 費用：1,500円(申込時納金) 持ち物：はさみ、筆記用具、 洗濯ばさみ5個、待ち針10本 日 程：2月5日・19日・26日の全3回 会 場：牟礼CC会議室 |
| 高齢者給食会 (たんぼの会) | 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。 | 2月6日(木) 3月5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 |
| 音楽のつどい (文化部会) | センターを利用して合唱や楽器の演奏 をしている、自主グループ及び同好会 の発表会。 ・演奏(ウクレレ、ギター) ・コーラス(男声合唱、女声合唱、混声 合唱、二部合唱) ※予定のため、変更となる場合があります。 | 2月8日(土) 13時～16時 | 多数 | 当日会場へ | 費用：無料 会 場：牟礼CC会議室 どうぞお気軽に! |
| 野球体験教室 (スポーツ部会) | ボールの投げ方・打ち方の体験教室です。 初心者の方大歓迎です。 対象：小学生 | 2月9日(日) 10時30分～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、体育館履き 会 場：牟礼CC体育館 |
| 健康づくり栄養教室 (健康づくり推進特別委員会) (厚生部会) | コツコツ食べて「カルシウムアップ」 ・ささみのパン粉焼き ・きのこのフラン(洋風蒸し卵) ・野菜と小エビのサラダ ・セサミライス ・レモンティラミス風 講師：奈良良香子さん | 2月14日(金) 10時20分～13時 ※10時15分まで入室 してください | 24名 | 受付中 ↓ 2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、筆記用具 会 場：牟礼CC講習室 |
| 健康講座 みそづくり (健康づくり推進特別委員会) | 健康食品の味噌を自分で作り、食卓の 献立に取り入れましょう。 | 2月22日(土) 13時30分～15時 | 20名 | 受付中 ↓ 2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、筆記用具 会 場：牟礼CC講習室 |
| 野球体験教室 (スポーツ部会) | ボールの投げ方・打ち方の体験教室です。 初心者の方大歓迎です。 対象：小学生 | 3月8日(日) 10時30分～12時30分 | 30名 | 2月2日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り | 持ち物：タオル、飲み物、体育館履き 会 場：牟礼CC体育館 |
| 花いっぱい運動 (環境部会) | 花の好きな小学生に、花壇の花の植え かえのお手伝いをお願いします。 小学生以下でも保護者同伴で参加OKです。 | 3月15日(日) 10時30分～12時 | 10名 | 2月3日(月) ↓ 3月1日(水) 定員になり次第 締め切り | 費用：無料 持ち物：汚れてもよい服装 (手袋はごちからで用意します) 会 場：牟礼CC花壇 |
| コミュニティ広場 (厚生部会) | ～フリーマーケット～ ※チャリティバザー同時開催します ～包丁研ぎ(1本300円)～ ～古本市～ | 3月15日(日) 11時～13時 | ※フリー マーケット 25区画 | 2月5日(水) ↓ 3月8日(日) 定員になり次第 締め切り | 費用：無料 会 場：牟礼CC体育館 (フリーマーケット出店者) 費用：500円(1区画1.6m×1.6m) (申込時納金) |
| コミュニティ広場 アニマルコミュニ ケーション講座 (厚生部会) | ・アニマルコミュニケーションとは? ・モニター(ペット)とのコミュニケー ション結果の会場内シェア 講師：マリヤの風代表 山崎立映さん ※ペット同伴でのご参加はできません。 | 3月15日(日) 13時30分～14時30分 | 30名 | 2月5日(水) ↓ 3月8日(日) 定員になり次第 締め切り | 費用：無料 会 場：牟礼CC会議室 (モニター募集)当日ペットの写真を お持ちの方で、希望者3名(多数の場 合は抽選)にモニターとなって頂きます。 (受付 13時～) |
| 防 災 講 座 (総務部会) | 防災講話(三鷹市防災課職員)と春日部 防災地下神殿(首都圏外郭放水路)見学 ※階段100段 自力歩行できる方 | 3月18日(水) 8時30分～17時 | 18名 | 2月10日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り | 費用：2,500円(申込時納金) ※施設見学料・食事代含む 集合場所：牟礼CC広場 集合時間：8時30分 |
| 花と緑の教室 寄せ植え (環境部会) | 明るく春の花々の寄せ植えを楽しみます! 講師：八原夕子さん | 3月27日(金) 13時30分～15時 | 20名 | 2月3日(月) ↓ 3月19日(木) 定員になり次第 締め切り | 費用：1,800円(申込時納金) 持ち物：はさみ、筆記用具、手袋、 持ち帰り袋 会 場：牟礼CC消費者活動室 |

まちかど掲示板

節分の願い

節分といえば、昨今、恵方巻が新しい風物詩として
定着して言われており、恵方とは、江戸時代末期、始
まったと言われた。恵方巻は、その年の福を司る
歳徳神がいる方向のことである。恵方に向かって、巻
き寿司を丸かじりしながら無言で願い事をするのが良
いとされている。巻き寿司は「福を巻き込む」、一本
丸ごと食べるのは「縁を切らない」という理由がある。
一方で、売れ残った恵方巻が大量に廃棄され、大き
な問題となっている。恵方巻の販売店では、予約注文
を強化したり、商品を小さくするなどの対策が講じら
れているが、需要と供給の把握が難しい面もある。食
品ロス(まだ食べられる食品を廃棄すること)を防ぐ
ためには、「予約で買っても、売切れたら仕方ない」
といった、われわれ消費者の意識改革が何よりも
求められている。
筆者は、今年は細めの巻き寿司を予約しておき、2
月3日に西南西に向かって、恵方巻が食品ロスとなら
ないことを願いきりながら、食べたいと考えている。
歳徳神は、どのようにならぬだろうか。

(S)

図書室蔵書点検のため
休室いたします。
令和2年2月27日(木)
3月7日(土)
ご迷惑をおかけいたします。

※会場の都合上、先着40名
とさせていただきます。

申し込み受付中
東部地域包括支援センター
☎0422-488855

講 師
東京慈恵会医科大学教授
のぞみメモリークリニック
研究員 繁田 雅弘氏

場 所
北野地区公会堂
(三鷹市北野4-10-1)

日 時
2月21日(金)
14時～16時

「この講座は
得をします」
認知症講座 無料
北野で暮らしたいね!

2月の広場(遊び場)開放日程
1日(土)、2日(日)、9日(日)、
15日(土)、16日(日)、22日(土)、
29日(土)

2月の体育館開放日程
●一般開放
・毎週日曜日 13時～16時30分
●小学生開放
・第2・第4土曜日 13時～17時
2日(日)、8日(土)、9日(日)、
16日(日)、22日(土)

×××× 休 館 日 ××××

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 2月 | 4日(火) 定例休館日 | 11日(火) 建国記念の日 | 12日(水) 振替休館日 | 18日(火) 定例休館日 | 23日(日) 天皇誕生日 | 24日(月) 振替休日 | 25日(火) 定例休館日 |
| 3月 | 3日(火) 定例休館日 | 10日(火) // | 17日(火) // | 20日(金) 春分の日 | 24日(月) 定例休館日 | 31日(火) // | |