



こみゅにてい、

第503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

祝 卒業おめでとう

住区内小中学生
卒業予定者は

- 東三鷹学園 第一小学校 …181名
- 三鷹の森学園 高山小学校 …121名
- 東三鷹学園 北野小学校 …102名
- 三鷹の森学園 第三中学校 …144名
- 東三鷹学園 第六中学校 …177名
- 法政大学 中学高等学校 …139名

ひよこちゃんランド

「ご存知ですか？」

木曜日、牟礼コミュニティセンター1階の広間からはにぎやかな親子の声があふれています。

「おはようございます」。10時の開館と同時にベビーカーを押した親子がどんどん訪れます。11時15分からはお歌の時間。まずはじめは音楽に合わせて親子で体操「たかひい、たかひい」をしてもうた赤ちゃんも、そしてお母さんもみんな笑顔です。

そのあとは親子のふれあい遊びやわらべ歌、パネルシアターや絵本の読み聞かせなどを楽しみます。「だるまちゃん」の絵本は特に人気。小さな子も絵本に合わせて体をゆらして聞いています。

「牟礼ひよこちゃんランド」は東多世代交流センターが週に一度牟礼コミュニティセンターで開催している。1歳のお子さんを対象とした親子ひろばです。毎週木曜日、広間がふれるほどたくさんのお母さんが遊びに来てくれます。お子さんの月齢が近いお母さんどうして情報交換をしたり、広間にいる保育士とお話をしたり…。

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。



※ 寄付いたします。

◎包丁とぎ

【時間】11時～

◎アニマルコ

【時間】13時～

・うちの子(ペット)が何を望んでいるか、話かできたらいいなあと思っている飼い主さん! ぜひ講座にご参加ください。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?

裏面の「行事のご案内」をご覧ください

××××古本市を開催します!××××

音楽のすすめ

お歌の時間とは、お弁当を広げて親子数組で仲良くお昼を食べる姿も見られます。ぜひ牟礼コミュニティセンターの「ひよこちゃんランド」にあそびにきてください。

令和2年4月からは、毎週金曜日の10時から13時までの開催となる予定です。みなさんのお越しをお待ちしています。
(東多世代交流センター)

牟礼コミュニティ・センターでは、コーラスや楽器の演奏を行うグループがたくさん活動しています。
2月8日、「音楽のつどい」

が開催されました。今回は、8組のグループが日ごろの練習の成果を発表しました。オーブニングは、東三鷹学園三鷹市立第六中学校ギター部のフレッシュな演奏がスタートしました。続いて、女声、男声、混声の各コーラスグループの鏡演となりました。懐かしい曲があり、本格的な合唱曲もあり、また、ウクレレの楽しい演奏も会場を沸かせました。

野球体験教室

2月9日小学生対象の「野球体験教室」のお手伝いをしました。

やさしい野球連盟の講師のもと、現役の男女の選手の手伝いもあり、ぎこちないキャッチボールから始まりましたが、お手伝いをしていくうちに、めきめき上達していききました。興味・関心さえあれば……、子どもたちの可能性と、指導の巧みさにお任せください。

参加していた保護者の方も、にっこりとしておられました。3月8日にも行われます。野球に興味のある小学生、みんなと一緒に球春を迎えませんか? 詳しくは裏面をどうぞ。(F)

3月号 新刊紹介

ツキノネ 作…乾 緑郎
「彼女をそごから出してはいけない」

絶声 作…下村 敦史
「その声」が導くのは、真実が破滅か?

日常にひそむつづきい数学 作…富島 佑允
「小6でもわかるやさしい解説で考える」

クジニアタマの王様 作…伊坂幸太郎
「巧みな仕掛けと、エンターテインメントの王道を貫いたストーリー」によって、伊坂幸太郎の小説が新たな魅力を放つ。

図書館蔵書点検のため
休室いたします。
令和2年3月7日(土)まで

岡田ピアノ調律
0422-49-7019
ピアノの調律・修理
ピアノ/用品・ピアノの運搬
はじめての場合、
アップライト1万円です。
安心・
いねい

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 / 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

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-ct.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
「お借付」は借付実行まで
不安定な借付金、返済
に困るお借付金、返済
の滞りなど
「お借付」は借付実行まで
不安定な借付金、返済
に困るお借付金、返済
の滞りなど
JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-114
牟礼支店 ☎(0422)44-7341



3・4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
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です。	3月5日(木) 4月2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
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	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
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	受付中 + 3月11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 (手袋はこちらでご用意します) 会場:牟礼CC花壇
コミュニティ広場 (厚生部会)	～フリママーケット～ ※チャリティバザア 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	※フリマ マーケット 25区画	受付中 + 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 (フリママーケット出店者) 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(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 山崎立咲さん ※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	受付中 + 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)にモニタとなって頂きます。 (受付 13時～)
防災講座 (総務部会)	防災講話(二鷹市防災課職員)と春日部 防災地下神殿(警備部外部放水路)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	受付中 + 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)	明るい春の花々の寄せ植えを楽しみます! 講師:八原タリさん	3月27日(金) 13時30分～15時	20名	受付中 + 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消費生活活動室
多世代交流・昔遊び (総務部会) (共催:東多世代交流センター)	「みんなのみたか」メンバーの指導で 「ごま回し」「けん玉」などの昔遊びをし ます。幼児コナもありません。 対象:3歳～小学生 (幼児は保護者同伴)	3月30日(月) 10時30分～12時	20組	3月16日(月) +	費用:無料 会場:牟礼CC会議室 ※詳細申込・問合せ 東多世代交流センター 0422-44-2150
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)	季節の薬膳 ～旬の食材を使って～ 豚肉と春雨の焼き春巻き ホタテと松の実入り白和え とほの実と大葉のごはん 柑橘のゼリ 講師:霞合麻利子さん	4月10日(金) 10時20分～13時 -(10時15分までに 入室してください)	24名	3月5日(木) + 4月6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

日時 3月4日(水)
13時30分～15時30分

参加者 三鷹
申込み先 ケケ
場所 三鷹
参加費 無料
講師 三鷹

中止

☎ 45-1151
内線 2663
事務局

ひだまりサロン・東部
ピアノ伴奏・懐かし曲を唄う

「歌声喫茶」

日時 3月3日(迄)
0422-488855

参加費 無料
申込み 東部地域包括支援センター
(3月3日迄)

中止

講師 「現代人」健康
学教授 大橋先生
内容 「くは」
「どうせ奇跡なんて起こらない。
それでも人々は無責任に言うだろう。
小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。
誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。
今こそ自分を貫くときだ。
しかし、そんな考え方は馬鹿げている。
勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。
わたしはただ、為す術もなく押し込まれる。
士俵際、もはや絶体絶命。」

本館1階
日時 3月12日(木)
19時～

会場 日本女子体育大学

「人生100年時代を
イキイキ生きる」
健康・体力の新常識

体力測定と健康に関する講習会

3月の広場(遊び場)開放日程
1日(日)、7日(土)、8日(日)、
14日(土)、21日(土)、22日(日)、
28日(土)、29日(日)

3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
1日(日)、8日(日)、14日(土)、
22日(日)、28日(土)、29日(日)

まちかど掲示板

さ、ひっくり返そう

大逆転は、起こりうる。
わたしは、その言葉を信じない。
どうせ奇跡なんて起こらない。
それでも人々は無責任に言うだろう。
小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。
誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。
今こそ自分を貫くときだ。
しかし、そんな考え方は馬鹿げている。
勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。
わたしはただ、為す術もなく押し込まれる。
士俵際、もはや絶体絶命。

これは新年に、「西武・そこう」から出された新聞
広告「わたしは、私。」の言葉です。一見かなりネガ
ティブな内容ですが、一番後ろから前に向かって一
ずつ読むことで大逆転劇が始まります。とてもポジ
ティブで希望あふれる内容に変わり、初めて読んだ時
には胸が熱くなりました。
小中学校でも先生方が子供たちにこの文章を使って
メッセージを伝えてくれるようです。見方を変え
ると短所は長所になる。前向きに考えよう、と。
人生山あり谷あり。逆境も視点を変えたと違った様
相に見える。何度読んでも元気が湧く大好きな言葉を
紹介させていただきました。さ、ひっくり返そう!

和装礼法伝承の会 ☎ 090-8281-5726 申込

×××× 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(火) 定例休館日	31日(火) //
4月	7日(火) 定例休館日	14日(火) //	21日(火) //	28日(火) //	29日(水) 昭和の日	

令和2年度文化庁 伝統文化親子教室事業
ゆかたとマナー (参加費1回300円)
きものと茶道体験 (浴衣無料貸)

★子ども・小学生・幼稚園・高校生・保護者も★
【5月～1月の第2土曜日・第4日曜日】
●牟礼コミュニティ・センター茶室●