



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
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

オリンピック出場

高橋侑子選手を市民の皆さんと一緒に応援しました！

三鷹市出身の高橋侑子選手が、東京2020オリンピックのトライアスロン女子(7月27日)、混合リレー(7月31日)に出場され、大会に合わせて市民のみなさんでオンラインで応援するイベントが開催されました。

高橋選手は、トライアスロン女子においてアジア勢トップの18位でゴールし、エースとして第1走を担当した混合リレーでは、8位で次走の二ナ選手にたすきをつなぎ、日本代表の13位に貢献しました。

大勢の市民の皆さんが参加されたオンラインでの応援イベントでは、皆さんと一緒に応援タオルを持って、高橋選手に力強くエールを送りました。

トライアスロン女子は約2時間、混合リレーは約1時間半となる長いレースとなりましたが、最後のゴールまで参加者全員で見守り続け、力走し感動を与えてくれた高橋選手の奮闘に、皆さんから感謝の拍手が送られました。

有安諒平選手がパラリンピックに出場！

三鷹市ゆかりのパラローイング選手・有安諒平さん(杏林大学大学院所属)が東京2020パラリンピックに出場します。皆さんと一緒に、有安選手を応援しましょう！

パラローイング(混合PR3舵手<だしゅ>付フォア)ってどんな競技？

競技用ボートに乗り、ブイで仕切られた直線2,000mのコースでタイムを競います。男女混成で異なる障がいの選手と協力して勝利を目指すチーム競技であるため、男女の差異やお互いの障がいを理解し、補い合うことが必要になります。

(※『みたか"2020"ニュース』8月号参考)

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

9月7日(火)・14日(火)・20日(月)・21日(火)
23日(木)・28日(火)

10月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

※緊急事態宣言の発令にともない、当面の間、施設利用時間は平日午前10時～午後7時30分(午後8時閉館)、日曜は通常どおりです。

※飲食・発声等による飛沫感染の懸念がある活動は、ご利用できません。

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和3年8月23日現在

防災訓練について

東部住区防災連合会主催の防災訓練は、従来9月に行ってまいりましたが、コロナ禍で、昨年は中止、今年は、10月23日に連合会委員のみによる訓練となりました。本来なら、多くの方に防災について体験などをさせていただくべきですが、コロナ禍に対応するということとなりました。

まちかど掲示板

広報部会委員になって

今年度、町会の1年交代輪番制の副会長になりました。

町会の決まりで、自動的に住民協議会の広報部会委員を引き受けることになりました。委員になるのは初めての経験です。

「こみゅにてい」を発行するために月に数回コミセンに通うようになりました。

コミセンの正面玄関前の庭は手入れの行き届いたイングリッシュガーデンになっていて、季節の花々が迎えてくれます。中に入ると床がピカピカに磨かれていて、館全体が気持ちのよい場所になっています。小型家電回収箱もあり、さっそく利用しました。

牟礼コミュニティ・センターも、元はといえば我が町の安寧と福祉を願って、私たちの先輩が自助協働の基地としてゼロからスタートしたものでしょう。そして多くの人の努力で年月を重ねてきたものだと思います。しかし、この未曾有のコロナ禍にあって、「こみゅにてい」も毎号行手中止のお知らせを載せるような状況になっています。

このような時、広報部会委員になったことをチャンスと捉えています。結婚して牟礼に住むようになって、もう50年にもなりました。長い間お世話になった我が町のために、今何か少しでもできたらと考えています。あれこれ勉強しながら、皆さんと一緒に活動したいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

(S)

三鷹市東部住区防災連合会について



三鷹市東部住区防災連合会(以下東防連という)とは、三鷹市に7つある自主防災組織の1つで、東部住区内の町会、自治会、マンション管理組合、住民協議会、日赤奉仕団、地域防災対策協議会により組織されています。

東防連はその目的を『地震等による災害の発生に対して、東部住区内の被害の軽減と地震火災の防止、住民が安全に安心して住めるまちづくりとして、東部住区防災連合会を組織し、市及び関係機関と連携して、自主防災活動を行う』としています。総合防災訓練では、防災意識の啓発を行うとともに、災害時

に実際に使用する機材や生活用品の紹介、避難行動における留意点などを学んでいただく為に、多くのブースを設置しております。

現在のコロナ禍においては、防災訓練も東防連委員のみでの実施とするなど、活動には制限がかかっております。しかし、災害への備えはどんな状況下でも必要です。東防連ではコロナ禍での災害対応について、準備を進めております。

また、主な活動の一つとして住区内6ヶ所(第一小、高山小、北野小、第三中、第六中、牟礼CC)に避難所運営連絡会を設置し、災害発生時にはマニュアルに基づき避難所運営を行います。「避難所」とは、災害時に被災又は被災する可能性のある人が応急的に一定期間生活する施設です。

・災害時は、自分や家族を守る自助を優先的に行う。
・自分や家族の安全が確保出来たら、共助として避難所運営に参加する。

・避難所運営への参加は、自分と家族の生活を守りつつ、できる限り協力する。
以上の【共助による避難所運営の考え方】に基づき、避難者自らが運営を行える様、各避難所運営連絡会では平時からマニュアル作りや訓練を行っています。

まずはご自身や家族の災害への備えを確認し、お住まいの町会、自治会等を通して、東防連の活動にご理解ご協力をいただければ幸いです。
(三鷹市東部住区防災連合会)



9・10月の行事について



今年予定しておりました「シルバーのつどい」「コミュニティまつり」につきましては、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大を防ぐため中止いたします。
その他の行事につきましては順次紙面にてお知らせいたします。

地域コミュニティ向け ICT 講座 Zoom 講座

内 容：・ICT を活用した会議・事業のメリット・デメリット
・Zoom 会議の基本(参加の方法など)
・運営、進行役の実践編
・コロナ禍で困ったこと、工夫したいこと

日 時：9月18日(土) 19日(日)
午後1時30分～午後4時

定 員：15名※

申 込み：9月1日(水)～9月11日(土) 定員になり次第締め切り
牟礼コミュニティ・センター ☎ 49-3441

費 用：無料

持 ち 物：PC等(win10以上推奨)、マイク付きイヤホン(貸出要相談)、筆記具

会 場：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室

講 師：(株)まちづくり三鷹 IT グループ・市民サポーターの皆さん

※内容に興味があり、2日間とも参加できる方

東部地区
主催 NPO 法人三鷹市民協働ネットワーク
協力 三鷹市東部地区住民協議会

※ ICT とは、「Information and Communication Technology」の略で、通信技術を活用したコミュニケーションを意味します。

* ◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ *

* 9・10月の「ひよこちゃんランド」 *

日 時：毎週金曜日 午前10時～正午
場 所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室
対 象：0、1歳児親子
利用人数：10組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただきます)

*状況により、中止または日程や内容を変更する場合があります。
*開催当日の様子により、利用時間を制限させていただきます。
ご了承ください。

【事前申込】 ひだまりサロン・東部

日 時：10月6日(水) 午後1時30分～2時30分
場 所：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室
内 容：ひだまり体操や体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。
そ の 他：マスクの着用や自宅での体調確認等の感染症予防対策にご協力ください。

申 込み：先着15名
申込み先・問合せ先：
三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係
ケアネット・東部事務局 ☎ 45-1151 内線2662



9月号新刊紹介

● 中年の本棚

作：荻原魚雷

人は誰でも初めて中年になる。若いつもりでもいたのに、あるときを境に気力・体力の衰えや老いの徴候が目につき、家族の問題がのしかかり、仕事でも上と下の板ばさみになる。この先、自分に何ができるのか。小説・エッセイから自己啓発本・実用書まで、中年期に書かれた、あるいは中年をテーマにしたありとあらゆる本を手に思考をめぐらせた「scinda」で人気の読書エッセイを単行本化。

● 天を測る

作：今野敏

安政7(1860)年、咸臨丸が浦賀港からサンフランシスコを目指して出航した。太平洋の長い航海では船室から一向に出てこようとしない艦長・勝海舟を尻目に、アメリカ人相手に互角の算術・測量術を披露。さらに、着港後、逗留中のアメリカでは、放埒な福沢諭吉を窘めながら、日本の行く末を静かに見据える男の名は、小野友五郎。男は帰国後の動乱の中で公儀、そして日本の取るべき正しい針路を測り、奔走することになる。知られざる幕末の英雄の物語!



お詫びと訂正

8月号の三鷹市東部地区住民協議会委員名簿の総務部会の欄で、副部長が吉川恵子さんになっておりましたが、正しくは加藤行枝さんです。お詫びして訂正いたします。

広告募集

● 料金 一区画
(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。

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。

制作のすべてが詰まった
ちょっとためになる
文伸オリジナル冊子

BUN-SHIN 株式会社 文伸 / ふんしん出版
三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-60-2211
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

やっとならば私のおくり 保存版 捨てないで

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)

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

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

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
利上乗せ型の定期貯金・
定期預金」など

「金利優待住宅ローン」
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、偏
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