



第523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

## 牟礼コミュニティ・センターの使用について

### 休館日

12月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)  
29日(水)・30日(木)・31日(金)  
1月1日(土)～4日(火)  
10日(月)・11日(火)・18日(火)・25日(火)  
12月27日(月)・1月5日(水)は、午後5時閉館です。

### 広場 開放日

12月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)  
18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

### 体育館 開放日

12月5日(日)・11日(土)・12日(日)・19日(日)  
25日(土)・26日(日)  
毎週日曜日 午後1時～4時30分(一般開放)  
第2・4土曜日 午後1時～5時(小学生開放)

- ・団体でご利用の際は、「使用条件」等を守ってご利用ください。
- ・来館者カードを記入してください(団体利用の場合は、当日の参加者名簿の保管をお願いします。)
- ・入館の際は、検温と手指のアルコール消毒をしてください。体調不良の方の利用はご遠慮ください。
- ・センター内では、不織布マスクの着用をお願いいたします。
- ・ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保(1m程度)して、長時間(60分程度)の利用はご遠慮ください。
- ・水分補給等でマスクを外す場合は、黙食をお願いいたします。

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和3年11月22日現在

## 師走

「師走」は、「しわす」「しはす」と読み、もともとは旧暦の12月を表す言葉であったが、現在は新暦の12月にも使用している。今年に当てはめると、旧暦12月1日は、新暦の2022年1月3日にあたり、約1カ月のずれが生じている。「師走」の語源は諸説ある。「師馳す」から変わったとし、年の暮れに僧侶を呼んでお経をあげてもらう習慣があり、僧侶がいそがしく走り回る事から、「師」を「僧侶」とする説。

世話をする「御師」(おし・おんし)が、初詣の準備や、「講」のお誘いで走り回ることから「師」を「御師」とする説。普段は落ち着いている「教師」が走り回るほど忙しいということから「師」を「教師」とする説がある。「年果つ(としはつ)」「年が果てる・年の最後」の意、「四極(しはつ)」「四季の果てる月(の意)」「為果つ(しはつ)」「一年の最後になし終える」の語源説や、「単なる当て字」とする説もある。旧暦では、1月から新年が始まり、1, 2, 3月が春、4, 5, 6月が夏、7, 8, 9月が秋、10, 11, 12

月が冬になる。1年の最後の日を「大晦日(おおみそか)」、「大晦(おおつごもり)」という。これは、太陰暦で、新月から満月(十五夜)そして新月を一月(ひとつき)とし、月末の月隠り(つきごもり)が晦(つごもり)になったといわれている。「師走」12月の異名。

終月(しゅうげつ)、黄冬(おうとう)、弟月(おとづき)、親子月(おやこづき)、限月(かぎりのつき)、暮来月(くれこづき)、建丑月(けんちゅうづき)、歳晚(さいばん)、暮歳(ぼさい)、鑿氷(さくひょう)、茶月(さげつ)月迫(げつぱく)、暮古月(くれこづき)、年満月(としみつづき)、隆冬(りゅうとう)。

英語で12月を表す Decemberは、現在の西暦(グレゴリオ暦)の前に使われていたローマ暦で3月が年の初めで、10番目の月の意の名残で、その結果、年末の2月で日数の調整をしている。(F)

## 健康測定会&体操教室

### スポーツ部会

コロナ禍での運動不足を解消しましょう



外出自粛や在宅勤務で運動不足になっていませんか？

運動量が低下すると筋肉量が減少し、体脂肪がたまりやすくなります。また、運動不足はストレスを受けやすく、睡眠の質を下げる原因にもなります。

測定器を使用した測定会とストレッチで心と体の健康を取り戻しましょう！自宅でも出来る健康体操(ストレッチ、筋力トレーニング)です。(測定後、体操教室に参加頂きます。)

栄養・薬の相談コーナーも開催します。日時等については裏面をご覧ください。

## 北野情報コーナーでの花壇づくりの紹介

北野情報コーナーは、今年6月下旬に市が設置した施設で、北野の里(仮称)のまちづくりや外環道路事業などについての情報を知ることができます。隣接する北野三丁目一時開放広場は、約1,000㎡の広場で小さな子どもからお年寄りまで楽しめる憩いの空間として北野情報コーナーの開館日に併せて開放されており、農に触れ合えるコミュニティ農園も併設しています。

是非一度北野情報コーナーに足をお運びいただき、花と緑や農のある風景を楽しみにいらしてください。

※月曜・木曜休館



## まちかど掲示板

### 「三鷹市防災研修会」に参加して

町会の防災委員になり、初めて防災の研修会に参加しました。国や三鷹市、地域の方々の災害に備え生命を守る取り組みを学び、防災について考える良い機会となりました。

災害対策基本法の改正(2021年5月)で高齢者や要介護者が一人残らず避難できるようにするため、「個別避難計画作成が市町村の努力義務」になりました。

災害時に必要なのは、自分の備え「自助」、地域での支え合い「共助」、二つを支えるための行政が行う「公助」、ご近所での助け合い「互助」も大切といわれています。

しかし「共助」や「互助」もむずかしい時代です。いざという時に助け合えるような関係をどう作っていくかが課題となっています。(S)

# 12・1月の行事について



行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
史跡めぐり (文化部会)	多くの政治家・作家・芸術家が暮らした歴史と文化の街「荻窪」を散策する。 (約3km歩きます) (散策予定) 大田黒公園・荻外荘(てきがいそう)公園	12月1日(水) 10時～正午 (現地解散)	15名	受付終了	費用：無料 交通費：自己負担 集合時間：午前10時 集合場所：JR荻窪駅南口(地上出口) 持ち物：飲み物、タオル、マスク等 ※歩きやすい靴、服装で ※雨天中止
花と緑の教室 新春の寄せ植え (環境部会)	明るい花の寄せ植えで 心機一転元気に新年を迎えましょう。	12月11日(土) 13時30分～ 15時	8名	受付終了	費用：2,300円(申込時納金) 持ち物：筆記用具、手袋、持ち帰り袋 会場：牟礼CC消費者活動室
Zoom講座	Zoom会議の基本、機器の設定方法 会議への参加の方法 会議のメリット、デメリット 講師：(株)まちづくり三鷹ITグループ・ 市民サポーターの方々	1月15日(土) 22日(土) 13時30分～16時 2日間とも 参加できる方	15名	12月15日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：PC等(win10以上推奨) マイク付きイヤホン 筆記具 会場：牟礼CC会議室
市民健康講座 女性の健康づくり (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)	「更年期・それから先の人生をより健康に」 ～女性ホルモンと健康寿命の関係～ 講師：大塚製薬 女性の健康推進担当 田中和佳さん	1月20日(木) 13時30分～ 15時	20名	12月20日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼CC会議室 ※申込先：三鷹市総合保健センター(健康推進課)午前9時～午後5時 電話：45-1151 内線4224・4225
健康測定会& 体操教室 (スポーツ部会) (協力：サンドラッグの皆さん)	コロナ禍での運動不足を 解消しましょう！ 自宅で出来る健康体操(ストレッチ、筋 力トレーニング)	1月29日(土) ①13時～14時30分頃 ②14時～15時30分頃 ①・②とも内容は同じ です。	各 12名	12月5日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼CC消費者活動室・工作室・ 第2会議室 ※動きやすい服装で

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる事があります。 ※新型コロナ  
ウイルス感染症対策のため、不織布マスクの着用、咳エチケットや各自での手  
指の消毒・手洗いをお願いいたします。 ※当日、発熱・咳等の症状がある場合、  
参加はご遠慮ください。 ※当日非接触型の体温計にて検温させていただきます。

**総務部会・東多世代交流センター・ハッピーグランパ倶楽部連携事業**  
**冬休み親子工作教室**  
～おうちでつながる多世代交流～

ハッピーグランパ倶楽部の皆さんが作ったプルバックカーの工作キットを  
組み立てて楽しんでみませんか。

受付：12月7日(火) 午前9時から  
先着30人まで(1家庭1セット)なくなり次第締め切ります。  
作り方とあそび方は三鷹市公式動画チャンネルを見てね  
連携事業への申し込み お問い合わせ先  
東多世代交流センター ☎ 44-2150

**◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆**  
**◆ 12・1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・幼児室  
対象：0、1歳児親子  
利用人数：15組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただいております)

\*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く場合があります。  
ご了承ください。  
\*12月10日は、下記講座のため、ひよこちゃんランドはお休みです。

**【事前申込】 ひだまりサロン・東部**

日時：12月1日(水) ※1月はお休みします  
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

**【事前申込】 ひよこちゃんランド講座**  
**親子で楽しむふれあいあそび**

日時：12月10日(金) 午前10時30分～午前11時30分  
場所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室  
対象：1歳～2歳のお子さんと保護者 各回10組(先着順)  
講師：NPO法人 日本幼児体操協会指導員 高橋隆子先生  
申込み：好評につき、現在キャンセル待ちです。  
申込み先・問合せ先：東多世代交流センター ☎ 44-2150

**広告募集**

● 料金 一區画  
(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で印刷製本する。  
それがBUN-SHINの企業姿勢です。

制作のすべてがまった  
ちよつとためになる  
文伸オリジナル冊子

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

やっと見つけた！私のくすり (保存袋 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  
【吉祥寺支店】武蔵野市吉祥寺南町4-9-9-101

**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** 「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

**ローンも** 「金利軽減住宅ローン」  
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

**共済(保険)も** ひとの共済、建物の共  
済、くるまの共済、傷  
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