



第524号

こみゆにてい、

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



牟礼の里公園より 浅野良一氏撮影

あけまして おめでとう ございます

牟礼コミュニティ・センターの 使用について

休館日

1月1日(土)～4日(火)・10日(月)・
11日(火)・18日(火)・25日(火)
2月1日(火)・8日(火)・11日(金)・
15日(火)・22日(火)・23日(水)

1月5日(水)は、午後5時閉館です。

- ・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。
- ・高齢者の浴室利用を再開しております。再開に伴い再登録をお願いしています。

広場 開放日

1月8日(土)・9日(日)・15日(土)・
16日(日)・22日(土)・23日(日)・
29日(土)・30日(日)

体育館 開放日

1月8日(土)・9日(日)・16日(日)・
22日(土)・23日(日)・30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)

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和3年12月20日現在



三鷹市東部地区住民協議会

会長 苗村 深



あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。
 日頃より三鷹市東部地区住民協議会の活動にご協力、ご支援いただきましてありがとうございます。
 一昨年2月頃からのコロナ禍で、当住民協議会の事業・行事や、牟礼コミュニティセンターの利用が予定通り行えなかったり、いろいろと制限されるといような状況が続いております。
 そのコロナ禍も、ワクチンの接種の広がり、治療や予防に使用できる薬品の開発や普及に光明が見え始め、予想される次波の感染増にも対応していけそうな様子が報道されております。当住民協議会でも、計画されていた事業・行事を再開・復活実施しながら、さらに新年度に向けて旧来の方式だけではなく、実施内容・方法を工夫しながら安心安全な活動を行ってまいります。また、時代の変化に対応した新しい企画も立案してまいります。
 今年の干支の、「壬寅(みずのえとら)」は「冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれる。」という意味がある年のようなようです。長い我慢の時期を乗り越え、コロナウイルスに負けることなく、しっかりと歩んでいける年になりたいと思っております。
 今後とも三鷹市東部地区住民協議会の活動にご支援、ご協力をお願いいたします。

1・2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
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	受付中 ↓ 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	受付中 ↓ 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) 9時～17時 電話 45-1151 内線 4224・4225
健康づくり体操教室 (健康づくり推進特別委員会)	「詰まりをスッキリ解消！！ リンパストレッチ」 全身のリンパの流れを良くすることで肩こり・冷え・むくみとサヨナラしましょう	2月2日(水)から 全3回 10時30分～12時	20名	1月7日(金) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日程：2月2日(水)、2月9日(水)、 2月16日(水) 持ち物：タオル・飲み物 会場：牟礼CC遊戯室 ※運動しやすい服装で
東部・ひまわり学苑 (総務部会)	①「雑学講座」②「玉川上水講座」 ③「島国ニッポン ～海から見た島と島から見た海～」 ④「女性のリーダーシップ」 ⑤「ヴォーカリズム ～動くヴォイストレーニング～」	2月16日、 3月2日、9日、 16日、23日(水) 全5回 13時30分～ 15時30分	20名 全5回 参加で きる方	1月5日(水) ↓ 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会議室

* ◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ *

* 1・2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。

自主グループの紹介とメッセージ

ムレハイヒスカス

毎週木曜日午前10時から視聴覚室でフラダンスの稽古をしているグループです。
あらゆるフラの動きは、海、山、風、花、空など、ハワイの美しい自然の描写がベースになっており、歌詞も自然をテーマにしたものが数多くあります。
踊りの中では、手の動きで自然の美しさを表現し、踊り手を楽しく幸せな境地に誘い物語を育みます。
しなやかに、優雅にフラを踊るために、基本となるステップを覚え、同時にハワイ語にも親しんでいます。
会費は月千円、会員登録中。是非一度フラを体験してみませんか。お待ちしております。

若竹の会

毎週土曜日の午前中、ストレッチを行っている会です。
主に体育館を利用し、健康のために、リズム体操も取り入れながら指導者の下で楽しく行っています。

まちかど掲示板

2022年の年が明け

2の数字が連なる年が明け、ダブルが重なり何となく幸せが漂う年に成りそうな予感が感じられ、今年こそはコロナ禍で二年続いた疲弊した経済から立ち直り活気ある年にしたいものです。
しかし、コロナもハンパない変異を繰り返し「デルタ株」から最近では「オミクロン株」が広がりはじめ、収束させるには、そう容易なことではないようですが、気長に一步一步対抗して進めれば、コロナウイルスに人間は必ず勝てると思いたい。
今年の干支は、「寅」であり積極的に行動に移し地域の神社やお寺に初詣に出かけ、コロナ終息の願いをしようと思っている。
欧米を初め南アフリカ等、世界はクラスターが発生し、コロナ終息の兆しが見えて来ませんが、日本は最近感染者が少なく、世界から不思議な目で見られています。風邪対策でマスクと手洗が習慣となっていますので、ワクチン接種回数だけではなく、日本人の国民性からではないでしょうか？
しかし油断は大敵、新型コロナウイルス感染症への緊急対策で外出自粛の緊急事態宣言が五度発出されたが、コロナに怯える生活はこりごりで、再度発出させない強い意志でコロナ対応生活を送りたいと願っている。(A)

チェリース

ストレッチを中心に主に体育館で軽いリズム体操を行っています。
コロナで運動不足になっていませんか？
ボールやチューブも使っています。
体を動かし心身共にリフレッシュしてみてくださいませんか？
毎週月曜日 午前10時30分～12時
入会金 1,000円 月会費 2,500円
連絡先 笹崎04222-491-3998

カナリース

若者から80代の方まで、バドミントンを楽しんでいます。
月2回はコーチから指導していただき、各々上達しています。高齢者と呼ばれている方でも長い経験があり、若者に負けない動きをされています。まさしく、継続は力といえます。
メンバーは主婦の方が多く、子育てや家族の世話、仕事をしながら参加されています。
去年からコロナ禍の生活でストレスや不安を抱えながら生活を送ってきました。
しかし、週一回ラケットを握り、シャトルを追いかけて、汗をかき、何気ないことを仲間と語り合えたので、爽やかな気持ちになることができました。
ご参加者の方も仲間に加わってください。

牟礼クラブ

三鷹市家庭婦人連盟バレーボールチームです。木曜日の午前中に体育館で活動しています。
今年で創部42年目を迎え、部員は30代からお孫さんがいるベテランまで、さらにバレーボール経験も様々な17名です。
幼い時に一緒に連れてきたお子さんが成長して同じコートで練習することもあり、家族も含めて大切な仲間です。我々はバレーボールを楽しくしながら、仲間と共に勝ちを目指して、「泥くさくさあきらめない」をモットーに練習しています。家族への感謝の気持ちを忘れず、今年もパワフルに頑張ります。

常書会

剣道初心者・経験者募集
礼に始まり礼に終る
剣道の精神を通して、子ども達に礼法と、剣道とはどういうものかを指導します。

対象 小学生、中学生
日時 毎週月曜日
午後6時30分～8時30分
場所 牟礼コミュニティ・センター体育館
持ち物 運動できる服装
※お持ちの方は手ぬぐい持参
費用 体験無料(入会後年会費有)
連絡先 joukikai@gmail.com (代表)小島まで

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」といことは、三鷹市に七つある自主防災組織のひとつで、東部住区(※注)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、発災時の初期初動等の体験訓練ほか、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を共有し、防災意識の向上を目指しています。
また、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があり、災害発生時に備えて準備を行っています。

「避難所」は、災害時に自宅の倒壊などのため、自宅での生活が困難になってしまった場合、またはこれから被害にあう可能性が高い場合などに応急的に一定期間生活する施設です。
また、住区内のマンション自治会・管理組合等の皆様も、東防連へ参加いただき、地域の安全安心を一緒につくりましょう。
(不明な点などございましたら、東防連事務局・牟礼コミュニティ・センター(牟礼CC)までお問い合わせください。(東防連)

伝統文化親子教室
浴衣と着物・茶道
第2・第4日曜
幼小・中の親子無料
大人の着物教室
第1・第3土曜
1回500円
三鷹市和装礼法伝承の会
090-8281-5726 (岡まで)

けやくり(卓球)

けやくり(卓球) 卓球台はさんでやりとりしませんが、ゆるい卓球クラブです。お気軽に見学にご参加ください。(見学参加 1回300円) 金曜日午前10-12時 入会金1,000円 月1,000円

三鷹空手サークル

三鷹空手サークル 当グループの空手コミでの活動は、21年目に入り、幼児から大人まで幅広い年齢のメンバーが在籍、日々の練習に励んでいます。空手道は、基本の呼吸法により「口」とカラダのリフレクシユに最適で若者男女問わず、自分のペースで一歩ずつ進められる武道となります。基本技、型、護身術などにより、体幹を鍛え、ストレス解消、忍耐力が付き、心技体を整えます。コロナ禍でなまっていた身体をなんとかしたい方にもオススメです。ぜひ一度見学して体験してみたい。未経験者大歓迎!

混声合唱「わかば」

混声合唱「わかば」が誕生して素晴らしい指導者に恵まれ16年の歳月が流れました。残念なことには昨年予定された「わかば」が「きぼう」のジョイントコンサート等の行事、コーラスの練習等緊急事態宣言で中止となり、皆と会えず「わかば」の仲間が日々どのような生活をしているか心配でした。9月の終わりから再開、マスク越しの歌声も衰えを見せず元気な姿に感動しました。今年4月の先生企画「新この歌とまれ」に向けて月2回練習に励んでいます。歌の好きな方募集中です。いつでも見学できますので「わかば」で歌ってみませんか。大歓迎お待ちしております。 吉野

聖拳塾三鷹

聖拳塾三鷹 毎週土曜日、午前10時~12時、遊戯室で護身武道の練習をしています。とっさの時に身を守ることは日頃から練習していないと体が動きません。声も出せません。聖拳塾の技は多彩です。突き・蹴り・投げ技・関節技・固め技・武器術、等をおりませてもっとも有効な技を練習します。その中から自分にあった護身の技を探してみたい。その技術は体格の大きさや力の強さに頼らずとも相手を制することができるよう合理的構成がなされています。子どもや女性でもできます。これらの技術は現代に即した護身武道です。 問合せ先 黒木090-1131-0603 活動日 毎週木曜日

みたかジュニア新体操

みたかジュニア新体操 幼児・小学3年/4時~小学4年以上/5時~6時 対象 幼児・小学生の女子 内容 楽しみながら新体操が身につくよう、専門の指導者が基礎の練習から細かい指導を行います。演技会・競技会・発表会出場を毎年の目標にして活動しています。体験も随時可能です。 問合せ 金子090-3539-4597

男声合唱「コールテンメイ」

男声合唱「コールテンメイ」 私達のテーマソングの一番目の歌詞は「我ら人生六十から心も元気に 七十で迎える来たならば 只今お留守と言いなさい」です。最長老九十二才を筆頭に平均年齢八十五才のじいさん達が美人指揮者のタクトに合わせ背筋を伸ばし、楽しくハモっています。東京都のシニアコンクールで二回も敢闘賞を獲得しております。毎月第一、第四木曜日午後一時半、視聴覚室に是非お越し下さい。昔歌った懐かしい曲に出合うことですよ。いつもニコニコ朗らかに百で迎える来たならば 頃みて行くよと言いなさいしめくへの詩も一緒に歌い込みましょう。長生きする為!

三鷹市ベッセルスポーツクラブ

三鷹市ベッセルスポーツクラブ クラブの中心に四つの基本理念を据え一九八五年に発足しました。 ①自主的に ②主体性を持ち ③自己負担で ④生涯にわたり支え合って継続する この理念のもと各教室を開いて増やして来た種目も、八種目、九グループとなり、38年目を迎えることになりました。 若者男女の区別なく、経験の有無に関わらず、何時でも、どの種目にも入れます。そして今でもこの理念はクラブの柱です。 生涯健康で、豊かな人生を送る為、今日も会員さんが楽しく身体を動かしています。 新しい周年が、心豊かな年でありますようお願いいたします。

チーム鈴木バドルテニスin三鷹

チーム鈴木バドルテニスin三鷹 スポーツで三鷹を元気に、運動不足が気になる皆様へバドルテニスをやってみませんか?室内型スポーツでテニス版フットサルと呼ばれています。卓球より少し大きいラケットを使用し、硬式テニスより少し柔らかいボールを打ち合います。 主に、土曜日に活動してシニアからシニアまで幅広く参加しています。お気軽に見学と体験して下さい。パドルラケットはお貸しします。室内履きだけ持参願います。テニス未経験でも大丈夫です。入会金や会費は0円です。が、スポーツ安全保険には入会時に加入させていただきます。 代表 鈴木



歩みの会(ピアノ)

歩みの会(ピアノ) 月二回、金曜日の午後、好きな曲や先生のアドバイスからレベルに合わせて選曲しての、個人レッスンです。 他の方がレッスンしている間は、邪魔にならない様に小声でのおしゃべりに花が咲きます。こちらもお楽しみです。 先生の模範演奏の時は会話も静まり、聴き入ります。先生のきびしくやさしい指導の下に、ピアノ好きの、集まりです。 コロナで休止していた練習も再開出来ました。しばらく途絶えていた「おさらい会」が、早く出来ることを楽しみに、練習に励んでいます。

ハッピーグランパ倶楽部

ハッピーグランパ倶楽部 平成24年に市の地域ケア養成講座を修了した仲間と空手コミセの体育館を拠点に発足しました。 男性シニアの地域社会活動参加のきっかけに、ペーパーグライダー作りの楽しさを知って頂き、長期休みに子供達に作り方を教えるイベントを開催し、仲間と共に地域に貢献することがコンセプトです。 新型コロナウイルスの感染予防対策として、対面のイベントは中止し、仲間とはZoom会議を行い、グランパ仲間間で用意したブルバックカーキットを、子供達に自宅を組み立てて楽しんで貰う活動に代えました。ペーパーグライダーの飛ばせる日は必ず来ると信じて期待して待ちましょ。

男声合唱リヴァー

男声合唱リヴァー カラオケなどで一人で歌を歌うのもいいですが、好きな歌をグループでみんなと一緒に歌うのは、もっと楽しいですよ。 練習曲は、自分たちで歌いたい曲を出し合っで決めます。合唱の専門家による指導の下、柔軟な体で体をほぐし、発声練習をしてから曲の練習を始めています。 リヴァーとは、響きのことです。音楽会など地域のイベントにも積極的に参加し、自分たちの持ち味を活かした歌声を響かせていきたいと思っています。

男声合唱「わかば」

男声合唱「わかば」が誕生して素晴らしい指導者に恵まれ16年の歳月が流れました。残念なことには昨年予定された「わかば」が「きぼう」のジョイントコンサート等の行事、コーラスの練習等緊急事態宣言で中止となり、皆と会えず「わかば」の仲間が日々どのような生活をしているか心配でした。9月の終わりから再開、マスク越しの歌声も衰えを見せず元気な姿に感動しました。今年4月の先生企画「新この歌とまれ」に向けて月2回練習に励んでいます。歌の好きな方募集中です。いつでも見学できますので「わかば」で歌ってみませんか。大歓迎お待ちしております。 吉野

まどか気功と太極拳の会

まどか気功と太極拳の会 ゆるやかな動きで体の調子をを整える気功と太極拳の両方を行っています。現在10人前後の人数で地道に活動を続けています。気功と太極拳のどちらも呼吸をしっかりと行い、また身体全体を動かすため、健康と体力の保持に有効な運動です。動きがゆるやかなので年配の方でも安心してできます。運動した後は身体全体がすっきりした気分になり、また睡眠も深くなるように感じます。 運動も楽しい話もできる土曜日の午後のひとときを一緒に過ごしましょう。

KBS

KBSは毎週水曜日18時30分から体育館で活動しています。小学生~中学生を中心にバスケットボールの基本、基礎体力向上、身体の動かし方、対人練習、実戦形式の練習など「バスケットボールを楽しくながら上達する」をコンセプトに行っています。 初心者大歓迎ですのでぜひ一度参加してみてください。 一緒に楽しくバスケットしましょう! お待ちしております。

男声合唱リヴァー

男声合唱リヴァー カラオケなどで一人で歌を歌うのもいいですが、好きな歌をグループでみんなと一緒に歌うのは、もっと楽しいですよ。 練習曲は、自分たちで歌いたい曲を出し合っで決めます。合唱の専門家による指導の下、柔軟な体で体をほぐし、発声練習をしてから曲の練習を始めています。 リヴァーとは、響きのことです。音楽会など地域のイベントにも積極的に参加し、自分たちの持ち味を活かした歌声を響かせていきたいと思っています。

紹介文の掲載を希望しなかったグループも含めた自主グループの一覧が事務室にございますので、ご希望の方はお声がけ下さい。

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

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/

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
047-7728

JA東京むさし
貯金も ローンも 共済(保険)も
JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 (0422) 44-7341

福祉車両で
外出のお手伝い
みたかハンディキャブ
NPO法人 あおぞら
運転ボランティア募集
0422-41-0185

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。
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

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

見やすいところに貼って活用してください

保存版

防災 MAP

大地震発生時の安全行動

地震発生

自ら家族の安全確保

CHECK 自宅の安全性

☐ 不安や危険な箇所がある。

☐ 地域に火災が発生している。

☐ 自宅に大きな被害がある。

CHECK 生活できるか

☐ なし

☐ あり

在宅避難

避難場所・避難所

※ 避難するときはマスクを忘れずに

けが・病気の治療は高山小へ

震度 6 以上の地震が発生した場合、地域の診療所は閉院し高山小に集まり、災害時医療救護所となります。

- 避難所・福祉避難所
- 広域避難場所 一時避難場所
- 災害時医療救護所
- 災害用備蓄倉庫
- 生活用水給水所
- 飲料水給水所
- 救助活動用工具セット
- 可搬式消防ポンプ

- 総合病院
- 病院
- 歯科
- 眼科
- 史跡
- 公園
- 学校・幼稚園・保育園
- 公共施設
- 高齢者・障がい者関連施設
- 地区公会堂
- 消防署・消防団詰所
- 交番・駐在所
- 郵便局
- 工事中



- 避難所**
- 1 高山小学校 (災害時医療救護所) ☎ 45-3275
病気・けがなどの治療をします
 - 2 第一小学校 (生活用水給水所) ☎ 43-1177
 - 3 北野小学校 ☎ 47-0551
 - 4 第三中学校 (飲料水給水所) ☎ 44-6181
 - 5 第六中学校 ☎ 49-1833
 - 6 牟礼コミュニティ・センター (本部) ☎ 49-3441

- 一時避難場所**
- ※ 各市立小・中学校
 - 1 明星学園高等学校
 - 2 杏林大学井の頭キャンパス
 - 3 牟礼の里公園
 - 4 花と緑の広場
 - 5 久我山ゴルフ
 - 6 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
 - 7 農業公園
 - 8 仙川平和公園
 - 9 武蔵グランドゴルフ

- 広域避難場所**
- 1 井の頭恩賜公園
 - 2 新川島屋敷通り団地

三鷹市東部住区防災連合会

三鷹市東部住区防災連合会の説明は 2 面をご覧ください。

※ 東部住区とは、三色に色分けされた地域です。