



第525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**

春の1日、掘り出し物を探しに 遊びに来ませんか? コミュニティ広場

●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。
●大量の本等はお断りする場合があります。

3月20日(日) 11時～14時

- ★フリーマーケット(体育館)
- ★古本市(2階ロビー)
- ★包丁研ぎ(正面玄関)

★フリーマーケット出店募集
●16区画
●1区画(1.6m×1.6m)
●500円(申込時納金)
●申込受付…
●2月3日(木)～3月13日(日)
●定員になり次第締め切り
●ご家庭で眠っている不用品、
●子供服、おもちゃ、手作り品等

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

2月1日(火)・8日(火)・11日(金)・
15日(火)・22日(火)・23日(水)
3月1日(火)・8日(火)・15日(火)・
21日(月)・22日(火)・29日(火)

- ・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

2月5日(土)・6日(日)・12日(土)・
13日(日)・19日(土)・20日(日)・
26日(土)・27日(日)

体育館 開放日

2月6日(日)・12日(土)・13日(日)・
20日(日)・26日(土)・27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4年1月24日現在

如月～二月

「如月」は、(きさらぎ)と読み、
旧暦(太陰太陽暦)の二月を表す言葉
であったが、今は新暦でも使われ
ている。新暦では2月下旬から4月
月上旬頃あたり、今年3月3日か
ら3月31日となる。
「如月」は、中国の2月の異称の
如月(じよげつ・によげつ)をその
まま使ったもので、(きさらぎ)とい
う名称とは関係がない。
「如月(きさらぎ)」の語源は、多
数ある。
旧暦2月は、寒さで着物をさらに
重ねて着ることから、「着更着」、「衣
更着」。気候が陽気になる季節で「気
更来」、「息更来」。草木が生えはじ
める月で「生更木」、草木の芽が張
り出す月で「草木張月(くさきはり
づき)」前年の夏八月に雁が来て、
さらに燕が来る月であることから
「来更来」。(F)

楽しい手話 文化部会



手話を学ぶのが初めての方を対象にした講座です。
「手話であいさつや自己紹介をしてみたい!」「ご近
所の耳の聞こえない方とおしゃべりしてみたい!」「何
か困ったことが起きたとき、聞こえる人・聞こえない
人がお互いに助け合うことができるようになりたい!」
一手話は手や身振りで会話することができる素敵な
伝達手段です。日本語や外国語等の音声言語と同じ
ように、手話は耳の聞こえない方とのコミュニケー
ション手段であり、「心と心をつなぐ架け橋」です。
実際に聞こえない方と手話で会話し通じた時の喜
びは格別です。はじめて手話を学ぶ人、少しやって
みたい人、手話に興味があったけど機会がなかった
人、どうぞご参加ください。人生少しでも豊かにな
りますように一緒に楽しく手話を学びましょう。

まちかど掲示板 共育ち

子どもたちがお砂場デビューした頃から新しい社会生活が始まった。
幼稚園での季節毎の行事のお手伝い、小学校からは学級委員、地区委員、交通対策
委員、青少年対策委員、卒業対策委員等々たくさんの関わりを持たせて頂き、保護者間の
人間関係も次第に広がっていったと思う。
あれから、うん十年の月日が流れ、紆余曲折を経て現在にいたっているが平安な日々よ
り大変な事の方が多かったように思う。
一人立ちした子どもたちとの泣き笑いを越えた豊かな時間の共有。そして、予想外の世
の中の状況の中でも、オンラインミーティングもボチボチ楽しめるようになった事。
普通のオバさんとしてたくましく(?)生活できている現実、すべて周囲の方たちに支え
て頂いている証だ。改めて、人は人の中で生きていると痛感する。
私の大好きな万葉歌人の歌
「しろがね(銀)も くがね(金)も 玉も何せむにまされる宝 子にしかめやも」
「令和に生きている私たちも、そうでありたい」と願うのは、私だけでしょうか (G)

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 (保存版 捨てない!)
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

2・3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
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	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 日程:2/2、2/9、2/16の全3回 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(水)から 全5回 13時30分～ 15時30分	20名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	日程:2/16、3/2、3/9、3/16、 3/23の全5回 費用:無料 持ち物:筆記用具 会場:牟礼CC会議室
ひよこちゃんランド講座 ベビーヨガ (総務部会) (多世代交流センター 連携事業)	2ヶ月から5ヶ月のお子さんとお母さんを対象と したベビーヨガ講座 講師: Hirokoさん ※毎週金曜日の10時～12時に行っている「ひよこ ちゃんランド」は、この日はお休みします。	2月18日(金) 10時30分～12時	14組	2月10日(木) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC遊戯室 ※申込先:東多世代交流センター 午前9時～午後5時 電話:0422-44-2150
昔遊び (総務部会) (多世代交流センター 連携事業)	「みんなのみたか」による昔遊びと城田海舟 氏(他補助者1名)によるけん玉遊び 小学生対象	3月6日(日) 13時30分～ 15時30分	20名 (保護者 付き添 い可)	2月8日(火) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC体育館 ※申込先:東多世代交流センター 午前9時～午後5時 電話:0422-44-2150
趣味の教室 楽しい手話 (文化部会)	手話をこれから始める方、まったく初心者の方 のための講座です。手話をこれから学ぶ上 で、最低限必要な事を、一から学ぶことがで きます。 講師:中嶋香世さん	3月13日(日) から全4回 10時30分～ 12時30分	15名	2月2日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	持ち物:筆記用具 日程:3/13、3/27、4/10、4/24 の全4回 会場:牟礼CC会議室
コミュニティ広場 (厚生部会)	・フリーマーケット ・包丁研ぎ(1本400円 ※1人3本まで)～14時 ・古本市～16時	3月20日(日) 11時～13時		当日会場へ	一面参照
おはなし会 (図書委員会)	春のおはなし会 ※詳細は次号 講師:須藤倫子さん	3月20日(日) 10時30分～ 11時30分	30名 (保護者 込み)	当日会場へ	費用:無料 会場:牟礼CC広間 ※未就学児は保護者同伴
花いっぱい運動 (環境部会)	花に興味がある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20日(日) 10時30分～12時	10名	2月5日(土) ↓ 3月12日(土) 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
からだ作り教室 (スポーツ部会)	～正しい姿勢でウォーキング～編～ 健康維持・ダイエットなど、さまざまな効果が 期待できるウォーキング。 ストレッチで姿勢を整え、効果を高める歩き 方でウォーキングを楽しみましょう! 講師:スカイリミットスポーツ三鷹 ほどさわみえさん	3月27日(日) 10時30分～12時	15名	2月6日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:体育館シューズ、タオル、 飲み物(水分補給用) 会場:牟礼CC消費者活動室・ 体育館

※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。

【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時: 3月2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

◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆

※ 2・3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。

迷子の鳥を探しています

尾: 短い

緑色
羽: 黒い模様

保護した方に謝礼あり

☎090-8504-5143 (宮川)

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・
定期積金」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