



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

コミュニティまつり

10/30日

詳細は10月号

フリーマーケット・地元産野菜販売・古本市 その他お楽しみがいっぱい

★フリーマーケット出店募集

ご家庭で眠っている不用品、子供服、おもちゃ、手作り品等

- 募集区画数：16区画（1区画：1.6m×1.6m）
- 出店料金：500円（申込時納金）
- 申込期間：10月5日（水）～12日（水） 定数になり次第締め切り



★古本市用の書籍等募集

発行後10年以内の書籍・CD・DVD等を寄付してください。

- （専門書・雑誌・汚れの多い物をご遠慮下さい。）
- 受付：10月6日（木）～9日（日） 11時～16時 2階図書室前
- 収益は住民協議会の活動費となります。売れ残った場合、こちらに一任とさせていただきます。
- 大量の書籍等はお断りする場合があります。



長月は、（ながつき）と読み、旧暦（太陰太陽暦）の9月を表す言葉であったが、今は、新暦の9月の呼び名としても使われている。新暦の9月下旬から10月上旬頃にあたり、2022年は、9月26日から10月24日にあたる。

「長月」は、夜がだんだん長くなる月で、「夜長月（よながつき）」の略とする説、雨が多く降る時季であるため「長雨月（ながあめつき）」からとする説、「稲刈月（いなかりづき）」「稲熟月（いなあがりつき）」「穂長月（ほながつき）」や、稲を刈り取る時期のため、「長」は稲が毎年実ることを祝う意味からといった説、「名残月（なごりのつき）」が転じたという説などがある。

また、九月の異名は、長雨月（ながめつき）、菊月（きくづき）、菊咲月・菊開月（きくさきづき・きくさきづき）、寢覚月（ねざめづき）、紅葉月（もみじづき）季秋（きしゅう）などがある。

(F)

レディースキックボクシング

(女性限定キックボクシングエクササイズ)

費用無料

キックとパンチで、脂肪燃焼とストレス解消のダブル効果！

猛暑とコロナ禍で、運動不足になっていませんか。キックボクシングは、日常生活ではあまり意識して使わない筋肉を使うため、ダイエットだけでなく、全身の引き締め効果があります。今回は、運動強度高めめの50分間のメニューです。元キックボクシング日本チャンピオン指導の下、楽しく運動し、日頃の運動不足を解消しましょう。

- 日時：10月12日（水） 10：30～11：30
- 場所：体育館 人数：10名
- 講師：元キックボクシング 日本チャンピオン スカイリミットスポーツ三鷹代表 當麻 正惟さん
- 申込：9月2日（金）～（定員になり次第締め切ります。）



牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日 9月6日（火）・13日（火）・19日（月）・20日（火）・23日（金）・27日（火）
10月4日（火）・10日（月）・11日（火）・18日（火）・25日（火）・28日（金）・29日（土）

※10月27日（木）・31日（月）は、コミュニティまつり準備と後片付けの為、午後1時閉館
※10月30日（日）は、コミュニティまつりの為、終日通常利用及び受付等は出来ません。

- ・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。
- ※可能な限りの少人数、短時間での活動をお願いいたします。

広場開放日 9月3日（土）・4日（日）・10日（土）・11日（日）・17日（土）・18日（日）・24日（土）・25日（日）

体育館開放日 9月は空調工事のため、開放はありません。

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会

令和4年8月22日現在

まちかど掲示板

コロナ禍でのコミセン活動

今年の夏も酷暑が続き、コミセン活動がコロナ禍で殆んど出来ない状況で発案しても実施について慎重にならざるを得ない深刻な状況にある。しかしコロナに怯えて社会生活を止めるわけにはいきませんので、感染しないように工夫して乗り切って行きましょう。

今まで、伝染病をはじめ多くの感染症に対応し克服して来た人類は、様々な工夫をして乗り切ってきましたので恐れることなく感染症対策を実行しましょう。

感染防止には、三密を避けることが大事です。マスクが有効なことが判って来ましたのでマスクを活用しましょう。

マスクには、これまでのガーゼやウレタン製のマスクもありますが、最近は不織布のマスクが主流になって、カラフルな物や、斬新なデザインの物が出回って、楽しみながら選ぶことが出来ます。

これまでの情報では、ワクチンの接種が有効とされていますので、可能な限り3回目、4回目の接種をお勧めします。

体調に異変を感じたら、躊躇することなく検査を受け対応して下さい。

コロナ感染が終息し、コロナに怯えることなく、安心・安全な社会生活を早く取り戻せることを願っています。

(H.A)

お知らせ 三鷹市による体育館空調工事が行われるため、左記の期間、グループ利用・一般開放・小学生開館は利用できません。また、期間外でも基礎工事等で、広場に工事車や資材等が置かれることもあります。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

期間 令和4年9月4日（日）～25日（日）

9・10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
健康測定会&体操教室 (スポーツ部会) (協力：サンドラック)	～猛暑の中、運動不足や偏った食生活になっていませんか。健康状態をチェックし自宅でできるストレッチを身につけましょう！～ 測定器…血圧、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢、ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。	9月3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	好評により受付終了	費用：無料 持ち物：体育館シューズ 会場：牟礼CC消費者活動室・工作室・第二会議室 ※動きやすい服装で
大人向け「朗読会」 朗読に触れ、朗読に親しむ (図書委員会)	三鷹ゆかりの作家太宰治の作品、『お伽草子』より「瘤取り」を朗読します。 講師：原きよさん	9月3日(土) 13時30分～15時30分	20名	好評により受付終了	費用：無料 会場：牟礼CC会議室
みたか健康づくりセミナー (健康づくり推進特別委員会) (共催：三鷹市)	高齢者の“虚弱”(フレイル)に注意しましょう 9日(金) … あなたの元気はみんなの元気 体組成測定+講義 ～フレイル予防でずっと元気～ 15日(木) … しっかり食べてフレイル予防 ～これからも元気に食べ続けるために～ 22日(木) … オーラルフレイルを予防しよう ～健康の入口はお口から～	9月9日(金) から全3回 13時30分～15時	25名	受付中 ↓ 定員になり次第締め切り	費用：無料 日程：9月9日(金)、 9月15日(木)、 9月22日(木) 会場：牟礼CC会議室
レディース キックボクシング (スポーツ部会)	女性限定、運動強度高め、キックボクシングエクササイズ ～キックとパンチで、脂肪燃焼とストレス解消のダブル効果！～ 講師：元キックボクシング日本チャンピオン スカイリミットスポーツ三鷹代表 當麻正惟さん	10月12日(水) 10時30分～11時30分	10名	9月2日(金) ↓ 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、 運動できる服装・タオル 会場：牟礼CC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。
※申込みは、牟礼コミュニティ・センター事務局まで。費用が無料の場合は、電話申込みできます。(0422-49-3441)
実費のかかるものは、窓口のみで承ります。

【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時：9月7日(水)、10月5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◆

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・幼児室
対象：0、1歳児親子
利用人数：10～20組(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・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。

◆総務部会・東多世代交流センター 連携事業◆

9月の「小学生居場所づくり」

日時：9月30日(金) 午後2時～4時30分 ※10月はお休みいたします。
内容：防災に因んだゲーム
場所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室
対象：小学生



防災 土砂災害警戒区域

東部地区にも土砂災害(特別)警戒区域に指定されている場所があります。
この機会に確認して、場所の確認や避難場所・避難経路の確認を行いましょ。

https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/088/attached/attach_88004_2.pdf

天神前クリニック
整形外科、呼吸器内科

医療事務 募集中

- 未経験、主婦の方でも心配ご無用
- 常勤、非常勤も可
- 曜日、時間は相談に応じます

同時に 非常勤看護師 募集中

三鷹市牟礼7-1-24
TEL 0422-71-8191
診察時間 8:45～18:00
休日 日祝日、水午後、土午後

井の頭公園の歴史と生きものを伝える好評2冊 改訂版 発売

井の頭公園100年写真集 ハンディー版
新たな貴重な資料が話題の的!

井の頭公園いきもの図鑑 改訂版
この5年間の劇的な変化を反映!

- 編者 高野文
- 四六判変形
- 256頁
- オールカラー

●A5判変形 ●196頁 ●1,500円+税
●A5判変形 ●256頁 ●1,600円+税

BUN-SHIN 株式会社 文伸 ぶんしん出版 TEL 0422-60-2211 FAX 0422-60-2200

やっとなつた! 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
家族葬ならおまかせください
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.com/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**

東京都豊島区巢鴨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**
☎ 0422-47-7728

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・定期積金」など
「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
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