



第534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 0422-49-3441
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 **BUN-SHIN**

この地域は 震度6強

が予測されています*

在宅避難をおすすめしています。
非常用トイレ、飲料水、
ローリングストックを活用しましょう。



大規模火災では校庭は危険。

井の頭公園西園が
広域避難所です。

*東京都の新たな被害想定(令和4年5月25日公表)による



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



できない



*避難するときはマスクを忘れず

震度6弱で診療所は閉鎖されます。
この地域では
高山小・五小・南浦小・中原小に
医療救護所
が設置されます。



三鷹市東部住区防災連合会

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

11月1日(火)・3日(木)・8日(火)・15日(火)・
19日(土)・22日(火)・23日(水)・29日(火)
※18日(金)は防災訓練準備の為、午後1時閉館
12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)・
29日(木)～1月3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。
- ※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

11月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・
20日(日)・26日(土)・27日(日)

体育館 開放日

11月6日(日)・12日(土)・13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10月24日現在

霜月(十一月)

「霜月」は、(しもつき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の十一月を表す言葉であったが、今は、新暦の月の呼び名としても使われている。新暦の11月下旬から1月上旬頃にあたり、2022年は、11月24日から12月23日にあたる。「霜月」の由来・語源には、いくつかの説があるが、最も有力なものは、「霜降月、霜降り月(しもふりつき)」が省略されて霜月(しもつき)に転じたという説である。その他に、満ちた数字である「十」を「上月」とし、それに対して「下月(しもつき)」になったという説や、その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月(をしものつき)」が省略されたという説がある。そのため、霜月には収穫祭の行事が多くある。

また、十一月の異名は霜降月(しもふりつき)、霜見月(しもみつき)、雪待月(ゆきまちつき)、神楽月(かぐらつき)、神来月・神帰月(かみきづき)、仲冬(ちゅうとう)などがある。

(F)

まちかど掲示板

地域活動の新しい芽

以前、本コラムで地域のラジオ体操を紹介させて頂きましたが、この活動を通じて、地域の人々の繋がりに変化が見られるようになってきました。

特に、私どもの住まう地域では秋以降に幾つかの催事が予定されていて、催事のアイデアや実行に関して、若い世代の方々に関与していただく機会が増えています。これは、ラジオ体操などによる地域コミュニケーションの再生効果だと思っています。

コロナ禍も落ち着きを見せ始めている昨今、多世代の方が地域活動に関与して活躍されることを期待しています。(I.O)

福祉車両で 外出のお手伝い



運転ボランティア募集
0422-41-0185

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)

やっと思つた私にくすり

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

11・12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
市民健康講座 (健康づくり推進特別委員会) (共催：三鷹市)	1人で悩んでいませんか？ 「男性のための泌尿器講座」 講師：東京国際大堀病院 院長 大堀 理さん ※女性の参加もOKです	11月9日(水) 13時30分～ 15時	30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 窓口・電話・FAXで (健康推進課 ※午前9時～午後5時)電話：0422-24-8207 FAX：0422-46-4827
パドルテニス体験会 (スポーツ部会)	コロナ禍での運動不足を解消しましょう	11月20日(日) 13時～ 15時30分	20名	11月9日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：体育館履き・ 運動できる服装・タオル 会場：牟礼CC体育館 ※ラケットは貸し出しします。
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・角川庭園	11月24日(木) 10時～正午 (現地解散)	15名	好評につき 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
環境関係講習会 (環境部会)	「小平市ふれあい下水道館」：実際に使用している下水道管の中まで見学できる、日本唯一の施設 「ガスミュージアム」：日本のガス事業の歴史が見学できます。世界各地のガス灯も庭内にあります。	11月25日(金) 9時～16時 (予定)	15名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：2,200円 (昼食代・申込時納金) ※橙や小平本店にて季節の和膳 集合場所：牟礼CC広場 集合9時、出発9時15分 ※バスを使用します。 ※雨天決行
健康づくり 栄養教室 (健康づくり推進特別委員会) (共催：厚生部会)	時間がなくてもOK！市販食品の組合せ ・豚角煮と青菜の中華風・きんぴら根菜・スープ餃子 講師：葎谷麻利子さん	12月2日(金) 10時20分～13時 (10時15分までに 入室して下さい)	12名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：150円(申込時納金) ※試食分に少量調理 持ち物：エプロン、ふきん、 筆記用具 会場：牟礼CC講習室
健康講座 アロマセラピーで心の健康 (健康づくり推進特別委員会)	植物が持つ自然の力、アロマセラピー活用法、アロマを生活の中に取り入れてみませんか？ ハーブは生活を豊かにし、心身を癒してくれます。 ハーブ入りロールオンボトルを作りませんか？ 講師：アロマセラピスト 木坂智美さん	12月10日(土) 10時30分～正午	15名	11月7日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：300円(申込時納金) 持ち物：筆記用具、フェイス タオル 会場：牟礼CC消費者活動室
おはなし会 (図書委員会)	冬のおはなし会 クリスマスのお話を予定しています。詳細は次号で。 講師：須藤倫子さん	12月18日(日) 12時～13時	40名程度 (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
子どもお楽しみ会 (厚生部会)	ポリウレタンを使った工作 動物や人形を切り取り、割りばしを付けて動かし、踊ったりして遊びましょう。 講師：宮崎雅代さん	12月18日(日) 13時30分～ 15時30分	15名	11月7日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：200円(申込時納金) 会場：牟礼CC会議室 ※接着剤(ボンドG17)を使用 します。 ※未就学児は保護者同伴
健康づくり みんなで歌いましょう (健康づくり推進特別委員会) (共催：文化部会)	大きな声で健康に体を使って歌いましょう。 講師：ジャズダンサー 澄淳子さん	12月18日(日) 13時30分～ 15時	20名	11月9日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：マスク、飲み物 会場：牟礼CC視聴覚室

※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頂く場合があります。 ※申込は、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。 ※備考に別の申込先がある場合はそちらとなります。

【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時：11月2日(水)、12月7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：三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係
問合せ先：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 ◆

11・12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 ◆

11月の「小学生居場所づくり」

日時：11月25日(金) 午後2時～4時30分
内容：クリスマス工作
場所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室 対象：小学生

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

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

井の頭公園の歴史と生きものを
伝える好評2冊

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！

●A5判変形
●196頁
1,500円+税

●編著 高野文
●四六判変形
●256頁
●オールカラー
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

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
「金利上昇型定期貯金・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