



# 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**

## コミュニティまつり

10/30日

開催直後



てづくりおもちゃコーナー



澄淳子ジャズコンサート



明治大学公認サークル  
津軽三味線響



輪投げ



カラーリング



団体展示コーナー



健康づくりコーナー



くじ引き景品引き換え



くじ引き景品



ダーツ



フリーマーケット



古本市



マルシェ牟礼CC



### 牟礼コミュニティ・センターの使用について

**休館日** 12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)・29日(木)～31日(土)  
1月1日(日)～3日(火)・9日(月)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)  
※12月28日(水)、1月4日(水)、5日(木)は、午後5時閉館

- ・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。
  - ・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** 12月3日(土)・4日(日)・11日(日)・17日(土)・24日(土)・25日(日)

**体育館開放日** 12月4日(日)・10日(土)・11日(日)・18日(日)・24日(土)・25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)

### まちかど掲示板

#### ナラ枯れ

8月頃、玉川上水沿いの遊歩道を歩いていると、紅葉の時期でもないのにコナラやクスギの葉が茶色になっているのを見かけました。

気になって調べてみると、これはナラ枯れと言って虫が運ぶ病原菌によって木が枯れた事がわかりました。ナラ枯れは、ドングリを实らすことが特徴のブナ科の木(クスギ、ナラ、コナラなど)に発生するようです。

ナラ枯れの被害は全国的には平成22年にピークに達し、令和2年に東京都内で急速に拡大しているようです。ナラ枯れはカシノナガキクイムシ(カシナガ)により持ち込まれるラファエリア菌(ナラ菌)がナラの樹体内に入り、通水機能を損うことで発病すると説明されています。

カシナガは日本在来種で、樹齢30年以上の木を好むといえます。元々関西にいたものが東京で広がってしまったようです。

感染した木は、枯れてしまい倒木の危険があるので伐採しなければなりません。

木が伐採されれば森は明るくなり更新されます。そうなればカシナガも減るでしょう。

私たちは心配しながら、これからも私たちの身近な森をみんなで見守っていきましょう。(S)



# 12・1月の行事について



令和4年(2022年)12月1日 (2)

行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
<b>健康づくり 栄養教室</b> (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	好評につき 受付終了	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
<b>健康講座</b> <b>アロマセラピーで心の健康</b> (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	受付中 ↓ 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
<b>おはなし会</b> (図書委員会)	冬のおはなし会 『サンタクロースのおてつだい』『ゆきのひ』などクリスマスのお話を楽しみましょう。 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
<b>子どもお楽しみ会</b> (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	受付中 ↓ 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
<b>健康づくり</b> <b>みんなで歌いましょう</b> (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:ジャズシンガー 澄淳子さん	12月18日(日) 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 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:12月7日(水) 午後1時30分~2時30分 ※1月は、お休みです。  
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 ◆ \*

### \* 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: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 ◆ \*

### \* 12月の「小学生居場所づくり」 \*

日時:12月23日(金) 午後2時~4時30分  
内容:けん玉、ゲーム等  
場所:牟礼コミュニティ・センター遊戯室 対象:小学生

11/19(土)に 令和4年度三鷹市東部住区防災連合会総合防災訓練が実施されました。

今回は各町会・自治会・管理組合の防災委員が参加し、主に「災害」「避難所」「可搬ポンプ」についての講習及び訓練を行いました。

これからの季節、空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。特にお休みの前には今一度火の元を点検し、災害のない年末年始を迎えましょう。

## 健康づくり社交ダンス講習会

ジルバ、マンボ、ブルースなどのダンスを体験してみませんか?(初心者から経験者まで年齢は問いません)

2月4日(土)10時30分~12時 ●人数:30名 ●場所:牟礼コミュニティ・センター体育館

●持ち物:ダンスシューズ(女性はヒールカバー付)又は、運動しやすい靴。マスク着用 ●費用:無料

●講師:JBDFプロ スーパージャパンカッププロライジングスターの部優勝 岸田竜吾さん、全日本ダンス教師協会認定教師 大貫孝子さん

●申込期間:1月6日(金)~28日(土)

詳細は、次号の行事欄をご覧ください。(健康づくり推進特別委員会・スポーツ部会)

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

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!

●編著 高野文  
●四六判変形  
●256頁  
●オールカラー  
●1,600円+税

●A5判変形  
●196頁  
●1,500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

## 広告募集

●料金 一区画  
(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。

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

東京都豊島区巣鴨1-18-10  
三喜ビル5階  
03-3945-0997 (代表)

やっと見つけた! 私のくすり 保存版 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