



こみゅにいてい

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**

春のおはなし会 講師 須藤倫子さん

3月19日(日) 10時30分～11時30分
 牟礼コミュニティ・センター 広間
 気楽にご参加いただける、絵本の読み聞かせ会

うさぎに因んだ、いくつかの絵本(裏面参照)を読み聞かせますが、出入り自由なので、フリーマーケットが始まる前や、包丁研ぎの待ち時間にちょっと立ち寄るのも大歓迎です。



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。
- 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。
- 受付：2月24日(金)～27日(月) 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。
- 絵本・CD・DVD 大歓迎!
- 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・汚れの多い物は遠慮ください。)

3月19日(日) 11時～13時 牟礼コミュニティ・センター

- ★フリーマーケット(体育館)
- ★古本市(体育館)
- ★包丁研ぎ(1Fロビー) ※10時30分～14時

- ★古本市用の書籍募集
- 申込受付：2月2日(木)～3月12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
- 18区画
- 1区画(1.6m×1.6m)
- 500円(申込時納金)
- フリーマーケット 出店募集

蔵書点検のため 2月24日(金)～3月5日(日) 図書室は休室します。
 ※本の返却は返却ボックスをお願いします。

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

2月7日(火)・11日(土)・14日(火)・21日(火)・23日(木)・28日(火)
 3月7日(火)・14日(火)・21日(火)・22日(水)・28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。
- ・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。

※まん延防止等重点措置期間は、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

2月4日(土)・5日(日)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

体育館開放日

2月5日(日)・12日(日)・19日(日)・25日(土)・26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5年1月24日現在

まちかど掲示板

ウクライナ出身

「カテリーナ」さんのミニコンサートを見て

三鷹市新春賀詞交歓会のミニコンサートで、「カテリーナ」さんのウクライナの民族楽器「バンドゥーナ」の演奏と歌を鑑賞しました。

「カテリーナ」さんは、チェルノブイリ近くのプリチャチに生まれ、生後30日で原発事故に遭い、強制退去させられました。被災した子どもたちで構成された音楽団「チェルボナカーリナ」に入団後、海外公演に多数参加、その中で日本公演の時に日本のすばらしさに感動し、ウクライナ・レフウツキー音楽専門学校で演奏技術、声楽などを本格的に学習した後、19歳の時に来日、音楽活動の拠点を東京に置いた。三鷹市内に在住している。

「バンドゥーナ(бандура・Bandura)」弦鳴楽器、の一つ。チェンバロとギターを合わせたような音色で、50～60本くらいの弦が、半音階で5オクターブに渡って調律されている。膝の上に構えて高音を右手で、低音を左手で弾く。弦と弦の間隔が狭いので、弾く弦の両側の弦を指で除いて弾くという、他の弦楽器では見られない技術があるそうです。重さが8kgもあり演奏には体力も必要ようです。

15世紀頃のロシア時代からの記録が残っており、盲人が叙事詩を詠いながら演奏するという形は、日本の琵琶法師と極似しているようです。

「バンドゥーナ」用の曲を演奏した後、ウクライナ国歌や、日本の歌「翼をください」の演奏があり、何かほっとする時間を過ごすことが出来ました。(F)

福祉車両で
外出のお手伝い

みたかハンドキャブ

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印刷製本です。
それがBUN-SHINの企業姿勢です。

制作のすべてが
ちょっとしたためになる
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

ずっと見つけた! 私のくすり 保存版 読んでいて!

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.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**
☎ 0422-47-7728

J.A.東京むさし

信頼が心をつなぐ
J.A.東京むさし
東京むさし検索

貯金も ローンも 共済(保険)も

「金利上昇型定期貯金・定期預金」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

J.A.東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 ☎ (0422) 44-7341

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
社交ダンス講習会 (健康づくり推進特別委員会) (共催:スポーツ部会)	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? 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 大貴孝子さん	2月4日(土) 10時30分~12時	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	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(室内用)。マスク着用 会 場:牟礼CC 体育館
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)	「たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防」 ・アサリの香りご飯 ・鶏ササミと赤パプリカの照焼き ・ニラとキノコの豆乳汁 講師:森幸代さん	2月10日(金) 10時15分~13時	16名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:350円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具 会 場:牟礼CC 講習室
健康講座味噌づくり (健康づくり推進特別委員会)	体にいい発酵食品の味噌を自分で作り、食卓の献立に取り入れましょう。 講師:田中昭子さん	2月18日(土) 13時30分~15時	16名	好評につき 受付終了	費用:500円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具 会 場:牟礼CC 講習室
小学生対象・初心者向けK-POPダンス教室 (スポーツ部会)	小学生を対象としたK-POPダンス教室です。ていねいに進めていくのでダンス初心者でも大丈夫!今人気のK-POPと一緒に楽しく踊りましょう。 講師:青柳万智子さん	3月5日(日) ①10時30分~11時20分 1~3年生(保護者同伴) ②11時40分~12時30分 4~6年生	各15名	2月2日(木) ↓ 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、飲み物、汗ふきタオル 会 場:牟礼CC 体育館
健康づくり・歩こう会 (健康づくり推進特別委員会)	三浦海岸さくら並木ウォーキングと三浦漁港散策(3kmほど歩きます) 当日、新型コロナウイルス接種済証等または検査結果通知書を持参ください。3回目の新型コロナウイルスワクチン接種済証等、または、有効期間内の検査結果通知書(PCR検査または抗原定性検査)	3月8日(水) 8時15分~ 16時30分(予定)	20名	2月2日(木) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:2,500円(昼食代含む) (申込時納金) 集合場所:牟礼CC 広場 集合時間:8時15分(出発8時30分) ※歩きやすい靴で
多世代交流・昔遊び (総務部会) (共催:東多世代交流センター)	「みんなのみたか」メンバーの指導で「こま回し」「けん玉」などの昔遊びをします。 対象:4歳~小学生 (幼児は保護者同伴)	3月12日(日) 14時~16時	50名	2月20日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会 場:牟礼CC 体育館 ※詳細申込・問合せ東多世代交流センター 0422-44-2150(9時~)
コミュニティ広場 (厚生部会)	・フリーマーケット ・古本市 ・包丁研ぎ 10時30分~14時(1本400円※1人3本まで) ・三味線演奏 11時30分~12時30分~ (明治大学公認サークル津軽三味線響)	3月19日(日) 11時~13時	※フリーマーケット 18区画	2月2日(木) ↓ 3月12日(日) 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会 場:牟礼CC 体育館 (フリーマーケット出店者) 費用:500円(1区画1.6m×1.6m) (申込時納金)
おはなし会 (図書委員会)	春のおはなし会 今年の干支、ウサギの出てくる絵本の読み聞かせ。 『わたしのワンピース』にしまきかやこ 『しろいうさぎとくろいうさぎ』ガース・ウィリアムズ 他 講師:須藤倫子さん	3月19日(日) 10時30分~ 11時30分	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
花と緑の教室 (環境部会)	「春の花の寄せ植え」 色とりどりの寄せ植えで玄関をおしゃれに飾ってみましょう。 講師:八原ダリさん	3月25日(土) 13時30分~15時	15名	2月8日(水) ↓ 3月15日(水) 定員になり次第 締め切り	費用:2,000円(申込時納金) 持ち物:手袋、持ち帰り袋 会 場:牟礼CC 消費者活動室

※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:2月1日(水)・3月1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 ◆ *

* 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: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。

* ◆ 東多世代交流センター連携事業 ◆ *

* 小学生居場所づくり「卓球教室」 *

日 時:令和5年2月5日(日) 午前10時~正午
場 所:牟礼コミュニティ・センター 体育館
持 ち 物:運動しやすい服装、上履き、飲み物、汗拭き用タオル
申込み先:東多世代交流センター (☎0422-44-2150)
電話または受付でお申込みください。
※定員18名になり次第、締切り
※第4金曜日の「小学生居場所づくり」は、お休みします。

毎日が火の用心の日に

日常から火の元には十分に注意しましょう。
火災の原因として電気系統・タバコの不始末にガス系統の火災等が三鷹では上位を占めている様です。昨年市内では27件の火災が発生しており、全焼1・半焼2・ボヤ17・車両火災等7でした。
最近の住宅は広い道路に面しており、消防車が入れます。昭和の中頃に集中して建設された地域では、皆様方が日々努力されて安心してお住みになられています。どうか「毎日が火の用心の日に」
三鷹市東部住区防災連合会