



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。

第539号

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**

コミュニティ活動に 参加しませんか

三鷹市東部地区住民協議会が行うコミュニティ活動に参加しませんか？参加するには、委員として、毎月1回の定例部会と、行事・事業に主催者として活動する方法と、協力委員として、行事・事業の運営に協力していただく方法があります。

なお、ボランティア活動ですので、会則により、活動に対して、給料・手当等はありません。

- 任期 2年間 2023年6月総会時より2年間
- 応募資格 原則として三鷹市東部地区(牟礼・北野・新川2,3,6丁目の新川宿町会のエリア)にお住まいの方。
- 応募方法 牟礼CC事務局にある応募用紙に必要事項を記入の上、応募してください。
- 応募期間 2023年4月30日(日)まで
- 問合せ 牟礼CC事務局まで

祝 入学おめでとう

住区内小中学生入学予定者

- 東三鷹学園 第一小学校.....122名
- 三鷹の森学園 第三中学校....212名
- 三鷹の森学園 高山小学校....177名
- 東三鷹学園 第六中学校.....131名
- 東三鷹学園 北野小学校..... 113名
- 法政大学中学高等学校.....140名

放課後の時間をコミセンで遊ばませんか

牟礼コミュニティセンターでは、小学生は、毎日(火曜日は休館)13時～17時、1階の遊戯室で遊べます。

第4金曜日は遊ぶ会「小学生居場所づくり」を行います。(裏面)

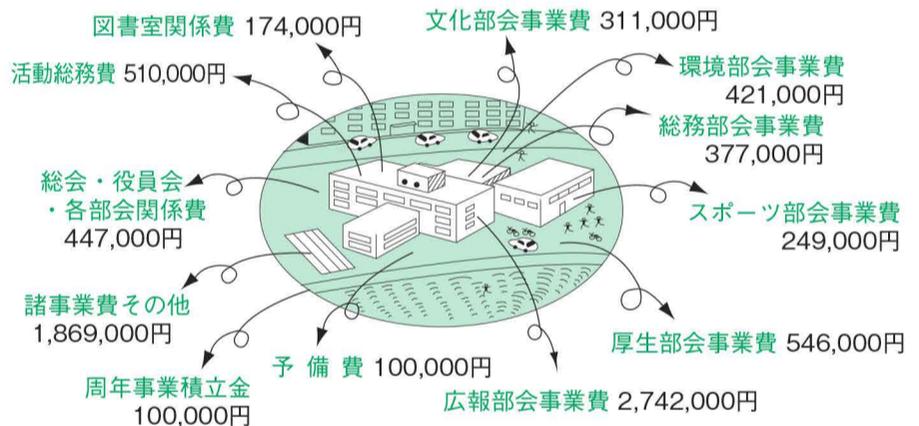
また、体育館は、第2・第4の土曜日の13時～17時、広場は土曜日・日曜日は自由に遊ぶことができます。学校が終わってからや、学校が休みの時に牟礼コミセンで大いに遊ばしましょう。

令和5年度 主な事業予定

- コミュニティまつり
- シルバーのつどい
- 水上フェスティバル
- 東部ひまわり学苑
- 防災講座
- 健康づくり事業
 - ・栄養教室
 - ・ミュージックベルセラピー講座
 - ・健康づくりセミナー(市共催)3回
 - ・市民健康講座(市共催)
 - ・スポーツ吹き矢講座
 - ・ラジオ体操
 - ・健康講座
 - ・みんなで歌いましょう
 - ・からだ作り教室
 - ・健康測定会
- 東多世代交流センター連携事業(ひよこちゃんランド)(小学生居場所づくり)
- 料理教室
- 手話教室
- 史跡・名所めぐり
- 夏休み子ども事業
- 冬休み子ども事業
- 手芸教室
- 読み聞かせ
- 江戸小噺
- 音楽のつどい
- スポーツ体験教室(体操・パドルテニス他)
- 牛乳パック回収(常時)
- 花壇管理(毎月)
- 花壇管理講習会
- 花いっぱい運動
- 環境関係事業
- 花と緑の教室
- フリーマーケット

令和5年度 予算

活動費(7,846,000円)の内訳



収入	
● 市支出金	92,193,000円
● 繰越金	2,400,000円
● 事業収益金	52,000円
● その他の収入	507,000円
合計	95,152,000円

支出	
● コミュニティセンター指定管理料	40,208,000円
● コミュニティセンター運営費	47,098,000円
● 活動費	7,846,000円
合計	95,152,000円

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

4月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
 29日(土) 22日(土)は15時閉館、23日(日)は休館
 5月2日(火)・3日(水)・4日(木)・5日(金)
 9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)

- ・団体でご利用の際は、「使用の注意点」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(1週間程度)をお勧めいたします。
- ・入館の際は、手指のアルコール消毒にご協力ください。息苦しさ、だるさ、高熱(37.5℃以上)等の症状がある場合、活動を控えてください。体調が優れない方、1週間以内の発熱があった方のご使用は慎重にご検討ください。
- ・マスクの着脱は、他人に強いることなく、個人の判断をお願いします。
- ・ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保(1m程度)しましょう。
- ・ロビーでの飲食の際は、出来る限り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 4月1日(土) 2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)
 16日(日)・~~22日(土)~~・~~23日(日)~~・30日(日)

体育館開放日 4月2日(日)・8日(土)・9日(日)
 16日(日)・~~22日(土)~~・~~23日(日)~~・30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)

からだ作り教室
 ウォーキング&ストレッチ
 コロナ禍で、健康管理の意識が高まっている一方で、筋肉が落ちた、と感じている人の割合が増えています。運動不足は肥満や体の不調だけでなく、精神面にも悪影響を及ぼします。
 ウォーキングは自分のペースで簡単に始められ、筋力アップ、健康増進、ダイエット等、さまざまな効果が期待できますが、誤った姿勢での歩き方を続けると腰や膝に負担がかかり、逆効果になります。からだ作り教室では、固くなった筋肉をほぐし、身体を整え、正しい姿勢で効果のある歩き方を身につけます。
 気軽にできるウォーキングで、心と体をリフレッシュしましょう！肩こり、首こり改善ストレッチもご紹介します。(スポーツ部会)

緑色の花の桜？

3月号のカットに、右のような緑色の桜の花のカットを使用しました。これは、実際にある花です。御衣黄(ぎょいこう)といって、緑の花びらをした八重咲きの桜です。江戸時代に京都の仁和寺で栽培されたのが始まりとされています。東京では、皇居東御苑、浜離宮、昭和記念公園などで見られますが、実は、牟礼公園横の「牟礼けやき児童遊園」と「牟礼さくら児童遊園」の間の道路沿いに3本あります。昨年は4月5日頃から15日頃まで咲いていました。始めは花全体が緑、だんだんと中心部が赤くなります。話の種に一度ごらんになってはいかがでしょうか。(F)

4・5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
からだ作り教室 (スポーツ部会)	～ウォーキング&ストレッチ～ ストレッチで体を整え、正しい姿勢で効果的なウォーキングをしましょう! 講師：スカイリミットスポーツ三鷹 ほどさわみえさん	5月13日(土) 10時30分～12時	15名	4月3日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：体育館シューズ、タオル、 飲み物(水分補給用) 会場：牟礼CC 体育館
花壇管理講習会 「昭和記念公園」 (環境部会)	国営昭和記念公園で「どこを切り取っても花束に」 をコンセプトとするブーケガーデンや、ポピーの花 畑などを散策 講師：八原ダリさん	5月17日(水) 9時～12時 (昼食は各自)	20名	4月2日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 ※交通費入園料は自己負担 集合時間：8時50分(出発9時) 集合場所：JR三鷹駅南口デッキ広場 ※歩きやすい靴で ※雨天中止
シルバーのつどい 輪投げ大会	牟礼・北野・新川にお住まいの60歳以上の方を対象 にした輪投げ大会	5月25日(木) 13時30分～15時30分 (受付13時～)	5人×20組 個人での参加も可 ※個人参加の方は 混成チームとなり ます。	4月5日(水) ↓	費用：無料 会場：牟礼CC 体育館 ※シートを敷くため体育館シューズ は必要ありません。
史跡めぐり (文化部会)	小金井公園内江戸東京たても園見学	5月26日(金) 10時～12時 (現地解散)	20名	4月5日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 ※バス代入園料は自己負担 集合時間：10時 集合場所：JR三鷹駅南口デッキ広場 ※動きやすい服装で ※小雨決行

※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。 ※咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いにご協力をお願いいたします。マスクの着脱は他人に強いることなく、個人の判断でお願いします。 ※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。 ※備考に別の申込先がある場合はそちらとなります。

消防フェスタに参加して

三鷹消防署牟礼出張所で、令和5年春の火災予防運動「牟礼消防フェスタ」が3月5日に開催されました。

庁舎には救急車1台、ポンプ車2台が配備されています。

ポンプ車の前では、その性能や活動について質問が集中しました。

「大震災に強い消防を目指していること」「それぞれの担当地域は決まっているが、東京都内全体で2か所の指令室があり119番の連絡をするとそこに繋がります。消防署は指令室の指示に従って、消防活動・救急活動にあたっていること」等のお話がありました。その後、煙体験ハウスでは煙の怖さを実感し、更に初期消火訓練を受けました。

現在、牟礼出張所に所属している署員の方は30名で、24時間3交代で勤務しているとのこと。3日に1度は夜勤もあるそうです。こうして私達の安全な生活が守られていることを痛感しました。

消防署はいざという時心強い味方です。

私たちの身の回りには火災原因となるものが沢山ありますから市民一人一人がしっかり防火意識をもって日々行動することが大事だと改めて思いました。(S.O)

総務部会・東多世代交流センター 連携事業

4・5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

4月の「小学生居場所づくり」

日時：令和5年4月28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

【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時：4月5日(水) 午後1時30分～2時30分 ※5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20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

お悩み事や心配ごとなど、何でも相談しませんか？

三鷹市が、4月から、地域福祉コーディネーターによる出張相談サロンを牟礼・大沢・連雀の各コミュニティセンターで開催します。

牟礼CCでは、毎月第3水曜日10時～11時30分、地下第2会議室、4月は19日(水)に実施します。

障がい・高齢・生活困窮・子育てなど、だれに相談していいのかわからないことがありましたら、是非お気軽にお越しください。社会福祉協議会と、地域包括支援センターの専門の職員がお悩みの解決に向けて相談のつてくれます。

三鷹警察署より

自転車に乗るときはヘルメット!

自転車事故で亡くなっている方の約7割が「頭部損傷」によるものです。

また、ヘルメット未着用時の致死率は着用時の約2.3倍高くなっています。自転車事故の特徴を踏まえ、道路交通法が改正され、4月1日から全ての方が自転車に乗るときヘルメットの着用が努めなければなりません。

あなたのため、大切なご家族のため、ヘルメットを着用しましょう。

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。

制作のすべてが詰まった
ちょっとしたためになる
文庫オリジナル冊子

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

「やっとなつた」私のくすり(保存庫 誰でも)

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)

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

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 検査

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