



第540号

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**

「シルバーのつどい」へのお誘い

新型コロナウイルス感染防止対策の影響で、しばらく中断しておりました「シルバーのつどい」を裏面のご案内のように開催いたします。今回はどなたでも参加できるようにということで、「輪投げ大会」といたしました。初夏のひとときを少し体を動かして楽しみませんか。



60歳以上の方ならどなたでも参加できます。応援だけの参加も「可」です。

5月25日(木)お待ちしております。

参加賞もありますよ。

スポーツ体験教室

～親子でタグラグビー～

皆さん、タグラグビーをご存じですか？ 難しい技術は何もありません。タックルの代わりに腰につけた「タグ」をお互いに取りたり、取られたりしながら、楕円形のボールを持って走り、味方にパス！ 相手にぶつかる危険度の高いタックルやキックもないので、スポーツが苦手な人でも大丈夫です。

それでいて「みんなで1つのボールをトライにつなげる」というラグビーの本質を味わうことができます。コーチが丁寧に指導しますので、初めての人でも安心して参加してください。親子で楽しく汗を流しませんか！

(スポーツ部会)



牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日
 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)
 6月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27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利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ます。

広場開放日
 5月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)
 20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)

体育館開放日
 5月7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)
 27日(土)・28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4月24日現在

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



◆◆◆5月1日発売!◆◆◆

文学する中央線沿線

～小説に描かれたまちを歩く～

元 三鷹市山本有三記念館 館長
 矢野勝巳 著

小説やまちの新たな魅力を発見!
 税込 1,870円 四六判 224頁

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

第25回 「東部・ひまわり学苑」受講生募集

令和5年度の「東部・ひまわり学苑」を以下のように行います。

日時：6月14日(水)、28日(水) 7月12日(水)、26日(水)
 8月9日(水)、23日(水) 9月13日(水)、27日(水)
 10月11日(水) 全9回の各日13:30～15:30

講座内容：日程は未定

- 時事講座(国際アナリスト・茂木貴(予定))
- 教養講座(杏林大教授・坂本ロビン(予定))
- 文学講座(吉村昭の作品紹介など(講師未定))
- 歴史講座(徳川家康の時代考証(講師未定))
- 健康講座(歌って体を動かす(講師未定))
- 福祉・人生講座(エンディングノート・一人暮らしの食生活など)

管外バス研修として埼玉県春日部首都圏外郭放水路(防災地下神殿)見学詳細未定、参加費・食事代など負担あり(講座期間中にご案内します。)

募集人数：40名

受付：5月8日(月)より

まちかど掲示板

はなとき
花時

先日、健康づくり推進特別委員会の「歩こう会」として、「三浦海岸桜並木ウォーキング」に参加しました。バスに乗車前に「新型コロナワクチン接種済証明書」、または「検査結果通知書」を確認していただき、晴天にも恵まれ、久々の外出行事に、参加者のみなさんとはずむ笑顔で挨拶を交わしながら車上の人となりました。

—三浦海岸駅から小松ヶ池公園にかけての線路沿い散策—

小松ヶ池公園は、京急久里浜線三崎口駅と三浦海岸駅の間に位置していて、三浦半島有数の渡り鳥飛来地でもあり、コサギやゴイサギ、カモの仲間が見られるようです。時折聞こえてくる小鳥のさえずりも心地よく、池の周りには水生植物など豊かな自然の恵みにあふれ、大勢の観光客の皆さんと歩調を合わせながらの散策でした。

地元の野菜販売も見のがさず、たくましい“主婦力”を発揮して、みんなはじけていました。桜並木に沿うように菜の花の黄色が彩り鮮やかに咲き誇り、桃色とのコントラストが見事でした。線路沿いに続いているので、花の間を通過する京浜急行とのコラボも楽しめて、豊かな時間を満喫した一日でした。(M)

岡田ピアノ調律
 0422-49-7019

ピアノの調律・修理
 ピアノ用品・ピアノの運搬

はじめての場合、
 アップライト1万円代



これから
天神前クリニックは
 第2月曜日も休診に
 なります

ご迷惑をお掛け致しますが
 ご了承の程お願い致します

天神前クリニック

整形外科、呼吸器内科 牟礼7-1-24
 TEL 0422-71-8191
 診察時間 8:45～12:30、14:00～18:00
 休診 日祝日、水午後、土午後、第2月曜日

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

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)

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/>

ずっと見つけた! 私のくすり (処方箋 なくてもいい)

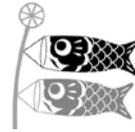
つばめ薬局

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)

5・6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
健康づくり 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 ほださわみえさん	5月13日(土) 10時30分～12時	15名	好評につき 受付終了	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：八原タリさん	5月17日(水) 9時～12時 (昼食は各自)	20名	受付中 ↓ 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。	受付中	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	受付中 ↓ 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
趣味の教室 楽しい手話 (文化部会)	手話をこれから始める方、まったく初心者の方のための講 座です。手話をこれから学ぶ上で、最低限必要な事を、一 から学ぶことができます。好評につき第二回を開催! 講師：鈴木幸子さん	6月11日(金)から 全4回 10時30分～12時30分	15名	5月8日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：筆記用具 日程：6/11・18・7/2・9の全4回 会場：牟礼CC 会議室
東部・ひまわり学苑 (総務部会)	歴史・文化・福祉など多岐にわたるテーマを取り上 げます。	6月14日(水) ↓ 全9回	40名	5月8日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：筆記用具 会場：牟礼CC 会議室
健康づくり ミュージックベル (ハンドベル)セラピー (厚生部会)	ミュージックベルの美しい音色に癒されながら、心 身の健康づくり。楽譜が読めなくても大丈夫! 楽器経験がなくても大丈夫! 1人1音ベルを担当。みんなで楽しくメロディー奏 でましょう。 講師：ハンドベル奏者 吉野恵蔵さん	6月16日(金)から 全3回 13時30分～15時	15名	5月10日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：筆記用具 会場：牟礼CC 会議室 日程：6/16、23、30
スポーツ体験教室 ～親子でタグラグビー～ (スポーツ部会)	タックルの代わりに腰に付けたタグ(札)をお互いに 取ったり取られたりしてトライに繋げる 対象：小学校1～3年生とその保護者	6月17日(土) 13時30分～15時30分	親子 10組 (20名)	5月7日(日) ↓ 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

※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。

◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ 5・6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 ◆ 5月の「小学生居場所づくり」

日時：令和5年5月26日(金) 午後2時30分～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

3月19日(日)に行われたフリーマーケットで厚生部会の店での売り上げ
¥6,560は、ウクライナ募金に寄付いたしました。
ご協力ありがとうございました。

三鷹警察署より

- 春の全国交通安全運動
5月11日(木)から5月20日(土)までの10日間実施します。
- 「2023 三鷹交通安全フェスタ」
日時：5月14日(日) 午後1時から
場所：三鷹駅南口 緑の小広場・三鷹中央通り
- 自転車安全利用 TOKYO キャンペーン
5月1日(月)から5月31日(水)までの間実施します。



東京外環道工事見学

東部住協では、3月16日に委員研修を行いました。
今回は、地域の情勢を把握し、委員の見識を高めることを目的として、東京外かく環状道路の中央ジャンクションの工事現場を見学しました(委員研修は年2回行っております)。



17名の参加者は、午前10時に北野情報コーナーに集合し、国土交通省担当者から工事計画の概要説明を受けた後、工事現場に向かいました。

現在の工事は、関越道と東名高速道路を繋ぐ区間のうち今回は中央ジャンクションの外環道から中央高速へ流入する直径12mのランプトンネルを見学しました。深さ33mの縦坑を階段で下り、トンネルを300m程歩きながら説明を受けました。現在この部分のトンネル掘削は一段落しており、今後、本線となる直径16mのトンネルを2本、直径12mのランプトンネルを合計8本とそれに取り付ける道路や、付帯設備を多数建設しなければなりません。



東京外環プロジェクト
「東京外かく環状道路 MAP」より

参加者は、工事の規模の大きさに目を見張りながら、「百聞は一見に如かず」という言葉を改めて感じておりました。

(総務部会)