



こみゅにてい、

第543号

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

夏休み映画会

入場無料

懐かしい16mmフィルムは、みんなを一つにする力があります。味のある昔ながらの雰囲気をお楽しみ下さい。

8月20日(日) 牟礼CC 体育館 15:30 開場

- ムーミン ●「消えないおばけ」 16:00～
 ●「赤い風船」 16:35～
 エリック・カールコレクション ●「はらぺこあおむし」 ●「だんまりこおろぎ」
 ●「ごちゃまぜカメレオン」

※当日の体育館は土足のまま入場できます。床に座るエリアと、イスに座るエリアがあります。体育館内は飲食禁止ですが、水分補給はOKです。 上映サポート：NPO法人しゃべくりシネマ

コミュニティまつり

10月28日(土)・29日(日)の両日実施
両日共に 10:00～15:00

- 受付、搬入等の詳細については9月号に掲載します。
- 絵画、書、写真、手芸・工芸品等の作品を公募し、展示します。
- 当日お手伝いをさせていただくボランティアを募集します。両日共に9:00～16:00。小学校4年生以上の方、1日だけでも大丈夫です。
- ステージ参加者を募集します。演奏、合唱、ダンス、大道芸等。

ごあいさつ

6月の総会で委員・役員が改選となり、引き続き会長を務めさせていただきます。

コロナ禍もだいぶ落ち着きを見える状態になり、当住民協議会の事業・行事もコロナ禍前のように行える状況になってまいりました。しかしながら完全に安心してという状況ではありませんし、他の感染症もふくめて注意をしながらではあります。生活に潤いをもたらすような、希望を持った楽しい事業・講座等の計画を準備していきたいと考えております。

三鷹市東部地区住民協議会、牟礼コミュニティ・センターの活動をさらに活性化するために、社会福祉協議会、地区内にある東多世交代交流センター、さらに東部地域包括支援センター、東部住区防災

三鷹市東部地区住民協議会
会長 苗村 深

連合会等とのコラボ・連携・共催の事業や、その他近隣の団体、施設との交流にもさらに積極的に取り組もうと考えております。

牟礼コミュニティ・センターは開館46年目を迎えました。空調設備について、大規模な改修が必要となり、11月頃から3ヶ月ほど休館をして工事を行うことになっております。工事日程・進捗状況についてはこの広報紙で逐次お知らせいたします。

難しい課題も多々ありますが、近隣の方々と信頼しあい、親密な人間関係をつくっていくことはコミュニティ活動の大きな目標の一つです。今後とも住民協議会の活動にご支援ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

令和4年度 決算報告

収入	市支出金	78,755,009円
	諸収入	3,770,305円
	合計	82,525,314円
支出	指定管理料	30,621,205円
	施設運営費	43,236,979円
	活動費	5,196,825円
	合計	79,055,009円
予算残額：3,470,305円(令和5年度へ繰越)		



監査	松田 正昭
会計	佐々木 久枝
副会長	渡 登貴子
副会長	木戸 眞知子
副会長	逆瀬 ますみ
副会長	則竹 陽介
副会長	片岡 洋子
副会長	苗村 深

新役員紹介

牟礼コミュニティ・センターの使用について

- 休館日 8月1日(火)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
 9月5日(火)・12日(火)・18日(月)・19日(火)・23日(土)・26日(火)

・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。
・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 8月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)・26日(土)

- 体育館 開放日 8月6日(日)・12日(土)・13日(日)・26日(土)

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7月24日現在

住民協議会の委員さんは……

町会、自治会、老人クラブ、学校PTA、交通対、一般公募、牟礼コミュニティ・センターを利用しての自主グループ、そして住協推薦のメンバーで構成されています。皆さん各団体の代表として、ボランティアで活動しております。

2023・2024年度 三鷹市東部地区住民協議会委員

総務部会 ◎ 安藤 興彦 ○ 大場 絹子 ○ 小木 曾良治 ○ 飯野 勇 小高 格 清水 八千代 土屋 坦 南 雲 宏 則竹 陽介	広報部会 ◎ 丸岡 近賀子 ○ 緒方 茂子 大塚 かほる 小清水 千津子 苗村 深 山野 希実江	厚生部会 ◎ 石井 美枝 ○ 笠石 ふさ子 ○ 竹ノ谷 久美子 青木 麻衣子 浅川 早苗 井上 信一 木戸 眞知子 権藤 文子 松木 ひとみ 渡 登貴子
文化部会 ◎ 上野 和男子 ○ 清水 京子 ○ 福田 進子 浅水 久子 片岡 洋子 下本 雅子 竹澤 麻美花 辻田 有紀子 中西 秀子 三村 井久美子 横山 透	スポーツ部会 ◎ 関橋 秀治 ○ 松田 美智恵 ○ 中村 勝美 ○ 石井 憲之 江頭 勉 黒木 典子 郡司 理恵 澤田 ひとみ 鈴木 幹太 柘植 茜 東條 まち子 仲田 美奈子 林 辺 尚子 松田 正昭 峰 早苗	環境部会 ◎ 海老沢 行子 ○ 石井 明 ○ 石井 澄枝 大内 康代 加藤 容子 河端 敏子 斉藤 世津子 逆瀬 ますみ 坂本 雅昭 佐々木 久枝 島田 淳一 下 芳賀 浩 吉田 かをる

◎=部会長 ○=副部会長

8・9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 栄養教室 (厚生部会)	「野菜のチカラを知って、彩り食卓！」 ・野菜たっぷりヤンニョムチキン(韓国風甘辛チキンと野菜) ・チョレギサラダ(韓国風海苔風味のサラダ) ・オートミールライス 講師：葎谷麻利子さん	8月4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：500円(申込時納金) 持ち物：エプロン、三角巾、 マスク、ふきん、 筆記用具 会場：牟礼CC講習室
健康づくり からだ作り教室 (スポーツ部会)	～苦手を克服 運動体験教室～ 対象：幼稚園年長・小学校1～3年生 (幼稚園児は保護者同伴) 講師：スカイリミットスポーツ三鷹 當麻正性さん	8月13日(日) 10時30分～12時	20名	受付中 ↓ 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・タオル・ 飲み物(水分補給用) ※動きやすい服装で 会場：牟礼CC体育館
健康づくり セルフケア講座 (厚生部会)	疲れた体にケガの予防に簡単セルフケアで身体快適に！テニスボールを使った身体ほぐしでリフレッシュ 講師：IK鍼灸スポーツマッサージ院 院長 佐藤奈穂さん	8月19日(土) 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：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
夏休み映画会	お子さま向けの映画を予定 詳細は1面に	8月20日(日) 16時～18時	多数	当日	費用：無料 会場：牟礼CC体育館
ちびっこ広場 なんでも遊び (文化部会)	ちびっこ大集合！！ 「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)	8月27日(日) 13時30分～ 15時30分 (受付13時～)	50名	受付中 ↓ 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・タオル・ 飲み物(水分補給用) 会場：牟礼CC体育館
健康づくり 栄養教室特別講座 「女性のための 食事のエッセンス」 (厚生部会)	健康とキレイを保つ食事の講話とワンポイント 女性のためのヘルスケア(試食有) ・ブロッコリーとチキンのミルク煮 ・デリ風サバのチーズ焼き ・豆と野菜の彩りサラダ 講師：鈴木明子さん	9月2日(土) 11時～13時	16名	8月9日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室・ 講習室
みたか健康づくり セミナー (健康づくり推進特別 委員会) (共催：三鷹市)	見逃していませんか体の変化 元氣をつくるセルフケア 15日(金)…測定会 体操講座測定 講座 健康長寿とフレイル予防の話 22日(金)…測定会 握力測定 講座 コツを知って美味しく食べよう 29日(金)…測定会 口腔機能測定 講座 マスク生活の中で	9月15日(金)から 全3回 13時30分～15時	65歳 以上の 市民 30名	8月7日(月) ↓ 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 電話：0422-24-8207
シニアのための 滑舌と音読講座 (文化部会) (三鷹市との連携事業)	フレイル予防にも効果的。滑舌が良くなるトレーニングのほか音読や講師の朗読もあります。 講師：元NHKアナウンサー 浅見忠司さん	9月16日(土) 13時30分～ 15時30分	30名	8月6日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼CC会議室
健康測定会&体操教室 (スポーツ部会) (協力：サンドラック)	猛暑の中、運動不足や偏った食生活になっていませんか。健康状態をチェックし自宅でできるストレッチを身につけましょう！ 測定器…血圧、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢、 ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。	9月24日(日) ①13時～14時30分 ②14時～15時30分 ①・②とも内容は 同じです。	各10名	8月9日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：運動靴 会場：牟礼CC消費者活動室・ 工作室・第二会議室 ※動きやすい服装で

※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、個人の判断をお願いします。※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。 ※三鷹市在住在勤在通の市民が対象です。

◆ 厚生部会・東多世代交流センター連携事業 ◆ ★ 8月の「小学生居場所づくり」 ★

「夏休み工作教室 ペーパーグライダーをつかって飛ばそう」
日時：8月18日(金) 15時～16時30分
集合場所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室
対象：小学生 10人(先着制)
持ち物：上履き・タオル・水分補給できる飲み物
申込方法：受付中～東多世代交流センターに電話(0422-44-2150)・窓口で申し込む。(定員になり次第受付終了)
※8月25日(金)の小学生居場所づくりはお休みです。

無料 / デジタル相談サロン
日時：8月4日(金)、8月18日(金)、9月15日(金)、10月6日(金)
いずれも ①午後1時30分～②午後2時30分～③午後3時30分～
会場：牟礼コミュニティ・センター 地下第2会議室
定員：各時間帯ごと先着2名(事前申込制) 持ち物：ご利用のスマートフォン等機器
主催：三鷹市生活環境部コミュニティ創生課 運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹
申込方法：開催日の1か月前から事前申込制 電話：0422-40-9669(平日午前9時～午後5時)

* ◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ *

8・9月の「ひよこちゃんランド」
日時：毎週金曜日 10時～12時
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
※9月29日(金)は、「わらべうたの会」を予定しています。(詳細次号)

三鷹警察署より

三鷹市内の特殊詐欺被害防止対策として
・迷惑防止機能付電話や自動通話録音機を設置する
・留守番電話設定やナンバーディスプレイの契約設定をして、在宅時も知らない電話番号からの電話には出ない
など、対策の徹底をお願いします。

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

◆◆◆ 好評発売中! ◆◆◆
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

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(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)