



第545号

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 49-3441
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>
 印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

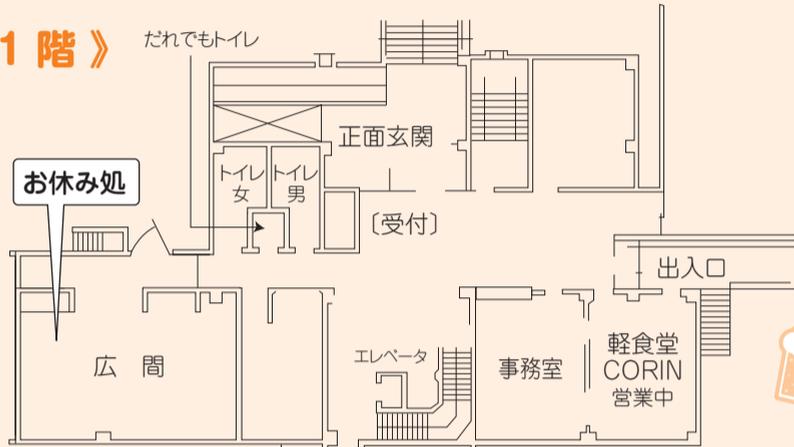
第30回

コミュニティまつり

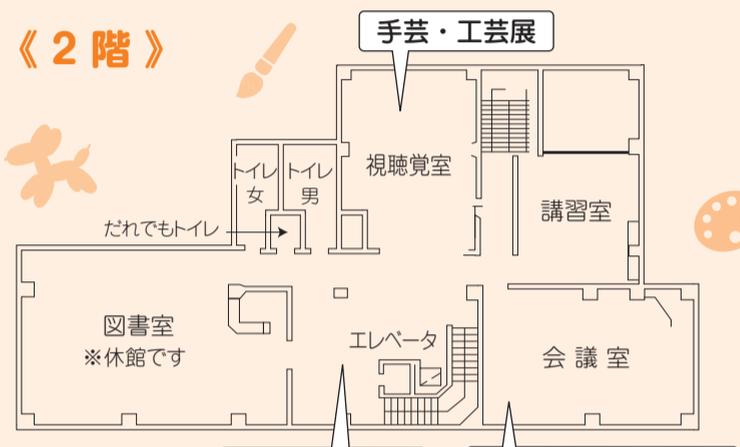
10月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後3時

みんな集まれ
おまつりだ

《1階》



《2階》

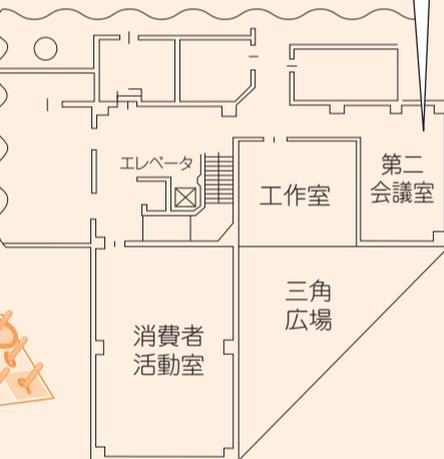


《体育館》

- [ステージ]
・演技・演奏発表
- [公共団体ブース]
・しほらコーナー
・警察・消防
・薬物乱用防止
・ごみ減量コーナー
・地域ケア
・地域包括センター
・ほのほのネット
・ガーデニング
フェスタ写真展

- 健康づくりコーナー
- 幼児コーナー(授乳室)
遊戯室
・輪投げ・ダーツ

《地下》



《工作室 消費者活動室 三角広場》

- [子ども遊びコーナー]
・あてクジ
・折り紙
・ヨーヨー(28日)
・昔あそび(28日)
・スーパーボール(29日)
・東多世代交流センター
コーナー(29日) など

《広場》

- [模擬店]
・ミニ肉まん
・焼き鳥
・フランクフルト
・だんご
・飲み物
・ポップコーン
・焼そば

牟礼コミュニティ・センターの使用について

10月3日(火)・9日(月)・10日(火)・17日(火)・21日(土)
24日(火)・26日(木)・27日(金)・31日(火)

10月20日(金)は、防災訓練準備のため、午後1時閉館です。
 10月30日(月)は、Cまつりの片付けのため、午後1時閉館です。
 10月28日(土)、29日(日)は、Cまつりのため窓口受付や通常の施設利用は出来ません。

休館日

空調設備等改修工事に伴い
下記の日程を休館いたします(予定)

11月1日(水)～令和6年2月29日(木)

(休館期間につきましては前後する場合がありますので、予めご了承ください。)
 ご不便をおかけしまして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。
 ※休館中のお電話でのお問い合わせ時間は、火曜・祝祭日を除く10時～17時となります。

- ・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。
- ・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

10月1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)・
15日(日)・22日(日)

体育館 開放日

10月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22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9月22日現在

三鷹市東部住区防災連合会 総合防災訓練

10/21(土)

会場 牟礼 CC 広場
 受付 9:45
 終了 11:45(予定)



牟礼コミュニティ・センターで総合防災訓練を実施します。
 今回は4年ぶり自由見学方式での開催になります。
 煙体験ハウス、消防車展示、災害用伝言ダイヤル、在宅避難時調理講習など、様々なブースがあります。

- 町会・自治会に加入している方は団体毎。
- 所属団体がない方は直接おいでください。

日頃の備えを見直す機会に
是非ご参加ください。



問合せ TEL 0422-49-3441
(事務局)

10・11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)	「おいしく食べきるアイデアと保存のコツ」 ・小松菜とツナの炒り煮・豚しゃぶキノコソース (「万能キノコだし」活用レシピ)・ライスサラダ 講師：鈴木明子さん	10月7日(土) 10時15分～13時	16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：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
スポーツ体験教室 ～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)を取り合う ゲーム 対象：小学校1～3年生	10月14日(土) 13時30分～ 15時30分	20名	受付中 ↓ 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
健康づくり みんなで歌いましょう (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	10月22日(日) 13時30分～ 15時30分	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：飲み物(水分補給用) 会場：牟礼CC 視聴覚室
環境関係事業 (環境部会)	古紙からトイレットペーパーを製造する「コア レックス三栄東京工場(神奈川県川崎市)」を見学 します。 横浜中華街で昼食後、赤レンガ倉庫散策	11月15日(水) 8時30分～ 17時(予定)	30名	10月2日(月) ↓ 10月25日(水) 定員になり次第 締め切り	費用：3,000円 (昼食代・保険料込 申込時納金) 集合場所：牟礼CC 広場 集合時間：8時15分 出発時間：8時30分 持物：飲み物(水分補給用) 歩きやすい靴で ※バスを使用します※雨天決行

※咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いに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。

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、10月は18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にのってくれます。

第29回 牟礼の里公園秋まつりを開催します

日時：令和5年10月15日(日) 12:00～15:00頃
会場：牟礼の里公園(牟礼3-7-7)。少雨決行。

牟礼囃子や和太鼓などのほか、子どもが楽しめる遊びの店、アトバルーンやビンゴゲームなどの楽しい催しがたくさんあります。今年は4年ぶりに飲食の模擬店も出店します。ぜひご来場ください。お手伝いいただけるボランティアを募集しています。事務局までご連絡ください。

主催：牟礼の里公園秋まつり実行委員会
事務局：NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 TEL：0422-46-2081

【出前開催】ひだまりサロン・東部

コミュニティ・センターの休館の間、場所を移転してサロンを実施します！心と体をほぐしに来てください♪

日時：11月1日(水)、12月6日(水) 午後1時30分～2時30分
場所：牟礼地区公会堂(サミットから道路を挟んで斜め向かい)
内容：ひだまり体操などの体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。
申込み：先着20名(前月第2水曜日から受付開始)
申込み・問合せ先：三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係
ケアネット・東部事務局 ☎ 0422-29-9235

◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ * 10・11月の「ひよこちゃんランド」 *

日時：10月13日(金)・20日(金)、11月は毎週金曜日
10時～12時
場所：10月は牟礼コミュニティ・センター 遊戯室・幼児室
11月は新川宿公会堂
対象：0、1歳児親子 利用人数：10～20組

無料 / デジタル相談サロン
日時：10月6日(金)
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
電話：0422-40-9669 (平日午前9時～午後5時)

三鷹警察署 だより

薄暮時間帯における交通事故防止

薄暮時間帯は徐々に視界が悪くなり、車や自転車、歩行者などの発見が互いに遅れたり、距離や速度が分かりにくくなったりするため事故が多く発生しています。次の4つを徹底して交通事故防止に努めてください。

- ① 早めのヘッドライト点灯を習慣づける**
ヘッドライトを点灯していない車は、相手から見落とされやすく、歩行者や自転車が車の接近に気付かずに横断してくる危険性が高まります。日没後ではなく日没前からヘッドライトを点灯する習慣をつけてください。10月は16時30分を目安として点灯をお願いします。
- ② ヘッドライトをこまめに切り替える**
上向きのヘッドライトは、下向きのヘッドライトよりも2倍以上遠くから歩行者や自転車を発見することができます。交通量の多い市街地の道路や対向車、直前を走る車があるとき以外は、できるだけ上向きに切り替えて、早めの発見に努めてください。
- ③ 横断歩道では歩行者優先を徹底する**
薄暮時は視界が悪いため、横断しようとしている歩行者を見落としがちです。横断歩道の手前ではしっかり減速して歩行者の有無を必ず確認してください。
- ④ 反射材を身に付ける**
夕暮れ時や夜間・早朝は暗いため、ドライバーが歩行者や自転車の存在に気付いていない場合があります。反射材は、自分の存在を知らせてくれる優れものです。外出する時は、反射材を身に付けましょう。

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/

やっと見つけた! 私のくすり (保存箱 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)