



第551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 0422-49-3441  
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>  
 印刷：株式会社 文伸 **BUN-SHIN**

能登半島地震における被災地への募金を受けつけています。

### 初心者向、社交ダンス体験教室

今、社交ダンスが再ブームとなり、10代からシニアの方まで、幅広い年代の方に人気のスポーツです。

社交ダンスは有酸素運動になるため、ジョギングやウォーキングと同じ効果があり、普段使わない筋肉を動かすため、足腰はもちろん、体全体を鍛えることができます。また、ストレス解消、脳トレにも効果が…と、いいとこだらけの社交ダンスです。でもやったことがないし…、若い時にやったけど…という方、安心してください。プロの講師が丁寧に指導いたします。是非、この機会に社交ダンスの「楽しさ」を体験してみませんか。

スポーツ部会(裏面参照)

### 祝 入学おめでとう

- 東三鷹学園 第一小学校.....140名
- 三鷹の森学園 第三中学校.....200名
- 三鷹の森学園 高山小学校.....158名
- 東三鷹学園 第六中学校.....155名
- 東三鷹学園 北野小学校.....102名
- 法政大学中学高等学校.....140名

### 哀愁と情熱 フラメンコギターとフラメンコ舞踊の夕べ

スペイン南部アンダルシア地方で生まれ育ったフラメンコ、そのリズムとメロディーは繊細で力強く、生命力に満ちています。ギターとカンテ(歌)、バイレ(ダンス)をお楽しみ下さい。スペインのタブラオ(舞台をそなえたレストラン)に行っただもりで、パルマ(手拍子)とハレオ(ole! などのかけ声)をかけて、盛り上げましょう。(裏面参照)

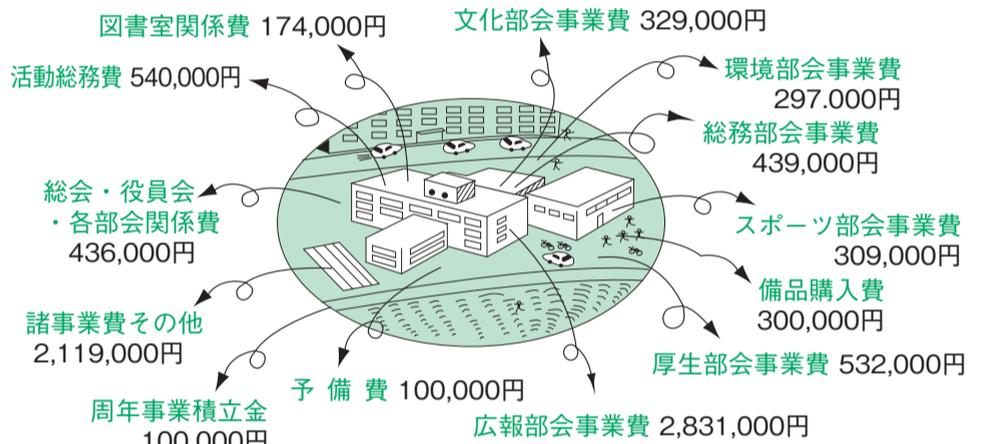


### 令和6年度 主な事業予定

- スポーツレクリエーション
- 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
- ウクレレ体験講座
- 健康づくり事業
  - ・栄養教室
  - ・アロマセラピー・ハーブ講座
  - ・健康づくりセミナー(市共催)2回
  - ・市民健康講座(市共催)
  - ・お囃子と太鼓講座
  - ・上映・座談会
  - ・健康講座
  - ・みんなで歌いましょう
  - ・リンパマッサージ講座
- 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
- 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
- シニアのための滑舌と音読講座
- 音楽のつどい
- スポーツ体験教室(社交ダンス・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6年度 予算

### 活動費(8,506,000円)の内訳



収入		支出	
●市支出金	105,456,000円	●コミュニティセンター指定管理料	45,071,000円
●繰越金	2,920,000円	●コミュニティセンター運営費	55,510,000円
●事業収益金	20,000円	●活動費	8,506,000円
●その他の収入	691,000円	合計	109,087,000円
合計	109,087,000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2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・29日(月)・30日(火) 5月3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)・7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
広場開放日	4月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)・27日(土)・28日(日)
体育館開放日	4月7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)・27日(土)・28日(日) 一般：毎週日曜日 午後1時～4時30分 小学生：第2・4土曜日 午後1時～5時

図書室より 3月1日から、図書室の貸出方法を変更しました。これまでの方式から、バーコード付き貸出カード※を利用した貸出となります。詳しくは牟礼CC事務局又は図書室係員にお問い合わせください。  
 ※市立図書館の貸出カードとは別の物になります。

・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。・咳エチケットや各自の手指の消毒・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。※ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保しましょう。※高齢者の浴室利用は再登録をお願いします。

### まちかど掲示板

#### 花まつり

4月8日は「花まつり」、お釈迦様(ゴータマ・ブツダ、ゴータマ・シッタータ)の誕生日です。「花まつり」の名は明治時代からのようで、灌仏会(かんぶつえ)、花会式(はなえしき)などともよばれているようです。(本来は旧暦で今年は5月15日です。)お寺の境内にお釈迦様が生まれたルンビニの花園を表した花御堂(様々な花で飾られた小さなお堂)がつくられ、その中にお釈迦様の小さな誕生仏が安置され、参詣者はそのお像の頭上から甘茶をかけてお祝いします。誕生仏は、お釈迦様が生まれてすぐに立ち上がり、7歩歩いて右手で天を、左手で地を指し「天上天下唯我独尊(てんじょうてんげ(が)ゆいがどくそん)」と話したというエピソードがもとになって作られたといわれています。意味は、「この世に生まれた一人一人の命は、他の誰とも変わる事の出来ない尊いもの」ということで、「一人一人がかげがえのない存在」であること教えています。

ここで使う甘茶は、ユキノシタ科のアジサイの変種の変種若葉っぱを蒸して揉み乾燥させたものを煎じて飲むもので、ズルチンを含有しており、かなり甘いものです。

日本の文化の一つとして、お寺のポスターなどで見かけたら参加してみたいかですか。(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
スポーツ体験教室 社交ダンス (スポーツ部会)	初心者向け社交ダンス体験教室。 ワルツ、ルンバを行います。 講師：柏原龍人さん JBDFプロB級ファイナリスト 大貫孝子さん 全日本ダンス教師協会	4月20日(土) 10時30分～12時	30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) ※ダンスシューズがある方はヒール カバーを着用してください。 会場：牟礼 CC 体育館
音楽サロン	フラメンコ・ギターと舞踊の夕べ	4月20日(土) 18時30分～20時	多数	当日	費用：無料 会場：牟礼 CC 体育館 室内履きをご持参ください。 どうぞお気軽に！
花壇管理講習会 「稲城フラワーパーク」 HANA・BIYORI (環境部会)	四季を問わず空間に展開するフラワーシャンデリアが東洋一の美しさを彩ります。 講師：八原タリさん	4月25日(木) 9時～12時30分 (現地解散)	15名	受付中 ↓ 4月14日(日) 定員になり次第 締め切り	交通費・入園料： 自己負担(800円程度) 集合時間：9時 集合場所：三鷹駅南口 デッキ広場 持ち物：飲みもの ※歩きやすい靴で ※小雨決行
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	減塩生活のための知識と調理のコツ(高血圧予防) (試食) ・ツナとひじきの炊き込みご飯 ・水菜のナムル 講師：鈴木明子さん	5月10日(金) 10時30分～12時	16名	4月3日(水) ↓ 5月2日(木) 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
初心者向け 小学生卓球体験教室 (スポーツ部会) (東多世代交流センター 連携事業)	ラケットの持ち方、使い方…… 卓球の基本をコーチが丁寧に指導いたします。 この機会にぜひ体験しませんか。 対象：小学校1年生～6年生	5月12日(日) 10時30分～ 12時00分	18名	4月15日(月) ↓ 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)、 ラケット(お持ちの方) 会場：牟礼 CC 体育館 申込：東多世代交流センター 0422-46-0408 電話又は直接 窓口へ
手芸教室 (文化部会)	事前にこちらで用意したクレイクラフトの花を 使ってアレンジメントをします。 講師：柳井いと子さん	5月31日(金) 13時30分～15時	15名	4月8日(月) ↓ 5月20日(月) 定員になり次第 締め切り	費用：700円 持ち物：筆記用具 会場：牟礼 CC 会議室 ※見本品が事務局受付にあります。

※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。  
※三鷹在住在勤在学の市民が優先となります。

**放課後の時間を  
コミセンで  
遊ばせませんか**

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。  
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せましょう。

### 三鷹警察署だより

**○春の全国交通安全運動が始まります**  
4月6日(土)から4月15日(月)まで10日間、令和6年春の全国交通安全運動を実施します。交通事故のない安全安心な三鷹市を築きましょう。

**○子供の交通事故防止**  
【保護者の皆さまにお願いします】  
◎お子さんと一緒に、自宅付近や通学路などを確認してください。  
大人には発見できる危険が、子供の目線では見えていないことがあります。見通しの悪い場所や通行量が多く危険な場所では、どのように安全を確かめたらいいのか、具体的に教えましょう。  
【大人の方へお願いします】  
大人の方一人一人が子供達のお手本になる行動を見せ、子供達を交通事故から守りましょう。

◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆

## 4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 CC 遊戯室 対象：0、1歳児親子  
利用人数：10～20組

メルヘン・ミュージック・シアター

子育て支援事業・情操教育  
～子ども心を育てるステージ～

2024年4月28日(日)  
【メルヘンミニミニステージ春】

開催詳細は  
こちら

### ピアノレッスン

Piano Lesson

元ドイツ  
音大講師

日独  
両言語にて  
レッスン可

どなたでもお気軽に

中西とき子  
問合せ tokimaso@hotmail.com  
090-4964-2406

いつもご来院いただきありがとうございます。  
令和6年5月から  
**天神前クリニック**は  
毎週月曜日が休診になり  
整形外科のみ毎週水曜日を  
全日診療へ変更させていただきます。  
ご迷惑をおかけ致しますが、  
ご了承の程お願い致します。

天神前クリニック 牟礼 7-1-24  
整形外科、呼吸器内科 TEL 0422-71-8191

### 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

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

印刷・出版・Web・映像・周年事業

**BUN-SHIN**

〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-12-17  
TEL:0422-60-2211 FAX:0422-60-2200

三鷹跨線橋の記憶と記録を残そう  
プロジェクト、始めました。

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)