



第552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 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。

健康づくり「今日も明日も負け犬。」上映・座談会 起立性調節障害を知っていますか？

6月22日(土) 14:00～17:00 (裏面参照)

成長期の子どもの10人に1人が発症すると言われている身体疾患。朝起きられない、寝たくても眠れない、頭痛、動悸、めまい、吐き気、腹痛、……と症状は十人十色。自分の意思ではどうする事もできず学校にも行けない、周囲からは「なまけ」「頑張りが足りない」などと言われ苦しむも。「起立性調節障害」当事者である高校生が監督となり、病と向き合いながら仲間達とつくりあげた奇跡の実話！映画「今日も明日も負け犬。」の上映座談会を行います。上映後、起立性調節障害についての啓発活動を行っている Kiku-Ne 代表 野澤菊枝(娘さんが起立性調節障害)さんを交えての座談会を行います。ご自身の体験、お子さんとその将来をどのように見守っていらっしゃるか等のお話を頂きます。今、私たちに出来ることは……。まずは、知る事から始まります。ぜひご来場ください。(厚生部会)

第26回

「東部・ひまわり学苑」受講生募集

令和6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12日(水)、26日(水) 7月10日(水)、24日(水)
 9月11日(水)、25日(水) 10月9日(水)、23日(水)
 11月13日(水)、27日(水) 全10回の各13:30～15:30

- 内容：●教養講座(杏林大学教授・坂本ロビン)
 ※順不同 ●時事講座(国際アナリスト・茂木貴)
 ●健康講座(東部地域包括支援センター・奥田麻恵子)
 ●人生講座(予備校講師・茂木誠)
 ●教養講座(明治大学名誉教授・大胡修)
 ●福祉講座(慶應義塾大学名誉教授・石村翼)
 ●健康講座(ラフターヨガインストラクター・田所メアリー、田所孝)
 ●歴史講座(國學院大学教授・竹内正彦)
 ●音楽講座(ジャズシンガー・澄淳子、大村真由)
 ●館外講座(国立天文台三鷹キャンパス見学)

募集人数：40名(原則として全講座出席できる方)

受付：5月9日(木)より定員になり次第締め切り。

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

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)
 6月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

広場開放日

5月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)
 25日(土)・26日(日)

体育館開放日

5月11日(土)・12日(日)・19日(日)・25日(土)
 26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。※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。

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和6年4月22日現在

まちかど掲示板

登校に思う

入学式から1か月が過ぎた。新小学1年生が真新しい黄色い帽子をかぶって元気に登校している姿がかわいい。

ランドセルが大きくて背中で踊っている。昔はB版のものを入れる大きさだったが、教科書やノート類がA版に変わってその分広がったけれども、重さは逆に軽量になったようだ。因みにランドセルはオランダ語 ransel (背のう)が転化した言葉である。

先日、「使っていたランドセルをリメイクしませんか」という広告を見た。長財布、ミニミニランドセル、キーホルダー、ペンケース、写真立て、など小物に生まれ変わる。

ある鞆製造所のアンケートで、「そのまま保存しておく」30.2%と最も多く、「リメイクして別の形にする」16.4%、「兄弟や親戚に譲る」5.3%などだが、「破棄する」12.6%という結果もあった。思い出の品をリメイクして身近に使うのも楽しいかもしれない。

5月のゴールデンウィークで身体を休め、さわやかな風を感じながら登校してほしい。最近は直射日光を避けるために日傘をさしている子どもを見かける。

登校時に散歩して子どもたちや庭先のお花をみるのもいい季節になった。(K)

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
 場所:自宅(三鷹市東部図書館/co-opすぐそば)
 中西とき子
 問合せ tokimaso@hotmail.com
 090-4964-2406

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

やっと見つけた!私のくすり
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

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
 診察時間 火～金 8:45～12:30、14:00～18:00
 土 8:45～12:00
 休診日 毎週月曜日、日祝日、土曜午後
 内科のみ水曜午後休診

お詫び
 4月号広告で、「ピアノレッスン」の中に不要な文字が入ってしまいました。正しくは上記の内容です。
 申し訳ありませんでした。
 広報部会

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/>

「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。

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
 安心・
 いていねい

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 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) 1 ツナとひじきの炊き込みご飯 2 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	受付中 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	18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)、 ラケット(お持ちの方) 会場：牟礼 CC 体育館 申込先：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	20名	受付中 5月20日(月) 定員になり次第 締め切り	費用：700円(申込時納金) 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。
健康づくり お囃子・ 和太鼓体験教室 (厚生部会)	伝紐芸能にちょっと敷居が高いと感じる方も、 この機会に体験しませんか？ 日本人のDNAに刻まれた、馴染みある日本古来 の旋律(リズム)と呼吸で、気分の高揚、自律神経 のバランス向上、目指せ免疫力アップ！ 講師：新川囃子保存会の皆さん(6/9) 井の頭鼓響の皆さん(6/16)	6月9日(日) 16日(日) 10時30分～12時	各50名	5月9日(木) 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：6/16は体育館シューズ 会場：牟礼 CC 広間(6/9)、 牟礼 CC 体育館(6/16)
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12日(水) 全10回	40名	5月9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
健康づくり みんなで歌いましょう (文化部会)	身体を使い大きな声で歌いましょう。 ストレス解消、リフレッシュ 講師：ジャズシンガー 澄淳子さん	6月16日(日) 13時30分～ 15時30分	35名	5月26日(日) 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：飲み物(水分補給用) 会場：牟礼 CC 視聴覚室
料理教室 韓国料理 (文化部会)	お好みの具でキンパを作りましょう。他、牛肉入 りわかめスープ。ジンジャー入りミルクプリン 講師：栄養士 佐藤律子さん	6月21日(金) 11時～13時	16名	5月8日(水) 6月7日(金) 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、 筆記用具、ふきん 会場：牟礼 CC 講習室
健康づくり 「今日も明日も負け犬。」 (厚生部会)	起立性調節障害のJK 監督率いる学生映画チーム が制作した映画上映 & 座談会 受付 13:30～ 上映会 14:00～ (休憩 15分間) 講演・座談会 16:00～17:00 講師：Kiku-Ne 野澤菊枝さん 協力：てのひらドロップス ※途中からの参加も可能ですが、事前申込をお願いします	6月22日(土) 14時～17時	30名	5月8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

※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) ※費用のかかるものは、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。

牟礼コミュニティ・センターの浴室利用について

牟礼コミュニティ・センターには、60歳以上の三鷹市民の方がご登録して利用できる浴室がございます。

- 利用時間：14時～16時(火曜祝日等、休館日を除く)
- 利用条件：60歳以上の三鷹市民
- 登録：氏名・住所(要免許証・マイナンバーカード等の提示)・電話番号・生年月日・緊急連絡先
- 入浴料金：100円
※タオル・石けん等はご持参ください
※一度に入浴可能な人数は4～5人程度です

◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆

5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 広間
対象：0、1歳児親子 利用人数：10～20組

今年度より事務局に非常勤職員として入りました山口一枝です。

コミュニティという新しい仕事に戸惑いながらも、少しドキドキ・ワクワクしながら仕事を覚えています。地域の皆様とのふれあいを大切にしながら、頑張っていきたいと思っております。いろいろと至らない点もあると思いますが、温かく見守っていただけると幸いです。よろしくお願ひ致します。



山口一枝

今年度より事務局に非常勤職員として入りました山口一枝です。

コミュニティという新しい仕事に戸惑いながらも、少しドキドキ・ワクワクしながら仕事を覚えています。地域の皆様とのふれあいを大切にしながら、頑張っていきたいと思っております。いろいろと至らない点もあると思いますが、温かく見守っていただけると幸いです。よろしくお願ひ致します。



大倉 翔

●事務局より●

音楽のついでを 終えて

3月17日、恒例であります大きなイベントの一つ、椅子を並べて準備万端、来場者が次から次と直ぐ椅子がいっぱいになり、壁側にも補助椅子、立ち見の状況で始まります。開口一番『皆様大変お待たせ致しました』でした。コロナ禍終息迄時間がかかり、開催できず、又、当施設空調工事も重なり練習の場にもご不便、ご迷惑をお掛け致しておりました。生まれれば演奏者の一所懸命さ、力強さ、緊張感が観客に伝わって来ます、惜しみ

無い拍手、拍手、ブラボー、アンコール、会場一体感がみられ大変盛り上がりです。演奏者の中で『50歳から90歳のメンバーがおります』と説明され又驚きです。正に人生100年時代です、元気なら出来る、元気を維持する為にもそう簡単な事ではありませんが継続は力なりですね。背筋ピンと堂々と素晴らしかったです。出演者の皆様感動をありがとうございました。

文化部会