



こみゅにてい、

第557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 0422-49-3441
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>
 印刷：株式会社 文伸 **BUN-SHIN**

小さなエアドーム・プラネタリウム 「星空の宅配便 in 牟礼 CC」

- ★今宵の星空めぐり、当日の夕焼け空～日没～夜空の星空の変化を楽しみます。
- ★秋から冬にかけての星を見ます。
- ★木星や土星はもちろん、おうし座やオリオン座などを神話を交えながら紹介します。
- ★自宅で本物の星を探せるようにコツを話します。
- ★流れ星も楽しめます。

日時：11月30日(土) 13時～ 4回
 ① 13:00～13:30 ② 14:00～14:30 ③ 15:00～15:30 ④ 16:00～16:30
 定員：各回35名(入替制) それぞれ上映時間10分前までにお越し下さい。
 対象：小学生以上 場所：牟礼CC 体育館
 費用：無料 受付：10月10日(木)～

三鷹市東部住区防災連合会 総合防災訓練

10月12日(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。今回は自由見学方式での開催になります。

要配慮者疑似体験、消防車展示、災害用伝言ダイヤル、災害時火災講習など、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)



第30回牟礼の里公園秋まつりを開催します

令和6年10月20日(日) 12時～15時頃

牟礼囃子や和太鼓などのほか、子どもが楽しめる遊びの出店、アー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。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。

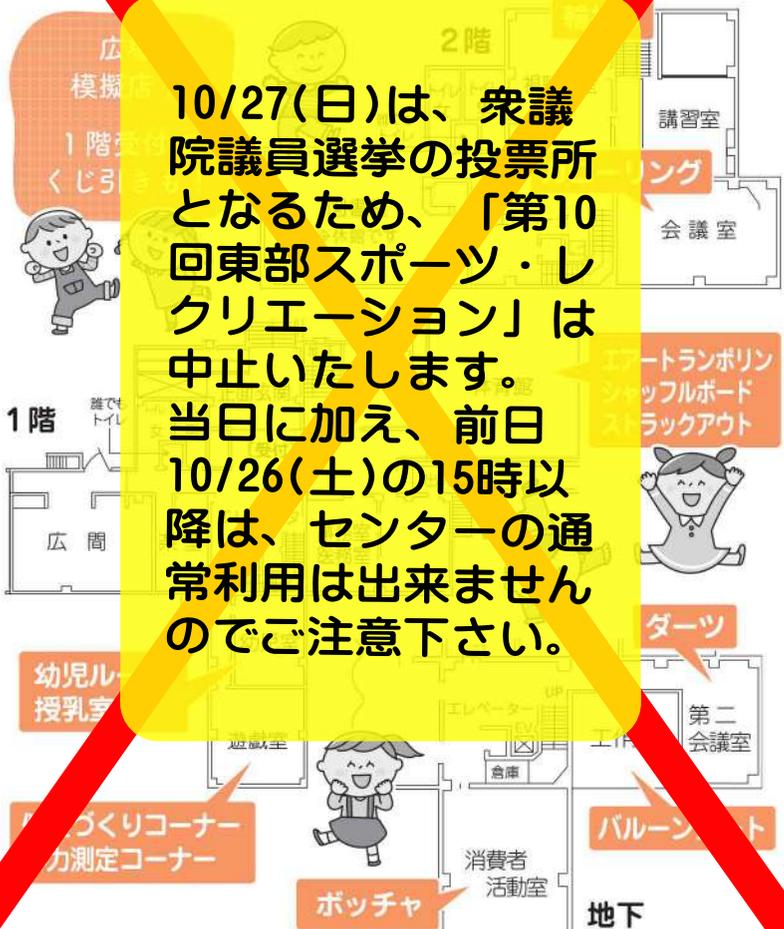
会場：牟礼の里公園(牟礼3-7-7)。少雨決行。
 主催：牟礼の里公園秋まつり実行委員会
 事務局：NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 TEL: 0422-46-2081

第10回 東部スポーツ・レクリエーション

～みんな集まり楽しもう～

10月27日(日) 10時～15時

10/27(日)は、衆議院議員選挙の投票所となるため、「第10回東部スポーツ・レクリエーション」は中止いたします。当日に加え、前日10/26(土)の15時以降は、センターの通常利用は出来ませんのでご注意ください。



牟礼コミュニティ・センターの使用について (住民協議会の行事等がある場合は使用出来ないことがあります。)

| | | |
|---------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 部屋などを 使用する時 | 団体(5人以上)として、使用できます。 | |
| | 個人で 使用出来る 施設 | ロビー・図書室・幼児室 シニア(60歳以上) 浴室(14時～16時・有料100円)・広間(午後) 遊戯室(小学生、13時～17時) ※日曜は16時45分 |
| 体育館 個人開放 | 一般 | 日曜(13時～16時30分) 10月6日、13日、20日 |
| | 小学生 | 第2・4土曜(13時～17時) 10月は行事のためありません |
| 広場 (遊び場) | 土曜・日曜 | 10月5日、6日、13日、19日、20日 |
| 土・日・休館日以外は牟礼CC利用者用の駐車場として使用できます | | |
| 休館日 (火曜・祝日等) | 10月 | 1日、8日、12日、14日、15日、22日、25日、26日、29日 |
| | 11月 | 3日、4日、5日、12日、19日、23日、26日 |

※10月11日(金)は、防災訓練準備のため13時閉館
 ※10月28日(月)は、スポレク片付けのため13時開館

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

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/>

井の頭公園の100余年の歴史を貴重な写真で紹介 井の頭公園100年写真集

ハンディー版
地方の書店がネット通販でお求め頂けます。

井の頭池にあった初代プール
2代目プールは井戸水で冷たかった
A5判変形196頁
1,650円(税込)

ぶんしん出版 Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

三鷹東クリニック 医療事務員募集

勤務時間：9:00～17:00(休憩60分)
完全週休2日制
(土日祝休み)
夏季休暇
年末年始休暇あり
業務内容：レセプト入力・点検
クリニック内の庶務等

TEL:03-6909-0565

〒181-0003 三鷹市北野4-8-1-1F
ガーデンテラス仙川敷地内
(ファミリーマートサンズ三鷹北野店隣)

三鷹市和装礼法伝承の会
090-8281-5726 (岡まで)

やっと見つけた私のおくり薬

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)

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



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 からだ作り教室 (スポーツ部会) | 声を響かせ心と体を健康に! 美ボイストレーニング 講師:ボイスセラピスト 福田みほさん 対象:小学4年生以上 | 10月20日(日) 10時30分~ 12時30分 | 20名 | 受付終了 | 費用:無料 持ち物:飲み物等 ※動きやすい服装で 会場:牟礼CC視聴覚室 |
| 第10回 東部スポーツ レクリエーション | 詳細は表面をご覧ください。 | 10月27日(日) 10時~15時 | 多数 | 当日 | 会場:牟礼CC全館 |
| 花壇管理講習会 「はなびより」 (環境部会) | 花が溢れる小道を散策しましょう。300以上の フラワーシャンデリアのある「はなびより館」も 素敵です。 講師:八原タリさん | 10月30日(水) 9時~12時30分 (現地解散) | 15名 | 受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り | 交通費・入園料(800円):自己負担 集合時間:午前9時 集合場所:烏山区民センター前 広場 持ち物:飲みもの ※歩きやすい靴で ※雨天中止 |
| 健康測定会 & 体操教室 (スポーツ部会) (協力:サンドラック) | 機器を使った測定で健康状態を確認し、体操教室 で、健康を維持するために自宅で簡単にできる 体操を紹介します。 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。 講師:フィットネスインストラクター 清水武さん | 11月9日(土) ①13時~ ②13時40分~ ①・②とも内容は 同じです。 | 各18名 | 10月3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消費者活動室・ 工作室・第二会議室 ※動きやすい服装で |
| 健康づくり アロマセラピー体験 講座 (厚生部会) | ~アロマの香りに包まれて心と身体のセルフケア~ ・アロマの効果と種類について ・ハンドトリートメント ・ハーブティを飲みながらハーブの効能について 講師:アロマセラピスト yumi さん | 11月10日(日) 午前10時15分~ 12時 | 20名 | 10月9日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り | 費用:300円(申込時納金) 持ち物:フェイスタオル 会場:牟礼CC会議室 |
| 史跡めぐり (文化部会) | 新一万円札の渋沢栄一誕生の地をたずねます。 ・渋沢栄一家・資料館見学 ・バス利用 | 11月13日(水) 8時20分集合~ 17時(予定) | 30名 | 10月7日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り | 費用:3,000円(申込時納金) (昼食代・保険料他) 集合場所:牟礼CC広場 持ち物:飲み物(水分補給用) ※歩きやすい靴 ※雨天決行 |
| 小さなエアドーム プラネタリウム 星空の宅配便 in 牟礼CC | 詳細は表面をご覧ください。 対象:小学生以上 | 11月30日(土) 13時~ 4回 ※時間区分は表面 を参照 | 各35名 | 10月10日(木) ↓ 定員になり次第 締め切り | 費用:無料 会場:牟礼CC体育館 |

※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) ※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。

放課後や夏休みの時間を

ヨミセンで遊ばませんか

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(日曜日は16時30分)、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ヨミセンで大いに遊ばしましょう。



◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆

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

悩み事、困っていること、その他どうすればいいか 分からないこと、何でも相談しませんか?

三鷹市では、各コミュニティセンターで「地域福祉コーディネーター相談サロン」として出張相談をしております。

牟礼CCでは、毎月第1水曜日13時00分~15時30分、2階講習室で行っております。10月は2日(水)です。

障がい・高齢・生活困窮・子育てなどについて、お金のこと、制度のこと、その他何でも、どこの誰に相談していいのかわからないことがありましたら、ひとりで悩んでいないで相談してみませんか。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課題の解決に向けて相談にのります。

まちかど掲示板

バスの中で「ありがとうございました」

最寄り駅までバスに乗るが、今日も「ありがとうございました。」と言って三鷹台団地のバス停で降りた女性を見かけた。数年前に小学生が言っていたので驚いたが、最近はいろいろの年代の方が言っている場にとときどき出会う。

運賃を支払っているのになぜお礼を言うのか腑に落ちなかったが、レストランで食事をしたときに「ごちそうさま」と言うのは感謝のつもりで同じかもしれないと思えてきた。代金を支払わないがトイレ掃除をしている人には、「きれいにしてくれてありがとうございます」と言っている私。

たまに、運転手さんも「ありがとうございます。お気をつけて。」などと返答しているのを聞くのは気持ちがいい。「ありがとうの感謝の言葉は、伝える側に大きな効果があるとする研究結果もあるようだ。

「(無事に目的地に運んでくれて)ありがとう」を言うのは大切なことかもしれない。乗る時に「お願いします」というのもいいかもしれない。(K)