



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

〈花と緑の教室〉

～お花を美しいまま永く楽しめるハーバリウム～

長く続いた暑い夏も過ぎ、牟礼コムの花壇には秋の日差しを浴びて色鮮やかな花が咲いてきました。

環境部ではお忙しい日常生活の中でも花と緑に親しんでいただきたく事業を行っています。

今回はハーバリウムを計画致しました。

美しい花や緑をオイルの入った瓶の中に浮かばせてふたをします。

オイル漬けされた花は色あせにくく、生花よりも長く好きな花を楽しめます。

季節柄、1年間のご自分へのご褒美にもよろしいかもしれませんね。

小学生向け ソフトバレーボール体験教室

ソフトバレーボールは、バレーボールより大きくて軽いボールを使います。ボールがやわらかいため、あたって痛くなく、突き指等のケガになりにくいことから、小学生から高齢の方まで人気のスポーツです。

三鷹市では、体育の授業に取り入れる小学校もあり、小学生対抗の大会も行っています。

今回の体験教室は、全国大会東京都代表で、現在は東京都ソフトボール連盟指導員がパスやトスの練習等の基本と試合のルールを指導し、後半は試合形式でチームプレーも体験します。

経験のある人は上達のコツを学ぶことができますし、初めての人は基本から学べます。

是非この機会にソフトバレーボールの楽しさを体験しましょう！

日時：12月22日(日) 10時15分～12時30分
 定員：32名 申込：11月11日(月)より (スポーツ部会)

コ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コミセンで大いに遊ばしましょう。

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。	ロビー・図書室・幼児室	
	個人で 使用出来る 施設	シニア (60歳以上)	
		浴室 (14時～16時・有料100円)・広間 (午後)	
体育館 個人開放	一般	日曜 (13時～16時30分)	11月10日、17日、24日
	小学生	第2・4土曜 (13時～17時)	11月9日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	11月2日、9日、10日、16日、17日、24日、30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)	11月	3日、4日、5日、12日、19日、23日、26日	
	12月	3日、10日、17日、24日、29日、30日、31日	

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めます。
- ★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：予約制

まちかど掲示板

七五三

11月の日曜日、着なれないお着物に身を包まれ足元はこれまた履きなれないぞーりに足を乗せ、けんめいに歩いているちっちゃな子たちを見かけますよね。一般的に七五三は11月15日とされていますが、そこは各ご家庭のご事情にて計画されていることでしょう。

さて、私事ですが思い出すのは3歳の自分と7歳の兄の七五三の日のこと。60年以上も昔だがその日のことは忘れません。着物がきつかったのか、結われた髪が気に入らなかったのか、理由は思い出せないが母を困らせていたことは確か。いつまでも泣きじゃくる私に、母が真っ赤な顔で鼻をふくらませながら「千歳飴のおじさんだって写真館のおばさんだってみ～んなもう帰ってしまったよまったく！」と怒鳴るので、ますます悲しくなって更に大きな声で泣きわめいたように記憶している。その後父に優しく抱き上げられ落ち着いたものの、長い間泣いたことでヒックヒックが止まらない。その状態で神社に行き何とか買った千歳飴をさげ記念写真におさまった。私の肩にやんわり手をまわし照れ笑いの兄の横でしかめっ面の私。その写真をみるたびその日のことが思い出される。

昨年は孫の七五三であった。何事もなくとり行われ、本来の七五三の意義であるここまで健やかに育った喜びをかみしめた。

父と母はあの日、成長を祝うはずの七五三なのにきっと喜びに浸る余裕もなかったに違いない。父も母も兄も今は仏。「その節はほんとにごめんなさい」と線香をあげ、柿をお供えしてあげた。(O)

お知らせ

第50回衆議院議員選挙が10/27(日)に開催されたことに伴い、牟礼コミュニティ・センターは、投票所となりましたので、同日に予定されておりました「第10回東部スポーツ・レクリエーション」は中止といたしました。

広告募集

● 料金 一區画
 (縦書14字×9行以内)
 三〇〇〇円
 ● 締切り：毎月1日
 翌月号に掲載します。

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
※お問い合わせはお電話にて承っております。
 〒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ス三鷹北野店隣)

「やっつけたい! 私のくすり」(保存薬 捨てない!)

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

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

東京都豊島区東鴨 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

井の頭公園
100年写真集

ハンディー版
 地元書店がネット通販
 でお求め願います。

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)

井の頭池にあった初代プール
ぶんしん出版 Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

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

11・12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	受付中 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) 10時30分～正午	20 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：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	受付終了	費用：3,000 円 (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、服装で ※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 牟礼コミュニティ・センター	詳細は表面をご覧ください。 対象：小学生以上	11月30日(土) 4回 ※時間区分は表面を参照	各 35 名	受付中 定員になり次第締め切り	費用：無料 会場：牟礼 CC 体育館
花と緑の教室 「ハーバリウム」 (環境部会)	美しい花や緑をオイルの入った瓶の中に浮かばせて閉じ込めます。 花の色どりを日々身近で長く楽しめます。 講師：八原タリさん	12月13日(金) 13時30分～15時	15 名	11月6日(水) ↓ 12月8日(日) 定員になり次第締め切り	費用：2,000 円(申込時納金) 持ち物：手袋、持ち帰り袋 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)	大きな声は健康のパロメーター楽しく歌いましょう。 講師：ジャズシンガー 澄淳子さん	12月15日(日) 13時30分 ～15時30分	40 名	11月11日(月) ↓ 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
スポーツ体験教室 ソフトバレーボール 体験教室 (スポーツ部会)	講師：小坂満雄さん 対象：小学4年～6年 ※表面参照	12月22日(日) 10時15分 ～12時30分	32 名	11月11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) 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。

令和6年度三鷹市東部住区防災連合会 総合防災訓練

10月12日(土)、牟礼コミュニティ・センターにおいて三鷹市東部住区防災連合会主催による防災訓練所を実施しました。
三鷹市・三鷹消防署・三鷹市消防団・日本赤十字奉仕団・三鷹市社会福祉協議会・NPO法人 Mitaka みんなの防災他多数の関係機関協力のもと、煙体験ハウスや災害時火災講習会、初期消火訓練等のブースを設置し、354人にご参加いただきました。この機会に今一度防災意識を高め、不意の災害への備えを見直す機会としていただければ幸いです。



三鷹市東部住区防災連合会

悩み事、困っていること、その他どうすればいいかわからないこと、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。11月は6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。

◆ 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 ※11/8はお休みします。
場所：牟礼 CC 広間 対象：0、1歳児親子
利用人数：10～20組

「東京弘済園まつり」の開催について

「地域の力・施設の力」をテーマに、地域の皆さんとの交流を深める「東京弘済園まつり」を開催します。

日時：11月3日(祝) 10:00～14:00
場所：東京弘済園 三鷹市下連雀5-2-5
内容：福祉セミナー、健康測定(ベジチェック、血管年齢測定、骨密度)、販売、義足体験、マンドリンコンサート、ハーバリウムボールペン作り、ゲームコーナー、利用者・園児作品展、模擬店など
お車でのご来園はご遠慮ください
問合せ：社会福祉法人東京弘済園 TEL 0422-43-3319

認知症キッズサポーター養成講座を開催します

日時：12月14日(土) 午後2時～3時
場所：東多世代交流センター2階会議室
対象：三鷹市在住の小学生(保護者の付き添い可)
定員：先着20人/事前申込み制 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物
申込み：11月19日(火)申込み開始
右記の2次元コードからお申込みください。
問合せ：東多世代交流センター (0422-46-0408)
(地域ケアネットワーク・東部×東多世代交流センター共催事業)

