



第559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**

住宅火災は冬に急増します!

☆住宅火災の死者の約5割は12月から2月に発生

冬は、空気が乾燥したり、暖房器具を使用する機会が増えたりすることで、火災発生のリスクが高まります。死者が発生した火災の約半数が、タバコ・ストーブ・コンロ・コードによるものです。まずは住宅の中の火災が発生しやすい場所を知り、火災を防ぎましょう。

- 🔥 ストーブ 約7割がストーブによるもの
- 🔥 コンロ 出火原因が最も多い
- 🔥 コード 身近に潜み。知らない間に出火
- 🔥 たばこ 住宅火災の死者が最も多い



☆住宅火災からあなたを守る2つの道具

- ① 住宅用火災警報器
- ② 持っていますか? マイ消火器

新春お笑い寄席 in 牟礼 CC

～年始め「笑う門には福来たる」～

年の初めに皆さんで大きな声で笑いましょう。
 笑いは健康と密接な関係があります。1日1回は大きな声で笑って脳を活性化しましょう。

- 落語 真打：三遊亭朝橘さん
- 講談 真打：一龍齋貞寿さん

日時：2月1日(土)
 13時30分～15時30分

場所：牟礼 CC 体育館

費用：無料



まちかど掲示板

郵便ポスト減少について

数年前に自営の店を閉めた翌年から、年賀状を送るのをやめた。

年末の忙しい時に年賀状に時間を取られる煩わしさから解放されるためだった。

それでも届いた人には、正月になってから返している。年賀状をやめる葉書は出したはずだが、久しぶりに会った友人から、「具合でも悪いのかと思った」と言われた時は改めて年賀状が生存確認の役割を果たしていたことを思い知る。その生存確認のおかげで、今年は数十年ぶりに古い友人達と会うことが出来た。しかし、お世話になった税理士さんからも年賀状をやめる葉書が届いた。

郵便料金も上がり、ますます年賀状や暑中見舞いが減れば、郵便のほとんどが、DMの様なものばかりになって、郵便ポストが各地から消えてゆくのも仕方のない事なのかも知れない。少し寂しく思う今日この頃である。(C)



コミセンで遊びませんか

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びましょう。

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。		
	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)	
体育館個人開放	一般	日曜(13時～16時30分)	12月1日、8日、15日、22日
	小学生	第2・4土曜(13時～17時)	12月14日、28日
広場(遊び場)	土曜・日曜	12月1日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、28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)	12月	3日、10日、17日、24日、29日、30日、31日	
	1月	1日、2日、3日、7日、13日、14日、21日、28日	

※12月27日、28日、1月4日は、17時閉館

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

 2代目プールは井戸水で冷たかった
 井の頭池にあった初代プール
 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

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

三鷹東クリニック
 ひふ科外来 受付中
 第1～4木曜日
 診療時間：13:00～17:00
 (最終受付)16:30
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)
 (ファミリーマート三鷹北野店隣)

ずっとつづいた私のくすり(保存版)でいい!
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)



12・1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
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	受付中 ↓ 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	受付中 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	12月22日(日) 10時15分 ～12時30分	32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) 会場：牟礼CC体育館
シニアのための 滑舌と音読講座 (文化部会) (三鷹市との連携事業)	フレイル予防にも効果的。 滑舌が良くなるトレーニングのほか音読や講師による朗読もあります。 講師：元NHKアナウンサー 浅見忠司さん	1月23日(木) 13時30分 ～15時30分	40名	12月13日(金) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼CC会議室
防災講座 (総務部会)	自主防災組織について 三鷹市東部住区防災連合会 大谷会長 ミニ防災クッキング 三鷹地域活動栄養士会(予定)	1月25日(土) 13時30分 ～15時30分	40名	1月6日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼CC会議室
スポーツ体験教室 パドルテニス体験会 (スポーツ部会)	室内型スポーツでテニスの縮小版。 だれでも簡単に楽しめる生涯スポーツです。 講師：菅原園子さん	1月26日(日) 10時30分 ～12時30分	20名	12月9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 ※ラケットは貸し出します。
新春お笑い寄席	年始め「笑う門には福来たる」心身共に健康になりましょう！ 落語 真打：三遊亭朝橘さん 講談 真打：一龍斎貞寿さん	2月1日(土) 13時30分 ～15時30分頃	多数	当日	費用：無料 会場：牟礼CC体育館

※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。

史跡めぐりに参加して

11月13日(水)「一万円札の顔」になった渋沢栄一の生家「中の家(なかんち)」を訪ねました。

栄一が23歳まで過ごした「中の家」は、明治時代に家業の中心が養蚕になると建て替えられましたが明治25年の火災で焼失。明治28年に栄一の妹夫婦によって上棟されたのが現在残る主屋です。

資料館では渋沢栄一のアンドロイドシアターがあり、和服姿でくつろぐ80歳代の栄一が、生まれ育った血洗島の仲間たちとの思い出を語ってるのを聞く事によって、原点を追体験することができました。

途中の道の駅で、名産の深谷ねぎや、土産物を買ったり、JR深谷駅のレンガ造りのすばらしい駅舎を車中から眺めたりと楽しい一日を過ごすことができました。

(K)

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。12月は4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

場所：牟礼CC広間

対象：0、1歳児親子

利用人数：10～20組



東部地区住民協議会・東多世代交流センター連携事業 「ベビーマッサージ」

日時：12月11日(水)午前10時～11時30分

対象：2か月～6か月頃のお子さんとお母さん

場所：牟礼コミュニティ・センター

持ち物：バスタオル・マッサージオイル代200円

※参加費は無料ですが、マッサージオイル実費相当額として200円が必要となります。

講師：鈴木 美奈氏(ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザー)

申込：12月4日(水)まで申込フォームにて申込

※東多世代交流センター窓口、電話でも申込可能

申込多数の場合は抽選とし、結果を12月6日(金)午後5時までにお知らせします。



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：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)

