



第561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

三鷹交通安全情報



三鷹警察署

自転車と歩行者の交通事故防止！！

令和6年12月某日 自転車と歩行者の交通事故が発生しました。

～自転車の皆さんへ～

- ◎自転車は車道の左端を走りましょう！
- ◎自転車に乗るときは、自動車や歩行者等周囲の安全に注意しましょう！
- ◎自転車で歩道を走る場合は、歩行者優先でいつでも停止できる速度で走りましょう！
- ◎暗くなったら必ずライトを点灯しましょう！
- ◎携帯電話の使用や画面注視、飲酒運転は禁止です！
- ◎ヘルメットをかぶりましょう！
- ◎自転車保険に入りましょう！



～歩行者の皆さんへ～

- ◎反射材を身につけたり、明るい色の服装を心がけましょう！
- ◎道路横断時は安全確認をしましょう！遠回りでも横断歩道や横断歩道橋を渡りましょう！



三鷹警察署交通総務係 TEL 0422-49-0110 内線4112

交通事故を防ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載！



TOKYO SAFETY ACTION

<https://www.safetyaction.tokyo/>



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) ゆうぎ 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)	2月2日、9日、16日
	小学生	第2・4土曜 (13時～17時)	2月8日、22日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	2月1日、2日、8日、9日、15日、16日、22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)	2月	4日、11日、12日、18日、23日、24日、25日	
	3月	4日、11日、18日、20日、25日	

フリーマーケット

3月16日(日) 11:00～14:00 (会場：体育館)

出店募集

ご家庭で使われていない物も、どなたかに有効活用してもらえるかも？ハンドメイドグッズも大歓迎です！
包丁研ぎもあります。
詳細は裏面をご覧ください。



- 15区画 ▶1区画 (1.6m×1.6m)
- 500円 (申込時納金)
- 申込受付
▶2月5日(水)～3月9日(日)
定員になり次第締め切り

健康リズム体操

3月22日(土) 10:30～12:00

～音楽に合わせてからだを動かし心もからだもリフレッシュ～

健康とは、心とからだが良い状態で穏やかな状態をいいます。
健康リズム体操は、リズムに合わせてからだを動かし、徐々に筋トレや脳トレを取り入れ、時には激しい動きを加えながら心拍数を上げていく有酸素運動です。
ゲーム形式のレクリエーションも取り入れ、心とからだをリフレッシュしましょう。詳細は裏面をご覧ください

まちかど掲示板

新しい道路

ウォーキングしている時、気になったことがある。
数十年以上前から道路用地として柵で囲われていた空き地で作業が始まっていた。電線の埋設工事、ガス管の移設・新設工事、下水道管の新設工事、上水道管の移設・新設工事と、次から次に掘っては埋め戻し、また掘っては埋め戻しと、半年以上の間に何度も作業が続き、やっと舗装するのかと思ったらそこでしばらくストップしている。いつになったら開通するのかと気になって仕方がない。
都市計画がされて、道路建設が決まっても、用地買収が大変だそうで、立ち退き交渉などで時間がかかり、以前のような「ゴネ得」はなくなったとは聴いているが、着工までには相当時間がかかるようだ。また、用地を確保してもインフラのルートが変わってしまうので、それぞれの計画を作り直し、特に下水は自然流下式だと流れるコースの再検討など大変なことは素人でも分かる。それぞれの分野のプロが設計をして、しっかりしたものを造ってくれていると感謝しきりである。
計画した時点と街の様子や経済状態も変わり、その道路の必要度合いも変わっているであろうが、ともあれ、開通した後は、便利になるはずなので、交通の流れなどをきちんと把握し、事故が増えるなどということのないような管理をしっかりしていただく様、切に願います。(F)

福祉車両で 外出のお手伝い



運転ボランティア募集
0422-41-0185

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
 東京都豊島区巢鴨1-18-10
 三喜ビル5階
03-3945-0997
 (代表)

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

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/>

ずっと見つけた私にくすり (保存版 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)

三鷹東CL 北野4-8-40 1F
皮膚科 外来
 毎週木曜午後1～5時診療中
 ご予約はこちら→
 03-6909-0565
 皮膚科担当
 久我 真智子 医師
 昭和大学医学部卒業
 所属学会：日本皮膚科学会
 日本臨床皮膚科医学会
 日本美容皮膚科学会

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
 地元のお店がネット通販
 でお求め願います。
 井の頭公園 100年写真集
 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



2・3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
新春 お笑い寄席	「笑う門には福来たる」 落語 真打：三遊亭朝橋さん 講談 真打：一龍斎貞寿さん	2月1日(土) 13時30分 ～15時30分	多数	当日どうぞ	費用：無料 会場：牟礼 CC 体育館
音楽のつどい (文化部会)	自主グループ及びサークル、地元で活動している 方々の発表会。どうぞお気軽に！	2月8日(土) 13時～16時30分	多数	当日どうぞ	費用：無料 会場：牟礼 CC 会議室
健康づくりセミナー しなやかな血管で はつらつ生活 ～賢い血管管理の方法～ (厚生部会) (共催：三鷹市総合 保健センター)	1日目：医師による血管を守るための生活につい ての講話(希望者のみ塩味チェックあり) 講師：三鷹さくらクリニック 古川秋生さん 2日目：理学療法士による講和と運動 講師：東京都健康長寿医療センター研究所 東京 都介護予防・フレイル予防推進支援センター副セ ンター長 植田拓也さん	2月13日(木) 2月20日(木) 13時30分～15時	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：タオル、飲み物(2回目は 簡単な体操があります。) 会場：牟礼 CC 会議室 申込：三鷹市総合保健セン ターに電話 0422-24-8207
健康づくり 栄養料理教室 (厚生部会)	3つのお皿をそろえてバランスアップ1 ・ツナとひじきの炊き込みご飯 ・たらのかぶら蒸し焼き～野菜あんかけ～ ・春菊のくるみあえ ・・里芋ご飯 講師：葎谷麻利子さん	2月14日(金) 10時30分～13時	16名	受付中 ↓ 2月9日(日) 定員になり次第 締め切り	費用：500円 持ち物：エプロン・三角巾 マスク・ふきん 筆記用具 会場：牟礼 CC 講習室
小学生バドミントン 体験教室 (スポーツ部会) (東多世代交流センター連携)	対象：小学3年生～6年生 講師：三鷹市バドミントン協会 大能基秀さん	2月22日(土) 10時30分～12時	20名	受付中 ↓ 2月7日(金)定員 を超えた場合は抽選	持ち物：タオル、飲み物、 体育館シューズ 会場：牟礼 CC 体育館 ※左記二次元コード又は東多世代交流セン ター0422-46-0408 電話又は直接窓口へ
市民健康講座 (厚生部会) (共催：三鷹市総合 保健センター)	自律神経でハッピーリフレッシュ！ ～気分も身体もすっきり快適に～ 講師：人間総合科学大学 鍵谷方子さん	3月6日(木) 10時30分～12時	40名	2月3日(月) ↓ 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
環境関係事業 「窓のリフォームでつくる 健康で快適な暮らし」 (環境部会)	熱の出入りを防ぎ室内を快適に保つ環境に優しい「エ コ窓」断熱・省エネ・健康の面からお話していただき ます。 講師：エコ窓普及促進会	3月12日(水) 14時～16時	30名	当日どうぞ	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼 CC 会議室
小学生居場所づくり 親子クッキング (厚生部会) (共催：東多世代交流 センター)	親子でチュモッパ(韓国おにぎり)とチヂミを作り ます。	3月16日(日) 10時30分～12時	小学生 親子 10組	2月17日(月) 10時 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：500円 持ち物：エプロン・三角巾、マス ク、タオル、飲み物 会場：牟礼 CC 講習室 申込：東多世代交流センター に電話 0422-46-0408
フリーマーケット (環境部会)	春の一日、掘り出し物を見つけに来ませんか？ ひょっとしたらお宝があるかも…。 ・包丁とぎ 1本400円 ※1人3本まで	3月16日(日) 11時～14時	多数	当日どうぞ	費用：無料 会場：牟礼 CC 体育館
健康リズム体操 (スポーツ部会)	音楽に合わせて楽しく運動しましょう。脳トレ、 筋トレだけではなくストレッチやゲーム形式のレ クリエーションも行います。 講師：笹崎真由美さん	3月22日(土) 10時30分 ～12時	30名	2月20日(木) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：体育館用ひも靴 (スリッパ・上履禁止)、 飲み物(水分補給用)、タオル ※動きやすい服装で 会場：牟礼 CC 体育館
子ども事業 みんなで楽しく 遊みましょう (文化部会)	けん玉、皿回し、お手玉、あやとり、輪投げ等 昔あそびをやってみよう (未就学児は保護者同伴)	3月23日(日) 13時～15時	多数	当日どうぞ	費用：無料 会場：牟礼 CC 遊戯室

※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。

おいじたく講座 ～わたしの老後とその先のこと～

日時：2月15日(土) 14:00～16:00
場所：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室
講師：地域包括支援センター社会福祉士
定員：30名(先着順)
申し込み：三鷹市東部地域包括支援センター 0422-48-8855

締め切り
2月14日

◆ 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。2月は5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分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。