



第563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.mitaka-cc.jp/mure/index.html>
 印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN



コミュニティ活動に 参加しませんか

● 公募委員として

三鷹市東部地区住民協議会が行うコミュニティ活動に参加しませんか？ 参加するには、委員として、毎月1回の定例部会と、行事・事業に主催者として活動する方法と、協力委員として、行事・事業の運営に協力していただく方法があります。なお、ボランティア活動ですので、会則により、活動に対して、給料・手当等はありません。

- 任期 2年間 2025年6月総会時より2年間
- 応募資格 原則として三鷹市東部地区(牟礼・北野・新川2,3,6丁目の新川宿町のエリア)にお住まいの方。
- 応募方法 牟礼CC事務局にある応募用紙に必要事項を記入の上、応募してください。
- 応募期間 2025年4月28日(月)まで
- 問合せ 牟礼CC事務局まで

● 協力委員として

三鷹市東部地区住民協議会では、上記の公募委員とは別に、委員としてではなく、事業・行事のお手伝いをしていただける方を募集しております。現在は、「ひよこちゃんランド」「花壇管理」の協力委員を募集しております。公募委員とは違い、常時募集しておりますので、事務局までお声をおかけ下さい。

祝 入学おめでとう

住区内小中学生入学予定者

- 東三鷹学園 第一小学校..... 140名
- 三鷹の森学園 第三中学校.... 161名
- 三鷹の森学園 高山小学校.... 121名
- 東三鷹学園 第六中学校.....152名
- 東三鷹学園 北野小学校..... 121名
- 法政大学中学高等学校..... 140名

ホームページが新しくなりました

三鷹市内の7つのコミュニティ・センター(住民協議会)のホームページが、2月26日より、新しいページに移行しました。

新ホームページは、デザインが統一されたり、パソコンでもスマートフォンでも“よりみやすい”“より使いやすい”“より探しやすい”ページにリニューアルしました。

施設予約が6月からオンラインで可能になります！

社交ダンス体験教室

～ダンスで心とからだをリフレッシュ～

社交ダンスの基本は、正しい姿勢を保つことです。そしてダンスのステップは、いろいろな動き方を組み合わせたものになります。ステップを踏むことで体幹や下半身の筋肉を鍛えることができ、代謝が上がってダイエット効果も！

また、後方や横への移動など、普段とは異なる動きを練習するので脳が活性化され、認知症予防にもなります。

今回の体験教室の種目は「タンゴ」で、初心者や以前やったことがあるけど...という方にお勧めのダンスです。姿勢が良くなり、美容効果もバッチリな社交ダンス。ぜひ参加してみませんか。

まちかど掲示板

ピッカピカの一年生～♪

4月といえば、ピッカピカの一年生～♪。あの伝説的CMでおなじみのこのメロディーがどこからか聞こえてきそうですね。真新しい黄色の帽子に大きな大きなランドセル姿の初々しい坊っちゃんお嬢ちゃんの登場です。自信满满に胸をはって歩く子もいれば、不安そうな表情の子、ケラケラ笑いながらふざけて歩く子もいる。どの子も可愛い。

さて、本人目線で遙か昔の自分を思い起こすと、とにかくランドセルが嬉しかったことが思い出される。母から何度も聞かされたが、小学校まで40分の距離をなんとランドセルが届いたその日にちゃっかり背負って、ひとりですたすたとその小学校までの道のりを歩いて行ってしまったらしい。

次に母親目線で息子の小学校入学のことを思い起こすと、とにかくホッとしたものです。今まではどこへ行くにも自分とセット、それがやっと単独で行動してくれるようになることへの喜びと新鮮さとちょっぴりさびしさもありつつも、ここまで育った安堵感に浸ったものです。

最後は今現在のばあば目線。実は今年初孫もピッカピカの一年生～♪。住まいが近いため生まれた時から接することも多く本気で叱ったりもした孫。とにかく買ってあげたランドセルを背負う姿が楽しみです。

いずれにせよ小学校入学というのは、やはり各ご家庭にとって特別な日で大きな節目に違いありません。

ピッカピカの一年生～♪この明るいメロディーが心地よく朗らかな気持ちになりますね。

ところで、2025年2月21日から、都営三田線神保町駅ホームの電車到着メロディーが「ピッカピカの～一年生♪」に変更されたそうです。あまり利用する沿線ではありませんが、機会があったら聞いてみるのもいいですね。(0)

武蔵野シンフォニック・ブラス・オーケストラ スプリングコンサート

4/27(日)

開場 13:30 / 開演 14:00
終演 15:00(予定)
無料

当日直接会場にお越しください!

場所 牟礼コミュニティ・センター体育館
三鷹市東部地区住民協議会 (0422-49-3441)

- ・スターパズルマーチ
- ・さくらのうた
- ・森の音楽隊 (もりのくまさんで楽器紹介)
- ・指揮者体験コーナー
- 他

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) 4月6日、12日、13日、20日、26日 第2・4土曜(13時～17時)
	広場 (遊び場)	土曜・日曜
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)	4月	1日、8日、15日、22日、29日、30日
	5月	3日、4日、5日、6日、7日、13日、20日、27日



4・5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
スポーツ体験教室 社交ダンス (スポーツ部会)	タンゴ 初心者～初級レベル 基礎から行います。初めてでも安心してどうぞ 講師：サードダンススクール所属 柏原龍人さん 他	4月20日(日) 10時30分～12時	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：ダンスシューズ(ヒールカバー付)又は履きやすい上履き・飲み物(水分補給用) 会場：牟礼CC体育館
スプリングコンサート	大人から小さいお子さんまでどなたでもお楽しみいただけるコンサートです。 有名な曲を吹奏楽用にアレンジして演奏します。 出演：武蔵野シンフォニック・プラス・オーケストラ	4月27日(日) 14時～15時	多数	当日どうぞ	費用：無料 会場：牟礼CC体育館
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	たんぱく質豊富な食事 □当たりのよいミートローフ ・ふんわりミートローフ ・ブロッコリーとマッシュポテト ・トマトとツナのピラフ	5月10日(土) 10時30分～12時	16名	4月9日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：500円(申込時納金) 持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん 会場：牟礼CC講習室
趣味の教室 楽しい手話 (文化部会)	手話をこれから始めたい方、初心者のための講座です。日常の手話を楽しく学び、役立てるようにしませんか。 講師：鈴木幸子さん	5月11日(日) から全4回 10時30分～12時30分	15名	4月10日(木) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：筆記用具 日程：5/11、18、25 6/1の全4回 会場：牟礼CC会議室
護身(護心)教室 ～親子で考える護身術～ (スポーツ部会)	危険から身を守る意識を高めて、自分に合った護身の方法を親子で考えましょう。 対象：小学4年生以上の親子 講師：総合護身武道家 黒木敏さん	5月31日(土) 10時30分～12時	10名 (親子5組)	4月7日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：飲み物、筆記用具等 ※動きやすい服装で 会場：牟礼CC消費者活動室

※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。

◆ 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

放課後の時間を **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、13時～17時、1階の遊戯(ゆうぎ)室で遊べます。4月からは土曜日、日曜日の午前中(10時)からも遊べます。広場も土曜日・日曜日は自由に遊ぶことができます。フリーWi-Fiも利用できます。



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30分～15時00分、2階講習室で行っております。4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。

デジタル相談サロンをご活用ください

スマホやアプリの使い方など、ご相談・お困りごとはありませんか？
市民デジタル相談員がサポートします。

- 開催日時：毎月第3金曜日 ①14時～②15時～
- 定員：①②ごと2名(グループ)まで
※事前予約制※
ご予約は下記まで

無料

- 場所：牟礼CC地下第二会議室
- 主催：三鷹市コミュニティ創生課
- 運営・予約・問合せ：(株)まちづくり三鷹
TEL 0422-40-9669
【受付】9:00～17:00



三鷹警察署より

- 春の全国交通安全運動が始まります
4月6日(日)から4月15日(火)までの10日間、令和7年春の全国交通安全運動を実施します。
ご家族で交通ルールとマナーを再確認し、交通事故のないまちづくり、交通事故防止にご協力をお願いします。

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)

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1万円で
安心
ていねい

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
带状疱疹
相談下さい
ご予約は→
TEL
03-6909-0565

皮膚科医 久我 真智子
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



井の頭公園 100年写真集
ハンディー版
地元の書店がネット通販
でお求め願います。

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

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/

やっつけられた私のくすり(保存箱 捨てないで)

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)