



こみゅにいてい

第564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.mitaka-cc.jp/mure/index.html
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

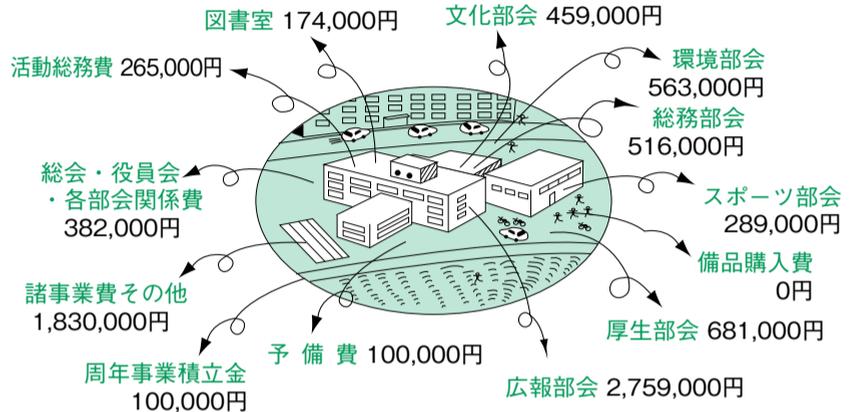
施設の予約システムの 操作説明会を開催します

5月21日(水)午後2時30分～4時30分
5月24日(土)午後6時30分～8時30分



令和7年度 予算

活動費(8,118,000円)の内訳



収入		支出	
●市支出金	103,465,000円	●コミュニティセンター	46,290,000円
●繰越金	2,782,000円	●指定管理料	52,442,000円
●事業収益金	42,000円	●運営費	8,118,000円
●その他の収入	561,000円	●活動費	8,118,000円
合計	106,850,000円	合計	106,850,000円

第27回 「東部・ひまわり学苑」受講生募集

令和7年度の「東部・ひまわり学苑」を以下のように行います。

日時：6月11日(水)、25日(水) 7月9日(水)、23日(水)
9月10日(水)、24日(水) 10月8日(水)、22日(水)
11月12日(水)、26日(水) 全10回の各13:30～15:30

- 内容：●聴覚障がい者と地域社会のつながり 鈴木隆子(手話通訳士)
●ヴォーカリズム 丸橋広実(インド古典舞踊)
●AIに関わる内容 沼崎有(エボルブ代表)
●コミュニケーション論 坂本ロビン(杏林大学外国語学部教授)
●明治維新と西南戦争 落合弘樹(明治大学教授)
●映画論 高木真佐子(杏林大教授)
●世界の動きと日本2025 茂木貴(国際情勢アナリスト)
●NHK大河ドラマ「べらぼう～篤重栄華乃夢噺」
渡邊大門(歴史と文化の研究所 代表取締役)
●施設見学(NHK開局100年記念)
○NHK放送博物館 ○べらぼう江戸たいとう大河ドラマ館
●歌って動いて 澄淳子(ジャズシンガー) 大村真由(助手 ピアノ)



募集人数：45名(原則として全講座出席できる方)

受付：5月19日(月)より定員になり次第締め切り。(2面参照)

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)
		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)	11日、18日、25日
		第2・4土曜(13時～17時)	10日、24日
広場(遊び場)	土曜・日曜	10日、11日、17日、18日、24日、25日、31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)	3日、4日、5日、6日、7日、13日、20日、27日		

※6月22日は、東京都議選投票所となるため、終日ご利用いただけません。

まちかど掲示板

長寿の秘訣

私の父は20代で東京に出てきて、61歳で亡くなったのですが、父の故郷の兄と姉夫婦は4人とも長寿で、皆大正生まれでした。流石に高齢だったので、一昨年崩れる様に1人2人と続けて他界し、先月102歳の誕生日を迎えた伯父が、ちょっとした傷から菌が入り、感染症の治療のため入院したまま帰らぬ人となりました。驚くほど長寿だったその伯父は、骨もすごく立派でした。食べることが大好きで、気に入ったおかずはひ孫の分まで食べちゃったと言う笑い話までありました。亡くなる直前までしっかりして自分の葬儀のための写真や段取りまで指示して逝ったそうです。

中央アルプスの山の中で生まれ育った彼らは、戦争も経験し、農業と林業を生業とし、数年前までは、畑仕事も現役でした。伯父にしては、きのこ取りの名人でもありました。私も、よく犬の散歩に付き合ったのですが、舗装した道路を歩くのと違い、足腰のいろんなところに力が入り、体幹がものすごく鍛えられます。毎日山歩きは無理でも、よく歩き、よく食べ、よく寝るといふ事が長寿の秘訣だと思います。沢山歩いて身体を動かし、しっかり食べればよく眠れる様になるのではないのでしょうか。都会では、こんな簡単な事でさえも、難しくなっているのだと、改めて思う今日この頃です。(C)

広告募集

●料金 一区画
(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。

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)
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

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/

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)



5・6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 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	受付終了	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	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、飲み物(水分補給) 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)	受付中 ↓ 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
健康づくり 栄養教室 特別講座 (厚生部会)	女性のための食事のエッセンス (試食) ・ブロッコリーとチキンのミルク煮 ・デリ風サバのチーズ焼き 講師：鈴木明子さん、森幸代さん	6月8日(日) 10時30分 ～12時	16名	5月8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講習室
東部・ひまわり学苑 (総務部会)	歴史・文化・福祉など多岐にわたるテーマを取りあげます。(内容は1面参照)	 6月11日(水) ～全10回	45名	5月19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講習室
史跡めぐり (文化部会)	～富士宮市・富士山世界遺産センター見学～ 日本のシンボル、高さ3,776mの富士山について学びましょう。 193m螺旋スロープ型コースで富士登山の疑似体験ができます。 ・バス利用	6月19日(木) 8時集合 ～17時30分(予定)	30名	5月12日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	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
健康づくり 認知症予防講座 (厚生部会)	・認知症について ・認知症予防 コグニサイズ体操 講師：杏林大学医学部付属病院 もの忘れセンター 公認心理師 玉田真美さん	6月21日(土) 10時30分 ～12時	30名	5月8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会議室

※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) ※実費のかかるものは、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。5月は14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。

ごあいさつ

事務局長：齋藤浩司

令和7年4月より、遠藤事務局長の後任として、事務局にお世話になることとなりました齋藤浩司(さいとう こうじ)と申します。3月末まで勤務していた三鷹市役所では、最後の8年間、三鷹中央防災公園・元気創造プラザの健康推進課と防災課に勤務させていただき、特に市民の皆様への健康づくりや介護予防事業、また総合防災訓練をはじめとした地域での防火防災事業を担当する職場の一員として、地域の皆様には大変お世話になりました。

今回、改めて三鷹市東部地区住民協議会の事務局職員の立場をいただき、心機一転、気持ちも新たに事務局運営に努めてまいります。従来からの事務局職員同様、以後よろしくお願ひいたします。

三鷹警察署より

● 自転車安全利用 TOKYO キャンペーンについて

警視庁では東京都と協力し、5月1日から5月31日までの間を「自転車安全利用 TOKYO キャンペーン」として、自転車の安全利用を促進する各種広報啓発活動を実施いたします。

● 「自転車安全利用五則」について

自転車の正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

● 自転車利用者は、対人賠償保険等への加入が義務です

東京都では条例で、自転車利用中の事故で、他人にケガをさせた場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となっています。