



第569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 TEL0422-49-3441
<https://www.mitaka-cc.jp/mure/index.html>
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN



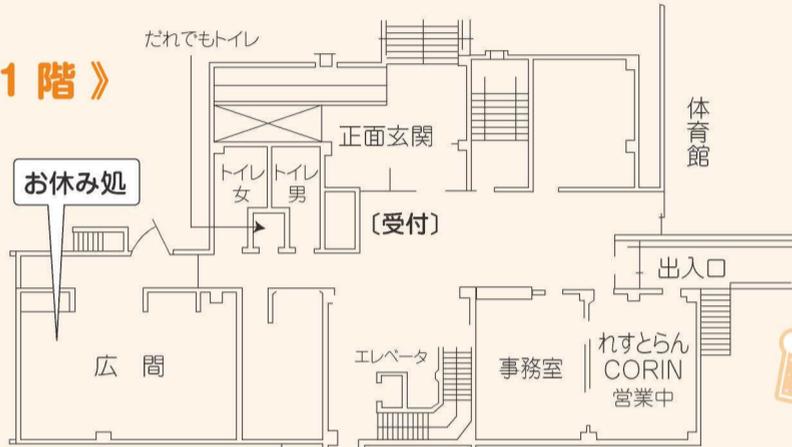
第31回

コミュニティまつり

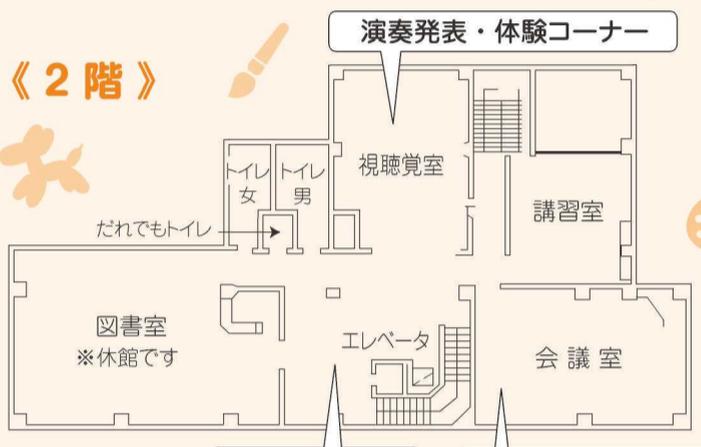
10月26日(日)10時～15時

世代をつなごう
地域の輪

《1階》



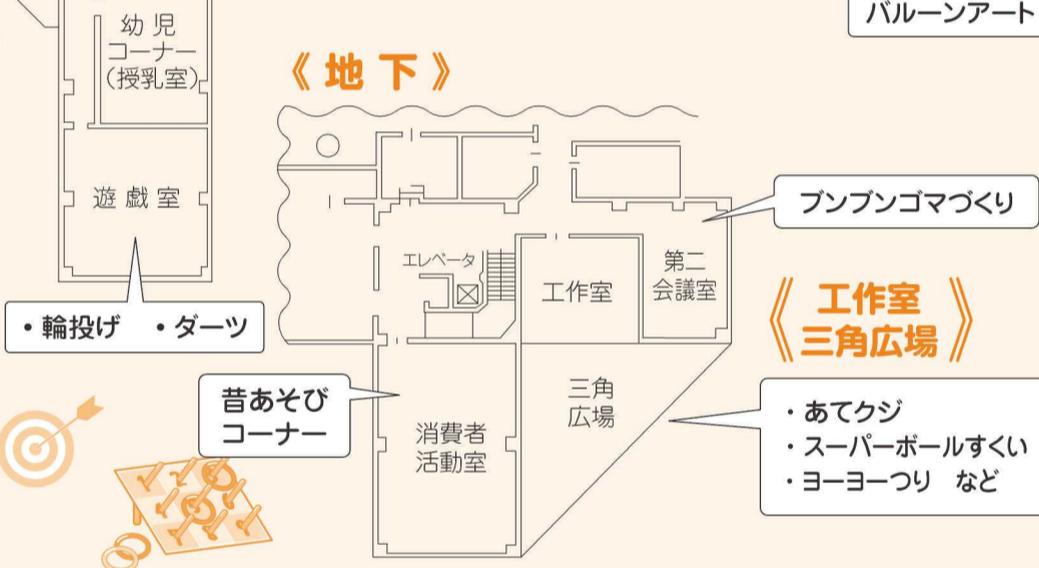
《2階》



《体育館》

- [ステージ]
・演技・演奏発表
- [公共団体ブース]
・健康づくり
・しよばら・警察
・消防
・薬物乱用防止
・ごみ減量
・地域ケア
・東部包括センター
・ほのほのネット
・ガーデニング
フェスタ写真展
・みたかシティバス

《地下》



《広場》

- ・焼き鳥
- ・ポップコーン
- ・焼きそば
- ・だんご
- ・フランクフルト
- ・ミニ肉まん
- ・飲み物 など

10月 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。)

団体として、使用できます。(団体登録が必要です。)	
個人で使用出来る施設	ロビー・図書室・幼児室
	浴室 (60歳以上) 14時～16時・有料100円
	広間 (60歳以上) 13時～17時 ※日曜は16時45分
	遊戯室 小学生 13時～17時 ※日曜は16時45分
体育館	日曜 (13時～16時30分) 5日、12日、19日
	第2・4土曜 (13時～17時) 11日
広場(遊び場)	土曜・日曜 4日、5日、11日、12日、18日、19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)	7日、13日、14日、21日、28日

10月23日～26日まではCまつり準備及びCまつりの為、通常の施設利用及び受付等はできません。

委員を公募します!

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?
委員は部に所属し、毎月1回の定例会と、行事・事業に主催者として企画・運営等で活動します。なお、活動に対して、給料・手当等はありません。

- ・任期 2027年6月総会まで
- ・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10月1日～11月30日まで ・問合せ 牟礼CC事務局まで

〈今回委員を募集する部会〉
総務部会(第1木曜日 13:30～) …… 「東部ひまわり学苑」や地域連携事業など
厚生部会(第1月曜日 13:30～) …… 主に健康づくりと福祉に関する事業など
文化部会(第1月曜日 18:30～) …… 音楽・趣味の講座、料理教室・子ども事業など
スポーツ部会(第1木曜日 18:30～) …… メジャースポーツの教室やニュースポーツの体験会など

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。

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)

口コミ高評価多数 / エアコンクリーニングはヒダックスへ!



〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-19-4
090-8259-6900 <https://hidax22.com>

10・11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)	3つのお皿をそろえてバランスアップ タンドリーチキン、かぼちゃのスープ、 かぶのサラダ、ガーリックライス 講師：森幸代さん	10月4日(土) 10時30分 ～12時	16名	好評につき 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・布巾 会場：牟礼CC講習室
スポーツ体験教室 パドルテニス体験会 (スポーツ部会)	ジュニア～高齢者まで楽しめる、生涯スポーツの パドルテニスを体験しましょう！ 講師：松谷由美子さん	10月11日(土) 10時30分 ～12時30分	20名	好評につき 受付終了	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します。
環境関係事業 「地域の防災と環境問題」 (環境部会)	地震等の災害に備え、地域の実情に沿った対策を！ 災害時のトイレ事情やゴミ対策などを学びましょう。 協力：三鷹市防災課・三鷹市ごみ対策課	10月18日(土) 13時30分 ～15時	30名 程度	当日	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室
花壇管理講習会 「小田原フラワーガーデン」 (環境部会)	四季折々の花や植物が楽しめる公園です。 トロピカルドーム温室では、熱帯植物を見ることが できます。秋のバラが迎えてくれるかもしれません。 講師：八原ダリさん	10月30日(木) 7時45分(集合)～ 17時30分(予定) (牟礼CC広場)	30名	9月27日 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：3,000円(昼食代含む・申込時 納金)65歳未満は、別途入園料200円 持ち物：飲み物(水分補給用) ※歩きやすい靴で ※雨天決行 ※申込初日は、正面玄関で申込用紙を 10時に配布(1人2枚まで)します。
シニアのための 滑舌と古典等の音読講座 (文化部会) (三鷹市との連携事業)	フレイル予防にも効果的な滑舌が良くなるトレー ニングをはじめ、3回にわたり音読で表現を鍛える。 又、「目」で見て「口」に出す「耳」で聴く等を楽し しく行います。 講師：元NHKアナウンサー 浅見忠司さん	10月30日(木) から全3回 13時30分 ～15時30分	40名	10月6日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日程：10/30、11/13、11/27 会場：牟礼CC会議室 持ち物：筆記用具
健康づくり 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、自宅で簡 単にできる体操を紹介します。 測定：血圧、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢 薬剤師による健康相談会も開催します。 講師：フィットネスインストラクター 清水武さん	11月8日(土) ①13時～ ②14時～ ①・②とも内容は 同じ	各12名	10月3日(金) ↓ 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 補給用) 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 健康体操講座 (厚生部会)	ストレッチ・やさしいダンス・筋力アップ体操 衰えは足元から！やさしいステップ踏めば心も踊る♪ 楽しく踊って筋力アップ！健康維持の体操で免疫力アップ！ 講師：元全日本体操選手 門脇隆さん	11月14日(金) 10時30分 ～12時	30名	10月8日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：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
健康づくり 腸活(発酵パワー)講座 (厚生部会)	発酵パワーで健康寿命を延ばそう！ ・発酵と麹パワーについて ・腸活の重要性を学ぶ ※試食あり 講師：発酵食品ソムリエ 栄養士 中村裕美さん	11月15日(土) 10時30分 ～12時	30名	10月8日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：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。

第31回 牟礼の里公園 秋まつりを開催します
令和7年10月19日(日) 12:00～15:00頃

牟礼囃子や和太鼓などのほか、子どもが楽しめる遊びの出店、アートバルーンや
ビンゴゲームなどの楽しい催しがたくさんあります。飲食の模擬店も出店します。
ぜひご来場ください。

会場：牟礼の里公園(牟礼3-7-7)。少雨決行。
主催：牟礼の里公園秋まつり実行委員会 事務局：NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
※ボランティア募集中。事務局まで TEL：0422-46-2081

収穫祭
日時：11月16日(日) 15:00～ 場所：東多世代交流センター
主催：牟礼上本町会、牟礼中町会、牟礼南町会
お問い合わせ：ハタノ(mureminami.240414@gmail.com)

詳細は
11月号にて

三鷹警察署より

警視庁では、トワイライト・オン運動を実施中！車両の前照灯を日没よりも早
めに点灯し、薄暮時間帯の交通事故防止を図ろうとする運動です。

ドライバーのみなさんは、早めのライト点灯走行と暗い道で他の車がない場合
は、ハイビームを上手に活用し、歩行者を早めに発見できるようにしてください。

歩行者や自転車のみなさんは、明るい服で反射材やライト等を活用し、自分
の存在を積極的に周囲に知らせて交通事故を防止しましょう。

防災訓練のお知らせ

令和7年度の防災訓練を、11月22日(土)午前に行います。
地震、ゲリラ豪雨など自然災害が頻発しています。
防災・減災などについて、疑似体験を含め、様々な企画を実施しますので
多数の方の参加をお待ちしております。 主催：三鷹市東部住区防災連合会

◆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協力事業
「ベビーマッサージ」

令和7年10月15日(水) 10時30分～12時
場所：牟礼CC 遊戯室 定員：12組
対象：2か月～6か月頃のお子さんとお母さん
申込：9月24日(水)午前9時から10月6日(月)午後5時
までに申込フォームより申し込み。

※定員を超えた場合は抽選。
結果は10月8日(水)午後5時までに連絡します。

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、マッサージオイル代実費相当額として200円が必要となります。

申込は
こちらから



子供教室
♡浴衣を着て茶道♡
幼小中高 1回200円
10月5、19、11月16、
12月7、21
全て日曜 13時半～
浴衣無料
牟礼コミ茶室
三鷹市和装礼法伝承の会
090-8281-5726 岡まで

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)
井の頭公園にあった初代プール
貴重な写真に100年の歩み
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/

やっと見つけた! 私のくすり(保存版) 読んでいて!

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)