



# こみゅにいてい

第570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

## 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回の定例部会と、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

## 備蓄品の注意

衣類などは季節によって必要なものは変わります。食料品や飲料水などは賞味期限があるため、定期的にチェックを！



三鷹市版 防災 タウンページより

## 三鷹市東部住区防災連合会 総合防災訓練

11/22(土)

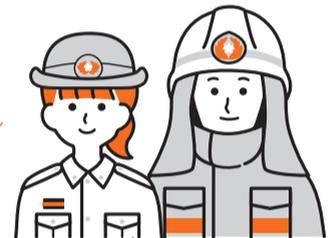
会場 牟礼CC 広場  
受付 9:45  
終了 11:45(予定)



牟礼コミュニティ・センターで総合防災訓練を実施します。  
煙体験ハウス、消防車展示、災害用伝言ダイヤル、在宅避難時調理講習など、様々なブースがあります。

- 町会・自治会に加入している方は団体毎。
- 所属団体が無い方は直接おいでください。

日頃の備えを見直す機会に、是非ご参加ください。



問合せ TEL 0422-49-3441 (事務局)

## 「備蓄の日」11月19日

〈1年に1度はびち(1)く(9)の確認〉

東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう「備蓄の日」を設けています。

日常備蓄のイベントやキャンペーンなど、詳しい情報はこちら

都民の備蓄推進プロジェクト

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyjo/1001855/index.html>



## まちかど掲示板

「シルバー」って

「シルバー」は、銀(金属)、銀色(色)、そして高齢者を指す言葉(和製英語)として使われています。「シルバー」が高齢者を指すのは、国鉄が1973年に設置した「シルバーシート」がきっかけと言われています。当初は余っていた銀色の布地を座席に使った為「シルバーシート」と名付けられ、この言葉が広まるうちに高齢者を指す「シルバー」という言葉が定着しました。

そして、シニアクラブや老人会ないし老人クラブ等では高齢者の自主的な組織として、仲間づくりを通じて生きがいや健康づくりを推進しているようです。

牟礼コミュニティ・センターでも、先日60歳以上の方々のミニ運動会が開催されました。クラブ等に所属している方々や個人参加の方々も含め総勢100名近い参加者で大盛況でした。準備体操としてのラジオ体操をはじめ、ひと頃大はやりだったゲートボールリレー、そして全員参加のパン食い競争にいたっては口より先に出してしまうお茶目さもお愛敬!! 休憩時には、三鷹市東部包括支援センターの方から認知症のサポートについて。三鷹警察署のふれあいポリス神津さんからは固定電話にはサギが多いので気をつけて等々お話がありました。後半は盆踊り、「炭坑節」や「東京音頭」、上手にリードして下さる方がいらっしやっただけで楽しく踊ることができました。走ったり、踊ったり、お隣り同志楽しくおしゃべりしたり、大騒ぎしたあとは合唱です。「赤とんぼ」は三木露風を思い、その歌詞の世界に入り、「故郷(ふるさと)」では父母や田舎の友だちを思い出しながら。ラストは、バンド「ダンディーズ+1」の皆さんの伴奏で「テネシー・ワルツ」を情感たっぷりに歌いました。

～♪ 面影しので ♪ 今宵もうたううるわしテネシー・ワルツ～ ♪ (M)

## 11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)	2日、9日、16日、30日	
	第2・4土曜(13時～17時)	8日	
広場(遊び場)	土曜・日曜	1日、2日、8日、9日、15日、16日、29日、30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、11日、18日、22日、23日、24日、25日		

※11月21日(金)13時～は防災訓練準備のため閉館。

やっと見つけた! 私のくすり (保存期間 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)

### 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/>

### 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!

Before

After

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

# 11・12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 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	好評につき 受付終了	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	受付中	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
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! ・発酵と腸パワーについて ・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	好評につき 受付終了	費用: 無料 持ち物: 筆記用具 会場: 牟礼CC 会議室
健康づくり リンパコンディショニング・セルフケア講座 (厚生部会)	リンパの流れを改善、不調改善、パフォーマンスアップ! 全身を3部位に分けてセルフケアのコツを学ぶ 1日目 下半身編 足のむくみ取り 2日目 上半身編 肩こり 首コリ改善 小顔効果 3日目 体幹部編 お腹すっきり 講師: フィットネスインストラクター 山路陽子さん	①12月4日(木) ②12月11日(木) ③12月18日(木) 10時30分~12時	30名	11月5日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用: 無料 持ち物: タオル・水分・お持ちの方はヨガマット 会場: 牟礼CC 広間
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)	ソフトバレーボールの基本から、講師やコーチが丁寧に楽しく教えてくださいます。 デモンストレーション模範プレーを見たり、最後は試合もしてチームプレーを体験できます。 講師: マスターリーダー 令和7年全国大会東京部代表 曳野秀樹さん	12月14日(日) 10時10分~12時30分	24名	11月10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

\*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。

**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、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、広場も土曜日・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ばしましょう。

フリーWi-Fi 利用可

◆ 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30分~15時00分、2階講習室で行っております。11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。

**シルバーのつどいに参加して**

雨の予報もあり、暑さの残る9月18日「第45回シルバーのつどい」に参加しました。

開始時間の30分前には皆さんぞろぞろ集まり、受付をすませ体育館へ移動します。

3組のグループ参加の他、私は一般の部での参加です。一般の部はイスが足りなくなる程の人数で皆やる気満々!

1種目の「ゲートボールリレー」の後は、待望の「パン食い競争」です。我を忘れパンに食らいついていきました。戦利品のパンは帰宅後美味しくいただきました。

休憩の後、「豆つかみ&おたまリレー」。ピンポン玉をおたまで運び、途中で豆を容器から容器へ箸で移します。小豆はすべてなかなかつかめません。再びおたまを持ち戻ります。リレーのため順位がつかず。知らない方と励まし合い、喜び合い、会話が弾む姿がこちらこちらに見受けられました。

最後の競技は「紅白玉入れ」です。心身共に学生時代の再現、皆童心に還り何度も何度もこぼれた玉を拾い夢中で投げ入れました。皆歳を忘れてます。

競技が終わり広い体育館で参加者一同大きな輪になり、「炭坑節」「東京音頭」を踊りました。みんなが一つになった瞬間でした。

楽しい青春のひとつときをありがとうございました。  
スタッフの皆さまに心より感謝いたします。

**三鷹警察署より**

●反射材と明るい色の目立つ服装で交通事故を防止しましょう  
過去5年間では、午後4時から午後6時の時間帯に歩行者の交通事故が多く発生しています。夕暮れ時や夜間は車両から見やすい服装と反射材を活用して、交通事故防止に努めてください。

●自転車利用者の方へ  
市内では自転車の交通違反が原因となる事故や、バランスを崩して転倒し、けがをすする事故が多く発生しています。特に事故の多い交差点や横断歩道の手前では、一旦停止し、車両や歩行者がいないことを自らの目で確認してから進みましょう。来年4月からは、自転車の違反行為も反則金の対象となります。改めて交通ルールを見直して、安全な運転を心がけましょう。

**収穫祭**  
美味しいところ集めました

11/16(日) 15時~

会場: 東多世代交流センター  
内容: 昼の部(15時~17時)  
●防災・防犯コーナー  
●ドローン体験  
●バルーンアート  
●野菜販売  
夜の部(17時~18時30分)  
●野外映画(数物持参)  
●豚汁

主催: 牟礼上本町会、牟礼中町会、牟礼南町会

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

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

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)