



第571号

こみゅにてい、

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)



雨でも楽しい～



ブラボー



なにがあたるかな



いらっしやいませ～



あたたたね



力作ぞろい



こま回し



おいしいよ



バナナのたたき売り



フラでおでむかえ

12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
広場(遊び場)	土曜・日曜 6日、7日、13日、14日、20日、21日、27日、28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日、9日、16日、23日、29日、30日、31日

まちかど掲示板

今年、紅葉を楽しみましたか？
～今からでもいかがですか～

師走になり、何となくあわただしくしていなければ取り残されたような気持ちになります。今年も夏の暑さがいつまでも長引き、気がつく和高い山や北の方から紅葉のたよりが入り始め、「紅葉狩り」を急がせるようなメディアに振り回されがちです。

12月になり、東京近辺は紅葉のピークをちょっと過ぎた頃です。メディアの関心は「イルミネーション」に移っている様ですが、遅ればせながら「紅葉狩り」に行ってみませんか。

新宿御苑、明治神宮、神宮外苑、代々木公園、井の頭公園、深大寺・神代植物園、小金井公園、昭和記念公園……などのメジャーな所だけでなく、ちょっと散歩がてらでの玉川上水の散策遊歩道、牟礼の里公園、丸池公園・勝淵神社周辺、近所のお寺や神社の境内、果ては余所様(よそさま)のお庭に至るまで……。いつもの散歩・ウォーキングのコースに少し加えて、「紅葉狩り」はいかがですか？「狩り」といっても、せいぜい落ちた栴(もみじ)の葉を拾うぐらいにして……。 (F)

メルヘン・ミュージック・シアター

クリスマスファンタジー 2025
"サンタからのメッセージ"

2025年12月25日(木)
三鷹市芸術文化センター星のホール

小学生以下無料

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/>

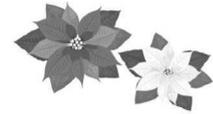
口コミ高評価多数 / エアコンクリーニングはヒダックスへ!

Before After

HIDAX

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

12・1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 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 上半身編肩こり首こり改善小顔効果 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	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(水分補給用)・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れます。 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 東京都代表 曳野秀樹さん	12月14日(日) 10時10分(10時開館) ~12時30分	24名	受付中 ↓ 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 対象: 小学4~6年生
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: 早川宏子さん	1月10日(土) 10時30分~12時	16名	12月8日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用: 500円 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
健康づくり ZUMBA 体験講座 (厚生部会)	ラテン音楽に合わせて自由に踊る、フレイル予防体験しませんか? 初めての方でも大丈夫。自然と体を動かし、膝や腰の痛み予防や改善にも。お1人でも、親子で、ご家族で、お友達どうしでご参加ください! 講師: フィットネスインストラクター 川勝かおりさん	1月14日(水) から全3回 13時30分 ~15時00分	30名	12月8日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用: 無料 日程: ①1/14 ②1/28 ③2/18 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
みんなで 歌いましょう (文化部会)	フレイル予防になります。大きな声で体を使って歌いましょう。 講師: ジャズシンガー 澄淳子さん	1月24日(土) 13時30分 ~15時30分	40名	12月10日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用: 無料 持ち物: 飲み物(水分補給用) 会場: 牟礼 CC 視聴覚室
スポーツ体験教室 けん玉公演・ ワークショップ (スポーツ部会)	東京オリンピックの閉会式にもご出演されたプロのけん玉師、伊藤佑介さんの凄技を目の前で堪能できる。けん玉の楽しさ、魅力を存分にご体験ください。 講師: 伊藤佑介さん	1月14日(水) 15時30分 ~17時00分	100名	当日	費用: 無料 持ち物: タオル・飲み物(水分補給用) 体育館シューズ 会場: 牟礼 CC 体育館 どなたでも(小学2年生までは保護者同伴)

*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
コミセツて遊ばませんか**

牟礼コミュニティ・センターでは、小学生に1階遊戯(ゆうぎ)室を開放しています。
平日は13時から17時、土曜日、日曜日は10時から17時(日曜日は16時45分)まで遊べます。
広場も土曜・日曜日は、遊び場として開放しています。

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。12月は3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。

三鷹警察署より

○ TOKYO 交通安全キャンペーン
警視庁では、12月1日から12月7日までの間、「TOKYO 交通安全キャンペーン」を実施します。このキャンペーンは、交通ルールの遵守と交通マナーの向上を習慣付け、年末の交通事故防止や交通渋滞解消を図ることを目的としています。
一人一人が「交通事故に遭わない、起こさない」を合言葉にして、気をつけて行動しましょう。

○ 自転車も飲酒運転になります
「自転車なら大丈夫」と思っていませんか? 自転車も車の仲間です。飲酒運転は、法律で禁止されています。お酒を飲んだら、絶対に乗らないでください。

○ 12月は交通事故が多く発生しています
12月は一年の中でも最も日が暮れるのが早く、交通事故の発生が年間で最も多くなる傾向にあります。特に「薄暮時間帯」と呼ばれる、日の入り前後の時間は、交通事故が非常に多く発生しています。
ドライバーのみならず、早めのライト点灯をお願いします。12月の推奨時間は、16:00です。
自転車利用者、歩行者は、暗い場所でも自分の存在を周囲に知らせてくれる反射材を活用し、交通ルールを守って交通事故を防止しましょう。

ずっと見つけた私のくすり 保存期間 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)

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

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**

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