



第573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



「馬」

哺乳綱奇蹄目ウマ科ウマ属に分類される家畜動物。社会性が強く、群れで生活する動物です。

家畜としては、運搬用(荷役馬)、農耕用(農耕馬)、乗用(乗用馬)、軍用(軍用馬・騎馬)競技用(競技馬・競走馬)等に使われ、乳用、肉用にもなります。

体長は、2.4～3m程度、体重は300～800kg程度、なかには1tを超えるものもあります。

首と頭が長く、長い四肢を持つ。角はなく、指は各脚共に、第3指を残し、他は退化しています。よく発達した蹄(ひづめ)を持っています。体毛は、鬣(たてがみ)は長い、その他は短く生えています。

本来寒冷地に生息する動物であるため、比較的寒さに強い反面、基礎体温が38℃前後と高めで、筋肉量も多いので、高温多湿のところでは熱中症になりやすい性質があります。

草食性で、よく発達した門歯と臼歯で食べ物をかみ切りすりつぶす。ウマは後腸発酵動物で、ウシなどの反芻動物と異なり、胃は1つしかないが、大腸のうち盲腸がきわめて長く、結腸も発達しています。

固くて甘みの強い食物を好むとされており、英語圏や日本では、人参・リンゴや角砂糖が好物とされています。

目が顔の両側に位置するため視野が広く、350°もあるとされますが、反面両眼視出来る範囲がせまいため、距離感をつかむことが苦手です。

寿命は25年程、稀に40年を超えることもあります。種類は、長年人間と共に生活してきたことから、用途別に優良種が残され、結果的に品種改良となってきました。日本では野生種は全て絶滅したとされています。現在各地で野生馬として観光的に見られるものは、家畜化されたものが逃げ出し、再野生化したものとされています。(例：宮崎県、都井岬の御崎馬など) (F)



フリーマーケット

3月15日(日) 11:00～14:00 (会場：体育館)

出店募集

ご家庭で使われていない物も、どなたかに有効活用してもらえませんか?

ハンドメイドグッズも大歓迎です!

- 20区画 ▶1区画(1.6m×1.6m)
- 500円(申込時納金)
- 申込受付 ▶2月4日(水)～ 定員になり次第締め切り



器楽アンサンブルコンサート

3月1日(日) 13:30～15:30

器楽アンサンブルグループ「リバーブ」によるコンサートを開催します。「リバーブ」は市内小学校保護者有志から生まれたグループです。心地よい音楽の響き(リバーブ)が広がることを願って活動を続け、結成25年目を迎えました。

J-pop、ロックなど様々なジャンルの曲をリバーブ風にアレンジして楽しくお聞かせします。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

プログラム

- パラダイス ●インザムード
- 宇宙のファンタジー ●マツケンサンバ
- はいよるこんで ●情熱大陸
- 昭和歌謡メドレー 他



※自動車でのご来場はご遠慮ください。 ※要事前申込み

まちかど掲示板

春

立春は二十四節気の一つで春の始まりを告げる日(2月4日頃)、節分は立春の前日(2月3日頃)を指し、季節の変わり目に邪気を払う厄払いの日なのだそう。ですが春とは言え、2月は1年で一番寒い時季です。暦(こよみ)が先に春を告げ、寒さに耐えながらゆっくりと春になっていくという印象ですね。

また、いろいろな節目の季節でもあります。日本では受験シーズンでもあるので大雪になってしまうと本当に大変なことになります。

受験と言えば私の周りには、60歳過ぎてから大学に行ったり、保育士の免許を取得したりとパワフルに活動している方が何人もいらっしゃいます。

保育士の免許を取得した方は、元々全く違うお仕事をされていたのですが、定年後のために頑張って60歳からチャレンジしたのだそうです。そして65歳で定年退職後は、保育士として保育園でパートをされています。

また、40歳過ぎてからドラムを始めて、68歳の現在は、アマチュアバンドのドラムやパーカッションで活躍している方もいらっしゃいます。

先日娘に、「若い人より60代70代の方が行動力があると思う。」と言われました。確かに、日頃から「失敗は成功の母」などと言われて育った年代ですから、今の若い人よりも、チャレンジしてみる気持ちの垣根が低いのかもかもしれませんね。人生を季節に例えると、思い立った時が春なのではないかと思う今日この頃です。(C)

2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) 1日、15日、22日
	第2・4土曜 (13時～17時) 14日、28日
広場(遊び場)	土曜・日曜 1日、7日、14日、15日、21日、22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)	3日、8日、10日、11日、17日、23日、24日

※衆議院選挙投票会場となるため、2/7は17時閉館、2/8は休館です。

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/

エアコン掃除はオフシーズンが大変お得

1～3月は2台目以降が3,000円割引! 天井埋込は5,000円割引!



Before



After



090-8259-6900 牟礼6-19-4



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)



2・3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
音楽のつどい (文化部会)	センターを利用している自主グループ及びサークルの発表会。男声合唱・女声合唱等、六中ギター部の演奏もあります。	2月7日(土) 13時 ～16時30分	多数	どうぞ お気軽に!	費用:無料 会場:牟礼CC会議室
味噌づくり (文化部会)	体にいい発酵食品の味噌を自分で作り、献立に取り入れましょう。 講師:田中昭子さん	2月21日(土) 13時30分 ～15時	16名	好評につき 受付終了	費用:600円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、 筆記用具 会場:牟礼CC講習室
はじめての 野球体験教室 (スポーツ部会)	楽しい体験型の野球教室!ボール遊び・的当て・ティーバッティングなど盛りだくさん。ミニゲームで低学年でも“できた!”を実感しながら体を動かします。学童野球公認コーチ発案の安全に配慮したプログラムで、初めての子でも安心して楽しめます。 講師:井の頭フェニックスCチーム 和田悠監督	2月28日(土) 10時10分 ～12時	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 対象:年少～小学3年生が おすすめ 持ち物:タオル、動きやすい服装、 上履き、 飲み物(水分補給用) 会場:牟礼CC体育館
小学生居場所づくり 親子でつくる 飾り巻き寿司 (厚生部会) (共催:東多世代交流センター)	桃の花 飾り巻き寿司 春キャベツの卵スープ	3月1日(日) 10時30分 ～12時	小学生 親子 10組	2月3日(火) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:500円 持ち物:エプロン、三角巾、 マスク、タオル、 飲み物(水分補給用) 会場:牟礼CC講習室 申込:東多世代交流センター の窓口又は電話 0422-46-0408
器楽アンサンブル コンサート (事業検討委員会)	1面参照	3月1日(日) 13時30分 ～15時30分	50名	2月9日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC会議室 対象:どなたでも
花と緑の教室 「フラワーアレンジメント」 (環境部会)	明るい春の花々で自分なりのフラワーアレンジメントを作りましょう。どなたにプレゼントしようかな♡ 講師:八原ダリさん	3月13日(金) 13時30分 ～15時	20名	2月6日(金) ↓ 3月6日(金) 定員になり次第 締め切り	費用:2,000円(申込時納金) 持ち物:筆記用具、持ち帰り袋 会場:牟礼CC消費者活動室
フリーマーケット (環境部会)	ご家庭で使わない物もどなたかに有効活用してもらえるかも? ハンドメイドグッズも大歓迎です。	3月15日(日) 11時～14時	20区画	※出店申込み 2月4日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC体育館 <フリーマーケット出店者> 費用:500円 (1区画1.6m×1.6m) (申込時納金)
ちびっこ広場 こどもおとなも みんなで遊びましょう (文化部会)	春です、心もウキウキ けん玉、皿回し、こま回し、お手玉、ポッチャ みんなで楽しく遊びましょう 共催:みんなのみたか (未就学児は保護者同伴)	3月29日(日) 13時30分 ～15時30分	多数	当日どうぞ	費用:無料 会場:牟礼CC体育館 持ち物:体育館シューズ どなたでもお気軽に!
健康リズム体操 (スポーツ部会)	ストレッチ、脳トレを交えながら軽快な音楽に合わせて、楽しく体を動かし健康度をアップしましょう。年配の方の参加もお待ちしております。 講師:笹崎 真由美	3月30日(月) 10時30分 ～12時	40名	2月4日(水) ↓ 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 (スリッパ・上履禁止) 飲み物(水分補給用)、 タオル ※動きやすい服装で 会場:牟礼CC体育館

※申込みは、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。

消防署より

冬は「転倒による怪我」の救急要請が増加します!!

発生の傾向

- 全体のうち7割が65歳以上
- 場所は「室内」が最多
- 原因は小さな段差やカーペット!

「ころぶ」事故を防ぐ心得

- 立ち上がる時は近くのものにつかまる!
- 着替えや靴下を履くときは座る!
- 意識して足をあげて歩く!



救急車を呼ぶか迷ったら 東京消防庁救急相談センター【#7119】をご利用ください。

三鷹警察署より

昨年、三鷹市内で発生した交通人身事故は、全体の約6割が自転車利用中に発生し、重傷事故も多く発生しています。

4月1日からは、16歳以上の自転車利用者を対象に、「交通反則通告制度」が導入され、いわゆる「青切符による取締り」が実施されます。また、酒酔い運転、酒気帯び運転、妨害運転、携帯電話使用等で交通の危険を生じさせたものや交通事故を起こしたときは、今まで通り刑事手続き(赤切符)で検挙されます。今一度、交通ルールを見直し、交通事故を防止しましょう。

やっと見つけた! 私のくすり 保存期間 産後1年以内

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

あの三鷹の跨線橋(陸橋)の本が発行されました。

三鷹跨線人道橋

94年の記憶と記録

定価:3,300円(税込)

三鷹・吉祥寺の書店で購入できますが、直接当社やネットからもご注文いただけます。

株式会社 文伸
三鷹市上連雀1-12-17
Tel.0422-60-2211

◆ 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