



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



令和8年度 東部・ひまわり学苑

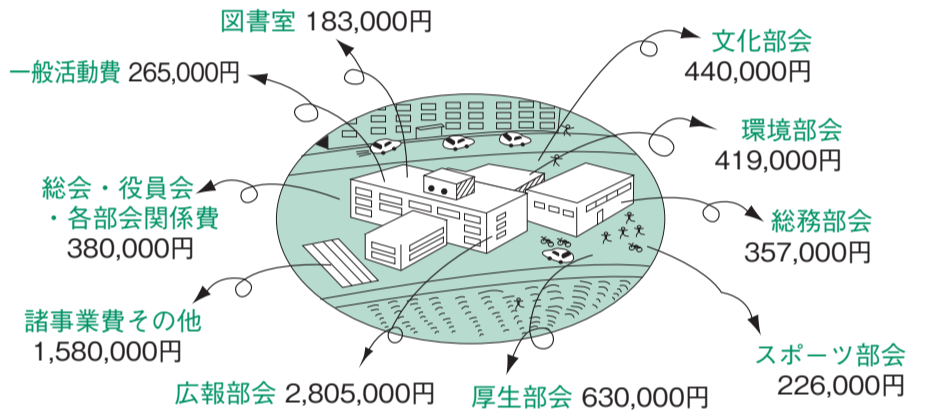
開催日 2026年6月10日(水)～11月25日(水)全10回

	日付	内容	講師(名前・肩書)
1	6月10日(水)	わさび田について	ICU アーツサイエンス学科教授 藤沼良典さん
2	6月24日(水)	AIで遊ぼう	経営コンサルタント沼崎有 沼崎有さん
3	7月8日(水)	笑いヨガ	ラフターヨガインストラクター 田所メアリーさん
4	7月22日(水)	手を取り合って繋ぐ命	消防・防災アドバイザー 石井修一
5	9月3日(木)	源氏物語の女歌	國學院大學教授 竹内正彦さん
6	9月9日(水)	平川冽とウクレレ	ウクレレ演奏家 平川冽さん
7	10月15日(木)	健康体操	並木富士子さん
8	10月28日(水)	世界の動きと日本(市連携)	国際情勢アナリスト 茂木貴さん
9	11月11日(水)	大河ドラマ「豊臣兄弟」(市連携)	歴史と文化の研究所代表取締役 渡邊大門さん
10	11月25日(水)	館外バス研修	江戸東京博物館・消防博物館

令和8年度収入支出予算総括表

収入(千円)		支出(千円)	
寄付金	5	活動費等	7,285
市助成金	59,425	指定管理料	46,442
事業収益	47,182	施設運営費	54,887
その他収益	108		
事業活動収入計	106,720	事業活動支出計	108,614
基金繰入金	0	基金積立金	0
投資活動収入計	0	投資活動支出計	0
		予備費	100
収入計	106,720	支出計	108,714
当期収支差額	△1,994		
前期繰越収支差額	1,994		
次期繰越収支差額	0		

活動費(7,285,000円)の内訳



5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) 10日、17日、24日、31日
	第2・4土曜(13時～17時) 9日、23日
広場(遊び場)	土曜・日曜 2日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30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、12日、19日、26日

まちかど掲示板

こいのぼりスポットそして…

こいのぼりの季節です。子どもの健やかな成長を願う伝統的行事ですね。三鷹市内で見ることのできるこいのぼりといえば、まずは野川沿いに広がる『大沢の里』。田植え前の水田の上で風を受けて元気よく泳ぐこいのぼりたち。自然豊かで最高、みてるだけで気分爽快です。次に三鷹緑化センターに隣接する『三鷹市農業公園』。手が届くほど目の前でみられるのが特徴ですね。そして最後は三鷹台駅前の『神田川こいのぼりまつり』。こちらは子どもたちのデザインした手作りこいのぼり。神田川の上に約700匹が色とりどりに飾られます。3カ所ともそれぞれに楽しめるこいのぼりスポットといえますね。そして各ご家庭でもベランダに飾られていたり、童謡の♪屋根よ～りた～か～いこいのぼり～っの歌詞どおり、屋根より高いこいのぼりが風になびいて気持ちよさそうに泳いでいる様子もたまに見かけますね。

さて最後にエピソードをひとつ。我家も息子が幼い頃毎年こいのぼりをベランダにだしていましたが、ある日気づくとおかあさん鯉が風に飛ばされていなくなっていました。それ以降、会う人会う人に「おかあさんがいなくなっちゃったの」と息子が話すので、そのたびに「いなくなったのは私ではなくこいのぼりですからね」と、笑いながら付け加えたものです。

今やその息子も2男1女の父親。息子邸のベランダで並んで泳ぐこいのぼりを見てはそのことを思い出し、クスッと笑ってしまいます。(0)

口コミ高評価多数! エアコンクリーニング

複数台が大変お得! 2台目以降が2,000円割引! 天井埋込は4,000円割引!



090-8259-6900 牟礼6-19-4



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/

環境部会の協力委員を募集します!

毎月1回(第2金曜日 13:30～15:00)
牟礼コミュニティ・センターの花壇の手入れや花植えを行っており、そのお手伝いをしてくださる方を募集します。花植えや土いじりに興味がある方、ご応募ください。

問合せ 牟礼CC事務局まで



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 からだ作り教室 美ボイストレーニング (スポーツ部会)	元声優による美ボイストレーニングを体験してませんか? 声のトレーニングで心も体も元気にしましょう! 講師:ボイスセラピスト 福田みほさん	5月22日(金) 10時30分~ 12時	25名	好評につき 受付終了	費用:無料 持ち物:バスタオル 飲み物等(水分補給用) ※動きやすい服装で 会場:牟礼CC視聴覚室
料理教室 (文化部会)	備蓄食品のローリングストックでちょっとごちそう献立 ・フライパンひとつでゆでないワンパンパスタ ・ポテトチップ入りスペインオムレツ ・切干大根サラダ ・湯煎可能なポリ袋でフルーツコンポート 講師:管理栄養士 佐藤律子さん	5月25日(月) 11時~ 13時30分	16名	4月27日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:500円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、 筆記用具、ふきん 会場:牟礼CC講習室
健康づくり 栄養料理教室 (厚生部会)	「カルシウムアップで骨の健康を」 ・バターチキンカレー ・もち麦ライス ・ヨーグルトサラダ 講師:鈴木明子さん	5月30日(土) 10時30分~ 12時	16名	4月20日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	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
健康づくり 認知症予防講座 「海馬」を意識したライフスタイル (厚生部会)	「海馬」を意識したライフスタイル始めてみませんか? ※下記参照 講師:東北大学加齢医学研究所 臨床加齢医学分野研究員 樋口彰さん	5月31日(日) 10時30分~ 12時	40名	5月9日(土) ↓ 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
健康づくり 認知症予防講座 コグニサイズ体験 (厚生部会)	・認知症の発症時の症状、対応、予防について学ぶ ・認知症予防コグニサイズ体験 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6日(土) 10時30分~ 12時	30名	5月9日(土) ↓ 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
趣味の教室 (文化部会)	タイルを利用したエコパーシェ作り等の講習です。 どなたでも簡単に楽しめます。 講師:大谷一江さん	6月6日(土) 13時30分~ 15時30分	16名	5月11日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	2点作ります 費用:教材費500円(申込時納金) 持ち物:筆記用具、ハサミ 会場:牟礼CC視聴覚室
東部・ひまわり学苑 (総務部会)	知識と教養を高めるために、多種多様な内容の市民講座を開催します。(一面参照) バスを利用する館外研修も予定しています。 (参加費2,000円と食事代負担)	6月10日(水)~ 11月25日(水) 13時30分~ 15時30分 全10回	50名	5月8日(金) ↓ 定員になり次第 締め切り	持ち物:筆記用具 会場:牟礼CC会議室 対象:どなたでも (全講座受講可能な方)
花壇管理講習会 (環境部会)	小石川後楽園、浜離宮恩賜庭園での花菖蒲、紫陽花など季節のお花を観察し楽しみましょう。 (バスを利用します。)	6月10日(水) 8時30分~ 17時(予定)	30名	5月11日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:3,500円(昼食代金) 申込時納金 持ち物:飲みもの(水分補給用) 集合場所:牟礼CC広場 集合時間:8時15分 ※雨天決行 ※履き慣れた靴で ※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。
みたか健康づくりセミナー 高血圧にご用心!! (厚生部会) (共催:三鷹総合保健センター)	①管理栄養士による、お食事のコツと適塩味覚チェック体験! ②健康運動指導士による、学んで動く! 高血圧予防のかんたん運動講座	6月13日(土) 10時30分~ 11時45分	35名	5月18日(月) ↓ 6月12日(金)	費用:無料 会場:牟礼CC会議室 ※動きやすい服装、靴 申込:三鷹市総合保健センター (0422-24-8207)(9時~17時)

※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。

健康づくり 認知症予防講座 「海馬」を意識したライフスタイル

記憶を司る脳の海馬は、加齢とともに萎縮するだけでなく、何歳になっても萎縮を抑えたり、大きくしたりする事のできる唯一と言っていい脳の部位。海馬の萎縮を感じた国際弁護士が「海馬を意識したライフスタイル」を取り入れ海馬を大きく育てたという実例をもって解説をします。(厚生部会)

◆ 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 対象:0、1歳児親子
場所:牟礼CC広間 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。5月は13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、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。(申込不要・費用は無料)

放課後の時間を **コミセン** で遊ばませんか

フリー Wi-Fi 利用可

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。

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

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

三鷹の跨線橋
人道橋

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

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。

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)

やっと思つた私にくすり 保存期間 短くない!

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)