



# こみゅにいてい

第577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



## みたかデジタル商品券 出張サポート窓口

長期化する物価高騰の影響を受ける市民生活の支援を目的として、三鷹市が販売する「みたかデジタル商品券」の購入手続きのほか、「みたか地域ポイントアプリ」の操作などを支援する「みたかデジタル商品券 出張サポート窓口」が牟礼コミュニティ・センターに設置されます。スマホ操作やキャッシュレス決済などに不慣れな方など、商品券の購入を検討されている方は、ぜひご利用ください。

日時：令和8年6月15日(月)  
10:00～20:00 (12:00～13:00 除く。)

※商品券の購入方法や利用方法のサポートをします。  
(購入には、事前申込みが必要です。)

当日、会場へお越しください。

会場：牟礼コミュニティ・センター

## 食中毒予防の3原則は、食中毒菌を

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を洗う</li> <li>・調理器具は清潔に</li> <li>・ふたやラップをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍する</li> <li>・冷蔵する</li> <li>・早く食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中心まで加熱する</li> <li>・調理器具を殺菌する</li> </ul>

### 「消費期限」と「賞味期限」

消費期限は期限を過ぎたら食べない方がよい月日です。いたみやすい生もの、お弁当、サンドイッチなどに表示されています。

賞味期限はおいしく食べられる期限です。スナック菓子、チーズ、缶詰などいたみにくい食品に表示されています。期限が過ぎても、色やにおい、味をチェックして問題なければ食べられます。

### 出来上がったお料理はいつまでに食べればいいのか？

★すぐに食べましょう。

料理をそのまま室内に置いておくと、細菌が増え、食中毒を起こす原因になります。

★保存する時は

手洗い後、清潔な容器に保存しましょう。

食べる前に十分に再加熱しましょう。

※保存後、時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに思い切って捨てましょう。

## 6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) 7日、14日、21日、28日
	第2・4土曜 (13時～17時) 13日、27日
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、30日

## まちかど掲示板

### 防災について考える

このところ各地で比較的大きな地震が続いています。怖いですね。できれば考えたくない気持ちを制して非常時の備えや確認をしておこうと思います。

非常持ち出し袋には、懐中電灯や携帯ラジオ、防寒シートや一時的な水や食料、簡易トイレの他、あれば寝袋なども入れておくと良いでしょう。避難する時、火を消すのは当然ですが、ブレーカーを落として避難すると通電火災を防げます。

一時避難から帰宅できたとしても、トイレやお風呂は水を流してはいけません。特に集合住宅では、排水管などが破損していると汚水が逆流したり、下の階で溢れてしまったりする危険性があります。溢れてしまうとせっかく建物が残っても疫病の原因になったり建物全体が、住めない状態になってしまいます。安全確認ができるまでトイレやお風呂の水は流さない事が基本です。

牟礼CCで行って来た防災訓練で簡易トイレを配った事がありますが、3日～1週間分くらいの簡易トイレは準備しておくと思いいます。食料も同様ですね。

万が一の時にパニックを起こさないためにも、どこに避難すればいいのか確認したり、最悪の場合の家族との連絡の取り方などを話し合っておくことも大切だと思います。

大きな災害が起きない事を祈りながらも、想定できる限りの準備、確認はしておきたいものです。(C)

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

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)

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

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)

ずっと見つめた私のくすり

**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)

福祉車両で  
外出のお手伝い

みたかハンディキャップ

NPO法人  
あおぞら

運転ボランティア募集  
0422-41-0185

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!

Before After

**HIDAX** ☎ 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/

**広告募集**

翌月号に掲載します。

● 締切り：毎月1日

● 料金：一区画  
(縦書14字×9行以内)  
三〇〇〇円



# 6・7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 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? 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	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 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	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
趣味の教室 (文化部会)	タイルを利用したデコパージュ作りの講習です。 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	受付中 ↓ 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。(全10回) 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	50名	受付中 ↓ 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	好評につき 受付終了	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
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	受付中 ↓ 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)
健康づくり 栄養教室 特別講座 (厚生部会)	女性のための食事のエッセンス ～健康を保つため食事の話とおすすめレシピ～ 長い人生を健康で快適に過ごすためにできること (試食あり 実習はありません)	7月4日(土) 10時30分～ 12時	16名	6月8日(月) ↓ 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 フレイル予防 ウクレレ体験講座 (厚生部会)	ウクレレは魔法の楽器！癒しの音色は勿論、両手 を使ってリズム刻んで脳トレにも抜群！ ①Let'sウクレレ！リズムに乗ってみよう♪ ②声に合わせてみよう♪日本語も英語もハワイ語も♪ ③指先をもっと使ってみよう♪ 講師：Ukulele ☆ paradise 高嶋尚子さん	7月4日(土) 7月11日(土) 7月25日(土) 15時～16時30分 全3回	30名	6月10日(水) ↓ 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 ※ウクレレは貸し出します。
健康づくり みんなで歌いましょう (文化部会)	声は健康のバロメーター 大きな声で身振り手振りで楽しく歌いましょう。 講師：声と健康の体操講師 ジャズシンガー 澄淳子さん	7月5日(日) 13時30分～ 15時30分	45名	6月8日(月) ↓ 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
健康づくりからだ作り教室 健康維持体操・脳トレ 体験教室 (スポーツ部会)	出来るだけ長く健康で動ける体で過ごしたい皆さん にお勧め！ストレッチ・有酸素運動・筋トレを取り入 れた体操と楽しい脳トレ体験される方をお待ちして います。 講師：フィットネスインストラクター 清水武さん	7月16日(木) 13時30分～ 15時	25名	6月6日(土) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持 物：タオル・ 飲み物(水分補給用) 動きやすい服装で 会場：牟礼 CC 消費者活動室
水上フェスティバル	プール開きを兼ねた、幼児(3歳)～小学生対象の行事 です。詳細は7月号で。	7月18日(土) 12時～	100名	当日	費用：無料 ※おみやげ付き

※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。

## ◆ 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



### 放課後の時間を コミセンで遊ばせませんか

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。

### 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。6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、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)

## ほのぼののネット キャラクター大募集!

「ほのぼののネット」は、地域で支え合い、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指す見守りボランティア活動です。

この活動をより多くの皆さまに知っていただき、親しみを感じていただけるよう、地域の皆さまに愛されるオリジナルキャラクターを募集します。

採用された方には、副賞を贈呈します。

募集期間：2026年6月1日(月)～8月31日(月)

応募方法などの詳細は、  
二次元コードよりご確認ください。

たくさんのご応募を心よりお待ちしております。

お問合せ：みたかボランティアセンター  
(☎0422-76-1271)

