



第575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

## 委員を公募しています！

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？  
委員は部会に所属し、毎月1回の定例会と、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丁目の新川宿町会のエリア)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 2026年4月1日～5月31日まで
- ・問合せ 牟礼CC事務局まで

総務部会【定例会】	第1木曜日	10:00～
広報部会【定例会】	第1月曜日	10:30～
厚生部会【定例会】	第1月曜日	13:30～
文化部会【定例会】	第1月曜日	18:30～
環境部会【定例会】	第1木曜日	13:30～
スポーツ部会【定例会】	第1木曜日	18:30～



## 祝 入学おめでとう

住区内小中学生入学予定者

東三鷹学園 第一小学校 ..... 119名	三鷹の森学園 第三中学校 ... 182名
三鷹の森学園 高山小学校 ... 127名	東三鷹学園 第六中学校 ..... 140名
東三鷹学園 北野小学校 ..... 125名	法政大学中学高等学校 ..... 140名

## 三鷹警察署より

◎本年4月1日から16歳以上自転車利用者を対象に、交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)が導入されます。これは、自転車の運転者が一定の違反行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けずに事件が終了されるという制度です。

※詳しくは、警視庁のホームページに掲載されている「自転車ルールブック」をご確認ください。



### 青切符により検挙される違反例・反則金例

#### 携帯電話などの使用(保持)

運転中のスマートフォンの操作や画面の注視はやめよう

反則金 12,000円

#### 右側通行

対向車と衝突したら、命に関わる大事故につながる危険も！

反則金 6,000円

#### 信号無視

自転車は原則、車両信号に従おう

反則金 6,000円

#### 横断歩道者の妨害

横断歩道に歩行者がいるときは必ず停止しよう

反則金 6,000円

#### 指定場所での一時不停止

きちんと止まって周囲を確認しよう

反則金 5,000円

#### 飲酒運転(赤切符)

悪質で危険性の高い違反は赤切符の対象になります！

3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金

## 第28回 「東部・ひまわり学苑」受講生募集

令和8年度の「東部・ひまわり学苑」を次のように行います。

- 日時：6月10日(水)～11月25日(水) 8月を除く第2・4水曜日
- 内容：教養、音楽、歴史など多岐にわたるテーマを取り上げます
- 募集人数：50名(原則として全講座出席できる方)
- 申込：5月8日(金)から先着順(定員になり次第締切)
- ※詳細は5月号でお知らせします

## 4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) 5日、12日、19日、26日
	第2・4土曜 (13時～17時) 11日、25日
広場(遊び場)	土曜・日曜 4日、5日、11日、12日、18日、19日、25日、26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)	7日、14日、21日、28日、29日

## 宮下橋架替工事について

工事箇所 三鷹市牟礼三丁目1番ほか  
 工事期間 令和8年3月頃～令和9年12月中旬まで昼夜間施行  
 工事期間中は、片側交互通行や通行止め等の交通規制など近隣の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願い申し上げます。

問い合わせ先 三鷹市都市整備部道路管理課設計係  
電話番号 0422-29-9706



## 広告募集

- 料金 一區画 (縦書14字×9行以内) 三〇〇〇円
- 締切り：毎月1日 翌月号に掲載します。

## 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！



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/

## 岡田ピアノ調律 0422-49-7019

ピアノの調律・修理  
ピアノ用品・ピアノの運搬  
はじめての場合、  
アップライト1万円代





# 4・5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
スポーツ体験教室 社交ダンス (スポーツ部会)	ワルツ 初心者～初級レベル 健康増進の為、音楽に合わせて体を動かし脳を活性化させるダンスの効用を実感 講師：サードダンス所属 柏原龍人さん、中澤月野さん、全日本ダンス教師協会 大貴孝子さん	4月12日(日) 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：ダンスシューズ(ヒールカバー付)又は履きやすい上履き、飲み物(水分補給用) 会場：牟礼 CC 体育館
健康づくり 自彊術教室 (文化部会)	大正時代に生まれた体操です。31種類の動作で構成される全身運動です。老若男女が無理なく自ら心身の調節を図る健康体操です。 講師：太田和子さん	4月17日(金) 4月24日(金) 10時30分～12時	25名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：バスタオル、飲み物(水分補給用) ※動きやすい服装で 会場：牟礼 CC 遊戯室
健康づくり からだ作り教室 美ボイストレーニング 声を響かせ心と体を健康に! (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みませんか? 声のトレーニングで心も体も元気になしましょう! 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	4月2日(木) ↓ 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) ※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00分～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、マスク 会場：牟礼 CC 講習室
健康づくり 栄養教室 (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

※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。

## ◆ 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



## まちかど掲示板

### 雪花菜(おから)

4月は和風月名では「卯月」といいます。「卯の花」が咲くのは5月に入ってからです。(2026年は5月17日が旧暦の4月1日となる。) その「卯の花」のように白いことから「雪花菜(おから)」を「卯の花」と云ったり、包丁で切らずに食べることができることから「きらず」「きらす」と云ったりします。東アジア一帯でなじみ深い食品で、大豆を原料とする豆腐や豆乳の製造時に発生する副産物で、「おから」は絞りがすの意味で茶殻などと同様の「から」に「御」をつけたもので女房言葉の一つです。

調理法としては「炒り煮」：油揚げ、人参、椎茸、牛蒡、蓮根、蒟蒻などをこまかく刻んで一緒に炒った後、出汁で甘めに煮付けるのが一般的で、精進料理の一つでもあります。「卯の花汁」：鮭、鱈、鰯などの塩蔵魚、特に頭やアラなどを利用し、大根、人参、蒟蒻、油揚げ、等で煮込み、適宜、味噌、酒などで味を調えます。刻みネギを散らし、好みで七味、胡椒、山椒などの薬味を使います。

他にも「卯の花鮓」「卯の花めし」「卯の花和え」などがありますが、いずれも身近な材料で安価にできることから庶民の家庭料理としてそれぞれの地域で伝承されてきました。

「おから」の大きな欠点として、そのままでは水分が多く消費期間が短いことです。以前は、まちの豆腐屋さんで、店で発生した分を販売していましたが、家畜の飼料用として使う以外は大量に消費できませんでした。最近は豆腐や豆乳が工場生産されることから、副産物の「おから」を粉末乾燥し「おからパウダー」として販売したり、クッキーなどの材料や模造肉の原料として利用する一方、プラスチックや発泡スチロール、化粧品の原料、バイオ燃料への再利用などの研究もされています。

栄養価も高く、特に食物繊維は豆腐の38倍と豊富なので、お目にかかることがあったら挑戦してみたいいかがですか。(F)

## 悩み事、困っていること、その他どうすればいいかわからないこと、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。4月は1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。

## 放課後の時間を コミセンで遊びませんか

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

三鷹跨線  
人道橋

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

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)

ずっと続けた私のくすり 保存期間 経てない!

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)