



第574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



おひなさま

ひな祭りは年中行事の一つで、女兒の幸福を祈るために行われ、ひな人形、白酒、菱餅、ひなあられ、桃の花などを飾る。

3月3日は、五節句(節供)の一つで、上巳(じょうし、じょうみ)の節句、桃の節句、雛の節句などよばれている。

ひな祭りの食べ物

菱餅：緑は蓬(よもぎ)の葉を使うことから「健康」を、白は菱(ひし)の実を入れて「清浄」を、桃色は梔子(くちなし)の実を入れて「魔除け」を表している。

ひなあられ：もともとは菱餅を砕いて煎って作っていた。外出用の携帯食として使われた。

白酒：もともとは桃の花を酒に浸した「桃花酒」で、桃は邪気を祓い不老長寿を与えるとされている。未成年者は甘酒を用いる。

ちらし寿司：春らしく、色鮮やかで華やかな彩り、縁起の良い具材でつくられる。

蛤のお吸い物：蛤は2枚の貝殻がぴたりと合い、他の貝殻とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされている。女の子が良縁に恵まれ、幸せになるようお願いをこめて。

ひな人形の飾り方

公家の婚礼を模したもので、左側(向かって右側)に男雛、右側(向かって左側)に女雛を飾る。現在ではこれを関西風と呼んだりする。

明治時代以降の皇室では、西洋の影響から天皇、皇后の立ち位置が逆になり、昭和3年昭和天皇即位の礼を期に、東京の人形業界が男雛、女雛を配置をそれに合わせたので、関東では右側(向かって左側)に男雛、左側(向かって右側)に女雛を飾るようになった。

ひな人形は女の子の代わりに厄を背負ってくれる、いわゆる厄払いの意味を持つ人形です。平安時代頃は「流し雛」が主流で、紙や、藁、草などで作った人形(ひとかた)を川や海に流して厄払いをしていた。(F)



祝 卒業おめでとう

住区内小中学生卒業予定者

- 東三鷹学園 第一小学校109名
- 三鷹の森学園 第三中学校 ... 201名
- 三鷹の森学園 高山小学校156名
- 東三鷹学園 第六中学校 145名
- 東三鷹学園 北野小学校 92名
- 法政大学中学高等学校 137名

フリーマーケット

3月15日(日)

11:00 ~ 14:00 (会場：体育館)

春の一日、掘り出し物を見つけにきませんか?
ひよっとしたらお宝があるかも

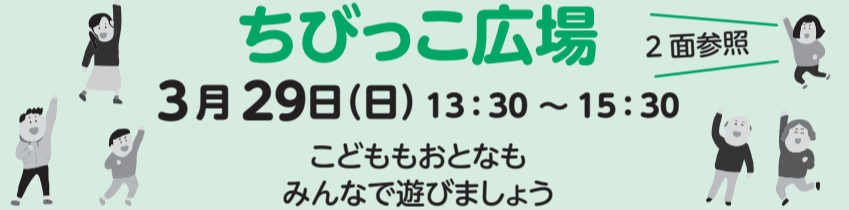


ちびっこ広場

2面参照

3月29日(日) 13:30 ~ 15:30

こどももおとなも
みんなで遊びましょう



まちかど掲示板

「ボッチャ」に興じて

イタリア語で「ボール」を意味する「ボッチャ」は、障がい者スポーツの一つである。

当初は脳性マヒなどにより運動能力に障がいがある競技者向けに考案されたが、現在は運動能力に影響を与える他の重度の障がいを持つ選手もプレーする競技である。

2013年1月1日に設立された「国際ボッチャ競技連盟」が統括している。ボッチャという競技は、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず、全ての人が共に競い合えるスポーツです。

ボッチャの簡単なルールは、「白い目標球(ジャックボール)に赤と青のボールをいかに近づけるか」を競う(ペア・団体)のゲームです。

得点は「相手チームの最も近いボールより内側にある自チームのボールの数」で決まります。

先日、2チームに分かれて久々にボッチャを楽しみました。誰かがジャックボール目がけて「自チーム」のボールを打ち込む度に大歓声で盛りあがります。どちらのチームが勝っても大拍手で、体力も気力も使うので美容にも効果大だなあ!!と笑顔で語り合うひとときが最高です。そんな仲間がいる事の幸せを実感した一日でした。(M)

3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、8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 7日、8日、14日、21日、22日、28日、29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、10日、17日、20日、24日、31日

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)



3・4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
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	好評につき 受付終了	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)	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。 J-pop、ロックなど様々なジャンルの曲をリバーブ 風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。	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: 八原タリさん	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、生花バサミ、 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)	1面参照	3月15日(日) 11時~14時	多数	当日どうぞ	会場: 牟礼 CC 体育館
防災講座 (総務部会)	・首都直下地震と在宅避難 ・災害時の家庭料理 講師: NPO 法人 Mitaka みんなの防災 大倉誠さん 三鷹地域活動栄養士会 奈良理香子さん	3月21日(土) 13時30分 ~ 15時30分	40名	3月4日(水) ↓ 3月14日(土) 定員になり次第 締め切り	費用: 無料 会場: 牟礼 CC 会議室、 講習室 対象: どなたでも
ちびっこ広場 こどもおとなも みんなで遊ぼう (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、ポッチャなど みんなで楽しく遊ぼう 共催: みんなのみたか (未就学児は保護者同伴、高齢者の方もどうぞ)	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: 笹崎真由美さん	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
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 大貫孝子さん	4月12日(日) 10時30分 ~ 12時	30名	3月4日(水) ↓ 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	3月11日(水) ↓ 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

*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。

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。3月は4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。

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。

放課後の時間を コミセンで遊ばませんか

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

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

三鷹の跨線橋

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。

◆ 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