



第568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**



イベント 展示

模擬店

第31回 コミュニティまつり

10月26日(日) 午前10時～午後3時

募集要項

① **展示部門**

- 絵画 ●書 ●写真 ●手芸工芸品 等 (一人1点)

出展作品の搬入 10月17日(金)～10月20日(月)
午前10時から午後5時まで

※書道・絵画・写真は、額装の上吊りひもをつけ、裏面に氏名を明記して下さい。
※書道はヨミを付けて下さい。

② **ステージ部門**

日頃いろいろなところで活動しているみなさん、コミュニティまつりで、その成果を披露してみませんか。

- 演奏 ●合唱 ●ダンス ●大道芸 等

当日ボランティア募集 / コミュニティまつりでボランティアをしていただける方を募集いたします。

日時：10月26日(日) 9:00～16:00
 対象：小学4年生以上の方
 内容：各コーナーの受付、イベント補助、模擬店補助、その他

高校生以上の方には、**みたか地域ポイント**が付与されます。

申込み

共通 各部門の参加・ボランティア参加

9月13日(土)～9月29日(月) 午後5時まで
 電話 0422-49-3441
 申込用紙は、牟礼 CC 事務局にあります。

「シルバーのつどい」へのお誘い

日頃、健康のために運動はしたいけど……。
 同じくらいの歳の方とお話したいけど……。
 などとお考えの方、一緒に童心に還って遊ばませんか？
 60歳以上の方のミニ運動会です。

9月18日(木) 13:30～15:30 (受付13:00～)

- パン食い競争、玉入れ、盆踊りなど
- おみやげもありますよ。



場 所：牟礼 CC 体育館 持ち物：体育館シューズ、タオル、水分補給用飲物
 費用：無料 申 込：受付中(当日参加可)
 定 員：多数(皆さんお誘い合わせの上、おいください。)

まちかど掲示板

川上郷自然の村にて

7月初旬に、三鷹市の保養所である川上郷自然の村に行ってきました。
 東京から車で行くと中央高速道長坂ICで降りて、八ヶ岳清里ラインから鉄道最高地点の野辺山駅を通り、レタス街道に入って20分くらいの山の中にありました。

小学校の時に行った綺麗な林間学校を思い出して、ワクワクしました。
 電車で行く場合は、予約をすれば小海線の信濃川上駅まで迎えにきてくれる様です。

ちょうど収穫時期だったからか、レタス街道は名の通りまわりは広大なレタス畑で、水を撒く大きなトラクターがたくさん走っていて、朝夕水を撒いていました。そして集荷場からは、レタス畑の絵が描いてある超大型トラックが、日に何度もレタスを運んで出て行きました。

7月初旬は閑散期だったので、食事はbuffetタイプではなかったですが、レタスサラダはおかわり自由で新鮮で美味しいレタスをたっぷりいただいてきました。

2泊して帰る日の朝は平日だったこともあり、私達ともう一組だけの朝食で小さい方の食堂でしたが、裏山で子鹿が草を食べているのが見えてとても素敵でした。

施設としては、体育館や多目的グラウンド、キャンプ場があり、建物に囲まれたもみの木広場はすり鉢状の階段になっていて、そこで少しだけ歌の練習をさせてもらったなら、自然のリバーブが効いてとても気持ちよかったです。

三鷹市民ではなくても使えるので、ちょっとした合宿にはとても良いと思います。ただ、夏休みは市内の学校が使う様で予約が取れない可能性もある様です。

三鷹市の保養所でリーズナブルなのでもっと皆さん使ったら良いと思いました。お問い合わせは、0267-97-3206 川上郷自然の村へ。(C)

9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、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、15日、16日、23日、24日、30日



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)

夏休み 子供教室

♡浴衣を着て茶道♡
 幼小中高 1回200円
 9月14、28、10月5、19、11月16 全て日曜13時半～
浴衣無料
牟礼コミ茶室
 三鷹市和装礼法伝承の会
 090-8281-5726 岡まで

井の頭公園の100余年の歴史を貴重な写真で紹介 井の頭公園100年写真集

ハンディー版

地元の書店がネット通販でお求め願います。

2代目プールは井戸水で冷たかった

井の頭池にあった初代プール

A5判変形196頁 1,650円(税込)

井の頭公園100年写真集

貴重な写真による100年の歩み

ぶんしん出版 Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

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

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/>

やっと思ひつた私にくすり

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)

9・10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
市民健康講座 (厚生部会) (共催：三鷹市総合保健センター)	睡眠・食生活や運動とこころの関係について学び、こころの疲れ(メンタル不調)の予防・改善！ 講師：帝京大学医学部主任教授 功刀浩さん	9月11日(木) 14時～15時30分	30名	受付中 ↓ 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
シルバーのつどい	60歳以上の方のミニ運動会です。 詳細は裏面をご覧ください。	9月18日(木) 13時30分～ 15時30分	多数	受付中 ↓ 当日	費用：無料 持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物(水分補給用) 会場：牟礼 CC 体育館 ※おみやげ付き
小学生バドミントン 体験教室 (スポーツ部会) (東多世代交流センター連携)	基本技術を身に付け、バドミントンの楽しさを知る。後半は試合をします。 対象：小学3年生～6年生 講師：三鷹市バドミントン協会 大能基秀さん	9月27日(土) 10時30分～12時	20名	9月1日(月) ↓ 9月12日(金) 定員を超えた場合は抽選	持ち物：タオル・飲み物・体育館シューズ 会場：牟礼 CC 体育館 ※右記二次元コード (東多世代交流センター)
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	三つのお皿をそろえてバランスアップ タンドリーチキン、かぼちゃのスープ、かぶのサラダ、ガーリックライス 講師：森幸代さん	10月4日(土) 10時30分～12時	16名	9月8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・布巾 会場：牟礼 CC 講習室
スポーツ体験教室 パドルテニス体験会 (スポーツ部会)	ジュニア～高齢者まで楽しめる、生涯スポーツのパドルテニスを体験しましょう！ 講師：菅原園子さん	10月11日(土) 10時30分～ 12時30分	20名	9月8日(月) ↓ 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・タオル・飲み物(水分補給用) 会場：牟礼 CC 体育館 ※ラケットは貸し出します。
環境関係事業 「地域の防災と環境問題」 (環境部会)	地震等の災害に備え、地域の实情に沿った対策を！災害時のトイレ事情やゴミ対策などを学びましょう。 協力：三鷹市防災課・三鷹市ごみ対策課	10月18日(土) 13時30分～ 15時	30名程度	当日	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼 CC 会議室
花壇管理講習会 「小田原フラワーガーデン」 (環境部会)	四季折々の花や植物が楽しめる公園です。トロピカルドーム温室では、熱帯植物を見ることができます。秋のバラが迎えてくれるかもしれません。 講師：八原タリさん	10月30日(木) 7時45分(集合)～ 17時30分(予定) (牟礼 CC 広場)	30名	9月27日(土) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：3,000円(昼食代含む・申込時納金) 65歳未満は、別途入園料200円 持ち物：飲み物(水分補給用) ※歩きやすい靴で ※雨天決行 ※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。

※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。

**放課後の時間を
ヨミセツで遊ばませんか**

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

防災の日

9月1日は防災の日です。
地震だけでなく、台風や豪雨などの自然災害に備え、日ごろからの防災対策をしっかりとっておきましょう。
何を準備すればいいかは、各自で必要なものを考える習慣をつけておきましょう。

デジタル相談サロンをご活用ください

スマホやアプリの使い方など、ご相談・お困りごとはありませんか？
市民デジタル相談員がサポートします。

●開催日時：毎月第3金曜日 ①14時～②15時～
●定員：①②ごと2名(グループ)まで
※事前予約制※
ご予約は下記まで

●場所：牟礼 CC 地下第二会議室
●主催：三鷹市コミュニティ創生課
●運営・予約・問合せ：(株)まちづくり三鷹
TEL 0422-40-9669
【受付】9:00～17:00

無料

◆ 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

東部地区住民協議会・東多世代交流センター協力事業

「ベビーマッサージ」

令和7年10月15日(水) 10時30分～12時
場 所：牟礼 CC 遊戯室
対 象：2か月～6か月頃のお子さんとお母さん
定 員：12組
申 込：9月24日(水)午前9時から10月6日(月)午後5時までに
申込フォームより申し込み。
※定員を超えた場合は抽選とし、抽選結果は10月8日(水)午後5時までに連絡します。

持ち物：バスタオル、マッサージオイル代200円
※参加費は無料ですが、マッサージオイル代実費相当額として200円が必要となります。

申込はこちらから

**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。9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、どこの誰に相談していいのかわからないことがありましたら、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

○秋の全国交通安全運動が始まります。
9月21日(日)から9月30日(火)までの間、令和7年秋の全国交通安全運動が実施されます。
一人一人が交通ルールを守り、交通事故のない安全安心な三鷹市を目指しましょう。

○9月20日(土)の午後1時ころからSUBARU総合スポーツセンターのメインアリーナ(体育館)で、「三鷹交通安全フェスタ」を開催します。交通安全に関する楽しいイベントを予定していますので、ぜひご参加ください。