2026年 10月
第581号

こみゅにてぃ

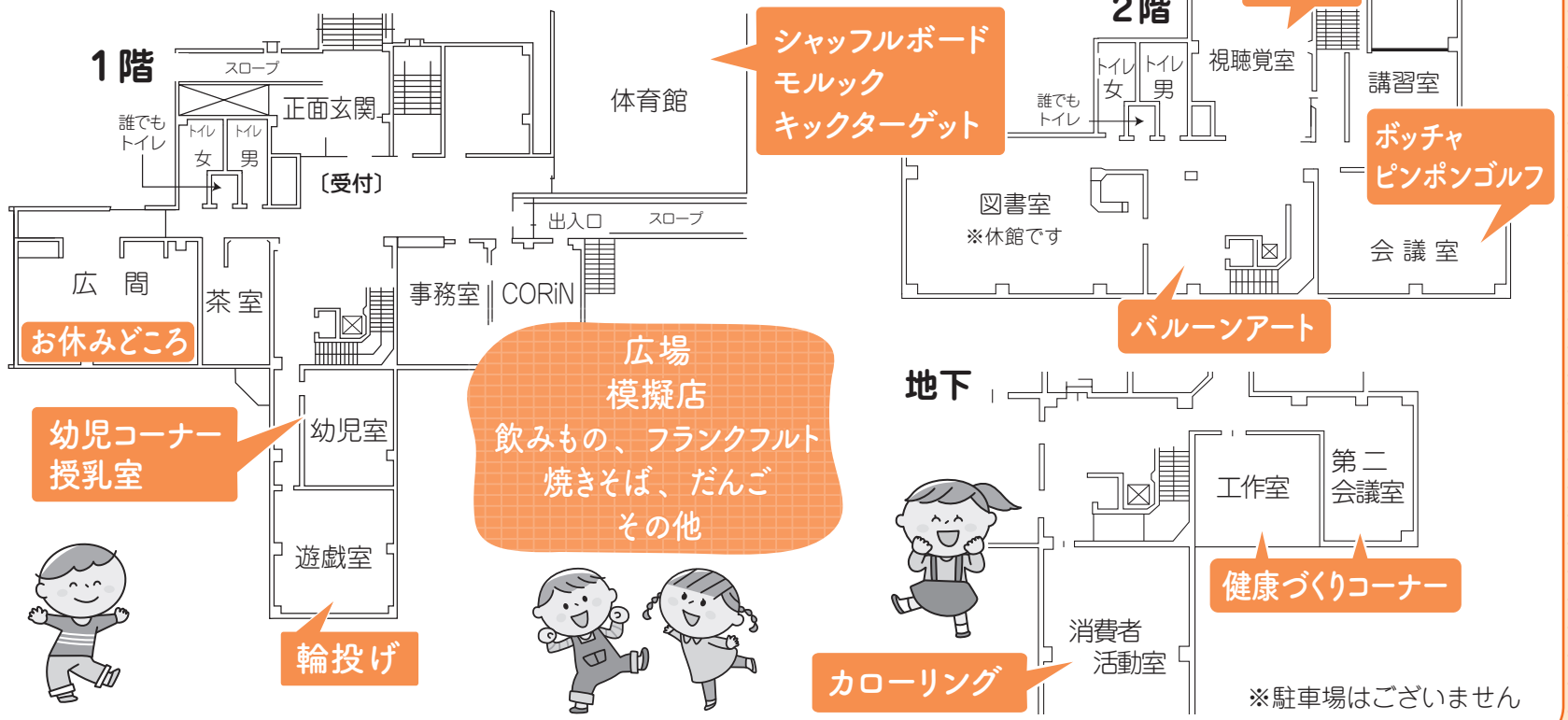
新しいコミュニティの輪。ふれあいのある生活。
集い・学び・語らう。主役はいつでも私たち市民です。

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

第12回 東部スポーツ・レクリエーション
～みんな集まれコミセンスポーツ～
10月10日(土) 10時～15時



10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）	4日、11日、18日、25日
		第2・4土曜 （13時～17時）	24日
広場（遊び場）	土曜・日曜	3日、4日、11日、17日、18日、24日、25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）	6日、7日、8日、9日、12日、13日、20日、27日 ・7～9日はスポレク準備のため休館 ・11日はスポレク片付けのため13時開館		

まちかど掲示板

TVとインターネット

我が家では、数年前からTVの画面でネット動画を観ることができるようになりました。それまでは、タブレット端末で観ていた動画サイトも大きな画面で観られるようになると快適で、いつのまにかTV画面に映されるものがほとんどネット動画に変わっていきました。

ふと気づくとTVはモニターと化し、TV放送はほとんど観ていませんでした。気に入ったTV番組のために慌てて家に帰ったり、大騒ぎしてVTRを予約したのも、ましてや家族でチャンネル争いをした事は、遠い記憶となりました。

今では、１人になる時間に合わせて好きな動画を観たり、ドラマやバラエティも見逃し配信で観たりしています。いつのまにかニュースや天気予報までネット動画で観るようになりました。

それに加えて、若い頃やりたかったものがレッスン動画という形で上がっていて、趣味も手軽に試してみることができるようにもなりました。

ここ数年で、生活様式もガラッと変わってきました。そのスピードもAIが入ってきて更に速くなっていくのだと思います。

便利になった分、偽情報や誤情報も飛び交っていて気をつけなければなりませんが、上手に取り入れて生活を膨らませていかれたら良いと思っています。　（C）

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！


HIDAX　090-8259-6900 牟礼6-19-4

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㈹
FAX（0422）49-1207
http://www.maruei-it.co.jp/

やっと見つけた！私のくすり 保存版 捨てないで！
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)

10・11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
史跡名所めぐり （文化部会）	「江戸東京博物館」で歴史と文化を学びましょう。築地、亀戸天神と下町界隈で食事と散策をします。 ・バス利用	10月1日(木) 8時30分集合 ～16時30分 （予定）	30名	好評につき 締め切りました	費　用：4,000円(昼食代・保険料他) 集合場所：牟礼CC広場 持ち物：飲み物(水分補給用) ※歩きやすい靴、服装で　※雨天決行
東部スポーツ・ **レクリエーション**	詳細は１面参照　※駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。	10月10日(土) 10時～15時	多数	当日どうぞ	牟礼CC全館
環境問題講習会 **「二ツ塚処分場」** （環境部会）	ごみ処理や資源循環について理解を深める。 (多摩25市1町の可燃ごみ最終処分場) ※三鷹市のバスを使用します。	10月14日(水) 8時30分(集合) ～16時30分(予定) (牟礼CC広場)	15名	9月14日(月) 〜 定員になり次第 締め切り	費　用：1,500円 (昼食代含む・申込時納金) 持ち物：飲みもの(水分補給用) ※歩きやすい靴で　※雨天決行
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18日(日) 10時30分 ～12時30分	20名	9月12日(土) 〜 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。
健康づくり **腸内環境健幸美活講座** （厚生部会）	インナービューティー（腸活） ・腸活の重要性を学ぶ ・酵素ドリンク作り　デモンストレーション(試飲あり) 講師：フルーツ発酵マイスター　河村美紀さん 発酵食品ソムリエ 栄養士　中村裕美さん	10月26日(月) 10時30分～12時	30名	9月7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・講習室
健康づくり **栄養料理教室** （厚生部会）	身近な食品で食物繊維アップ (脂質異常症予防・便秘予防) ・チリコンカン　・オートミールライス ・きのことれんこんのサワー炒め 講師：森幸代さん	11月21日(土) 10時30分～13時	16名	10月19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
秋の牟礼コミ寄席	若手真打の落語会 出演：柳家花いち・古今亭志ん橋・入船亭扇白 詳細は11月号で	11月21日(土) 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
スポーツ体験教室 **ボッチャ体験会** （スポーツ部会）	やれば夢中になります。地上のカーリングとも呼ばれ、子どもからシルバー世代まで一緒にできます。特別な体力は不要。パラリンピックの正式種目です。 講師：杏林大学保健学部准教授　一場友実さん	11月25日(水) 14時～16時	30名	10月4日(日) 〜 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 ※申込みは個人または3人1組
手芸教室 （文化部会）	毛糸とかぎ針を使ってストラップを２点作ります。バックやスマホに付けられます。 講師：園田敦子さん	11月30日(月) 13時30分 ～15時30分	15名	10月14日(水) 〜 11月16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 会　場：牟礼CC会議室 ※毛糸とかぎ針はこちらで用意します。

※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。

第32回 牟礼の里公園 秋まつり

令和８年10月18日（日）12：00～15：00頃

牟礼囃子や和太鼓などのほか、子どもが楽しめる遊びの出店、アートバルーンやビンゴゲームなどの楽しい催しがたくさんあります。飲食の模擬店も出店します。ぜひご来場ください。

会場：牟礼の里公園（牟礼3-7-7）。少雨決行。

主催：牟礼の里公園秋まつり実行委員会　**事務局**：NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会

※ボランティア募集中。事務局まで　**ＴＥＬ**：0422-46-2081

東京弘済園まつり

「地域の力・施設の力」をテーマに、
地域の皆さんとの交流を深める「東京弘済園まつり」を開催します。

日　時　11月1日（日）10：00～14：00
場　所　社会福祉法人 東京弘済園　三鷹市下連雀5-2-5
内　容　福祉セミナー、健康測定、販売、模擬店、義足体験、歌声喫茶室、プラ板キーホルダー作り、調剤体験会、ゲームコーナー、クイズラリーなど
※お車でのご来園はご遠慮ください
問合せ　社会福祉法人 東京弘済園　TEL 0422-43-3319

防災訓練のお知らせ

令和８年度の防災訓練を、11月29日（日）午前に行います。地震、ゲリラ豪雨など自然災害が頻発しています。多数の方の参加をお待ちしております。（詳細は11月号で）

会場　北野小学校
主催　三鷹市東部住区防災連合会

◆ 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

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)



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

地域福祉 コーディネーター相談サロン

障がい・高齢・生活困窮・子育てなどについて、専門の職員が課題の解決に向けて相談にのります。

日　時：10月7日(毎月第1水曜)
13時30分～15時
会　場：牟礼CC講習室
申込不要・費用不要