2026年 11月
第582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



11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、15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	1日、7日、8日、14日、15日、21日、22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）	3日、4日、10日、17日、23日、24日、29日		

※29日は防災訓練（会場：北野小）のため休館となります

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）10時～正午まで行います。今年度の会場は北野小学校です。

・災害救助等に活躍しているドローンの操作体験・医師会による災害時医療についてのブース・携帯トイレ・災害時簡易トイレの使用法・その他普段は体験できないこと、有事に必要となる知識を得ることができる訓練を多数企画しております。

地震、局地的な豪雨など自然災害が頻発しています。

万が一ではない、身近となりつつある災害への備え、強く意識する機会に是非ご参加ください。　　主催：三鷹市東部住区防災連合会

10月10日（土）に行なわれました
東部スポーツ・レクリエーション


輪投げ


“ダーツ”って楽しいよ!!

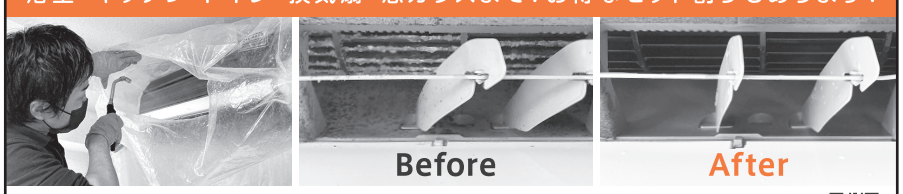

ワー！　かわいい～




カローリング


どんな景品があるかなぁ？


やきそば・やきとり
いいにおいだなぁ

エアコン洗浄＆年末の水まわり掃除まで
浴室・キッチン・トイレ・換気扇・窓ガラスまで！お得なセット割りもあります！


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)

11・12 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 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	好評につき 受付終了	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	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 （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。
小学生 スポーツ体験教室 ソフトバレーボール （スポーツ部会）	チームスポーツの楽しさやゲームの面白さを体験し、得点をつけてチームごとに競い合う楽しさを知ろう。デモンストレーションや模範ゲームもあります。 講師：マスターリーダー 令和７年全国大会東京都代表　曳野秀樹さん	12月13日(日) 10時10分 ～ 12時30分	24名	11月9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 対　象：４～６年生
クリスマス オーナメント作り （東多世代交流センター連携事業） （厚生部会）	☆クリスマスのオーナメントをつくり ☆大きなクリスマスツリーを飾ろう ☆クリスマス絵本読み聞かせ 歌など楽しいクリスマス会	12月16日(水) 14時30分 ～ 16時	20名	11月18日(水) 〜 定員になり次第締め切り	費　用：無料 会　場：牟礼CC会議室 ※未就学児は保護者同伴 ※申込フォームから受付。初日は９時30分から

※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 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。

◆ 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

三鷹市福祉Labo どんぐり山「ながら運動体験会」

三鷹市福祉Laboどんぐり山では、「ながら運動体験会」を開催します。
音楽にあわせな・が・ら♪　映像を見な・が・ら☆彡
一緒の楽しく身体を動かしてみませんか。

★ **食べることは生きること～栄養mini講話もあります**
是非、皆さまのお越しを心よりお待ち申し上げます！

対　象：三鷹市(在住・在勤・在住)のグループ
人　数：1グループ　10名程度
期　間：令和９年１月13日(水)～令和９年２月26日(金)
水曜日・木曜日・金曜日　(要調整)
場　所：三鷹市福祉Laboどんぐり山
時　間：午前コース［10:00～11:30］午後コース［1:30～　3:00］
受　付：R8年11月17日(火曜日)～平日9:00～17:00
まずはお電話を！ご連絡をお待ちしています。
お申込み・お問合せ　☎0422-24-7099
送迎バス　乗降場所については、道幅等を考慮した上で、調整させて頂きます。
みたか地域ポイント　100ポイントプレゼント

三鷹市福祉Laboどんぐり山　0422-24-7099［担当：麻生・橋本］

まちかど掲示板

ペット・ロス

先日、ペットのイヌが亡くなりました。覚悟はしていましたが、いざとなると……。

生後２ヵ月目より15年と３ヵ月、共に生活をしていた家族の一員がいなくなるというのは、何とも淋しく……、私の両親が亡くなったのは二人とも病院だったこともあり、知らせを受けて訪れた時は逝った後なので、感情もすぐには……。この度はソファーのとなりに寝ていたのが、気がついたら呼吸がなくなっていたという大往生でしたので、「あぁー……」って感じで……。

前の晩までいつも同じベッドに並んで寝て、外出から帰ると、玄関で待っている。同じ部屋にいるときは、知らん顔して寝ていたりしているのに、別の部屋に動くといつの間にか付いてきている。どんな時も家族の中心で、みんなを癒してくれる存在でした。

これから、何を生きがいに生活すればいいんだろうと考える日々です。

(F)

広告募集

●料金―一区画（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。

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）



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

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

福祉車両で外出のお手伝い
みたかハンディキャブ
運転ボランティア募集
0422-41-0185