



第580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 TEL.0422-49-3441

https://www.mitaka-cc.jp/mure/index.html

印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN



三鷹警察署より

還付金詐欺とオレオレ詐欺被害が急増中！

三鷹市役所をかたる「還付金詐欺」と、親族をかたる「オレオレ詐欺」被害が急増しています。

被害に遭わないためには犯人からの電話に出ないことが大切です。

非通知や知らない番号には出ない、留守番電話に設定し相手の声が確認できるまで出ない等の対策をしましょう。

また、犯人からの電話の多くに国際電話が使われていることから、物理的にこの電話を遮断することが最も有効とされています。

固定電話の場合は「国際電話不取扱いサービス」を利用してください。申込み方法は、警察署や近くの交番で申込み用紙を記入してもらうほか、インターネットからの申込みが可能です。スマートフォンの場合は、警察庁防犯アプリ「デジポリス」や警察庁が推奨する「詐欺対策 byNTTタウンページ」「詐欺バスター Lite」といったアプリが有効ですので、是非ご活用ください。

還付金詐欺の特徴

三鷹市役所や三鷹郵便局等の職員を名乗り「医療費や保険料の過払い金がある。」「今日が手続きの期限です。」と急がせる。

コンビニ等のATMへ誘導し、ATMで還付金の手続きが出来る等と言い、結果的に振込をさせる。

※手続きが上手くいくと、赤色や黄色の紙が出てくるはずだ等と言いますが、ATMからそのような色の紙が出てくることはありません。(出てくるのは振込の明細書です。)

オレオレ詐欺の特徴

息子や孫を名乗り、「携帯電話の番号が変わった」「会社のお金を無くしてしまった」「示談金が必要」などのトラブルを捏造し、封筒に入れた現金を新聞で包みガムテープを巻いて用意させ、友人や職場の同僚をかたる別の者が自宅や駅前へ直接お金を取りに来る。

少しでも不審に感じたら、一人で判断せず家族や警察へ相談しましょう。

三鷹警察署：0422-49-0110

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) 6日、13日、20日、27日
	第2・4土曜 (13時～17時) 12日、26日
広場 (遊び場)	土曜・日曜 5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日、27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)	1日、8日、15日、21日、22日、23日、24日、29日

「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びませんか？

60歳以上の方のミニ運動会です。

9月17日(木) 13:30～15:30 (受付13:00～)

●パン食い競争、玉入れ、各種リレー、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、水分補給用飲料

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、おいでください。)



「スポレク」を実施します

当日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10日(土) 9:00～16:00

対 象：小学4年生以上の方(高校生以上の方には、みたく地域ポイントが付与されます。)

内 容：各コーナーの受付、イベント補助、模擬店補助、その他

申込み：牟礼CC事務局窓口または電話 0422-49-3441

9月25日(金) 17:00まで

まちかど掲示板

身近で起きた愉快的なことだったりほのぼのだったり

『いっしょに散歩していた夫が、突然とてつもなく大きなくしゃみをした。すると、目の前を歩いていた子猫が驚いて、後ろ足をびよーんと痙攣させびっくりかえった』

『♪まいごのまいごのこねこちゃん～あなたのおうちはどこですか～と、孫娘がけんめいに歌っている。ほんわか気分が聴いていると♪おうち～にきいてもわからない～すずめ～にきいてもわからない～ありやま歌詞違うけど。『おうちを聞く』んじやなくて『おうちに聞く』わけね。また、ついでにすずめにも聞いてちゃってるわけね。孫娘の中ではどうやらそういうことになってるらしい。あらあら～でも、そんなかわいい場面になってもいいね』

『自転車走らせていると、ギターを背負ったバイクのにいちやんが、すれ違いうまに私に手を振っていった。だ～れ？ 馴れ馴れしい奴だ。自転車を止めてふと考える。あ～、息子だ。ごめんごめん』

『自転車をのんびりこぎながら、ごきげんなおじいさんが何やら口ずさんでいる。『♪あかりをつけましょ ぼんぼりに～』ああ、ひなまつりの歌か…と思ったら、続きが『♪今日は楽しいクリスマス～』え～!? と一瞬つっこみたくなかったけれど、あんまり楽しそうだから、まあいいか』

『ぎゅうぎゅう詰めの満員電車の中。もみくちゃになりながら立っている私の横で、ランドセルを背負った小学生の兄弟らしきふたりがびったりと身を寄せ合っている。そっと目をやると、兄は弟の肩を抱いたまま、揺れるたびにその腕にぐっと力をこめ何かをささやいては弟を落ち着かせているようだ。やがて降りる時、兄は弟の顔をまっすぐ見て手をぎゅっと握りしめうなずいた。すると弟もこくりとうなずいた。ひたすら弟を守る気持ちとひたすら兄を頼る気持ち。じんわり染み渡る』

日常、嫌なことやら不満なことやら山ほどあるけれど、愉快的なことだったりほのぼののだったりに出会うと、朗らかな気持ちになれるものですね。(O)

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/

やっとつけた私のくすり

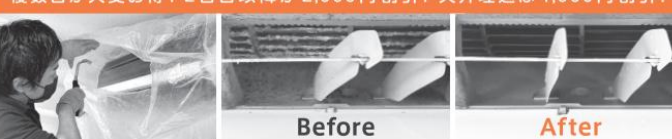
つばめ薬局

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・日・月

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！



090-8259-6900 牟礼6-19-4

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
健康づくり ZUMBA& 身体メンテナンス (厚生部会)	・ラテン音楽に合わせて踊るフレイル予防体験 ・痛み改善・予防 ・健康維持の身体メンテナンス 講師：フィットネスインストラクター 川勝かおりさん	9月7日(月) 10月5日(月) 11月2日(月) 13時30分～15時	30名	8月3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)・ ヨガマット(お持ちの方) 会 場：牟礼 CC 体育館
シルバーのつどい	60歳以上の方のミニ運動会です。 詳細は一面参照	9月17日(木)	多数	当日	
健康づくり フレイル予防 健康体操講座 (厚生部会)	ストレッチ・簡単なダンス・筋力づくり 衰えは足元から！ 懐かしい曲に合わせて優しい ステップ踏みはじめも踊る♪ 楽しく踊って筋力アップ！ 健康維持の体操・筋力アップで免疫力アップ！ 講師：元全日本体操選手 門脇 隆さん	9月18日(金) 10時30分～12時	30名	8月17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
健康づくり 栄養料理教室 (厚生部会)	「たんぱく質 しっかり元気な食卓」 ・夏野菜の回鍋肉 ・春雨サラダ ・たまご豆腐のレンジ蒸し 講師：早川宏子さん	9月26日(土) 10時30分～13時	16名	8月17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
健康づくり 健康測定会 & 体操教室 (スポーツ部会)	機器を使った測定で健康状態を確認し、体操教室で、健康 を維持するために自宅で簡単にできる体操を紹介します。 測定器……血圧、健骨度、体組成、脳年齢、 血管年齢、ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。 (協力：サンドラック) 講師：フィットネスインストラクター 清水 武さん	9月26日(土) ①13時～ ②14時～ ①・②とも内容は 同じです。	各15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 消費者活動室・ 工作室・第2会議室 ※動きやすい服装で
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 締め切りしました	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 ※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。
東部スポーツ・ レクリエーション	詳細は10月号で	10月10日(土) 10時～15時	多数	当日	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。
スポーツ体験教室 バドミントン体験会 (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 バドミントンを体験しましょう！ 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 腸内環境健康生活講座 (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	20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

※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。

◆ 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

デジタル相談サロンをご活用ください 無料

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

開催日時：毎月第3木曜日 ①14時～ ②15時～

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 0422-72-7151 (9時～17時)



三鷹市介護人財育成センター

介護職員初任者研修課程(通信形式)

受講生募集

開講日時 令和8年10月2日(金)から11月27日(金)まで
(うち通学は15日間)

場 所 三鷹市福祉Labo どんぐり山(三鷹市大沢4-8-8)

受 講 料 55,500円(テキスト代込)(税込)

申込方法 必要書類を持参または郵送

申込期間 令和8年8月18日(火)～9月15日(火)

申込・問い合わせ先 三鷹市福祉Labo どんぐり山

三鷹市介護人財育成センター

〒181-0015 三鷹市大沢4-8-8

電話番号：0422-24-7350 (平日：9:00～17:00)



↑詳しくはこちら
(どんぐり山ホームページ)
<https://mitaka.or.jp/news/jinzaizai20261002/>

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：9月2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

