

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.開読している時間
●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 49-3441
http://www.mihakaj.com/office/~murecc/
印刷：株式会社 文庫



こみゅにてい、

第 483 号

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。

- 利用可能なのは午前10時30分から午後4時30分まで。
- 入場料は大人200円、小学生50円を事前に必要事項を記入して下さい。
- 入場券(大人200円、小学生50円)を購入し、入口で入場整理券とご一緒に渡して頂きます。
- 更衣ロッカー(使用料100円・お金返り)を利用し、盗難防止のために必ず鍵をかける下さい。盗難についての責任は負いません。
- 水着・水泳帽子を必ず着用して下さい。
- 水泳帽子は事務局でも販売しています。
- 1回の参加定員は100人です。
- 利用について
○2時間制
○入場大時間から時間です。

- プール利用のまわり
○原則として満3歳以上の三鷹市民(在学・在勤)に限りまします。
- 幼児と小学生(一年・二年)の幼児は幼児用プールで保護者の付添いが必要です。保護者は着衣のまま入場ができません(入場料は有料です)。なお小学生(一年・二年)の一般プールの入場については、水着着用と保護者の付添いが必要です。
- 詳細についてはプールの利用案内をご覧ください。窓口にて配付しています。
- プールを利用するときは
○入場整理券に必要事項を記入して下さい。
- 入場券(大人200円、小学生50円)を購入し、入口で入場整理券とご一緒に渡して頂きます。
- 更衣ロッカー(使用料100円・お金返り)を利用し、盗難防止のために必ず鍵をかける下さい。盗難についての責任は負いません。
- 水着・水泳帽子を必ず着用して下さい。
- 水泳帽子は事務局でも販売しています。
- 1回の参加定員は100人です。
- 利用について
○2時間制
○入場大時間から時間です。

プールが始まります

7月23日(月)～8月26日(日)

プール利用のまわり
●原則として満3歳以上の三鷹市民(在学・在勤)に限りまします。

●幼児と小学生(一年・二年)の幼児は幼児用プールで保護者の付添いが必要です。保護者は着衣のまま入場ができません(入場料は有料です)。なお小学生(一年・二年)の一般プールの入場については、水着着用と保護者の付添いが必要です。

●詳細についてはプールの利用案内をご覧ください。窓口にて配付しています。

●プールを利用するときは
○入場整理券に必要事項を記入して下さい。
- 入場券(大人200円、小学生50円)を購入し、入口で入場整理券とご一緒に渡して頂きます。
- 更衣ロッカー(使用料100円・お金返り)を利用し、盗難防止のために必ず鍵をかける下さい。盗難についての責任は負いません。
- 水着・水泳帽子を必ず着用して下さい。
- 水泳帽子は事務局でも販売しています。
- 1回の参加定員は100人です。
- 利用について
○2時間制
○入場大時間から時間です。

(午後2時30分以降の入場では、時間が短縮になります)
●受付締切時間は3時45分です。

日程表

7月	
月 付	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
曜日	日 月 火 水 木 金 土 日 月 火
2時間制	水上フェス 休館日 休場 休館日 休館日 休館日 休館日 休館日 休館日 休館日

水上フェスティバル開催

7月22日(日) 午後1時
(対象：3歳～ 受付開始午後12:30)
～夏の一日、親子で思い出づくりに～

※小学生未満のお子さんは水着着用と保護者同伴です。
※当日直接お越し下さい。

8月	
月 付	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
曜日	水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日
2時間制	休場 休館日



40周年を迎えました

三鷹市東部地区住民協議会 (昭和53年1月7日設立)・牟礼コミュニティ・センター(牟礼)30年4月開館は創立40周年を迎え、40周年を記念して記念誌を作成いたしました。

内容
●東部地区のエリアマップ
●防災マップ
●健康マップ
●住民協議会の活動内容
●牟礼コミュニティ・センターの施設案内・利用案内

7月1日より牟礼コミュニティ・センター(窓口)でお渡しいたしますので、ご活用いただけます。ようこそ案内申し上げます。

三鷹市東部地区住民協議会
40周年記念事業実行委員会

一矢吹野興援の旗
「楽しんで夏休みの思い出をおさんと一緒に福島をめぐらそう」

三鷹市は福島県矢吹町と昭和39年に姉妹市関係締結して以来、さまざまなイベントで特産品販売や子ども交流会など、多彩な事業を行って参りました。この度は東部住協の支援事業として買い物バスツアーを企画いたしました。(※トイレットパス) 日 時 8月24日(金) 午前7時(貸)

●参加対象 小学生以上
●費用 2,500円
●募集人員 35名
皆さまのふるってのご参加をお待ちしております。

(裏面参照)

自費で教育専門士 1名
TEL 0422-60-1555
TEL 0422-60-2200
URL: kokotosya.jp/

株式会社 文庫
〒181-0012 三鷹市牟礼7-6-25
TEL 0422-60-2211 FAX 0422-60-2200

自分の本をつくりたい
思いのままに自分らしく
自分らしく
お任せください
お任せください
お任せください

つばめ薬局
薬師募集集中
東京都三鷹市牟礼2-14-25
TEL 0422-44-3933
FAX 0422-46-3600
営業時間 10:00～19:00
(夜間) 日曜・祝日(7月上旬)

オフィスのことなら何でもご相談ください
城西コピコ株式会社
〒181-0012 三鷹市下連雀 8-4-15
TEL 0422 (49) 8850
FAX 0422 (47) 2444

家族葬専門葬儀社のもと祭典
安心価格の家族葬はおまかせください
資料請求・事前相談はお気軽に!
☎ 0422-57-7876 (24時間受付)
三鷹市下連雀 7-6-29 (103)
のとも祭典 検索

広告募集

●料金は1区画
(縦書き14字9行以内)
3,000円
●締切は毎月1日
翌月号に掲載します。

どんなに小さな工事も
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) 49-1287
http://www.marus-it.co.jp/

オフィスビル・マンションの
快活・安全ネットワーク
株式会社
大建総業
東京都豊島区染井 1-18-10
三喜ビル5階
03-3945-0997
(代表)

水廻りのアドバイザー
水廻りの修理
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
☎ 47-7728

J&A東京心ざし
信頼が心をつなぐ
J&A東京心ざし
J&A東京心ざし

貯金も
ローンも
共済(保険)も

J&A東京心ざし
三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 ☎(0422)44-7341



7~9月の行事のご案内

牟礼コミュニティ・センターへどうぞ ☎ 49-3441



行事名(担当部会)	内 容	日 時	定員	申込み	費用・その他
高齢者給食会 (たんぽぽ会)	71歳以上でひとり暮らしの方、及び昼間ひとりの方の食事です。	7月5日(木) 12時30分~	追加 5名	随時受付	費用:500円 会場:牟礼CC会議室 ※詳しくは事務局へ
子どもお楽しみ会 ふれ愛乗馬会 (厚生部会)	(1)10:00~(2)11:00~(3)13:00~ 対象:一人乗りできる幼児~小学生 ※12:00~13:00 ふれ愛タイム(組 やリ等)は、当日参加可	7月8日(日) 午前10時~午後2時	各30名 (計90名)	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC広場 ※6月10日(日)に予定していた行事 が馬の不調のため延期となりました ※雨天中止
健康づくり 栄養教室 (健康づくり推進特別委員会) (共催:厚生部会)	パパと一緒にクッキング☆ ～野菜をおいしく食べよう!～ ～野菜たっぷり鶏の照り焼き～ ～もちりりラス～ ～キャベツとコーンの卵スープ～ ～オートミールクッキー～ 対象:年少~就学前のお子さんとその 保護者2人1組 講師:奈良理香子さん	8月4日(土) 午前10時45分 ~午後1時45分	9組 18名	7月5日(木) ↓ 7月30日(月) 定員になり次第 締め切り	費用:1組800円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、 たふさき、手ふきタオル、筆 記用紙 会場:牟礼CC会議室 ※保育室を考慮しました。 対象は2歳児以上~3歳まで5名 (締め切りは7月26日まで)
姉妹町「矢吹町」 復興応援の旅 (総務部会)	夏休みの思い出を福島で!! ・夏野菜の収穫体験 ・希望者のみ(別途1,000円程度) ・劇着温泉観音湯(昼食・入浴) ・那須南ヶ丘牧場 他 対象:小学生以上(小・中学生は保護者同伴)	8月24日(金) 午前7時~午後6時	35名	7月18日(水) ↓ 8月10日(金) 定員になり次第 締め切り	費用:2,500円(申込時納金) 持ち物:帽子、飲み物、タオル 服 装:動きやすく、汚れてもよい もので 集合場所:牟礼CC広場
健康づくり 体操 (健康づくり推進特別委員会) (共催:スポーツ部会)	ストレッチ、筋トレ、体操をまじえな がら、音楽にのせて楽しく体を動かしま しょう! 講師:TOMOさん(介護士・現役ダンサー)	9月2日(日) 午前10時30分~正午	30名	7月6日(金) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:タオル(運動できる服装) 会場:牟礼CC消費活動室

☎ 電話による申込みも可・実費のかかるものは窓口で受け付けます。

第41回シルバードのつどい

6月2日(土)午後1時30分
から「第18回シルバードのつどい」が
牟礼コミュニティセンターで開催されま
した。参加者総数1,377名。参加
者の熱気は体育館ははびこり、牟
礼会長の後援が始まりました。
種目4つ、演芸発表6つ、運動
全員参加合唱や踊りなど、2時
間あまり、楽しく過ごしました。
とくに、老人クラブ対抗のゲ
ートボールリレー、スパーリレ
ーは出場者の真剣な表情、応援する
人の声援で大盛り上がり。
シルバードの方々の真剣な表情に
圧迫されました。
「来年もまたおおうね」と言い
多くながら、家路につきました。
多くの方々の、シルバードという言
葉が不釣り合いほどの元氣な姿を
見るにつけ、今後も続けていくこ
との大事さを痛感しました。最後
に、この会を準備し、運営した委員
の方々の努力にも感謝です。(T)

第41回三鷹市東部地区 軟式野球大会結果報告

4月15日(日)三鷹の森学園三
鷹市立第三中学校校庭を借りし
て大会が行われました。
優勝 新川トルネズ
準優勝 井の頭フットビクス
当日朝ま雨が降っていましたが
が、選手全員でグラウンド整備を
行い、無事実施することができま
した。第三中学校の関係の方々
にお世話になり、ありがとうございました。
(スポーツ部会)

ひまわりの種を まきました

6月1日協力委員の方々と体育
館側の花壇にひまわりの種をまき
ました。みんなで横一列になっ
て、ちゃんと芽が出ますように祈
りながらの作業でした。
今年は花の咲く時期が早く5月
からゆりの花が例年になく色とり
どりに咲き、あじさいの紫と相
まってはなやかな花壇を築しまし
てきました。

毎月(1月、8月を除く)協力
委員さんの協力のもと、四季折々
の花を植えています。花の手入れ
の後は、講師の先生を囲み、茶菓
で交流を深めております。
協力委員を募集しています。草
花の好きな方大歓迎です。
お問合せ、申し込みは事務局ま
でお願いします。(環境部会)

ひだまりサロン・東部 普懐かい「街頭紙芝居」

日時 7月4日(水)
午後1時30分~3時30分
内容 となたも 3分、3時30分
から高齢者までが世代を超え
て交流できる温かな居場所の思い
の場です。
今回は、普懐かい紙芝居で
す。乞うご期待!
紙芝居後は、いつもの体ほぐし
受付 開館日(土)のみ
参加者 となたも
午後1時~1時30分
参加費 無料
場所 牟礼CC2階会議室
問合せ先
ケアネット福祉事務局
三鷹市地域福祉課
地域ケア推進係
☎ 45-1151 内線2663

7月の体育館開放日程

●観開放
毎週日曜日の午後4時~4時30分
●小中学生
※21日(土)は20日(金)の午後5時
から

7月 1日(日) 8時~15時
14日(土) 8時~15時
22日(土) 8時~15時
29日(日) 8時~15時

7月の広場(遊歩場)開放日程

7月 1日(日) 7日(土)
14日(土) 15日(日)
21日(土) 28日(土)
29日(日)

休館日

7月7日(火) 定例休館日
11日(土) 山の日
14日(火) 定例休館日
21日(火) 〃
28日(火) 〃

8月7日(火) 定例休館日
11日(土) 山の日
14日(火) 定例休館日
21日(火) 〃
28日(火) 〃

まちかど掲示板

梅雨明け十日

こんにちは、もう早いもので今年も半年が過ぎ去り、暑い夏本番はすぐに来ます。皆さんいかがお過ごしでしょうか? 体調に気を付けていますか?

今年は6月6日に東京は梅雨入り宣言が出ました。約40日程続きます。そしてもう2日も明るく、あまら長雨でも気が入ってしまいました。そして東京のお盆が終わり、子供たちが夏休みに入ると、梅雨明け宣言が出されます。(ハッキリしなくて出ないともあります)

最近はまだ雨われなくなると言うので、梅雨明け十日という言葉があります。その意味はというと、梅雨明け直後の暫くの間は、夏型の気圧配置が安定していて、高気圧が強くなり、天気は晴れ続き、ということですが、それが生活体験によって生まれて伝承されてきたものなので、気象関係者の造詣の浅いハッキリしていません。言葉の意味としてはどうとなく、長い梅雨から解放されて、スカッとしたい夏の晴天待ち望む人々の願望が込められているのかもしれない。

我が牟礼CCのプールもそれを持って7月22日に「水上フェスティバル」が賑やかに盛大に行われ、翌23日から約1ヶ月間カッパ天国になりました。キラキラ太陽と泳げるような青空の下で子供達の笑顔と歓声が浮かぶようにです。(R)

