



# こみゅにてい

第494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。

### 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.49-3441  
http://www.mitsugicommoffice.jp/~mure-c/  
印刷：株式会社 文伸



## 7月24日(水)より プールがスタートします

7月24日(水)～8月25日(日) 開催  
開催日程は7月号で!!

## 水上フェスティバル 7月27日(土) 開催!!

プールでゲームを楽しみましょう



## \*フレイル予防について

「フレイル」とは、健康な状態と、日常生活でサポートが必要な状態(要介護状態)の中間の状態のことをいいます。適切な運動と食事の習慣はフレイルの予防につながります。フレイルを予防し、地域で生き生きと元気に生活をしていくための情報として、昨年に続き3回にわたってセミナーを開催します。

### 「第1回」 フレイル 予防について

自分で支える、自分が支える  
「フレイル」予防で楽々生活

### 「第2回」 転ばぬ先の体づくり

簡単な 筋力アップトレーニング  
食べて丈夫に、骨と筋肉  
食べ足りは 食べることから  
専門の講師による「自分の身体は自分で守る」ことをモットーにして、楽しく学べる講座にしました。

### 「第3回」

裏面の「行事のご案内」をご覧ください。是非ご参加の申し込みをお願いします。  
(健康づくり推進特別委員会)

### 牟礼コミセンのホームページについて

みなさん、牟礼コミセンのホームページを見たことがありますか？  
ネット上で「牟礼コミュニティ・センター」で検索すると、「お知らせ」「施設のご案内」「イベント」「講座カレンダー」が出てきます。  
いろいろな情報が載っています。  
普段、牟礼コミセンをあまり利用していない方々も、是非、見てください。  
なお、広報紙「こみゅにてい」のバックナンバーも見られます。



クリック クリック

## 令和元年度『東部学苑』講座日程

開催日：令和元年6月10日(月)～10月21日(月) 全12回

■開催時間：午後1時30分から3時30分 ■学習場所：牟礼コミュニティ・センター ■公開講座募集：各15名

回	日付	内容	講師 (名前・肩書)	公開	場所
1	6月10日 月曜日	開講式			会議室
2	6月17日 月曜日	文学講座：「吉村昭」 「津村節子」	加藤 陽子さん (吉村昭記念館 上級学芸員)	○	会議室
3	6月24日 月曜日	時事講座：「世界の動きと日本」	茂木 貴さん (国際情勢アナリスト)	○	会議室
4	7月1日 月曜日	コミュニケーション能力の高め方	ロビン坂本さん (杏林大学外国語学部教授)	○	会議室
5	7月10日 水曜日	体操講座	並木富士子さん (介護予防指導員)		遊戯室 or 体育館
6	7月22日 月曜日	手話講座	吉田 邦宏さん (三鷹市社会福祉協議会 主事)	○	会議室
7	7月29日 月曜日	また間に合う！ 今日から始める幸せ終活	互井 観草さん (経王寺 住職)	○	会議室
8	9月9日 月曜日	健康講座： 日常使いの薬膳素材について	町家 裕子さん (薬膳インストラクター)	○	会議室
9	9月27日 金曜日	音楽講座	澄 淳子さん 大村 真由さん(助手ピアノ)		視聴覚室
10	9月30日 月曜日	歴史講座： 井の頭公園の歴史	川井 信良さん (株式会社文伸 社長)	○	会議室
11	10月7日 月曜日	井の頭公園の散策			
12	10月21日 月曜日	閉講式 反省会・茶話会			会議室

周年誌・記念誌・社史の  
**BUN-SHIN**  
心に残る周年誌、印象深い記念誌をお客様により丁寧に制作し、環境にやさしい工場で印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。

株式会社 文伸 / ぶんしん出版  
三鷹市上連雀4-15-7 TEL.0422-59-2111  
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

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 0422-46-3900  
(営業時間) 9:00～19:00  
(休日) 日・祝日・(土・日・祝日)

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

家族葬専門葬儀社のもと祭典  
家族葬ならお気軽にご相談ください  
資料請求・事前相談はお気軽に!  
☎ 0422-57-7876 (24時間受付)

【三鷹本社】三鷹市下連雀7-6-29-103  
【武蔵野支店】武蔵野市中町1-25-7-104

のもと祭典 検索

広告募集

●料金 一區画  
縦書14字×9行以内  
三〇〇〇円

●締切り：毎月1日  
翌月号に掲載されます。

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-ct.co.jp/

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)

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  
☎ 47-7728

JA東京むさし  
信賴が心をつなぐ  
JA東京むさし  
東武むさし

貯金も ローンも 共済(保険)も

「日帰り旅行付付金  
大塚定額預金」等、  
社会福祉の推進や、  
元金返しの返済型  
定期預金」など

「金利軽減住宅ローン」  
「マイカーローン」等、  
ご家族の暮らしを  
「エコローン」など

ひとの共済、健康の共済、くまの共済、  
共済など

JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14  
牟礼支店 (0422) 44-7341



# 6・7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
シルバーのつどい	牟礼・北野・新川にお住いの60歳以上の方を対象にした小運動会(小学生と一緒に参加することができます)	6月1日(土) 午後1時30分 ～3時30分 ※受付は午後1時から	多数	受付中 ↓	老人クラブに入会していない方は窓口にて申込 費用：無料 持ち物：体育館シューズ 会 場：牟礼CC体育館
花壇管理講習会 「こたいらオープンガーデン」 (環境部会)	小平市の鷹の台を中心とした個人宅のオープンガーデンを、地図を見ながらめぐります。自宅の庭やプランター作りの参考にします。 ※1時間程度歩きます。	6月5日(水) 午前9時30分～正午 ※昼食前に現地解散	20名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料(交通費は自己負担) 集合時間：午前9時30分 集合場所：JR三鷹駅南口デッキ広場 持ち物：飲みもの、筆記用具 ※歩きやすい靴で ※小雨決行
高齢者給食会 (たんぼぼの会)	71歳以上でひとり暮らしの方、および昼間ひとりの方の会食会です。	6月6日(木) 7月4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
バドミントン体験教室 (スポーツ部会)	未経験・初心者大歓迎です。 ラケット等なくても大丈夫です。 対象：小学校4年生～	6月9日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分	30名	受付終了	持ち物：タオル、飲み物、体育館シューズ 会 場：牟礼CC体育館 ※ラケットをお持ちの方はご持参ください。貸出有
東部学苑公開講座 (総務部会) (三鷹市との連携講座事業)	6月17日、24日、7月1日、22日、29日(全て月曜日) 時間：午後1時30分～3時30分 内容の詳細は、表面をご覧ください。(9月以降の講座は後日募集)		各15名	6月3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
子どもお楽しみ会 ふれ愛乗馬会 (厚生部会)	<1> 10:00～ <2> 11:00～ 対象：ひとりのりできる幼稚園児～小学生 ※12:30～13:30 ふれ愛タイム 子どもから大人どなたでも参加可 ・マリヤの相談室 ・おつまさんクイズ ・えさやり体験 等	6月30日(日) 午前10時 ～午後1時30分	各25名 (計50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 ※雨天中止 ※馬のマリヤちゃんに相談事(質問) 3名募集。相談してみたいこと、聞いてみたいことを、専用紙でご応募ください。
輪投げ大会 (スポーツ部会)	競技用輪投げを始めてみませんか? 初心者歓迎！ 大人から子どもまで皆で楽しみましょう! ※小学生以上	7月6日(土) 午前10時20分～正午	40名	6月16日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：タオル、飲み物 ※動きやすい服装で 会 場：牟礼CC消費者活動室
みたか健康づくり セミナー (健康づくり推進特別委員会) (共催：三鷹市)	フレイル予防について 内容の詳細は、表面をご覧ください。	7月10日(水) から全3回 午後1時30分～3時	40名	6月5日(水) ↓ 7月3日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日 程：7月10日(水) 7月17日(水) (タオル持参) 7月24日(水) 会 場：牟礼CC会議室
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)	世界の食を知る「トルコ料理でおもてなし」 シシケバブ(肉と野菜の串焼き) マッシュルームピラウ きゅうりのヨーグルトサラダ レンズ豆のスープ アーモンドフディング 講師：早川宏子さん	7月12日(金) 午前10時20分 ～午後1時 ※午前10時15分まで に入室し、受付をすませてください	24名	6月6日(木) ↓ 7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：エプロン、ふきん、三角巾、 筆記用具 会 場：牟礼CC講習室 ※保育室を用意しました。 対象は2歳児以上～学齢前まで5名 (締め切りは7月4日まで)

☎ 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。

ひだまりサロン・東部  
ピアノ伴奏で  
初夏を唄う

『歌声喫茶』  
日時 6月5日(水)  
午後1時30分～3時30分

内容  
どなたでも気軽に立ち寄りいただける地域の皆さんの交流の場です。  
卓上ゴミ入れを折る楽しみと「歌声喫茶」で楽しむサロンでお楽しみください。  
参加者 どなたでも  
参加費 無料  
場 所 牟礼コミュニティ・センター  
申込み先・問合せ先 三鷹市地域福祉課  
地域ケア推進係  
ケアンネット東部事務局  
☎ 4511151  
内線 2663

図書委員会推薦書

・遙かなる城沼 安住 洋子  
・「リンゴの唄」の真実 永嶺 重敏  
・セゾン 鈴木 哲也  
・全身芸人 田崎 健太  
・イラストで見る昭和の消えた仕事図鑑 澤宮 優  
・一切切りゆき 樹木 希林  
・その落語家、住所不定。 タンスはアマゾン、家のない生き方 立川こしら  
・海底に眠る蒙古襲来 水中考古学の挑戦 池田 榮史  
・駐まの達人 西条凡児・浜村淳・上岡龍太郎 戸田 学

日時 6月5日(水)  
午後1時30分～3時30分

内容  
どなたでも気軽に立ち寄りいただける地域の皆さんの交流の場です。  
卓上ゴミ入れを折る楽しみと「歌声喫茶」で楽しむサロンでお楽しみください。  
参加者 どなたでも  
参加費 無料  
場 所 牟礼コミュニティ・センター  
申込み先・問合せ先 三鷹市地域福祉課  
地域ケア推進係  
ケアンネット東部事務局  
☎ 4511151  
内線 2663

## まちかど掲示板

天皇陛下の退位・即位、平成から令和への改元などの関係で、学校や公的機関は4月27日～5月6日の期間が10連休となりました。

社会的には、銀行のATMの問題とか、病院などの医療施設、保育園の対応に話題が集まりました。そして、それぞれに(充分であったかどうかは分かりませんが)それなりの対応(どこかで利用できるように)をしました。また、サービス業のほとんどがこの期間を休みなしで対応しようです。

牟礼コミュニティ・センターもその運営をしている東部地区住民協議会の役員会で検討をしましたが、市の施設であることで、他の市の施設と同様に10連休となりました。(牟礼コミュニティ・センターの場合4月29日～5月8日)

すべてのみなさんが10連休ではありませんし、学校が10連休になると、子どもたちの居場所も必要になります。3連休くらいならば、対応の方法も考えられますが、10連休にもなるので、もてあます方もいらっしゃるかもしれません……。

(F)

## 6月の広場(遊び場)開放日程

2日(日)、8日(土)、15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)、29日(土)

---

## 6月の体育館開放日程

**休館日**

【6月】  
4日(火) 定例休館日  
11日(火) "  
18日(火) "  
25日(火) "

【7月】  
2日(火) 定例休館日  
9日(火) "  
15日(月) 海の日  
16日(火) 定例休館日  
23日(火) "  
30日(火) "

● 一般開放  
・毎週日曜日  
・午後1時～4時30分

● 小学生開放  
・第2・第4土曜日  
・午後1時～5時

2日(日)、8日(土)、9日(日)、16日(日)、22日(土)、23日(日)、30日(日)