



# こみゅにいてい

第495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.mitsakccj.com/office.jp/~mure-c/>  
 印刷：株式会社 文伸

## プールが始まります

7月24日(水)～8月25日(日)



### プール利用のきまり

- プールを利用できる人  
原則として満3歳以上の三鷹市民(在学・在勤)に限りま
- 幼児と小学生(1年～3年)の利用について  
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す(入場料は有料です)。なお小学生(1年～3年)の一般プールの入場については、水着用の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  
入場整理券に必要な事項を記入してください。
- 入場券(大人200円・小・中学生50円)を購入し、入口で入場整理券といっしょに渡して入場します。
- 更衣ロッカー(使用料100円・お金は戻ります)を利用して盗難防止のために必ず鍵をかけてください。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ください。水泳帽子は事務局で販売しています。
- 1回の入場定員は120人です。
- 利用について  
○2時間制
- 入場した時間から2時間です。利用時間は午前10時30分から午後4時30分まで。

(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。

## 水上フェスティバル開催

7月27日(土) 午後1時

(対象：3歳～/受付開始午後12:30)

～夏の1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の保護者同伴で。  
※当日直接おこし下さい。

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

月	8月																									
日付	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	
曜日	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						休館日	○	○	○	○	休館日	休館日	休館日	○	○	○	○	○	○	休館日	○	○	○	○	○	

## 日程表



### バドミントン体験教室

6月9日(日)、第1回バドミントン体験教室を開催しました。バドミントンの経験がない小学生を中心に、募集人数を超える多数の申込みがありました。初めは、シャトルをラケットに当てられない人も、ラケットの持ち方から丁寧な指導を受け、見る見るうちに上達！硬かった表情も笑顔になり、終了前には試合形式の練習をしました。

第2回体験教室は、8月4日(日)に開催します。初めての方も前回参加した方もどうぞお気軽にお申込ください。

※詳細は裏面参照



### 『交流サロン』

日時 7月3日(水)  
午後1時30分～3時30分

内容  
どなたでも気軽にお立ち寄りいただける地域の皆さんの交流の場です。

今回は高齢者向け「口腔ケア」健康講座です。

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  
問合せ先  
三鷹市地域福祉課  
地域ケア推進係  
ケアネット 東部事務局  
4511151 内線2663

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そって丁寧に制作し、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1-15-7 TEL.0422-49-2211  
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・午後)

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 一区画  
縦書14×9行以内  
三〇〇〇円

●締切り：毎月1日  
翌月号に掲載します。

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/>

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  
三鷹ビル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。

お気軽にご相談ください。

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  
支店

貯金も ローンも 共済(保険)も

「田舎り」貯蓄旅行付  
大塚定期預金 咲・法  
利・土曜日での取引等  
定期預金)など

「金利優遇住宅ローン」  
や「マイカーローン」  
など、ご自身のライフ  
スタイルに合わせた  
「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

# 7・8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。	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
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	受付中 ↓ 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)	7月10日(水)：自分で支える 自分で支える ～フレイル予防で楽々生活～ 7月17日(水)：転ばぬ先の体づくり ～簡単 筋力アップトレーニング～ 7月24日(水)：食べて丈夫に、骨と筋肉 ～体づくりは食べることから～	7月10日(水) から全3回 午後1時30分～3時	40名	受付中 ↓ 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」 ジッケパフ(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	受付中 ↓ 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)
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～	8月4日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分	35名	7月7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、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
親子紙飛行機教室 (総務部会) (東多世代交流センター連携事業)	ハッピーグランパ倶楽部の方々の指導のもと、親子で協力してグライダーキットを細目立て、飛ばし方を学びます 対象：小学生(原則として、子ども1人につき保護者1名)	8月4日(日) 午前10時～正午	20組	7月8日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：東多世代交流センター工作室 ※詳細問い合わせ・申込先 東多世代交流センター 電話 0422-44-2150
ダンス体操 (スポーツ部会)	ストレッチ、脳トレ、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！	8月18日(日) 午前10時30分～正午	30名	8月4日(日) ↓ 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消費者活動室
夏休み工作教室 (文化部会)	自分の手で万華鏡が箱ギターを作って楽しもう。 対象：小学生 ※付き添いで見学も大歓迎！	8月25日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分	30名	7月7日(日) ↓ 8月11日(日) 定員になり次第 締め切り	費用：300円(材料代・申込時納金) 持ち物：はさみ、のり又はボンド、 セロハンテープ ※裝飾したい場合は…… マスキングテープ、折り紙、包装紙、シール、クレヨン、色鉛筆、マーカー、絵の具、 ひも、紙粘土、小物、ビーズなどを持参 会場：牟礼CC会議室

☎ 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。

東京オリンピック・パラリンピックのボランティア活動、応援など  
◎来年の東京オリンピック・パラリンピックのボランティア活動の一環として、「天皇杯日本車いすバスケット選手権大会」のボランティア活動に参加しました。事前説明会が1時間半ほどあり、大まかな役割を把握します。4名の班ごとの時間割に従って、様々な仕事をします。参加者は、ボランティア活動に慣れている方、車いすバスケットのファンなど、さまざまな方々がおられました。生まれて初めて見た車いすバスケットボールの迫力スピード、当たり、パスワークなどには驚かされました。あんなに激しいスポーツとは思いませんでした。

◎地元三鷹出身の高橋侑子選手が出場する「トライアスロン観戦・応援ツアー」にも参加しました。高橋選手は現在、女子日本ランキング1位、日本代表の最右翼で、東京オリンピックに出場が期待されます。オーブンウオーターシステム・自転車・ランニング、合計約2時間、515kmで争います。高橋選手は、この日、日本人最高位、全体で4位でした。「50年若かったら俺もやっていたのに」とは思えない程、きついつ競技だと感じました。高橋選手にはぜひベストコンディションでオリンピックに臨み、悔いのない2時間のレースを見せたいと思います。(浅野 良)

三鷹市体育施設連絡会親睦スポーツ大会  
親睦スポーツ大会の結果  
三鷹市体育施設連絡会親睦スポーツ大会(種目は輪投げ)が、6月2日(日)、連雀コミセンで開催されました。参加は7住協と三鷹市スポーツ推進課の8チーム。東部住協チームは平均年齢71歳でしたが、若手のいる他チーム相手は大健闘。決勝まで進出しました。決勝戦では、緊張のせいから実力が発揮できず、惜しくも準優勝となりました。輪投げという子ども達の遊びと思われ方が多いかもしれませんが、大人の人が真剣に投げるのもいいものです。(スポーツ部会)

梅雨と天気予報  
毎年、今頃になると「鬱陶しい梅雨がいつ始まり、いつ終わるか？」ということがニュースになる。梅雨は洗濯や屋外行事の大敵だ、と言わんばかりである。しかし、梅雨の時に降る雨が日本の農業や我々の生活を支えているのも事実であり、あまり梅雨を監視するのはおかしい。  
ところで、テレビでは毎日、朝昼夜とこのチャンネルでも繰り返して詳細な天気予報をやっている。こんなに天気予報をやっている国は、日本以外にはないのではないか？ おまけに、洗濯はいつしたらいいか、今日はどうな服装を着たらいいかまで丁寧な説明している。各人が判断すれば済むことではないか！  
そんな天気予報を見たたり聞いたりしていて気になることがある。「例年に比べ……」というフレーズだ。この「例年」とは何のことか？ 過去30年の平均値ということらしいが、そんなことを覚えている人はまずいない。今年の梅雨入りは「例年に比べて早い、遅い」というのが、去年の梅雨がいつ始まり、いつ終わったかということさえ覚えていない人は少ない。  
それにしても、なぜ日本人はそんなに天気予報が好きなのか？ 本当は、そんなことはないのだから、テレビ、ラジオが必要以上に多くの天気予報なるものを流しているだけではないか？  
そんなことを考えていると、「天気予報では雨が降るらしいから、洗濯物を取り込んでおいて！」という家人の声が聞こえてきた。(T)



## まちかど掲示板

7月の広場(遊び場)開放日程  
6日(土)、7日(日)、13日(土)、14日(日)、  
20日(土)、21日(日)、28日(日)

7月の 体育館開放日程	
● 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
7日(日)、13日(土)、 14日(日)、21日(日)、 27日(土)、28日(日)、	
※選挙により変更となる場合があります。	

  

休館日	
【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) 〃
【8月】	6日(火) 定例休館日 11日(日) 山の日 12日(月) 振替休日 13日(火) 定例休館日 20日(火) 〃 27日(火) 〃