



2019年
9月

第497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 49-3441
http://www.mitakaccjcmoffice.jp/~mure-cc/
印刷：株式会社 文伸

健康づくり歩こう会 『奥多摩湖散策 のお誘い』

暑い暑い夏を過ごし、ひと息
入れた10月25日(金)に奥多摩
湖(小河内ダム)の湖畔を歩き
ます。有酸素運動の一環として
歩くことは腸内環境にとつて
も、また、生活習慣病の改善に
効果があります。奥多摩湖の周
辺を各自の歩行に合わせて元気
よく歩きましょう。その後は湖
畔のパノラマレストランで昼食
をとり、日頃の疲れやストレス
を取り除きましょう。「行事の
ご案内」をご覧の上、事務局ま
でお申し込みください。

(健康づくり推進特別委員会)

第28回 コミュニティまつり

～であい ふれあい 笑いあい～

11月9日(土) 午前10時～午後4時
11月10日(日) 午前10時～午後3時

募集予定 ※10月号に詳細

- ・フリーマーケット
- ・古本 (古本市用、発行5年以内の汚れの少ない物)
- ・当日ボランティア

展示 イベント 模擬店 等企画中です!

図書室新刊紹介

- ・聖者が街にやってきた 宇佐美まこと
 - ・草々不一 朝井 まかて
 - ・フランス座 ビートたけし
 - ・偽りのラストパス 生馬 直樹
 - ・常設展示室 原田 マハ
 - ・星の降る家のローレンス 北川 恵海
 - ・されど私の可愛い檸檬 舞城王太郎
 - ・水曜日の手紙 森沢 明夫
 - ・月まで三キロ 伊予原 新
 - ・図書館の日本史 新藤 透
- ※図書室にて、随時リクエスト受付中!

今年のプール参加者
8月19日現在 943名

認知症講座

「この講座は得をします。」
認知症になっても
この町で暮らしたいね!

日時 9月27日(金)
午後2時～4時

場所 牟礼地区公会堂
(三鷹市牟礼3-9-2)

講師 繁田 雅弘氏

参加費 無料
申込み 東部地域包括支援センター
☎48-8855

交流サロン

ひだまりサロン・東部

日時 9月4日(水)
午後1時30分～3時30分

場所 牟礼コミュニティ・センター

内容 どなたでも気軽にお立ち寄り
頂き、地域の皆さんでおしゃべ
りを楽しむ交流の場です。

今回は「江戸小唄笑い広げ
鯛」の皆さんによる「江戸小
唄」でお楽しみ下さい。

参加者 どなたでも
参加費 無料
申込み・問合せ先
三鷹市地域福祉課
ケア推進係
ケアネット東部事務局
☎45-1151 内線2663

自主グループ 男声合唱リヴァーブ

地域に歌声を呼び起こす

8月2日
(金)、老人
保健施設

「はなかい
どう」で、
自主グルー
プ「男声合
唱リヴァー
ブ」によるコンサートが、
「Em7」(ウクレレのグループ)
との合同で開催されました。30
人ほどの利用者の皆さんと一緒
になって、「若者たち」など懐
かしい曲が歌われました。施設
のスタッフの方の話では、普段
歌わない人も歌っていたこと
とです。皆さんのリラクセス
した爽やかな笑顔が印象的で、歌
の持つ偉大な力を改めて知らさ
れました。



卓球体験教室

でチャレンジ!

日時 10月20日(日)
午前10時30分～午後12時30分

場所 牟礼コミュニティ・センター
定員 30名

東京オリンピック・パラリン
ピックまであと1年。日本選手
の活躍で盛り上がりつつある卓球
をぜひこの機会に体験しません
か。対象は小学4年生～大人ま
で。未経験・初心者大歓迎。

※詳細は裏面参照
(スポーツ部会)

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印刷製本する。
それがBUN-SHINの企業姿勢です。

制作のすべてが充実した
ちょっとためになる
文伸オリジナル冊子

株式会社 文伸 / ぶんしん出版
三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-60-2211
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 0422-46-3600
(営業時間) 9:00～19:00
(休日) 日・祝日・(土午後)

城西リコピー株式会社

オフィスのことなら
何でもご相談ください

〒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 一区分画
(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。

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/

大建総業

オフィスビル・マンションの
快適・安全ネットワーク

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

信頼が心をつなぐ
JA東京むさし
東京むさし 検索

貯金も ローンも 共済(保険)も

「日帰り 招待旅行付き
大型定期預金」や「金
利上乗せ型の定期貯金・
定期預金」など

「金利優待住宅ローン」
や「マイカーローン」
エコ商品購入資金専用の
「エコローン」など

ひとの共済、建物の共
済、くるまの共済、備
害共済など

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



9・10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。 | 9月5日(木) 10月3日(木) 午後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 |
| ポッチャ体験教室 (スポーツ部会) | パラリンピックでも注目を集めた「ポッチャ」 手軽に参加できるスポーツです。 対象：小学校4年生～ | 9月8日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分 | 30名 | 受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り | 持ち物：タオル、飲み物、上ばき 会場：牟礼CC体育館 |
| 健康づくり栄養教室 男性料理教室 (健康づくり推進特別委員会) (共催：厚生部会) | 手軽でおいしい「中華の定番」 チンジャオロース、きゅうりと春雨の中華 サラダ、ニラ玉炒飯、トウファ(豆乳プリン) ※女性も参加可 | 9月14日(土) 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 ↓ 9月9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 |
| 東部学苑公開講座 (総務部会) | 歴史講座「井の頭公園の歴史」 講師：株式会社 文伸 社長 川井信良さん | 9月30日(月) 午後1時30分 ～3時30分 | 15名 | 受付中 ↓ 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 |
| 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) | 食欲わくわく「鍋料理で健康長寿」 ミートボールの豆乳キムチ鍋 切干と裂きイカのクコの実あえ ごはん さつま芋の白黒ごまおやき 講師：葭谷麻利子さん | 10月11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 | 9月12日(木) ↓ 10月7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 |
| 史跡めぐり (文化部会) | 江戸東京たてもの園 | 10月19日(土) 午前9時40分 ～正午 (現地解散) | 20名 | 9月15日(日) ↓ 10月12日(土) 定員になり次第 締め切り | 費用：無料 交通費・入園料：自己負担 集合場所：JR三鷹駅南口デッキ広場 郵便ポスト前 集合時間：午前9時40分 ※歩きやすい靴、服装で ※雨天中止 |
| おはなし会 (図書委員会) | お子さん対象の読み聞かせ会です。 詳細は10月号でお知らせいたします。 | 10月20日(日) 午前11時～正午 (受付 午前10時30分～) | 多数 | 当日会場へ | 費用：無料 会場：牟礼CC広間 ※未就学児は保護者同伴 |
| 卓球体験教室 (スポーツ部会) | 未経験者、初心者大歓迎です。 ラケットがなくても大丈夫です。 対象：小学校4年生～ | 10月20日(日) 午前10時30分 ～午後12時30分 | 30名 | 9月15日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り | 持ち物：タオル、飲み物、上ばき 会場：牟礼CC体育館 |
| 健康づくり・歩こう会 奥多摩湖畔散策 (健康づくり推進特別委員会) | 東京都奥多摩町にある奥多摩湖(小河内 ダム)周辺の散策及び「水と緑のふれあ い館」での見学 | 10月25日(金) 午前8時30分 ～午後4時(予定) | 30名 | 9月4日(水) ↓ 10月21日(月) 定員になり次第 締め切り | 費用：1800円(昼食代含む)(申込 時納金)(昼食：パノラマレ ストラン) 集合場所：牟礼CC広場 集合時間：午前8時30分 持ち物：飲み物、ウォーキングに適 した靴・服装でのご参加を お願いします。 ※雨天決行 |
| 座タップダンス (健康づくり推進特別委員会) (共催：スポーツ部会) | 椅子に座りながらストレッチをして、 タップダンスの基礎の動きを音楽に合 わせてゆっくり行きます。 講師：菊池未来さん 対象：小学校高学年～ | 10月27日(日) 午前10時30分 ～正午 | 25名 | 9月15日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り | 持ち物：タオル、飲み物 会場：牟礼CC消費者活動室 ※はきやすい靴 |

☎ 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します。

まちかど掲示板

秋とは名ばかりの残暑の日々

数年前から「猛暑日」という言葉が連日のようにニュースとなり、夏なら当たり前のような状況となりました。「猛暑日」とは、最高気温が摂氏35度(35℃)以上になった日のことをいいます。

以前はその日の最高気温が35℃を越える日が少なかったため、その日のことを指す気象用語がありませんでした。マスクミなどで、「酷暑日」と表現し、一般にも浸透し始めたが、気象庁は、2007年4月1日より、正式にその日の最高気温が「35℃」を越えた日を「猛暑日」と決めました。さらにその日の最高気温が「40℃」を越えた日を「超猛暑日」「スーパー猛暑日」という場合がありますが、気象用語ではないようです。

また、「25℃」以上の日を「夏日」、「30℃」以上の日を「真夏日」とよんでいて、季節外れに気温が高かったような場合に使われるようです。

夜の暑さについては、最低気温が「25℃」より高い夜を「熱帯夜」とよんでいます。さらに、「20℃」以上の夜を「真夏夜」とよびますが、あまり珍しくなくなったため使われていないようです。また夜でも「30℃」以下にならない日を「超熱帯夜」といふ場合があるようですが、これも気象用語ではないようです。

こんな事を考えていると「熱中症」や「夏バテ」になりそうです。まだまだ注意が必要です。さらに夏の疲れが残る体調を崩す「秋バテ」という言葉もあるようです。お気をつけください。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉に期待して、もう少し頑張りましょうか。

この際、寒い方もみると、その日の最高気温が「0℃」を越えない日を「真冬日」その日の最低気温が「0℃」未満になる日を「冬日」といいます。

9月の広場(遊び場)開放日程

1日(日)、8日(日)、14日(土)、15日(日)
21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日)

9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)
- 1日(日)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、
22日(日)、28日(土)、29日(日)

| 9月 | 10月 |
|--------------------------|----------------------|
| 3日(火) 定例休館日 | 1日(火) 定例休館日 |
| 6日(金) 防災訓練準備の為 午後1時閉館 | 8日(火) // |
| 7日(土) 防災訓練の為休館 | 14日(月) 体育の日 |
| 10日(火) 定例休館日 | 15日(火) 定例休館日 |
| 16日(月) 敬老の日 | 22日(火) 祝日 即位礼正殿の儀 |
| 17日(火) 定例休館日 | 23日(水) 振替休館日 |
| 23日(月) 秋分の日 | 29日(火) 定例休館日 |
| 24日(火) 定例休館日 | |

休館日