



# こみゅにてい、

第518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  
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/  
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

## れすとらん CORIN

牟礼コミュニティ・センター 1F TEL: 090-5551-5839

### メニュー

#### ◆お食事

ラーメン	420円
ざるそば	420円
カレーライス	500円
チャーハン	500円
生姜焼井	600円
本日の定食	500円～

(ホワイトボードからお選びください)

#### ◆甘味

バニラアイス	250円
小倉アイス	350円
おしるこ	350円
バニラドーナツ	350円

★本日のお菓子 100円

★お菓子セット 330円(コーヒーor紅茶に本日のお菓子)

※食後のコーヒー・紅茶・ゆず茶はプラス100円にてご提供させていただきます。(すべてのお食事メニュー対象)

#### ◆お飲み物

コーヒー	250円
アイスコーヒー	250円
紅茶	250円
アイスティー	250円
ココア	300円
カフェオレ	300円
ゆず茶	250円
コーラ	250円
レモンスカッシュ	250円
コーヒーフロート	350円
コーラフロート	350円
アイスココア	350円

#### 営業時間

月～土	11:45～15:00	ラストオーダー	お食事 14:00	お飲み物 14:30
日	11:45～14:00	ラストオーダー	お食事・お飲み物 13:30	

## まちかど掲示板

### ラジコンヘリに代わってドローン

これまで模型ヘリコプターを飛ばすと言えば無線操縦で飛ばす通称「ラジコンヘリ」が主流でしたが、コントローラーで操縦する通称「ドローン」がラジコンヘリの弱点である不安定さを克服し、GPSや電子コンパス、加速度センサーを搭載し、測定機器や大型カメラを装備した高性能の「産業用ドローン」や「軍事目的でのドローン」が急速に話題となり注目されています。

空を飛ぶ物体は航空法により、定期や不定期に飛ぶ飛行機は「固定翼航空機」、ヘリコプターは「回転翼航空機」と分類され、飛行場以外は離着陸出来ないと言われていたため、ドローンもラジコンヘリも「無人航空機」として航空法の対象になり、飛行区域の制限や飛行のためのルールが設定され、人口集中地区や空港周辺などでは厳しい制限があります。

ラジコンヘリで無線操縦を経験したことがありますか？ 主翼の回転を上げて飛び上がろうとすると水平に回転する主翼と反作用で反対方向に胴体が回されますので、垂直方向に装備された尾部ローターで方位を維持し機体を安定させなければなりません。この微妙なコントロールが難しく縦方向に主翼の回転方向と反対方向の回転翼を取り付けリアクションを解消しようとした考え方が生まれ、大型ヘリコプターでは採用されましたが、この考え方を横方向にも採用し十字に4個の回転翼を装備し安定させたのがドローンで、将来が期待されています。(A)



## 牟礼コミュニティ・センターの使用について

7月4日・6日・13日・20日・22日・23日・27日  
8月3日・8日・9日・10日・17日・24日・31日

### 休館日

※7月4日(日)は東京都議会議員選挙の投票所となるため終日休館。  
7月3日(土)は準備のため午後3時閉館です。  
※6月21日(月)～7月11日(日)まで、施設利用時間は平日午前10時～午後7時30分(午後8時閉館)、日曜は通常どおりです。  
※飲食・発声等による飛沫感染の懸念がある活動は、ご利用できません。  
※7月12日(月)以降の利用につきましても、通常と利用条件や利用時間、受付時間が変更となっている場合がございますので、お電話等でご確認をお願いいたします。

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和3年6月23日現在



食べ物を分類する時に、原材料から、野菜・果物・肉・魚・穀類・その他に分類するとしてそのうち、季節感があり、季節・天候に影響を受けるものは、一つは野菜である。野菜の定義などという難しい話ではなく、食べる部分から分類してみると、植物の新芽、蕾、葉、莖、果肉、実、種、根などに分けることができる。さらに、「夏やさい」の大部分は、葉や、果肉、実の、未成熟な部分を食べるものが多いような気がする。「夏やさい」を列挙すると、きゅうり(胡)



瓜)、枝豆(大豆・黒豆)、なす(茄子)、トマト、ピーマン、シシトウ、パプリカ、万願寺とうがらし、伏見とうがらし、甘長とうがらし、とうもろこし(玉蜀黍)、オクラ、さやいんげん(隠元)、ささげ、モロッコ、ツルレイシ(ゴーヤー・ニガウリ)、シロウリ、カボチャ、金糸瓜(ソウメンカボチャ)、冬瓜(とうがん)、ユウガオ、ズッキーニ、アスパラガス、ニラ、レタス、ちしゃ(苜・サンチュ・つつみ菜)、サニーレタス、ロメインレタス、空心菜、金時草、しる菜(大阪しる菜)、ツルムラサキ、モロヘイヤ、つるな、オカヒジキ、オカノリ、ルバブ、アーティチョーク、フェンネル、コルラビ、ジュンサイ、大葉(青じそ)、赤じ



そ、はすいもの莖、芋莖(ずいき)、新生姜、茗荷(みよが)など。ほとんどが、完熟したものではなく、未成熟な状態で収穫し、成長期の栄養豊かな時季(旬)を楽しんで食べるものばかりである。これらは、家庭菜園で栽培されることも多く、初夏にはホームセンターなどで苗や種が一齐に売り出される。

経験したことがある人も多いのではないかと思われるが、来年は最初から自分で育ててみようという挑戦して、秋まで育てて、完熟させ、種を収穫し、冷蔵庫などで管理し、春先に蒔いたけれどもうまく育たなかった、ということはないだろうか。これは、種苗の世界も科学技術の進歩が進み、販売されている種や苗のほとんどがF1種(雑種第1代、ハイブリッド種)で、研究により収穫量が多かったり、美味しかったり、収穫時のかたちや大きさがそろっていたり、病気や害虫に強かったりという品種としてつくられている。この方法は大量生産・販売に向いているので、栽培量が少ない伝統野菜(江戸野菜や京野菜など)は、固定種(自家採種)が多くなっている。

(F)

# 7・8月の行事について



今年予定しておりました「プール」「水上フェスティバル」につきましては、  
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大を防ぐため中止いたします。  
その他の行事につきましては順次紙面にてお知らせいたします。

## 「緑の募金」について

昭和27年に「緑の羽根募金」として始まった募金活動は、平成7年から「緑の募金」による森林整備等の推進に関する法律」に基づく「緑の募金」に変更され27年目を迎えました。この募金に参加することで、緑に関する意識を高めるとともに、その募金は、木の植林等に使われ、確実に緑の増加に役立っています。今後も緑化の運動に協力していきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

なお、募金箱は10月末までコミュニティ・センターの窓口を設置しています。



## 7月号 新刊紹介

### ●ワトソンカ

作：大山 誠一郎

目立った手柄もないのに、なぜか警視庁捜査一課に所属する和戸宋志。行く先々で起きる難事件はいつも、居合わせた人びとが真相を解き明かす。それは、和戸が謎に直面すると、そばにいる人間の推理力を飛躍的に向上させる特殊能力、「ワトソンカ」のおかげだった。殺人現場に残されたダイニング・メッセージ、雪の日の不可能犯罪、バスジャックされたバス内の死体……。今日も和戸を差し置いて、各人各様の推理が披露されていく！ 謎

### ●私たちのシベリア抑留

作：小柳 ちひろ

終戦直後、満洲や樺太などにいた軍人や民間人など60万人近い日本人がソ連によって連行された「シベリア抑留」。その中に数千人から1000人近い女性捕虜が存在したことは、長く歴史の影に埋もれていた。2014年にNHK・BS1スペシャルで放送されたドキュメンタリー「私たちのシベリア抑留」は、文化庁芸術祭賞優秀賞、放送文化基金賞奨励賞、その年のドキュメンタリー部門の賞を総なめにした。その番組

### ●四畳半タイムマシンブルース

作：森見 登美彦

を担当した女性デザイナーが綴る本格ノンフィクション。  
気ままな連中が、昨日の行方は!? 水没したクレーのリモコンを求めて昨日へGO! タイムトラベラーの自覚に欠ける悪友が勝手に過去を改変して世界は消滅の危機を迎える。そして、ひそかに想いを寄せる彼女がひた隠しにする秘密……。森見登美彦と上田誠。互いに信頼をよせる盟友たちの代表作がひとつになった、熱いコラボレーションが実現!

## ◆総務部会・東多世代交流センター 連携事業◆ 7月の「ひよこちゃんランド」◆

日時：毎週金曜日 午前10時～正午  
場所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室  
対象：0、1歳児親子  
利用人数：12組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただきます)  
\*状況により、中止または日程や内容を変更する場合があります。  
\*開催当日の様子により、利用時間を制限させていただきます。ご了承ください。

## ◆総務部会・ハッピーグランバ倶楽部・東多世代交流センター 連携事業◆

### おうちでつながる多世代交流 プルバックカーをつくろう!

ハッピーグランバ倶楽部のおじいちゃんたちが作ったプルバックカーの工作キットを、ご希望の方に差し上げます。完成したら作品の写真を撮って東多世代交流センターに送ってください。「みんなのギャラリー」に展示します。ぜひ、親子で楽しんでください。  
受付：7月6日(火) 午前9時から  
先着50人(1家庭2セットまで)なくなり次第終了

◆連携事業への申込み、お問い合わせは◆  
東多世代交流センター ☎44-2150

## 【事前申込】 ひだまりサロン・東部

日時：7月7日(水)、8月4日(水) 午後1時30分～2時30分  
場所：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室  
内容：ひだまり体操や体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。  
その他：マスクの着用や自宅での体調確認等の感染症予防対策にご協力ください。  
申込み：先着15名  
申込み先・問合せ先：  
三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係  
ケアネット・東部事務局 ☎45-1151 内線2662



## 広告募集

●料金 一区画  
(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。

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。

制作のすべてが詰まった  
ちよつとたになる  
文庫オリジナル冊子

株式会社 文伸 / おんしん出版  
三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-60-2211  
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

わが家だけの私のくすり  
**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・(土午後)

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

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

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

JJA東京むさし  
信頼が心をつなぐ  
JJA東京むさし  
東京むさし 協賛

貯金も  
「日取り増殖付付付  
大型定期貯金」や「金  
利上乗せ型の定期貯金・  
定期積金」など

ローンも  
「金利軽減住宅ローン」  
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

共済(保険)も  
ひとの共済、建物の共  
済、ふるまの共済、保  
共済など

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