



第530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  
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>  
 印刷：株式会社 文伸 **BUN-SHIN**

## プールが始まりますよ

7月24日(日)～8月28日(日)

### ●プールを利用できる人

- 満3歳以上の三鷹市民(在学・在勤)です。
- 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、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も販売しています。(500円)
- 1回の入場定員は120人です。
- 利用時間は、入場した時間から2時間です。(午前10時30分から午後4時30分まで)
- 受付締切時間は3時45分です。

## 夏の1日、親子で思い出づくりに 水上フェスティバル開催

7月23日(土) 午後1時

(対象：3歳～/受付開始午後12:30)

- ※詳細はポスター等でお知らせします。
- ※当日直接お越し下さい。
- ※無料 ※おみやげがあります。



月	7月							
日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
	○	○	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	26	27	28
曜日	月	火	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
	○	休館日	○	○	○	○	○	○	休館日	○	休館日	○	○	○	○	休館日	○	○	○	○	○	○	休館日	休場	休場	○	○	○

## 「ウクライナ」への募金のお願い

現在、三鷹市では、「ロシア連邦によるウクライナ侵攻への被害に対する募金」を行っております。

## 図書室より

図書室には、学習をするための「自習コーナー」があります。エアコンの効いた場所で勉強しませんか。



## 文月(七月)

「文月」は、(ふづき・ふみづき)と読み、旧暦(太陽暦)の7月を表す言葉であったが、今は、新暦の7月の呼び名としても使われている。新暦(グレゴリオ暦)の7月下旬から9月上旬頃にあたり、2022年は、7月29日から8月26日にあたる。

「文月」の由来には、諸説あるが、「文被月(ふみひろげつき)」が短くなって「文月」となった説で「文被月」は「文(ふみ)を広げて晒す月」という説もある。

7月7日の七夕に短冊に願い事や詩歌を書き、笹に飾る風習からという説。中国で七夕に書物を天日干しにする習慣があり、「文開く月」から変わったという説。収穫間近の稲穂にお米が含まれる時期から、「穂含み月(ほくみづき)」や「含み月(ふくみづき)」からの説などがある。

## まちかど掲示板 お盆

「お盆」は、日本で夏季に行われる祖先の霊を祀る一連の行事である。日本古来の祖霊信仰と仏教が融合したもので、かつては7月15日を中心として行われた。明治6年の新暦(太陽暦・グレゴリオ暦)採用後、新暦7月15日前後は農繁期と重なることから、1ヵ月後の旧暦の7月15日に近い8月15日に「月遅れ盆」として行う所が多くなった。

仏教用語の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」の省略形として「盆(お盆)」と呼ばれる。本来は、文字通り、霊に対する供物をのせる容器(お盆)を意味するため、精霊の呼称となり、盂蘭盆会と混同されて習合したという説もある。現在も精霊を「ボンサマ」と呼ぶ地域がある。

中国文化圏では道教を中心として、旧暦の7月を「鬼月」とし、7月朔日(1日)に地獄の蓋が開き、7月15日の中元節に蓋が閉じるという考え方の影響を受け、現在でも、華南、香港、台湾などで中元節は先祖崇拝の行事として盛大に祝われている。

盆の行事や、日程は、地域や仏教の宗派によって形態は様々で、沖縄、奄美地方では、旧暦で行い、毎年日程が変わり、時には、新暦の9月にずれ込む。東京などの大都市部や、東北、北陸の一部の都市では、新暦の7月15日となっていて、「東京盆」ということもある。新暦8月1日実施の地域は、東京多摩の東部地域や、岐阜県中津川市の一部などで、これらはかつて養蚕が盛んであった地域で、8月1日前後は、養蚕の農閑期にあっていた名残であろう。

江戸時代には、住み込み奉公をしている奉公人が、お正月とお盆の16日前後に休みをとって実家に帰るという習慣がありました。これを「藪入り」といい、これが、現在の「お盆」に帰省する風習のもととなったようである。

七夕や、盆踊りなど各地の夏祭りのほとんどは、盆行事の一つである。祭事の飾り方や供物、祭りの方法など、地域や宗派によってさまざまであるが、祖先や精霊を敬う気持ちを大切に、「お盆」の行事を楽しみたいものである。

コロナが治まって、夏祭りを盛大に楽しめる日が来てほしいものです。(F)

## 牟礼コミュニティ・センターの使用について

7月5日(火)・10日(日)・12日(火)・18日(月)・  
**休館日** 19日(火)・26日(火) ※7月9日(土)は、投票所準備のため午後3時閉館  
 8月2日(火)・9日(火)・11日(木)・16日(火)・23日(火)・30日(火)

- ・団体でご利用の際は、「使用条件」等を守ってご利用ください。
- ・来館者カードを記入してください。団体利用の場合は、当日の参加者名簿の保管をお願いします。
- ・入館の際は、検温と手指のアルコール消毒をしてください。体調不良の方の利用はご遠慮ください。
- ・センター内では、不織布マスクの着用をお願いいたします。
- ・プール更衣室内までは、不織布マスク着用をお願いします。
- ・ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保(1m程度)してください。
- ・水分補給等でマスクを外す場合は、黙食をお願いいたします。
- ・高齢者の浴室利用を再開しております。再開に伴い再登録をお願いしています。
- ※可能な限りの少人数、短時間での活動をお願いいたします。

**広場開放日** 7月2日(土)・3日(日)・16日(土)・17日(日)・24日(日)・  
 30日(土)・31日(日)

**体育館開放日** 7月3日(日)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・31日(日)

毎週日曜日 午後1時～4時30分(一般開放) 第2・4土曜日 午後1時～5時(小学生開放)

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会

令和4年6月20日現在



この広報紙は再生紙を使用しています。

# 7・8月の行事について



申込  
牟礼CC事務局窓口又は  
電話で(TEL: 0422-49-3441)

行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
健康づくり体操教室 (健康づくり推進特別委員会)	「モヤモヤ解消!!リンパマッサージ」 梅雨の時期は気分も沈みがちになり、体の不調を感じます。ストレッチやセルフケアで解消しましょう。 講師：フィットネスインストラクター山路陽子さん	7月6日(水) から 全3回 10時30分～ 12時	20名	好評につき 受付終了	費用：無料 日程：7/6、13、20 持ち物：タオル・飲み物 会場：牟礼CC遊戯室 ※運動しやすい服装で
からだ作り教室 (スポーツ部会)	～正しい姿勢でウォーキング 第2弾～ 前半はストレッチで体を整え、後半、正しい姿勢での歩き方をマスターします。 講師：スカイリミットスポーツ三鷹 ほどさわ みえ さん	7月9日(土) 10時30分～ 12時	20名	好評につき 受付終了	費用：無料 持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物(水分補給用) 会場：牟礼CC体育館
防災備蓄活用講座 (厚生部会) (健康づくり推進特別委員会)	いつか起こる災害の備えには、自分の身を守る食品の備蓄は欠かせません。缶詰等備蓄食品の美味しい食べ方等、災害時でも健康に過ごす工夫を考えておきましょう。 講師：管理栄養士 川村悦子さん	7月15日(金) 13時30分～ 15時	15名	好評につき 受付終了	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室
夏休み親子工作教室 ～ペーパーグライダーを作ろう～ (総務部会) (東多世代交流センター 連携事業)	1家族にペーパーグライダー 2キットを配布、三鷹市公式動画チャンネルで作り方を見ながら各家庭で親子で作ります。		25組	7月19日(火) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 作品展示：完成品を写真に撮り、夏休み中に申込先に提出「みんなのギャラリー」に展示 ※申込先：東多世代交流センター 午前9時～午後5時 電話：0422-44-2150
市民のための活用市 エコぞうり作り (文化部会)	Tシャツ2枚でマイぞうりが1足できます。 講師：森眞佐子さん	8月21日(日) 13時30分～ 15時30分	10名	7月6日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：100円 持ち物：大人用Tシャツ2枚(切った物)、布切りばさみ、洗濯ばさみ1個、筆記用具 会場：牟礼CC会議室

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる事があります。 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、不織布マスクの着用、咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いをお願いいたします。 ※当日、発熱・咳等の症状がある場合、参加はご遠慮ください。 ※当日非接触型の体温計にて検温させていただきます。

## 【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時：7月6日(水)、8月3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

## 大人向け「朗読会」 朗読に触れ、朗読に親しむ

日時：9月3日(土) 午後1時30分～3時30分  
講師：フリーアナウンサー 原きよさん  
三鷹ゆかりの作家大宰治の作品を朗読予定。詳細次号!

来月  
募集  
開始!



## ◆総務部会・東多世代交流センター 連携事業◆ 7・8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・幼児室  
対象：0、1歳児親子  
利用人数：20組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただいております)  
\*状況により、中止・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く場合があります。ご了承ください。

## ◆総務部会・東多世代交流センター 連携事業◆ 7月の「小学生居場所づくり」

日時：7月22日(金) 午後2時～4時30分  
場所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室  
対象：小学生

## 防災知識



## 防災無線がきこえない

場所によっては防災無線が聞こえにくいことがあるかも知れません。防災無線で放送した内容は、

- 三鷹市ホームページ「防災無線放送内容」
- 安全安心メール
- 三鷹市公式 Twitter (ツイッター) 「mitaka\_tokyo」

防災行政無線電話自動応答サービスで確認できます。  
0120-119-921 (フリーダイヤル)

## 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。

## 井の頭公園の歴史と生きものを 伝える好評2冊

井の頭公園 100年写真集  
ハンディー版  
新たな貴重な資料が  
話題的!  
●A5判変形  
●196頁  
1,500円+税

井の頭公園いきもの図鑑  
改訂版  
この5年間の劇的な  
変化を反映!  
●編著 高野文  
●四六判変形  
●256頁  
●オールカラー  
1,600円+税

BUN-SHIN 株式会社 文伸 TEL 0422-60-2211  
ぶんしん出版 FAX 0422-60-2200

やっとなつた! 私のくすり (保存版 捨てない!)

## 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)

【三鷹本社】三鷹市下連雀7-6-29-103  
【吉祥寺支店】武蔵野市吉祥寺南町4-9-9-101

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

東京都豊島区巢鴨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  
☎ 0422-47-7728

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・  
定期積金」など

「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

ひとの共済、建物の共  
済、くるまの共済、傷  
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