



こみゅにいてい

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

『体操しようよ！ ラジオ体操 & 三鷹体操』

7月22日(土)10時30分～12時(詳細は裏面)

ラジオ体操、三鷹体操をご存知ですか？どちらもわずか3分で全身をバランス良く動かすことができる体操です。身体をほぐしたり、鍛えたり、整えたり…動き方を意識すると期待できる効果も変わります。

ラジオ体操は基本的な運動で構成されていて、「いつでも、どこでも、だれでも」手軽に楽しめる体操です。

三鷹体操は三鷹開村100周年(1989年)を記念して三鷹市体育指導委員協議会(現在の三鷹市スポーツ推進委員協議会)が作成したスポーツの特徴的な動きなどが入ったユニークな体操です。

体操の後は、紙飛行機を飛ばしたり、皿回しの体験も予定しています。ご家族で楽しい時間をお過ごしくださいませ♪ (厚生部会)

熱中症と食中毒に気をつけよう

～知らないうちに熱中症になることがあります～



熱中症は…屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。

特に、体調がよくない、暑さにまだ慣れていないとき、急に暑くなった日は発症しやすいので注意しましょう。

熱中症の症状とは



- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 頭痛、吐き気、嘔吐
- 倦怠感
- 力が入らない

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所で身体を冷やし、水分・塩分を補給してあげましょう。しかし…自分で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに119番救急車を呼びましょう！

食中毒予防の3原則は

食中毒菌を

付けない

- 手を洗う
- 調理器具は清潔に
- ふたやラップをする



増やさない

- 冷凍する
- 冷蔵する
- 早く食べる



やっつける

- 中心まで加熱する
- 調理器具を殺菌する



スポーツ体験教室

～パドルテニス～

7月23日(日)10時30分～12時30分(詳細は裏面)

室内型スポーツでテニス版フットサルと呼ばれています。卓球より少し大きいラケットを使用し、硬式テニスより少し柔らかいボールを打ち合います。テニス未経験でも大丈夫です。体育館履き・飲み物・タオルを忘れずに持参願います。(スポーツ部会)

まちかど掲示板

カナヘビ

春分を過ぎた頃、暖かい日差しに誘われて庭に出ると、カナヘビが一瞬姿を現し、すぐまた草陰に身を隠してしまいました。この庭で冬眠していたのでしょうか。カナヘビは身近な爬虫類の代表格ともいえる生物で、種類が多く世界中に分布しています。日本でよく見かけるのが日本カナヘビ(いわゆるカナヘビ)です。爬虫類の「爬」はひっかくの意味で、地面を引っ掻くように歩く生物です。

硬い殻の卵を産み、陸上で生活します。背骨があり、肺で呼吸します。日光により体温を上げて活動します。いつか庭の隅の枯れ枝を積み上げたところで日向ぼっこしているのを見かけたことがありました。エネルギーチャージしていたのです。体型は細長く尾尾は全長の3分の2ほどもあります。

近所に住む孫はカナヘビを飼育することがありました。一緒に餌を探して歩いたこともあります。餌は生きているアブラムシや小さなクモなどです。最近高山小の6年生がカナヘビの卵を孵すことに成功したというニュースを知りました。素晴らしいですね。

カナヘビの誕生は今から3億年前、およそ700万年前に誕生した人類と比べ、長い歴史を持っています。

人類よりもずっと長い時間命を繋いできたという小さなカナヘビに、時に目を向けてみるのも良いのではないのでしょうか。大人も身近な自然に関心を持ち、耳を澄まし目を凝らしてみれば、きっと新しい発見があることと思います。

(S.O)

参考文献 日本大百科全集(ニッポニカ)

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日 6月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
 7月4日(火)・11日(火)・17日(月)・18日(火)
 25日(火)

- ・マスクの着脱は、他人に強いることなく、個人の判断をお願いします。
- ・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。

広場開放日 6月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)
 17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)

体育館開放日 6月4日(日)・10日(土)・11日(日)・18日(日)
 24日(土)・25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5年5月19日現在

ミズノスポーツメントール賞

地域スポーツにおいて選手の強化・育成ならびに地域スポーツの普及・振興に貢献した指導者を顕彰する「2022年度ミズノスポーツメントール賞」を、当住民協議会の委員である丸岡近賀子さんが受賞し表彰されました。

福祉車両で 外出のお手伝い



みたかハンディキャップ
あおぞら
運転ボランティア募集
0422-41-0185

これから
天神前クリニックは
第2月曜日も休診に
なります

ご迷惑をお掛け致しますが
ご了承の程お願い致します

天神前クリニック

整形外科、呼吸器内科 牟礼7-1-24
TEL 0422-71-8191
診察時間 8:45～12:30、14:00～18:00
休診 日曜日、水午後、土午後、第2月曜日

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。



0422-47-7728

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



好評発売中!

文学する中央線沿線

～小説に描かれたまちを歩く～

元三鷹市山本有三記念館館長
矢野勝巳著

小説やまちの新たな魅力を発見!
税込1,870円 四六判224頁

BUN-SHIN 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

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)

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/>

ずっと見つけた! 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)

6・7月の行事について



行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
趣味の教室 楽しい手話 (文化部会)	手話をこれから始める方、まったく初心者の方のための講座です。手話をこれから学ぶ上で、最低限必要な事を、一から学ぶことができます。 講師：鈴木幸子さん	6月11日(日)から 全4回 10時30分～12時30分	15名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日程：6/11・18・7/2・9の全4回 持ち物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室
東部・ひまわり学苑 (総務部会)	歴史・文化・福祉など多岐にわたるテーマを取り上げます。	6月14日(水)から 全9回 13時30分～15時30分	40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 ミュージックベル (ハンドベル)セラピー (厚生部会)	ミュージックベルの美しい音色に癒されながら、心身の健康づくり。楽譜が読めなくても大丈夫！ 楽器経験がなくても大丈夫！ 1人1音ベルを担当。みんなで楽しくメロディーを奏でましょう。(全3回で1曲を仕上げます) 講師：ハンドベル奏者 吉野恵蔵さん	6月16日(金)から 全3回 13時30分～15時	15名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日程：6/16、23、30 持ち物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室
スポーツ体験教室 ～親子でタグラグビー～ (スポーツ部会)	タックルの代わりに腰に付けたタグ(札)をお互いに取ったり取られたりしてトライに繋げる 対象：小学校1～3年生とその保護者	6月17日(土) 13時30分～15時30分	親子 10組 (20名)	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	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
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	「楽しく食べてフレイル予防」 ・魚の豆腐ソースグラタン ・簡単ミネストローネ ・桜えびのピーズピラフ 講師：奈良理香子さん	7月8日(土) 10時15分～13時	16名	6月7日(水) ↓ 7月5日(水) 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、三角巾、 マスク、ふきん、筆記用具 会場：牟礼CC講習室
健康づくり ラジオ体操・ 三鷹体操講座 (厚生部会)	講師：健康運動指導士 平井孝子さん 協力：三鷹市ベッセルスポーツクラブ みんなのみたか体操会 みんなのみたか	7月22日(土) 10時30分～12時	60名	6月7日(水) ↓ 当日参加可	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
水上フェスティバル	プール開きを兼ねた、子供対象の行事です 詳細は次号にてお知らせいたします	7月22日(土) 13時～	100名	当日	※今年度通常のプールは、 7/23～8/27を予定しています。
スポーツ体験教室 ～パドルテニス体験会～ (スポーツ部会)	～運動不足を解消しましょう～ 初心者にもすぐゲームまで楽しめます	7月23日(日) 10時30分～12時30分	20名	6月5日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	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 ※ラケットは貸し出します。
健康づくり ウェルネススポーツ 吹き矢教室 (厚生部会)	ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目の吹き矢。健康効果の秘訣は腹式呼吸 小学生から年齢問わず誰でも参加可 講師：東京都スポーツウェルネス吹き矢協会会長 都築徳良さん 協力：三鷹市ベッセルスポーツクラブ	7月26日(水)から 全3回 10時30分～12時	21名	6月7日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：100円(申込時納金) ※マウスピース代 日程：7/26、8/2、8/9 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

※咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いにご協力をお願いいたします。マスクの着脱は他人に強いることなく、個人の判断をお願いします。 ※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頂く場合があります。 ※申込は、牟礼コミュニティ・センター事務局まで。費用が無料の場合は、電話申込できます。(0422-49-3441) ※実費のかかるものは、窓口のみで承ります。 ※備考に別の申込先がある場合はそちらとなります。

マイナンバーカードの出張申請サポートを実施します。

日時：令和5年6月29日(木)
午前11時～午後4時(受付は午後3時30分まで)
場所：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室
持ち物：本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)
国から送付された申請書(お持ちの方のみ)
問合せ：0422-29-9191 (三鷹市役所市民課届出・証明係)

あそびとおしゃべりの会

日時：6月14日、21日(水) 午前10時30分～正午
対象：0歳～年少児と保護者 場所：牟礼コミュニティ・センター広間
問合せ：0422-45-7710 三鷹市子ども家庭支援センターすくすくひろば

三鷹警察署より

三鷹市内の特殊詐欺被害は今年に入り、預貯金詐欺やオレオレ詐欺の予兆電話が急増しています。

特殊詐欺の被害防止対策として

- ・迷惑防止機能付電話や自動通話録音機を設置する
- ・留守番電話設定やナンバーディスプレイの契約をして、在宅時知らない電話番号からの電話には出ない

など、対策の徹底をお願いします。

三鷹市に住む方々が、犯罪被害にあわないために、みなさんで情報を共有し合い、日頃から防犯意識を心掛けましょう。

◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ 6・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・幼児室
対象：0、1歳児親子
利用人数：10～20組

親子で楽しむ ふれあいあそび

日時：6月30日(金) 午前10時30分～11時30分
(この日は通常のひよこちゃんランドはありません)
対象：1歳～2歳以下の子どもと保護者
定員：10組

募集及び申込：6月5日(月)～6月18日(日)の間に
申込フォームよりお申込みください。

なお、東多世代交流センターへ電話または窓口でもお申し込みは可能です。
※申込多数の場合は抽選とし、抽選結果を6月21日(水)までにお知らせいたします。



◆ 厚生部会・東多世代交流センター連携事業 ◆ 6月の「小学生居場所づくり」

日時：6月23日(金) 午後2時30分～4時30分
内容：けん玉、ゲーム等
場所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室 対象：小学生