



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。

第542号

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

プールで遊びましょう

7月23日(日)～8月27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、親子の思い出に

水上玉入れ・水上リレーなど 水上フェスティバル 開催

7月22日(土) 午後1時

(対象：3歳～/受付12:30～13:30)

- ※水着と水泳帽を着用してください。
- ※幼児は保護者とご参加ください。
- ※当日直接おこし下さい。
- ※無料 ※おみやげがあります。



| 月 | 7月 | | | | | | | | |
|------|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日付 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 2時間制 | ○ | ○ | 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 |
| 曜日 | 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 |
| 2時間制 | 休館日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

デジタル相談サロン

スマートフォン・タブレットの操作やお困りごとなど、ご相談ください。

日時：7月21日(金)、8月4日(金)、8月18日(金)
 9月15日(金)、10月6日(金)
 いずれも ①午後1時30分～②午後2時30分～③午後3時30分～

会場：牟礼コミュニティ・センター 地下第2会議室

定員：各時間帯ごと先着2名(事前申込制)

持ち物：ご利用のスマートフォン等機器

主催：三鷹市生活環境部コミュニティ創生課

運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹

申込方法：事前申込制。7月21日の申込のみ7月3日より。

他は開催日の1か月前からご予約できます。

電話：0422-40-9669(平日午前9時～午後5時)

無料相談です



まちかど掲示板

音楽の楽しみ

先日、地域の知人がメンバーであるクラシック音楽のコンサート鑑賞の機会がありました。このコンサートはフラウトラヴェルソ(木管楽器)・ヴァイオリン・5弦チェロ・チェンバロの楽器で構成されるクワルテットでした。この分野の音楽に限らずクラシック音楽に疎い私には初めて聴く曲目ばかりでしたが、それらの楽曲を楽しむことができました。牟礼CCの所在する地域でも、多様な音楽を楽しむグループや個人の方の情報に触れる機会があります。例えば、プラスオーケストラとかウクレレを楽しまれている方々など。

私自身、あまり人に知られていない種類の音楽・楽器を趣味としています。ここ数年、自身の都合で同好の友人と合奏する機会が無く日々を過ごしていましたが、様々な方々の音楽活動を見るにつけ、いつかまた友人と音楽を楽しめたら良いなと思うようになりました。特に最近、楽器練習が人間の脳内交感神経を活性化し、その効果が一般スポーツと同等であるとの脳科学者の報告に触発されて、日々の楽器練習を続けています。

楽器や音楽からしばらく遠のいている方がおられれば、再開されてみてはいかがでしょうか。(I.O)

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日 7月4日(火)・11日(火)・17日(月)・18日(火)・25日(火)
 8月1日(火)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・22日(火)・29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 7月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・23日(日)・29日(土)・30日(日)

体育館開放日 7月2日(日)・8日(土)・9日(日)・16日(日)・22日(土)・23日(日)・30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6月22日現在

からだ作り教室

馬飛び、大縄跳び、ボール遊び等、みんなで楽しく、体を動かすいろいろな動きに挑戦します。運動に苦手意識を持っていたり、体を動かすことを敬遠しがちだったり…。その苦手意識を克服するチャンスです！講師が楽しく、丁寧に指導いたします。



日時：8月13日(日)10時30分～12時

対象：幼稚園年長、小学校1～3年生 (スポーツ部会)

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

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 (保存版) 捨てないで!

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)

7・8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 |
|--------------------------------------|---|---|------|--|---|
| 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 ・桜えびのピーンズピラフ 講師：奈良理香子さん | 7月8日(土) 10時15分～13時 | 16名 | 受付中 ↓ 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) | 体操しようよ！ラジオ体操&三鷹体操 体操のポイントと効果を意識して健康効果アップ！ 紙ひこうき・皿回してバランス&体幹チェック！ 講師：健康運動指導士 平井孝子さん | 7月22日(土) 10時30分～12時 | 60名 | 受付中 ↓ 当日参加可 | 費用：無料 持ち物：体育館シューズ・ 水分・汗拭きタオル 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。 詳細は表面をご覧ください。 | 7月22日(土) 13時～ | 100名 | 当日受付 12時30分～ 13時30分 | 費用：無料 ※おみやげ付き |
| 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 | 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 ※ラケットは貸し出します。 |
| 健康づくり スポーツウェルネス 吹矢教室 (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矢協会 会長 都築徳良さん | 7月26日(水) から全3回 10時30分～12時 | 21名 | 受付中 ↓ 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 |
| 健康づくり 栄養教室 (厚生部会) | 「野菜のチカラを知って、彩り食卓！」 ・野菜たっぷりヤンニョムチキン(韓国風甘辛チキンと野菜) ・チョレギサラダ(韓国風海苔風味のサラダ) ・オートミールライス 講師：葎谷麻利子さん | 8月4日(土) 10時15分～13時 | 16名 | 7月5日(水) ↓ 8月2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 からだ作り教室 (スポーツ部会) | ～苦手を克服 運動体験教室～ 対象：幼稚園年長・小学校1～3年生 (幼稚園児は保護者同伴) 講師：スカイリミッツスポーツ三鷹 當麻正惟さん | 8月13日(日) 10時30分～12時 | 20名 | 7月2日(日) ↓ 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) ※動きやすい服装で 会場：牟礼CC体育館 |
| 健康づくり セルフケア講座 (厚生部会) | 疲れた体にケガの予防に簡単セルフケアで身体快適 に！テニスボールを使った身体ほぐしでリフレッシュ 講師：IK鍼灸スポーツマッサージ院 院長 佐藤奈穂さん | 8月19日(土) 13時30分 ～15時 | 30名 | 7月5日(水) ↓ 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 |
| 夏休み映画会 | お子さま向けの映画を予定 詳細は次号 | 8月20日(日) 16時～18時 | 多数 | 当日 | 費用：無料 会場：牟礼CC体育館 |
| ちびっこ広場 なんでも遊び (文化部会) | ちびっこ大集合！！ 「みんなのみたか」メンバーの指導で「こま回し」 「けん玉」などの昔遊びをします。 対象：4歳～小学生(幼児は保護者同伴) | 8月27日(日) 13時30分 ～15時30分 (受付13時～) | 50名 | 7月12日(水) ↓ 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 |

※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。

* ◆ 厚生部会・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 10時～12時
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

ベビーヨガ

日時：7月14日(金) 10時30分～11時30分
講師：ヨガインストラクター Hiroko 先生
対象：7カ月～12カ月頃のお子さんとお母さん 10組

申込方法：6月20日(火)～7月9日(日)の間に、申込フォームまたは
東多世代交流センターに電話(0422-44-2150)、窓口で申し込む。
※申込多数の場合は抽選し、当落につきましては7月11日(火)17時まで
にお知らせいたします。
※当日は通常の牟礼ひよこちゃんランドはお休みです。

三鷹警察署より

以前にもご紹介しましたが、警視庁防犯アプリ「デジポリス」は、痴漢撃退機能が付いているほか、特殊詐欺被害防止に関する情報等、様々な防犯対策の情報を見ることができますので、是非、登録をお願いします。

* ◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ *

* 7・8月の「小学生居場所づくり」 *

「親子ボッチャ体験会」

日時：7月30日(日) 10時30分～12時
場所：牟礼コミュニティ・センター 体育館
対象：小学生親子 36人(申込多数の場合は抽選)
※小学生のみの参加も可。

持ち物：上履き、タオル、水分補給できる飲み物
申込方法：7月3日(月)～7月16日(日)の間に、申込フォームまたは
東多世代交流センターに電話(0422-44-2150)、窓口で申し込む。
※申込多数の場合は抽選し、当落につきましては7月21日(金)17時まで
にお知らせいたします。
※7月の通常の小学生居場所づくりはお休みです。

「夏休み工作教室 ペーパーグライダーをつかって飛ばそう」

日時：8月18日(金) 15時～16時30分
集合場所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室
対象：小学生 10人(先着制)
持ち物：上履き・タオル・水分補給できる飲み物
申込方法：7月24日(月)～東多世代交流センターに電話(0422-44-2150)・
窓口で申し込む。(定員になり次第受付終了)
※8月の通常の小学生居場所づくりはお休みです。

