



こみゅにいてい

第553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 0422-49-3441
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>
 印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

水無月～六月～

「水無月」は、(みなづき・みなつき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の6月を表す言葉であったが、今は、新暦の6月の呼び名としても使われている。新暦(グレゴリオ暦)の六月下旬から八月上旬頃にあたり、2024年は、7月6日から8月3日にあたる。

「水無月」の由来には、諸説あるが水無月の「無」は「の」を意味する連帯助詞「な」であり、「水の月」であるとする説が有力である。神無月の「無」が「の」で、「神の月」を意味するのと同様と考えられる。文字通り、梅雨が明けて水が涸れてなくなる月であると解釈されることもあるが、これは俗説(語源俗解)である。田植えが終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張月(みずはりづき)」「水月(みなづき)」、田植えという大仕事をし終えた月「皆仕尽(みなしつき)」の意味があるという説もある。五月雨(さみだれ)が梅雨のことだと考えれば理解しやすい。

水無月という和菓子がある。白い外郎(ういろう)の上に甘煮した小豆を散らし、三角形に切ったもので、京都では「夏越の祓い」を行う6月30日に、残りの半年の無病息災を祈って食べる習慣がある。(F)



～気を付けていても、熱中症になることがあります～



熱中症は…
 屋外だけでは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!

♪おまけ♪

ビールは利尿作用があり、脱水症状を招きます。
 ビールを飲んだときは、水も飲んでくださいね!

みたか栄養だより
 No.4 より抜粋

牟礼コミュニティ・センターの使用について (住民協議会の行事等がある場合は使用出来ないことがあります。)

部屋などを 使用する時	団体(5人以上)として、使用出来ます。	
	個人で 使用出来る 施設	ロビー・図書室・幼児室 シニア(60歳以上) 浴室(14時～16時・有料100円)・広間(午後) 遊戯室(小学生、13時～17時)
体育館 個人開放	一般	日曜(13時～16時30分) 6月9日、16日、23日、30日
	小学生	第2・4土曜(13時～17時) 6月8日、22日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	6月1日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30日
土・日・休館日以外は牟礼CC利用者用の駐車場として使用出来ます		
休館日 (火曜・祝日等)	6月	4日、11日、18日、25日
	7月	2日、9日、15日、16日、23日、30日

まちかど掲示板

「でんでんむしむしかたつむり」

♪で～んでんむしむしかたつむり～ そう、梅雨の時期、雨の降った葉っぱにかたつむり見かけますよね。さてさて、みなさんはこの生き物を「でんでんむし」と呼びますか? それとも『かたつむり』と呼びますか? 自分はどうかと問われると、はて? パッと言葉に出るのは「かたつむり」ですね。呼び方は年代によるという説も地域によるという説も耳にします。でんでんという言葉は確かに方言ばいので、地域によるという説が濃厚なのかもしれませんね。

ところで、その「でんでん」というのはいったいどういう意味なのかわかりますか? 一説によると「出ておいで」ということらしいです。やはり何となく方言の流れのような気がしますね。

次に童謡の歌詞に、♪つのだせやりだせとありますが「つのは」わかりますが「やり」とはいったい何のことなのか? 図鑑によればそれは繁殖時に使われる「恋矢」とやらを指すらしいのです。う～ん興味湧いてきた。「つのは」も2本かと思いきやよく見ると4本あるようにも見えます。

なにはともあれ、はじめとして気分もさえず、我々人間にとっては不快に感じるこの季節ですが、自分の出番だとばかりにグニョグニョ生き生きとうごめくこの生き物のこと、名前の由来から童謡の歌詞の意味やその生き物の観察をじっくりとしてみたいはいかがでしょう? (O)

小学生向け バスケットボール 体験会

バスケットは、ドリブルやパスなどのテクニック以外にもゲームを通じて考える力も身につくスポーツです。また、仲間同士のコミュニケーションについて学ぶ機会にもなります。

元プロバスケットボール選手がバスケットの基本から指導いたしますので、バスケットは初めてでも、運動は苦手と思っている人でも安心して参加できる内容です。

是非この機会にバスケットボールの楽しさを体験しましょう!
 日時 7月13日(土)
 ①10時30分～11時25分
 小学校1～3年生
 ②11時30分～12時30分
 小学校4～6年生

講師 元プロバスケットボール選手
 現在はプロバスケットチームのコーチ
 亀崎光博さん

やっと見つけた! 私のくすり (保存期間短縮済)

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)

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/>

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

印刷・出版・Web・映像・周年事業

BUN-SHIN

株式会社 文伸
 株式会社 文伸
 〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-12-17
 TEL: 0422-60-2211 FAX: 0422-60-2200

三鷹跨線橋の記憶と記録を残そう
 プロジェクト、始めました。

福祉車両で
 外出のお手伝い

みたかハンディキャック

運転ボランティア募集
 0422-41-0185

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/>

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

印刷・出版・Web・映像・周年事業

BUN-SHIN

株式会社 文伸
 〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-12-17
 TEL: 0422-60-2211 FAX: 0422-60-2200

三鷹跨線橋の記憶と記録を残そう
 プロジェクト、始めました。

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

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
健康づくり お囃子・ 和太鼓体験教室 (厚生部会)	伝統芸能にちょっと敷居が高いと感じる方も、この機会に体験しませんか？ 日本人のDNAに刻まれた、馴染みある日本古来の旋律(リズム)と呼吸で、気分の高揚、自律神経のバランス向上、目指せ免疫力アップ！ 講師：新川囃子保存会の皆さん(6/9) 井の頭鼓響の皆さん(6/16)	6月9日(日) 16日(日) 10時30分～12時	各50名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：6/16は体育館シューズ 会場：牟礼CC広間(6/9)、 牟礼CC体育館(6/16)
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12日(水) ↓ 全10回	40名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室
健康づくり みんなで歌いましょう (文化部会)	身体を使い大きな声で歌いましょう。 ストレス解消、リフレッシュ 講師：ジャズシンガー 澄淳子さん	6月16日(日) 13時30分～ 15時30分	35名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：飲み物(水分補給用) 会場：牟礼CC視聴覚室
料理教室 韓国料理 (文化部会)	お好みの具でキンパを作りましょう。他、牛肉入りわかめスープ。ジンジャー入りミルクプリン 講師：栄養士 佐藤律子さん	6月21日(金) 11時～13時	16名	好評につき 受付終了	費用：500円(申込時納金) 持物：エプロン、三角巾、 筆記用具、ふきん 会場：牟礼CC講習室
健康づくり 「今日も明日も負け犬。」 (厚生部会)	起立性調節障害のJK監督率いる学生映画チームが制作した映画上映&座談会 受付13:30～上映会14:00～(休憩15分間) 講演・座談会 16:00～17:00 講師：Kiku-Ne 野澤菊枝さん 協力：てのひらドロップス ※途中からの参加も可能ですが、事前申込をお願いします	6月22日(土) 14時～17時	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室
健康づくり からだ作り教室 バスケットボール体験会 (スポーツ部会)	～小学生向けバスケットボール～ ①10時30分～11時25分 小学1～3年生 ②11時30分～12時30分 小学4～6年生 講師：元プロバスケットボール選手 亀崎光博さん	7月13日(土) 10時30分 ～12時30分	各20名	6月6日(木) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：体育館シューズ、 タオル・飲み物(水分補給用) あればバスケットボール ※動きやすい服装で 会場：牟礼CC体育館
健康づくり リンパコンディショ ニング・ セルフケア講座 (厚生部会)	効果：リンパの流れを改善して不調改善パフォーマンスを上げます。 全身を3部位に分けてセルフケアのコツを学ぶ 1日目 下半身編 足のむくみ取り 2日目 上半身編 肩こり 首こり改善 小顔効果 3日目 体幹部 お腹すっきり 講師：山路陽子さん	7月22日(月) から全3回 10時30分 ～12時00分	30名	6月17日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：バスタオル、 飲み物(水分補給用) 日程：7/22・29・8/5の 全3回 会場：牟礼CC広間
夏休み工作教室 ～万華鏡を作ろう～ (文化部会)	オリジナルのキャラクター万華鏡を作って、変化のファンタジーを楽しもう。 対象：小学生 講師：キャラワークスジャパン 西岡直美さん	7月24日(水) 13時～15時	30名	6月5日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持物：筆記用具 会場：牟礼CC消費者活動室
夏休み映画会	お子さま(幼児～小低学年)向けの映画会 詳細は7月号	7月27日(土) 14時～	多数	当日	費用：無料 会場：牟礼CC体育館

※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) ※費用のかかるものは、窓口のみで承ります。 ※三鷹在住在勤在学の市民が優先となります。

デジタル相談サロンが開催されます！ 無料

スマホやアプリの使い方など、ご相談・お困りごとはありませんか？
市民デジタル相談員がサポートします。

- 開催日時：毎月第3金曜日 ①14時～ ②15時～ (初回：6月21日(金))
- 定員：①②ごと2名(グループ)まで※事前予約制※
※ご予約は予約サイト(QRコード)または下記まで
- 場所：センター地下第二会議室
- 主催：三鷹市コミュニティ創生課
- 運営・予約・問合せ：(株)まちづくり三鷹
TEL 0422-40-9669



◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆

* 6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CC広間
対象：0、1歳児親子 利用人数：10～20組

三鷹警察署より

三鷹市内では、特に特殊詐欺の被害が急増中です。
次の4点を心掛けて三鷹市内に住む方々が被害に遭わないようにしましょう。

- ① 留守番電話で対応し、相手を確認してから出る。
- ② 電話でお金の話が出たらすぐに切る。
- ③ 【ATMでお金の手続き】と言われたら全部詐欺
- ④ ATMでお金の還付手続きはできない。



放課後の時間を コミセンで 遊びませんか

牟礼コミュニティ・センターでは、小学生は、毎日(火曜日は休館)13時～17時、1階の遊戯室で遊べます。
また、体育館は、第2・第4の土曜日の13時～17時、広間は土曜日・日曜日は自由に遊ぶことができます。学校が終わってからや、学校が休みの時に牟礼コミセンで大いに遊びましょう。



「素晴らしかったです」と彼女に直接、お礼を言いました。

(M)

ステージ上、一貫してリードしていたのはカンテ(歌)の方だったと思います。迫力のある低温の歌声、パルマ、ハレオとすべて彼女のリードでした。

三名の踊り手が一人一曲ずつ踊り、ラストは三名での踊り。パルマ(手拍子)とハレオ(かけ声)で盛り上げて、と言われてもOLE(オレ!)のかけ声をかけるタイミングが上手につかめず、不完全燃焼。

と

「クアドロ」とは「額縁」の意味。歌い手、ギタリスト、踊り手の全員が舞台に出ている形式のショーをその姿がまるで額縁に入っているように見える事から、のようです。

第二部「クアドロ」は「額縁」のイメージ。歌い手、ギタリスト、踊り手の全員が舞台に出ている形式のショーをその姿がまるで額縁に入っているように見える事から、のようです。

音楽サロン

4月20日(土)18時30分より、牟礼コミュニティ・センター体育館にて開催されました。

音響はどうなんだろうか、ステージは大丈夫だろうか、心配しながら着席しましたが、第一部「フラメンコギター演奏のソロとデュオは異国情緒あふれ、アンタルシア地方(行ったことはないですが)スペインの南海岸の情景が浮かぶような旋律で、引き込まれてしまいました。

参加して