



# こみゅにてい

第555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

### チャリティイベント

## 「ウクライナ文化を体験してみませんか？」

9月28日(土) 13:30～15:30

場 所：牟礼 CC 体育館  
 費 用：無料  
 定 員：多数(皆さんお誘い合わせの上、おいでください。)詳細は9月号

### 葉月～八月～

「葉月」は、(はづき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の8月を表す言葉であったが、今は、新暦の8月の呼び名としても使われている。新暦(グレゴリオ暦)の8月下旬から10月上旬頃にあたり、2024年は、9月3日から10月2日にあたる。

「葉月」は、木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」「葉月」「木染月(こぞめつき)」「紅葉月(べにそめづき)」、稲の穂が張る「穂張り月(ほはりづき)」、雁が初めて来る「初来月(はつきづき)」「雁来月(がんらいづき・かりくづき)」、南方から台風が多く来る「南風月(はえづき)」、秋の真ん中なので「仲秋・中秋(ちゅうしゅう)」「観月(かんげつ)」「月見月(つきみつき)」がある。さらに、「燕去月(つばめさりづき)」「竹春(ちくしゅん)」などもある。

今年、土用の丑の日が2回あり、2回目が8月5日である。この日には、「う」のつく食べ物を食べることがいいとされ、「うなぎ」だけでなく、「うどん」「うめぼし」「うり」「うし」など、この時季が体調を崩しやすい時季であることから、栄養価の高いもの、消化の良いもの、身体を冷やす効果のあるものなどがあげられている。「ウナギ」と「梅干し」は食べあわせの悪い物といわれるが、特に根拠もなく、梅干しが消化を良くすることから、食べ過ぎないようにという事ではないだろうか。英語の August (オーガスト)は、カエサルの子のオグストゥスがローマの初代皇帝になったときに、自分の生まれた月を August とし、日数を31日に増やしたとされる。(F)

## 「シルバーのつどい」へのお誘い

日頃、健康のために運動はしたいけど……。同じくらの歳の方とお話したいけど……。などとお考えの方、一緒に童心に還って遊びませんか？60歳以上の方のミニ運動会です。



9月18日(水) 13:30～15:30 (受付13:00～)

- パン食い競争、玉入れ、各種リレー、盆踊りなど
- おみやげもありますよ。

場 所：牟礼 CC 体育館 持ち物：体育館シューズ、タオル、水分補給用飲料  
 費 用：無料 申 込：8月21日(水)より(当日参加可)  
 定 員：多数(皆さんお誘い合わせの上、おいでください。)

## 風水害には事前の備えを！

近年、温暖化の影響もあり、時間雨量50mmを超えるような集中豪雨が毎年のように発生し、各地で大きな被害が発生しております。平成17年9月には、集中豪雨により三鷹市内でも200件を超える床上浸水などの浸水被害が発生しました。

また、令和元年は台風19号(令和元年東日本台風)が関東地方を通過し、各地で大きな被害をもたらしました。幸いにして市内では大きな被害こそありませんでしたが、7つのコミュニティ・センターを自主避難所として開設しました。その後、野川の水位が氾濫危険水位を超えたことから、三鷹市では初めての避難勧告を大沢地域に発令し、第七中学校と大沢台小学校に避難所を開設し、600名近くの方が避難されました。これらの教訓を踏まえ、市では雨水貯留施設を設置するなどの浸水対策を講じています。

これから集中豪雨や台風の季節を迎えます。天気予報などを確認することで風水害に備えることができますので、事前に浸水ハザードマップで自宅周辺の浸水の危険性や浸水時の避難経路などを確認しておきましょう。また、自宅前の側溝や雨水ますの取水口の落ち葉などの掃除しておくなど、各自で風水害に備えておきましょう。

三鷹市総務部防災課

## 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。	ロビー・図書室・幼児室
	個人で 使用出来る 施設	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)※日曜は16時45分
体育館 個人開放	一般	日曜(13時～16時30分) 8月4日、18日、25日
	小学生	第2・4土曜(13時～17時) 8月10日、24日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	8月3日、4日、10日、17日、18日、24日、25日、31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)	8月	6日、11日、12日、13日、20日、27日
	9月	3日、10日、16日、17日、22日、23日、24日

## いきいき体操

～音楽に合わせてからだを動かすリズム体操～

9月25日(水) 10:30～12:00

ゆっくりとした音楽に合わせて体を動かし、徐々に筋トレや脳トレを取り入れて心拍数を上げていく有酸素運動です。

有酸素運動はストレス解消に効果的です。適度に体を動かすことで筋肉の緊張がほぐれ、血液の流れがスムーズになり、心身がリラックスしてストレスが緩和されます。

また、リズムに合わせて運動をすると、脳が複雑な働きをするので、脳も鍛えられるので、一石二鳥の体操です。初めての方も安心してご参加ください。(裏面参照)

(スポーツ部会)

## まちかど掲示板

### 葛飾柴又を訪ねて

「葛飾柴又寅さん記念館」では、柴又の街の歴史や映画「男はつらいよ」の世界観を存分に楽しむ事ができました。

再現ジオラマ「柴又帝釈天参道」～妹さくら(倍賞千恵子さん)のナレーションと共に、可動式のジオラマでたどることが出来ます。

撮影スタジオ「くるまや」では、実際の撮影に使用したセットを大船撮影所から移設。数々の名場面を見る事ができます。

併設の「山田洋次ミュージアム」では、デビュー作品から「男はつらいよ」誕生までの作品を紹介、そしてさまざまな家族の物語から、幸せとは何かを問いかけます。

山田洋次監督とスタッフは、当時、物語に相応しい場所を求めて、東京近郊のあらゆる候補地に足を運びました。そしてたどりついたのが、豊かな自然とそこに住む人々の温かい暮らしが息づいているまち、葛飾柴又だったので。

その葛飾柴又が平成30年(2018年)2月13日に、都内で初めて「国の重要文化的景観」に選定されました。

近くに江戸川を渡る矢切の渡しも情緒豊かにせつない恋を思わせる情景でした。

♪連れて逃げてよ～ついておいでよ～ と。

(M)

やっとなつた私のおすり(保存期間 長い！)

## 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)

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

## 三鷹東クリニック

### 内科・皮膚科

(火) 13:00～17:00  
 最終受付 16:30  
 皮膚科(予約制)  
 (水) 9:00～12:00  
 内科(予約制)  
**TEL:03-6909-0565**

※お問い合わせ・ご予約はお電話にて承っております。  
 〒181-0003 三鷹市北野4-8-1-1F  
 ガーデンテラス仙川敷地内  
 (ファミリーマートサンズ三鷹北野店隣)

## みどり習字教室

ただいま無料体験実施中！  
 小さなお子様も大丈夫です。  
 成人の方もお道具セット進呈中！  
 入会の方にはお道具セット進呈中！  
 ☎090496042406(牟礼5丁目)  
 お気軽にお問合せください。

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/>

## 井の頭公園の100余年の歴史を貴重な写真で紹介

# 井の頭公園100年写真集

ハンディー版

地元書店がネット通販でお求め願います。

2代目プールは井戸水で冷たかった

井の頭池にあった初代プール A5判変形196頁 1,650円(税込)

ぶんしん出版 Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200

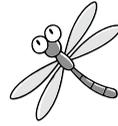
## 水廻りのアドバイザー

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

# 8・9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
ウクレレ体験講座 (厚生部会)	この夏はウクレレ♡世界とつながる魔法の楽器 1日目 ウクレレの持ち方 2日目 短音と和音を弾こう 3日目 1曲弾いてみよう! Hawaii と ZOOM つないで国際交流 講師: Ukulele ☆ Paradise 高嶋尚子さん ※ウクレレ初心者向き体験講座 楽譜が読めなくても、未経験でも安心してご参加ください 対象: 小学3年生～	8月24日(土) 25日(日) 31日(土) 全3回 10時～12時	30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 ※ウクレレは貸し出します。
スポーツ体験教室 パドルテニス体験会 (スポーツ部会)	室内型スポーツでテニス版フットサルと呼ばれている「パドルテニス」を体験してみませんか。 講師: 菅原園子さん	8月25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。
シルバーのつどい	60歳以上の方のミニ運動会です。 詳細は表面をご覧ください。	9月18日(水) 13時30分～15時30分	多数	8月21日(水) ↓ 当日	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 ※おみやげ付き
健康づくり からだ作り教室 いきいき体操 (スポーツ部会)	音楽・リズムに合わせて体を動かしながら筋トレ・脳トレを行い、時間をかけて有酸素運動の要素も取り入れた体操です。 講師: 笹崎真由美さん	9月25日(水) 10時30分～12時	30名	8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(脱げにくいもの) 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
チャリティイベント 「ウクライナ文化を体験してみませんか?」	・講演「ウクライナの現状」 ・コンサート(ウクライナ民謡・ダンス) ・ダンスワークショップ(ウクライナの踊り)	9月28日(土) 13時30分～15時30分	多数	当日	費用: 無料 会場: 牟礼 CC 体育館 どうぞお気軽に!

※申込みは、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。

## 放課後や夏休みの時間を **コミセン** で遊ばませんか

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(日曜日は16時30分)、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、広場は土曜日・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ばしましょう。

## 救急車の適時・適切な利用のお願い

病院? 救急車? 迷ったら...

**#7119**

☎ 電話で相談  
東京消防庁救急相談センター

📱 ネットでガイド  
東京版救急受診ガイド

こちらからもつながります

03-3212-2323

042-521-2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都保健医療局

詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/index.html>



問合せ先

三鷹消防署 予防課防火査察係  
電話 0422-47-0119 (内線520)

## ◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆

### \*\*\* 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

### 小学生居場所作り

「つくって学べる飛行機のふしぎ  
～ペーパーグライダーをつくろう～」

日時: 8月2日(金) 14時～16時

場所: 牟礼 CC 会議室及び体育館

対象: 市内在住・在学の小学生  
(小学1・2年生は保護者の付き添いが必要です)

定員: 20人(先着順)

申込: 好評につきしめ切り

問合せ: 三鷹市東多世代交流センター 0422-46-0408

## デジタル相談サロンをご活用ください **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～

●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: 牟礼 CC 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  
【受付】9:00～17:00



詳細掲載  
三鷹市 HP



予約サイト  
はこちら



## 悩み事、困っていること、その他どうすればいいか 分からないこと、何でも相談しませんか?

三鷹市では、各コミュニティセンターで「地域福祉コーディネーター相談サロン」として出張相談をしております。

牟礼 CC では、毎月第1水曜日 13時00分～15時30分、2階講習室で行っております。8月は7日(水)です。

障がい・高齢・生活困窮・子育てなどについて、お金のこと、制度のこと、その他何でも、どこの誰に相談していいのかわからないことがありましたら、ひとりで悩んでいないで相談してみませんか。社会福祉協議会と、地域包括支援センターの専門の職員が課題の解決に向けて相談にのります。