



# こみゅにいてい

第556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

## 「スポレク」を実施します

コロナの影響によりしばらく行っていなかった「スポレク」を実施します。健康に役立つこと、体にいいこと、気分転換になること、お祭り気分遊ぶこと、いろいろ準備してお待ちしております。老若男女、皆様様が楽しめる企画を検討しております。詳細は10月号で……

10月27日(日) 10:00～15:00 場所：牟礼コミュニティ・センター

### 長月～九月～

「長月」は、(ながつき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の9月を表す言葉であったが、今は、新暦の9月の呼び名としても使われています。新暦の9月下旬から11月上旬頃にあたり、2024年は、10月3日から11月1日にあたります。

「長月」は、夜がだんだん長くなる月で、「夜長月(よながつき)」の略とする説、雨が多く降る時季であるため「長雨月(ながあめつき)」からとする説、「稲刈月(いなかりつき)」「稲熟月(いなあがりつき)」「穂長月(ほながつき)」や、稲を刈り取る時期のため、「長」は稲が毎年実ることを祝う意味からといった説、「名残月(なごりのつき)」が転じたという説などがあります。

このころの時候の挨拶の書き出しは、「白露の候」「秋涼の候」「爽秋の候」を使い、「夏のお疲れが出やすい頃なのでご自愛下さい。」と結ぶのも良いでしょう。

9月9日を陽の最大の数字9が重なる日として「重陽の節句」「菊の節句」ともいい、菊酒を飲んだり、栗ごはんを食べたりしますが、新暦にあわせれば1ヵ月程後ということで、納得出来るのではないのでしょうか。

また、9月の異名は、長雨月(ながめつき)、菊月(きくづき)、菊咲月・菊開月(きくさづき・きくさきづき)、寝覚月(ねざめづき)、紅葉月(もみじづき)季秋(きしゅう)などがあります。(F)

## からだ作り教室

～声を響かせ心と体を健康に！ 美ボイストレーニング～

ボイストレーニングは、歌が上手になりたい人のトレーニングというイメージを持っていませんか？ 姿勢を整えて発声練習をするボイストレーニングは全身運動なので、運動不足は気になるけど運動は苦手、という人にお勧めです。

腹式呼吸による発声は、普段使わない筋肉を使うので血流がよくなり、代謝アップ、ストレス発散の効果が期待できます。また、声の出し方や発声練習で滑舌がよくなり、自己表現力を高め、日常生活でのコミュニケーション力がアップします。

どなたでも参加できるプログラムです。

声のトレーニングで心も身体も元気にしましょう！ (裏面参照) (スポーツ部会)

## 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) 9月1日、8日、15日、22日、29日
	小学生	第2・4土曜 (13時～17時) 9月14日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	9月1日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、29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)	9月	3日、10日、16日、17日、22日、23日、24日
	10月	1日、8日、12日、14日、15日、22日、25日、26日、29日

※10月11日(金)は、防災訓練準備のため13時閉館

※10月28日(月)は、スポレク片付け後13時開館

## 「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……。同じくらい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：受付中(当日参加も可)

定員：多数(皆さんお誘い合わせの上、おいでください。)

### 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

「ウクライナ民族音楽：演奏と歌」

「ウクライナ民族舞踊」

「ウクライナの現状」写真展示

「チャリティ」

ウクライナの民芸品など(募金箱も用意)

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、おいで下さい。)

## まちかど掲示板

### 野鳥に思う

「ポーポーアポッポー、ポーポーアポッポー」と鳥の鳴き声が聞こえます。

家の前の街路樹にキジバトが巣を作り、子育てが始まりました。つがいのハトが頻りに枯れ草を運び、しばらく静かになったと思ったら、頻りに巣へ通うようになり、少したつと、一回り小さい仔バトが2羽、近くのフェンスに止まり、親鳥が口移しにえさを与える。そのほほえましさに癒される毎日でした。いつのまにかいなくなり、3週間程たつと、また、巣作りが始まったようで、毎朝の楽しみが、また味わえると……。

調べてみると、キジバトは、年3～6回、一度に2～3個のたまごを産むそうで、また同じ巣を何度も使ったり、他の鳥が使った巣に入り込んだり、天敵の少ない住宅街が合ったようで、棲みつてきました。(昔はヤマバトとよんでいたようですが、キジのメスの姿に似ているので、キジバトとよばれるようになったようです。)

野生の動物が住宅地に棲みつくのはニュースでもいろいろ取り上げられ、三鷹でもハクビシン、タヌキ、ネズミなどの哺乳類や、野鳥の仲間も以前より種類が増えているような気がします。

野生の動物が持っているウイルスや病原菌、寄生虫などによる病気は、直接さわらなくても糞などを媒介として感染する場合があります、注意が必要です。また、可愛いからといってえさをあげたりするのもやめましょう。もちろんペットにはいけません。

野生の動物には節度をもって接し、癒されるだけにしておきましょう。(F)

## 広告募集

●料金 一区分  
(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。

## 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ス三鷹北野店隣)

## 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

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

東京都豊島区東鴨 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。

井の頭池にあった初代プール A5判変形196頁 1,650円(税込)

2代目プールは井戸水で冷たかった

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



# 9・10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
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	受付中 ↓ 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	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(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) ・ウクライナの民芸品販売(募金箱も用意)	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!
健康づくりからだ作り教室声を響かせ心と体を健康に!美ボイストレーニング(スポーツ部会)	元声優による美ボイストレーニングを体験してみませんか?年齢や性別を問わず誰でも参加できます。自己表現力やコミュニケーション力をアップさせましょう!講師:ボイスセラピスト 福田みほさん 対象:小学4年生以上	10月20日(日) 10時30分～12時30分	20名	9月4日(水) ↓ 定員になり次第締め切り	費用:無料 持ち物:飲み物等 ※動きやすい服装で 会場:牟礼CC 視聴覚室
花壇管理講習会「はなびより」(環境部会)	花が溢れる小道を散策しましょう。300以上のフラワーシャンドリアのある「はなびより館」も素敵です。講師:八原タリさん	10月30日(水) 9時～12時30分(現地解散)	15名	9月9日(月) ↓ 定員になり次第締め切り	交通費・入園料(800円):自己負担 集合時間:午前9時 集合場所:鳥山区民センター前広場 持ち物:飲み物 ※歩きやすい靴で ※雨天中止

※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。

## ◆ 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

## 自転車の「歩道通行」が原則できなくなります



現在、「普通自転車歩道通行可」の標識のあるときは、自転車も歩道を通行することができますが、今後、12月にかけて標識が順次撤去されます。「普通自転車歩道通行可」の標識がない歩道は、原則自転車で歩道を走ることができなくなります。自転車は車道の左端を走るようにしてください。(東八道路、武蔵境通り、かえで通りの一部分は通行出来ます。)

- 9月21日(土)～30日(月) 令和6年「全国秋の交通安全運動」が実施されます。
- 9月28日(土)午後「三鷹交通安全フェスタ」が、三鷹市役所において開催されます。交通安全に関する楽しいイベントを予定しておりますので是非ご参加下さい。

(三鷹警察署より)

## 『認知症サポーター養成講座』

「認知症」とはどんな病気なのか、どんな対応をしたらいいのかを一緒に考えませんか。

場所: 牟礼コミュニティ・センター 2階会議室

日時: 9月28日(土) 午前10時30分～正午

定員: 30名(申込順)

申込・お問い合わせ先: 東部地域包括支援センター 0422-48-8855

## 防災訓練について

三鷹市東部住区防災連合会主催の防災訓練を、10月12日(土)午前に行います。

地震、局地的豪雨など自然災害が頻発しております。

防災・減災などについて、疑似体験を含め、様々な企画を検討しております。具体的には10月号でお知らせいたしますので多数の方の参加をお待ちしております。

## 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



詳細掲載  
三鷹市HP



予約サイト  
はこちら

●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



## 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。9月は4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。