



こみゅにいてい

第566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.mitaka-cc.jp/mure/index.html>
 印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

プールで遊びましょう

7月23日(水)～8月31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併しよ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。(600円)
- 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。(10時30分から16時30分まで)
- 受付締切時間は15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19日(土) 12:00

(対象：3歳～小学生/受付 11:30～12:30)

- ※水着と水泳帽を着用して下さい。
- ※幼児は保護者をご参加下さい。
- ※当日直接お越し下さい。
- ※無料 ※おみやげがあります。



7月												8月											
月	日付	曜日	2時間制	月	日付	曜日	2時間制	月	日付	曜日	2時間制	月	日付	曜日	2時間制								
	19	土	水上フェス		1	金			1	金			1	金									
	20	日	休館日		2	土			2	土			2	土									
	21	月	海の日		3	日			3	日			3	日									
	22	火	休館日		4	月			4	月			4	月									
	23	水			5	火	休館日		5	火	休館日		5	火	休館日								
	24	木			6	水			6	水			6	水									
	25	金			7	木			7	木			7	木									
	26	土			8	金			8	金			8	金									
	27	日			9	土			9	土			9	土									
	28	月			10	日			10	日			10	日									
	29	火	休館日		11	月	山の日		11	月	山の日		11	月	山の日								
	30	水			12	火	休館日		12	火	休館日		12	火	休館日								
	31	木			13	水			13	水			13	水									
					14	木			14	木			14	木									
					15	金			15	金			15	金									
					16	土			16	土			16	土									
					17	日			17	日			17	日									
					18	月			18	月			18	月									
					19	火	休館日		19	火	休館日		19	火	休館日								
					20	水			20	水			20	水									
					21	木			21	木			21	木									
					22	金			22	金			22	金									
					23	土			23	土			23	土									
					24	日			24	日			24	日									
					25	月			25	月			25	月									
					26	火	休館日		26	火	休館日		26	火	休館日								
					27	水			27	水			27	水									
					28	木			28	木			28	木									
					29	金			29	金			29	金									
					30	土			30	土			30	土									
					31	日			31	日			31	日									

7月 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、使用できます。(団体登録が必要です)	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) 6日、13日、27日
		第2・4土曜 (13時～17時) 12日、26日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	5日、6日、12日、13日、19日、26日、27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できます		
休館日 (火曜・祝日等)	1日、8日、15日、20日、21日、22日、29日	

※参議院選挙の投票日は、投票所となるため、終日ご利用いただけません。前日は準備のため、15時に閉館いたします。

まちかど掲示板

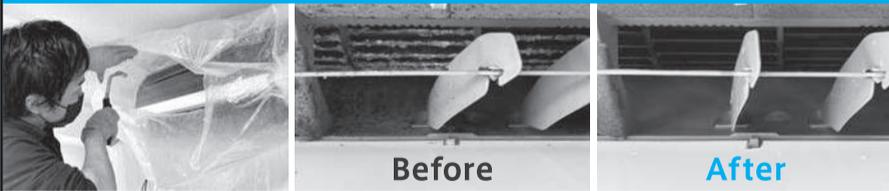
江戸時代の武士の生活は？

江戸時代、家康から始まる徳川幕府は武士中心の社会でした。時代劇などで、破落戸(ごろつき)が道端で、武士に対して「えらそうに、このサンピンが」と毒づく場面があります。この「サンピン」とは、最下級武士で、年間の扶持が「3両1分」であった者を指します。この扶持は、出世や報償がなければ上がることはなく、武士の身分は世襲することは出来ませんが、扶持は何年たってもそのままでした。

扶持は米で支給されるので、これをそのまま食べるだけではなく、一部をお金に換えて生活費とするわけですが、その額は米の相場によりますが、年間で「3両1分」、大まかに現在のお金に換算すると26万～33万円くらいになります。

当然生活出来るわけがなく、内職をすることになり、お屋敷内の長屋で傘張り、団扇や虫かごづくり、鈴虫を飼ったりしていたようです。また、キク、アサガオ、アジサイなどの花を鉢植えで栽培することが流行りました。それぞれ、「変わり咲き」とよぶ品種改良をして、市場価値を上げ、収入を増やそうとしました。これらの花の品種が増えたのも実は下級・中級の武士の内職のおかげだったのです。また野菜を作って、町人に売ってもらう者もいたようです。さらに宅地を医者など町人に貸したり、学習塾を開いたり、寺子屋に教えにいく者も増え、副業による収入の方が多くなり、下級・中級武士がだんだんと町人化していきます。(F)

口コミ高評価多数 / エアコンクリーニングはヒダックスへ!



〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-19-4
 TEL 090-8259-6900 <https://hidax22.com>

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

東京都豊島区巣鴨 1-18-10
 三喜ビル5階
 03-3945-0997 (代表)

三鷹東CL皮膚科外来

毎週木曜午後1～5時診療
皮膚の悩み
 健康診断
 相談下さい
 ご予約は→

三鷹市北野4-8-40 1F
 03-6909-0565

皮膚科医 久我 真智子
 昭和大学医学部卒業
 所属学会：日本皮膚科学会
 日本臨床皮膚科医学会
 日本美容皮膚科学会

広告募集

●料金 一区画
 (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。

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
 地元の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
 A5判変形 196頁
 1,650円(税込)

井の頭公園にあった初代プール

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

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)



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 脱水症&熱中症対策講座 (厚生部会)	素早く見つけて すぐ対策! ・夏とは限らない!日常生活(身近)に潜む「脱水症」 ・知っている様で実は知らない「熱中症」 正しい知識や対策を学び エンジョイ ライフ! 講師:(株)大塚製薬工場 横山大輔さん	7月4日(金) 13時30分~ 14時30分	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
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	骨太のための食品選びと組み合わせ 色もキレイな鮭のミルクご飯 ・鮭のミルクご飯・納豆と桜エビのおやき ・長芋とトマトのモロヘイヤあえ	7月5日(土) 10時30分~ 12時	16名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:500円(申込時納金) 持ち物:筆記用具、エプロン、 三角巾、マスク、ふきん 会場:牟礼CC講習室
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? 腹式呼吸による発声は、血流も良くなり、ストレス発散の効果も期待できます。 講師:ボイスセラピスト 福田みほさん	7月10日(木) 10時30分~ 12時30分	20名	好評につき 受付終了	費用:無料 持ち物:飲み物(水分補給用) 汗拭きタオル ※動きやすい服装で 会場:牟礼CC視聴覚室
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音色に癒されながら、心と身体の健康づくり。楽譜が読めなくても大丈夫! 楽器経験がなくても大丈夫!演奏経験無くて大丈夫!みんなで楽しくメロディーを奏でましょう。 講師:ハンドベル奏者 吉野恵蔵さん	7月11、18、25日(金) (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 持ち物:筆記用具 会場:牟礼CC会議室
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 『ウクレレって こんな楽器』&実技 『知っている様でハワイのあれこれ』&実技 『ハワイに根付いている!日本文化のアレコレ』& 実技『ウクレレで Let's 盆ダンス!』 講師:Ukulele ☆ paradise 高嶋尚子さん	7月12日(土) 8月2日(土) 13時30分~15時 7月19日(土) 10時30分~12時 (全3回)	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。
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19日(土) 12時~	100名	当日	費用:無料 ※おみやげ付き
みんなで歌いましょう (文化部会)	声は健康のパロメーター 大きな声で身振り手振りで楽しく歌いましょう。 講師:ジャズシンガー 澄淳子さん	7月26日(土) 13時30分~ 15時30分	40名	好評につき 受付終了	費用:無料 持ち物:飲み物(水分補給用) 会場:牟礼CC視聴覚室
健康づくりセミナー 腎臓けっこう大事だゾウ! ~元気な腎臓で いるために~ (厚生部会) (共催:三鷹市総合保健 センター)	①看護職による 腎臓の役割・健診結果の見方のお話(30分) ②管理栄養士による 慢性腎臓病予防の食事のお話(45分)	8月4日(月) 10時30分~ 11時45分	30名	7月7日(月) ↓ 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 申込:三鷹市総合保健センターに 電話(0422-24-8207) (9時~17時)または 右記のQRコードから
小学生居場所づくり 「イングリッシュ ワークショップ」 (厚生部会) (共催:東多世代交流 センター)	英語にふれて楽しもう! ・英語にまつわる会話や発音、 クイズやクラフトを楽しみます。 ①1年生から3年生 ②4年生から6年生 講師:渡邊文子さん	8月6日(水) ①10時30分~ 12時 ②13時30分~ 15時	①15名 ②20名	7月7日(月) 9時 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:筆記用具 飲み物(水分補給用) 会場:牟礼CC会議室 申込:① ②
夏休み子ども事業 モザイクタイルを 使ったものづくり (文化部会)	小さい木枠の中にふぞろいのタイルを並べて自分だけの作品を作りましょう。 対象:幼児から小学生 協力:東京土建組合牟礼北野分会	8月24日(日) 13時30分~ 15時30分	40名 程度	当日 材料が無くなり 次第締め切り	費用:無料 持ち物:飲み物(水分補給用) 会場:牟礼CC消費者活動室

※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。 ※三鷹在住在勤在学の市民が優先となります。

放課後の時間を **ヨミセツ で遊ばませんか**

牟礼コミュニティ・センターでは、小学生に1階遊戯(ゆうぎ)室を開放しています。

平日は13時から17時、土曜日、日曜日、8月中は10時から17時(日曜日は16時45分)まで遊べます。

広場も土曜・日曜日は、遊び場として開放しています。

フリーWi-Fi 利用可

◆ 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
※7月11日(金)は、お休みします。

場所: 牟礼CC広間 対象: 0、1歳児親子 利用人数: 10~20組

**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30分~15時00分、2階講習室で行っております。7月は2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。

東部地区住民協議会・東多世代交流センター協力事業

「ベビーマッサージ」

7月17日(木) 10時30分~12時
対象: 2カ月~6カ月頃のお子さんとお母さん
場所: 牟礼コミュニティ・センター 遊戯室
持ち物: バスタオル・マッサージオイル代200円
※参加費は無料ですが、マッサージオイル実費相当額として200円が必要となります。

講師: 鈴木美奈氏(ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザー)
申込: 7月6日(日)までに申込フォームにて申込(12組)
申込多数の場合は抽選とし、結果を7月9日(水)17時までにお知らせします。

申込はこちらから