

2026年
7月

第578号

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。

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



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18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。



プールで遊びましょう
7月19日(日)～8月30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(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。(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。

月	7月													
日付	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
2時間制	水上フェス	○	海の日	休館日	○	○	○	○	○	○	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	28	29	30
曜日	土	日	月	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	○	○	○	○	○

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。)

団体として、使用できます。(団体登録が必要です。)

個人で 使用出来る 施設	ロビー・図書室・幼児室		
	浴室	(60歳以上) 14時～16時・有料100円	
	広間	(60歳以上) 13時～17時 ※日曜は16時45分	
	遊戯室	小学生 13時～17時 ※日曜は16時45分	
体育館	日曜 (13時～16時30分)	5日、12日、19日、 26日	
	第2・4土曜 (13時～17時)	11日、25日	
広場 (遊び場)	土曜・日曜	4日、5日、11日、12日、18日、19日、 25日、26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)	7日、14日、20日、21日、28日		

まちかど掲示板

「緑化センター」と私

先日、久々に緑化センターに出かけた。

ご近所の方がブルーベリーを摘みに出かけると言っていたので、ブルーベリーはどんな感じに売っているのかな、と思い売り場に向かった。200グラム位ずつ透明な容器に入って並んでいた。早速手に取って緑のカゴに入れた。

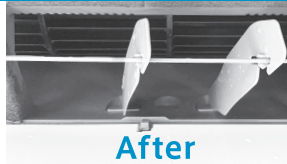
ブルーベリーは一日に10～20粒位食べると目に良いと言われる「アントシアニン」が摂取できるらしい。また食物繊維が豊富に含まれているため、一度に大量に食べすぎるとお腹がゆるくなったりするので気をつけて、と。

次に「ワイン」が目飛び込んできた。三鷹産のキウイフルーツで作られた「キウイワイン」である。“ロゼ”を縁のカゴに入れた。血圧の高い人は「ポリフェノール」が含まれる“ロゼ”が良いと「物の本」に書いてあったからだ。「ポリフェノールは殆どの植物に存在する苦味や色素の成分で、抗酸化作用が強く活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つ」と。

今まで“シロ”を好んで手にしてきた、私の食生活は……？ (R)

ロコミ高評価多数！エアコンクリーニング

複数台が大変お得！2台目以降が2,000円割引！天井埋込は4,000円割引！



Before

After



090-8259-6900 牟礼6-19-4



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

放課後の時間を
コミセンで遊ばませんか

フリー Wi-Fi
利用可

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。

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
人道橋
94
あの三鷹の跨線橋(陸橋)
の本が発行されました。

三鷹跨線人道橋
94年の記憶と記録
定価:3,300円(税込)

三鷹・吉祥寺の書店で購入でき
ますが、直接当社やネットから
もご注文いただけます。



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(保存箱 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 特別講座 (厚生部会)	女性のための食事のエッセンス ～健康を保つため食事の話とおすすめレシピ～ 長い人生を健康で快適に過ごすためにできること (試食あり 実習はありません)	7月4日(土) 10時30分～ 12時	30 名	6月8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
健康づくり フレイル予防 ウクレレ体験講座 (厚生部会)	ウクレレは魔法の楽器！ 癒しの音色は勿論、両手を使ってリズム刻んで脳トレにも抜群！ ① Let's ウクレレ♪リズムに乗ってみよう♪ ② 声に合わせてみよう♪日本語も英語もハワイ語も♪ ③ 指先をもっと使ってみよう♪ 講師：Ukulele ☆ paradise 高嶋尚子さん	7月4日(土) 7月11日(土) 7月25日(土) 15時～16時30分 全3回	30 名	6月10日(水) ↓ 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。
健康づくり みんなで歌いましょう (文化部会)	声は健康のバロメーター 大きな声で身振り手振りで楽しく歌いましょう。 講師：声と健康の体操講師・ジャズシンガー 澄淳子さん	7月5日(日) 13時30分～ 15時30分	45 名	好評につき 締め切りました	費 用：無料 持ち物：飲み物(水分補給用) 会 場：牟礼 CC 視聴覚室
健康づくりからだ作り教室 健康維持体操・脳トレ 体験教室 (スポーツ部会)	出来るだけ長く健康で動ける体で過ごしたい皆さんにお勧め！ ストレッチ・有酸素運動・筋トレを取り入れた体操と楽しい脳トレ体験される方をお待ちしています。 講師：フィットネスインストラクター 清水武さん	7月16日(木) 13時30分～ 15時	25 名	6月6日(土) ↓ 定員になり次第 締め切り	費 用：無料 持ち物：タオル・飲み物(水分補給用) 動きやすい服装で 会 場：牟礼 CC 消費者活動室
水上フェスティバル	プール開きを兼ねた、幼児(3 歳)～小学生対象の行事です。一面参照	7月18日(土) 12時～	100 名	当日	費 用：無料 ※おみやげ付き
健康づくり フレイル予防講座 リンパコンディショニング ・セルフケア講座 (厚生部会)	～リンパを流してすっきりボディ～ 夏の冷えやむくみ改善ケア 講師：フィットネスインストラクター 山路陽子さん	8月3日(月) 15時30分 ～17時	30 名	7月3日(金) ↓ 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
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)	☆英語の歌やゲームで楽しく英語に触れよう！ ☆バナナパンケーキを作って食べて食文化に触れよう！ ① 3 歳からの未就学児親子 ② 小学生 講師：渡邊文子さん	8月6日(木) ①10時30分～ 12時 ②13時30分～ 15時	① 10 組 ② 15 名	7月6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) エプロン、三角巾 会 場：牟礼 CC 会議室、講習室 ①  ②  ①、②の QR コードで東多世代 交流センターに申込む
夏休み子ども事業 小学生本立づくり (文化部会)	東京土建組合の方の指導により、木製の本立を作ります。 夏休みの思い出作りにも良いのではないですか？ かなづち等使います。 協力：東京土建組合牟礼北野分会	8月9日(日) 13時30分～ 16時	35 名	7月12日(日) ↓ 定員になり次第 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 ※小学 3 年生以下は、保護者同伴
映画会	詳細は 8 月号で	8月29日(土)	多数	当日	費 用：無料 会 場：牟礼 CC 体育館
スポーツ体験教室 空手道 (スポーツ部会)	空手道を体験してみませんか？ 基本となる呼吸法を通じて心と体をリフレッシュさせるのに最適です。老若男女問わず、自分のペースで一生楽しめる武道です。未経験者大歓迎(5 歳以上) 講師：少林寺流空手道五行館師範 尾形慶彦さん	8月30日(日) 10時30分～ 12時	20 名	7月4日(土) ↓ 定員になり次第 締め切り	費 用：無料 持ち物：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

※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。

令和8年度健康習慣スタート講座

“海馬”～記憶の司令塔を、活性化！

三鷹市福祉 Labo どんぐり山では、令和 8 年度健康習慣スタート講座『“海馬”～記憶の司令塔を、活性化！』(1 コース 全 8 回)を開催します。スマートウォッチを手首に装着し、心拍数を確認しながら運動します。(体組成測定や栄養相談などもあり)

【木曜日コース】は、北野地区公会堂駐車場と牟礼コミュニティ・センターバス停横駐車場から送迎バスをご利用できます。

是非、皆さんと一緒に、運動を習慣化してみませんか！

●対象：65 歳以上・三鷹市在住の方

●参加人数：1 コース 10 名(※先着順)

●場 所：三鷹市福祉 Labo どんぐり山

●日 時：10 時～11 時



	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	6 回目	7 回目	8 回目
日 程	7/16 (木)	7/23 (木)	7/30 (木)	8/6 (木)	8/20 (木)	8/27 (木)	9/3 (木)	10/8 (木)
送迎バス 出発時刻	北野地区公会堂駐車場発 9 時 15 分 牟礼コミュニティ・センターバス停横駐車場発 9 時 25 分							

・送迎の時間については、交通事情等により多少前後する可能性があります。あらかじめご了承ください。

●申込方法：TEL 0422-24-7099・0422-24-7350

●申込期間：令和 8 年 6 月 22 日(月) ～ 【平日 9:00 ～ 17:00】
※定員になり次第申し込みを終了させていただきます。

お問合せ：三鷹市福祉 Labo どんぐり山
TEL 0422-24-7099 [担当：麻生]

◆ 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

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 1 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、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。(申込不要・費用は無料)

デジタル相談サロンをご活用ください

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 木曜日 ① 14 時～ ② 15 時～

●定 員：① ②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

無料

