



第579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-cj.jp/mure/index.html>

印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN



夏の映画会

入場
無料

懐かしい16mmフィルムは、
みんなを一つにする力があります。
味のある昔ながらの雰囲気をお楽しみください。

8月29日(土)

牟礼CC 体育館 13:30 開場

魔女の宅急便 14:00 ~

愛ほど素敵な料理はない 15:50 ~

※当日の体育館は土足のまま入場できます。

体育館内は飲食禁止ですが、水分補給はOKです。

※予定しております演目は、急遽変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

上映サポート：NPO法人 しゃべくりシネマ

令和7年度 決算報告

収入	市支出金	88,991,630 円
	諸収入	3,626,453 円
	合計	92,618,083 円
支出	指定管理料	38,381,979 円
	施設運営費	46,022,874 円
	活動費	6,064,247 円
	合計	90,469,100 円
予算残額：2,148,983 円（令和8年度へ繰越）		

8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) 2日、9日、16日、23日、30日 第2・4土曜 (13時～17時) 8日、22日
広場 (遊び場)	土曜・日曜	1日、2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 使用できます
休館日 (火曜・祝日等)	4日、11日、12日、18日、25日	

「熱中症」にならないために

今年は「猛暑日」を超える「酷暑日」が公式用語になり、年々暑さは厳しさを増しています。
これからの「熱中症」予防・対策を調べました。

「熱中症」の原因となる3つの要因とは？

- 環境 = 気温が高い、湿度が高い、風が弱い等
- からだ = 低栄養状態、高齢者や乳幼児、肥満の方、
寝不足などの体調不良、下痢等の脱水症状
- 行動 = 長時間の屋外作業、激しい筋肉運動、水分補給できない状況
平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みになっています。しかし、3つの要因によって体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、
身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が「熱中症」です。

「熱中症」を防ぐ生活習慣

*こまめに水分補給をする

夏場は普通の生活においても、毎日2.5Lの水分が必要です。そのうち1.3Lは、食事から
摂ったり、体内で生成されたりします。そこで、1.2Lを飲む必要があります。水やお茶をこ
まめに飲みましょう。スポーツドリンクや、ジュースなど糖分の多い飲物は、糖質の分解に
ビタミンB1を大量に消費するため、飲み過ぎるとかえって疲労の原因になります。ビール
などのアルコールは利尿作用があるため、飲んだ量の1.5倍以上の水をさらに飲む必要があり
ます。飲み方は、一度に大量に飲むのではなく、100～150ccをこまめに飲みます。特
に起床時や、入浴の前後は、必ず飲んでください。また、屋外での活動やスポーツの後は
さらに多くの水分と、塩分などのミネラルを摂りましょう。

睡眠をしっかりとり

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせませ
ん。ただし、睡眠中でも熱中症の危険はわかりません。寝室の温度はエアコン等で調整
し、身体の疲労を取るために布団をかけます。鼻呼吸により脳は十分冷えるため、しっか
りと体調を整えることができます。

1日3食いつも以上に栄養バランスを

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体はたっぷりの栄養が必要です。

【積極的に摂りたい栄養素とおすすめの食材】

- ・ビタミンB1＝炭水化物をエネルギーに変える効果あり 豚肉、豆腐、味噌、玄米
- ・アリシン＝ビタミンB1の吸収を高める 玉ねぎやニンニク、ネギなどの匂いの成分
- ・ビタミンC＝免疫力を高めてくれます。ストレスへの抗体を作ってくれます。
..... 赤ピーマンなどの夏野菜、じゃがいも、柑橘類等
- ・クエン酸＝疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。
..... グレープフルーツ、梅干し、レモン等



まちかど掲示板

葉月～八月～

「葉月」は、(はづき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の八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。

旧暦の8月は、2026年は9月11日から10月10日にあたる。季節の感覚からいうと、
立秋(8月7日)はまだまだ暑さが続いており、旧暦の八月頃になってやっと、朝晩が過
ごしやすくなったと感じる。

「葉月」は、木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」からという説があるが、旧暦で
もまだまだ紅葉とはほど遠いような感じである。また八月を「仲秋・中秋(ちゅうしゅ
う)」ということがあり、これは、旧暦の8月15日(新暦の9月25日)が満月になる。
このころになれば夕方は涼しく、観月にも良く、ススキなどの秋の七草も手に入りやす
くなる。今年の暑さがいつまで続くか分からないが、涼しくなることを期待して、もう
ひとがんばりしようと思う日々である。(F)

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/>

やっとつけた! 私のくすり (保存期 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)

口コミ高評価多数! 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



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
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	受付中 ↓ 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
夏の映画会	詳細は 1 面	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	受付中 ↓ 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
健康づくり ZUMBA & 身体メンテナンス （厚生部会）	・ラテン音楽に合わせて踊るフレイル予防体験 ・痛み改善、予防 ・健康維持の身体メンテナンス 講師：フィットネスインストラクター 川勝かおりさん	9月7日(月) 10月5日(月) 11月2日(月) 13時30分～15時	30 名	8月3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・タオル・ 飲み物(水分補給用)・ ヨガマット(お持ちの方) 会 場：牟礼 CC 体育館
シルバーのつどい	詳細は 9 月号で	9月17日(木)	多数	9月2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 フレイル予防 健康体操講座 （厚生部会）	ストレッチ・簡単なダンス・筋力づくり 衰えは足元から！ 懐かしい曲に合わせて優しいステップ 踏めば心も踊る♪ 楽しく踊って筋力アップ！ 健康維持の体操・筋力アップで免疫力アップ！ 講師：元全日本体操選手 門脇隆さん	9月18日(金) 10時30分～12時	30 名	8月17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・タオル・ 飲み物(水分補給用) 会 場：牟礼 CC 体育館
健康づくり 栄養料理教室 （厚生部会）	「たんぱく質 しっかり元気な食卓」 ・夏野菜の回鍋肉 ・春雨サラダ ・たまごと豆腐のレンジ蒸し 講師：早川宏子さん	9月26日(土) 10時30分～ 13時	16 名	8月17日(月) ↓ 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
健康測定会&体操教室 （スポーツ部会）	機器を使った測定で健康状態を確認し、体操教室で、 健康を維持するために自宅で簡単にできる体操を紹介し ます。 測定器 …… 血圧、健骨度、体組成、脳年齢、 血管年齢、ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。(協力：サンドラック) 講師：フィットネスインストラクター 清水武さん	9月26日(土) ①13時～ ②14時～ ①・②とも内容 は同じです。	各 15 名	9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 消費者活動室・ 工作室・第2会議室 ※動きやすい服装で
史跡名所めぐり （文化部会）	「江戸東京博物館」で歴史と文化を学びましょう。 築地、亀戸天神と下町界限で食事と散策をします。 ・バス利用 ・雨天決行	10月1日(木) 8時30分集合 ～16時30分 (予定)	30 名	8月19日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費 用：4,000 円(昼食代・保険 料他) 集合場所：牟礼 CC 広場 持ち物：飲み物(水分補給用) ※歩きやすい靴、服装で ※申込初日は、正面玄関で申込 用紙を 10 時に配布(1 人 2 枚 まで)します。

※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。

◆ 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

対 象：0、1 歳児親子

※ 8 月 14 日はお休み

利用人数：10 ～ 20 組

場 所：牟礼 CC 広間

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。8 月は 5 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



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)

人 道 橋 三 鷹 94 年の記憶と記録

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。



株式会社 文伸
三鷹市上連雀1-12-17
Tel.0422-60-2211

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
コミセンで遊びませんか

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。