



第505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 49-3441
http://www.mitakacc.jcomoffice.jp/~mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

この一年を振り返って 会長 苗村 深

昨年6月の総会で、会長に選任されて一年近くが経過します。

副会長が一人少ないかたちでスタートし、不安がないでもなかったのですが、役員を始め委員、事務職員の皆様にも支えられて、順調に進んでまいりました。ところが、広報紙「こみゅにてい」500号記念号も発行し、年を越したとたんのコロナ禍、徐々に事業を縮小し、初期は少しがまんをすれば、新年度

になれば……、と思っておりますが……。

国、都からの要請を受け、市からの指示により、コミュニティセンターの休館、住協活動の自粛による休止ということになりました。目に見えない敵との戦いは、個人個人の感じ方の相違もあり、団体として活動する場合にも、非常に難しいことでもあります。リスクを少しでも少なくするという観点で対応

するしかなく、忸怩たる思いで毎日を過ごしております。

今年度は、東部地区住民協議会、牟礼コミュニティセンターの活動をさらに活性化するため地区内の東多世代交流センター、東部地域包括支援センター等とのコラボの計画や、近隣の団体、施設との交流も積極的に取り組もうとしております。

また、情報を少しでも伝わりやすくするために、東部地区内に、配布漏れのあった広報紙を、全戸配布をめざすと共に、事業所等にも配布する計画をし

てスタートしました。「こみゅにてい5月号」は、残念ながら休刊いたしました。今後、地域の情報をお伝えする「広報紙」の役割を果たしていきたいと考えております。またこの情報は、ホームページでも検索できるようにしてありますのでご利用ください。

一昨年、当住民協議会設立40周年を記念して、防災など地域に必要な情報とコミュニティセンターの情報をもとめて掲載した記念誌(地図)を作成いたしました。事務室窓口でお配りしております。

う、家の中で出来る楽しみを見つけて過ごそうと思う。(Y)

ステイホーム

あり余る時間を……

ものごとは何事も前向きに捉えたい。今回の外出自粛も、普段できないことをするチャンスと考えた。そこでこの間、読書三昧で過ごそうと思ひ、手当たり次第、読み出したが、読む本がなくなってしまった。ふと見ると、昔読んだが箱が立たなかつた本が本箱の奥に鎮座している。よし、この際、じっくりと読んでやろう、ということとウンベルト・エーコの『薔薇の名前』、『ブーコーの振り子』を読み始めた。難解ではあるが、なかなか面白い。

昔読んだときと現在とでは、何が違うのか? 己が馬齢を重ねたことだけが、馬齢とは言葉、経験の蓄積の差があるのだから。家で塾居してイライラしていてもつまらない。難解だった本を読んで、新しい発見をすることもいいものである。(T)

ワンチームからワンワールドへ

パンデミックという百年に一度の危機的な事態に遭遇し、世界各国では、まだまだ先の見えない大変な状況が続いている。しかし、ウイルスはウイルスが広めるのではなく、人が人へと広めていく。人同士の接触を減らせばウイルスは必ず終息する。新しい暮らし方、働き方への努力が求められている。

また、ウイルスは自分の国一国だけで防げるものではない。地球上のあらゆる国々が正しい情報を提供、共有し、協力して、感染拡大防止、治療薬やワクチンの開発などに取り組まねばこれを克服することはできない。

今回のコロナウイルスとの戦いを通して、あらゆる面で今までにない大きな変化が起こると思われるが、世界的にみれば、各国との協調、連帯の大切さが再認識されるのではないだろうか。先ごろのラグビーワールドカップでの我が国の活躍には、ワンチームという勝利へ向けてチームが一丸となる理念があつ

子供二人とおうち時間

3月から始まった休校。気がつけば2ヶ月以上が過ぎた。うちには体力の有り余る小学生と、反抗期入り口の中学生がいる。メリハリのない生活を改善すべく、ルールを作ることに。

起床時間を守る、毎日やることリストを各々作る。欲しいものがあつても外出しないで済むよう考える。どうしてもときは欲しい物リストに書いておく。

小学生の子供はダンボール工作に夢中になっており、これを機にカッターを解禁。巨大手裏剣などを器用に作っている。中学生の子供は、休校中の子供向けに無料開放している漫画や動画を満喫しているようだ。外出自粛で一番困っていることは、睡眠の質が悪いこと。一日も早く熟睡できる日が戻るよ

日本の新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス感染は、中国武漢から広がり、世界的大流行となり、感染爆発を収束させる対応に苦慮しています。

日本人の謙虚さと道徳心に期待した緊急事態宣言の外出自粛要請が4月6日に発令され、5月6日までの「不要不急の外出自粛」の対応策、世界は都市封鎖でも感染爆発をおさえられない現在、自粛要請でコロナが収束するとは考え難く早期の収束は期待出来ません。

5月に入り、緊急事態宣言も延長され、これまで2回のゴルフが楽しみで、解除の期待に反し、再度の自粛要請に落ち込みながら自宅のテレビを友達に、ワクチン等の開発が進み新型コロナウイルスの早い終息を願っている日々です。(A)

(広報部員の声です)

まちかど掲示板

カタカナ語が多すぎませんか?

新型コロナウイルスのために振り回されている日々ですが、声明や解説などで、カタカナ語が次から次と新しく使われ、我々年輩者には、「何だ? 何だ?」という状況が続いています。今の政治家や有識者といわれる方々は、「いかにやさしい言葉を、難しく言って聴取者を煙に巻くか」を考えているようにさえ感じます。備忘録代わりにそれぞれの意味をまとめておきます。

◆パンデミック

感染爆発、伝染病や、感染の世界的流行のこと。以前のペスト(黒死病)やスペイン風邪など。

◆スーパースプレッダー

感染者のうち、通常予測される以上の多数に感染させる患者を指す。10数人以上に感染させた場合に使う。中国語では、「毒王」という。

◆エアロゾル

空気中に浮遊する微細な物質。呼吸やくしゃみ、咳などで飛び出す飛沫よりも小さく、N95マスク(医療用)でなければ侵入を防げない。

◆テレワーク

通信技術の発達により、在宅や、出先で、コンピュータや、スマートフォンなどの機器を使用し、ウェブ(テレビ)会議やインターネットを活用して仕事をすること。

◆ソーシャルディスタンス

社会的距離拡大戦略。感染症の拡散を停止または減速させることを目的とした、医薬品を使わない感染抑制のための手段。休校、テレワークなどで、巣ごもりすることにより、人との接触を減らし、止むを得ず外出する場合も、2mの距離を意識し、物を介しての接触も極力さける方法。

◆ステイホーム

感染しない、うつさないために、家にいて、命を守る。

◆サイトカイン・ストーム

暴走免疫と訳し、感染を抑制するための薬等の投与で、免疫力が高まり過ぎ、自分の血管や臓器を攻撃し、多臓器不全を起こす。

(F)

6・7月の行事のご案内について

高齢者給食会(たんぽぽの会) 6月4日(木)中止 ※これ以外の行事は今のところ予定していません。

牟礼コミュニティ・センターは、東京都による新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する重大局面の見解を受けた三鷹市からの指示で、5月31日(日)までの利用及び、新規の施設予約を当面の間休止しています。
6月以降につきましても、開館や施設利用の再開等は、5月21日(木)現在未定となっております。決定次第、三鷹市HPや当住協HP等でお知らせいたします。
ご迷惑ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

三鷹市東部地区住民協議会 <http://www.mitakacc.jcomoffice.jp/~mure-cc/index.html>



四季の花々と 歌に親しむ

— アジサイ —

梅雨、真つ只中。うつつうしい雨雲を吹き払うかのよう、ひとときわ鮮やかに咲く花が「アジサイ(紫陽花)」です。アジサイはガクアジサイ(蓼紫陽花)の変種といわれています。花は小花が集って枝先につきます。四枚の花びらに見えるのは萼片が発達したもので、装飾花といいますが、本当の花弁は花の中心部にあるのですが、非常に小さくて目にとまらない程です。アジサイは生育する土質などの影響を受けて花の色が変わるので、別名「七変化」と呼ばれます。

言問はぬ
木すらあぢさる 諸弟らが
練りのむらとに 詐かれけり
おぼしめし
大伴家持

この歌は久松京に在る家持が奈良の坂上大嬢に贈った歌です。

「諸弟」というのは二人の間を往復する使いの人の名前。歌意は、何か行き違いがあったのか、しばらく逢えないと「詐かれけり」などと大げさに訴えて「物を言わない木でさえ、アジサイの花のように色変わりするのだから、まして生身のあなたの心はずでに私から移り遠ざかっているであろう」と……。

『万葉の花』片岡寧豊著より引用

6月号 新刊紹介

119 長岡 弘樹
「消防士はただのヒーローではない。」

夢見る帝国図書館 中島 京子
「本がわれらを自由にする」

下戸の夜 本の雑誌編集部
「本邦初!? 下戸の本音をたっぷり集めました。下戸の矜持、夜のお出かけ、醉わない文壇、過激な健

全ロック入門、ソフトドリッカー魂の叫び。」
さよならの儀式 宮部みゆき
「宮部みゆきの新境地、心ふるえる作品集。」

太宰婚 駄場みゆき
「東京都三鷹市、太宰のゆかりのある街で、開業17年を迎えた店主のオープンから現在までの物語が、せきさらに……。」

言の葉連想辞典 遊泳舎
「イラストから言葉を探せる新しい辞典。」

マタタビ町は猫びより 田丸 雅智
「1話5分で楽しめる猫ショートショート15編」

希望の糸 東野 圭吾
「死んだ人のことなんか知らない。あたしは、誰かの代わりに生まれてきたんじゃない。」

※但し、牟礼コミュニティ・センターは閉館中ですので図書室の利用もできません。(5月21日現在)

東部包括たより

詐欺に注意!

新型コロナウイルス拡大に乗じた詐欺グループが暗躍しています。市役所や銀行職員になりすまし、口座番号や暗証番号を聞き出そうとする電話やメールは詐欺です。

三鷹市役所ですが、10万円給付金申請書に不備がありました。直接銀行のATMで操作をしていただきます。すぐに銀行に行ってください……。(うまくだましてやる……。)

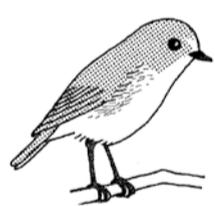


10万円給付に関する詐欺に注意! 不審な電話は、すぐ110番!

外出制限でうつになる?

新型コロナウイルスの蔓延で、私たちの生活の仕方が大きく変わりました。今は、人と会うことも、やりたいこともできなくなっています。このようなさまざまな変化は、知らないうちに、私たちの心にも影響を与えています。将来への不安、感染への恐怖、何かに取り残されてしまったような気持ちになったり……。感染予防のための外出制限のほすが、心が疲れてくると、気持ちがふさがちになり、体調を崩すきっかけになったりします。

夜眠れない、食欲がない、人と会うのが億劫……。こんなことはありませんか?もしかして心が疲れたサインかもしれません。ストレスを感じた出来事を誰かに話すことで、自然に思考が整理されて、気持ちも落ち着いてきます。紙に気持ちを書き出すのも効果的です。



東部地区住民協議会の広報紙「こみゆにてい」は牟礼・北野・新川(2、3、6丁目)の各地域に無料で配布しています。

◆高齢者の相談窓口です。三鷹市東部地域包括支援センター 三鷹市下連雀5-2-15 東京弘済園内 ☎48-8855

広告募集

●料金 一區画 (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。

周年誌・記念誌・社史の BUN-SHIN

心に残る周年誌、印象深い記念誌をお客様によりそって丁寧に制作し、環境にやさしい工場印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。

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)

家族葬専門葬儀社のもと祭典

家族葬ならお気軽にご相談ください 資料請求・事前相談はお気軽に!
☎ 0422-57-7876 (24時間受付)
【三鷹本社】三鷹市下連雀7-6-29-103
【武蔵野支店】武蔵野市中町1-25-7-104
のもと祭典 検索

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

丸栄建設株式会社

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/>

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)

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 ☎ 47-7728

JA東京むさし

信頼が心をつなぐ JA東京むさし 東京むさし検索

| | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------|
| 貯金も | ローンも | 共済(保険)も |
| 「日帰り招待旅行付き大型定期積金」や「金利上昇型定期積金・定期積金」など | 「金利軽減住宅ローン」や「マイカーローン」・「エコ商品購入資金専用の「エコローン」など | ひとの共済、建物の共済、くるまの共済、傷害共済など |

JA東京むさし 牟礼支店 ☎ 0422 44-7341