



第508号

こみゅにいてい

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
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

7月1日からの牟礼コミュニティ・センターの使用条件

(令和2年8月24日現在)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大を防ぐため、以下1つでも条件が満たされない場合については、使用をお断りさせていただきます。

飲食により感染の恐れがある茶道・料理教室(※市委託による給食サービス事業を除く)などについては、使用をお断りさせていただきます。

また、使用用途ごとの注意事項を守った上での使用をお願いいたします。(別紙のとおり)
※今後の動向によっては、使用できなくなる場合があります。

□息苦しさ、強いだるさ、高熱(37.5度以上)等の症状がない
体調が優れない方のご使用はご遠慮ください。

□使用者全員のマスクの着用

スポーツ等における場合、熱中症対策のため一時的に着用しないことは可能としますが、それ以外においては、着用をお願いします。

□手洗いの徹底

来館時や退館時等での手洗い(30秒程度かけて丁寧に)の徹底をお願いします。

□こまめな換気(1時間に1回程度)

使用終了前にも必ず換気を行い、戸締りをして退室してください。

□飲食の禁止

水分補給は可能です。

□使用者全員の名簿の作成及び保管

感染経路の確認が必要な場合に備え、主催者において保管(3カ月程度)してください。万が一感染者が確認された場合は、名簿を住民協議会、三鷹市及び保健所へ情報提供していただく場合があります。

□可能な限り人と人との間隔を確保すること

施設ごとの定員数を守って使用してください。スポーツ等における一時的な近距離による接近以外においては、最低1m以上の確保をお願いします。

その他

- 換気等に当たっては、周辺住宅等への配慮に努めてください。
- 使用後は、除菌スプレー等により机、イス等の消毒をお願いします。
- 体調が優れない様子等が見受けられる方につきましては、非接触型の体温計にて検温させていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

-お願い-

日ごろから牟礼コミュニティ・センターをご利用いただきまして誠にありがとうございます。みなさまの安全や健康を第一とさせていただきますことから、当面の間は、可能な限りご使用を自粛いただきますようご協力をお願いいたします。

大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくをお願いいたします。

三鷹市東部地区住民協議会

※ 8月21日現在の使用条件です。感染状況等により変更となる場合がございますので、使用前にご確認をお願いいたします。

四季の花々と

歌に親しむ

—オミナエシ—



オミナエシの名は、同じ仲間(オミナエシ属)で白い花の「オトコエシ(男郎花)」に対して、花姿が優しくて女性的、しかも美しいことに由来しています。

そこから「女郎花」という文字があられたといわれていますが、「おみな」は「女(娘)」の意味で、「なるべし」の「へし」がついて「おみなへし」と変化

をみなへし
咲きたる野辺を 行き巡り
君を思ひ出 たもとほり来ぬ
おほものいけぬし
大伴池主

したそうで、この言葉は「女性さへ圧倒してしまうほど美しい姿」という意味だそうです。また、「おみな・めし(女飯)」の意味もあり、小さな黄を粟飯にたとえたとする説もあります。さらに「粟花」「粟米花」「粟黄金花」「蒸粟」など、「アワ」にちなんだ名で呼ばれたりしています。

こなわれた宴席で、親しい家持への返歌として詠み、戯れて恋の歌に似せています。
オミナエシは秋の七草の一つです。細い茎がまっすぐに立ち、一見弱々しく見えますが、とても丈夫で、高さ1m前後にまでびまます。
葉は対生で、まばらにつき、羽状に深く切れ込んでいます。花は茎の先に多数つきまます。一個の花は、ごく小さく、直径が3〜5mmしかなく、筒形で先が五つに裂けています。
京都府八幡市八幡女郎花79番地の「松花堂庭園」には、江戸時代初期の文人、松花堂昭乗ゆかりの史跡「松花堂茶室」や露路庭があり、この庭園隅にオミナエシが咲いています。古びた五輪塔には「女郎花塚」の案内板があり、謡曲「女郎花」が語り継がれています。
(「万葉の花」 片岡寧豊著より引用)

「防災散歩」



テレビのCMやラジオのCMで流れている「トヤつてみようかな〜」と始まる政府広報の曲は、ご存じでしょうか?
内容は、「身を守るため」の大切な宣伝をしています。

- 避難場所までの経路の確認
- 準備した避難用具の持ち出しが可能なかどうか
- 夜間の避難経路をいくつか確認しておく
- 避難所への移動ができない場合、代わりの場所を確認する。

この4つのことをテーマに家族みんなで家の周りの道や家や用いる防災グッズを確認しましょう。

その参考になるのは、三鷹市で発行の「防災マップ」やホームページの活用です。起こりうることを想定し対策を考えて「防災」について家族で事前に行える準備をしておきましょう。
★お知らせ
10月24日(土)に予定されていた、三鷹市東部地区防災連合会主催の総合防災訓練は、中止になりました。

(東防連)

東京外環中央JCT北側ランプシールドトンネル工事説明会

8月7日、8日に国土交通省主催の標記説明会が北野3丁目常設会場で開かれました。

三鷹市区域で初めてのトンネル工事です。地下40メートル以下に掘られる本線トンネル(直径16メートル)は、途中でランプ(傾斜連絡部)トンネル(直径12メートル)で地表部と接続します。今回着工されるのは、このランプトンネル2本で、北野二丁目から発進し、本線トンネル(三鷹市区域では未着工)に至るもので、シールド機で掘進します。

工事は9月初旬から始まり、来年度夏頃に終わる予定です。工事中の騒音、振動、粉塵等の対策および地表面変動計測、地下水位計測等の説明がありました。また、工事の進捗状況については、随時ホームページでお知らせするとともに、工事に先立ち当該地域の方々には文書でお知らせすることです。お問い合わせ先 国土交通省関東地方整備局 東京外かく環状国道事務所 工務課
☎ 0120-34-1491

まちかど掲示板

好き嫌い

私には苦手な食べ物がある。納豆とゆで卵……。この二つは大人になった今でも、好んで食べようとは思えない。私が小学生の頃は、給食を残すことは許されなかった。私は昔から納豆が苦手だったのだが、そこに牛乳というミスマッチな飲み物。この二つのハーモニーでノックアウト前。無理やり流し込もうとしたものの、飲み込むことが出来ず……。完全にトラウマである。そのため、食卓に出る機会もほとんどない。
知り合いの話だが、鶏肉の皮が苦手な人が食卓に鶏肉を出すときに皮を必ず取ってしまうという。そのため、お子さんも皮が好きではないと聞いた。

選択の自由、納豆とゆで卵が好きになる自由。我が家ではその自由を奪ってしまったことが最近申し訳なく感じている。特に納豆は免疫力をアップさせることで、このコロナ禍で再注目されている食べ物のひとつである。

私も免疫力アップしたい……。その思いだけで何十年ぶりの納豆を口にする。付属の醤油とからしを混ぜたオーソドックスな納豆は完全に無理だった。よみがえる小学生時代……。しかし大人になった私にはキムチという強い味方ができた。キムチ納豆である。キムチの香りで納豆の匂いが気にならず、おいしく食べることができた。♪感無量である。

子供もキムチ納豆がおいしかったらしく、新しいおいしい食べ物共感できてもよい時間になった。今度はゆで卵。食育のためにも頑張りたい。(Y)

9・10月の行事について



今年度予定しておりました
「シルバーのつどい」「東部スポーツレクリエーション」は中止が決定しました
 その他の行事につきましては順次紙面にてお知らせいたします

男性料理教室 ~レシピ~



今年度は栄養教室ができない状況なので、今年の男性料理教室のレシピを紹介いたしますので、是非おうちで作ってみてください。
 (協力：三鷹市健康推進課)

チンジャオロースー

(細切りピーマンと豚肉のオイスターソース炒め)



エネルギー：146kcal たんぱく質：11.4g 塩分：1.2g

材料	分量(6人分)	作り方
A		
豚もも肉(薄切り)	300g	①Aの豚肉は3mm幅に細切りにし、しょうゆを混ぜて片栗粉をまぶす。温めたフライパンに油を入れ、ほぐしながら炒めて取り出す。
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ1	②ピーマンは縦2つに切り、パプリカと一緒にヘタと種を取る。上下の丸い部分に切込みを入れ2mm幅の細切りにする。エリンギはピーマンと同じ位に、生姜はせん切りにする。
ピーマン	200g(5個)	
赤パプリカ	1/2個(80g)	③①のフライパンに油を追加して②を炒め、①の豚肉を戻し入れる。
エリンギ	100g	
生姜	30g	
油(追加)	小さじ1	④Bは小さいボウルに入れて混ぜる。③に回し入れ、全体からめて火を止め、器に彩りよく盛る。
オイスターソース	大さじ1	
B		
酒	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ2/3	

9月号 新刊紹介

- ・ざんねんな偉人伝 真山 知幸
 「ワガママで評判が悪かったり、得意なこと以外、何もできなかつたり、甘えたり失敗して周囲に迷惑をかけたたり...」そんな偉人たちの「ざんねん」な部分にスポットライトをあてた。「65人の人生」
- ・おしりたんてい シリーズ トロル
 「こどもに大人気のおしりたんてい！」
- ・炎炎ノ消防隊 悪魔的ヒーロー登場 大久保 篤
 「炎を操る特殊能力を持つ主人公は、人類を救えるのか? 血が燃えたぎる、熱血バトル・ファンタジー！」

- ・ぼくのしましまテッド テリーサ・ヒーピー
 「デイビアの「テッド」は、全身すてきなしましま模様。テッドは少年にとつて喜びも悲しみも全てわかちあつてきた特別な存在だ。」
- ・社会を変えたい! 女性リーダー&活動家たち ジョージ・アムソン、ブラッドショー
 「困難をはねのけ、偉大な功績を残した女性たち。『世界を驚かせた女性の物語』には夢を追いかけ、世の中を変えたすばらしい女性たちが紹介されています。」
- ・不良役者 梅宮 辰夫
 「不良番長、最期のメッセー」

東部包括たより

前号の記事をご覧になった方から、「高齢者の相談窓口があったことを知らなかった。」という声をいただきました。「困りごと」がなければかまいませんが、「もしもの時のために」是非知っておいていただければと思います。

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活するために、高齢者を支える総合相談窓口です。三鷹市内に7か所あり、お住まいの地区によって担当が分かれます。東部地域包括支援センターの担当地区は、牟礼・北野・新川2、3丁目となっております。ご自身からの相談はもちろん、ご家族や友人、近所の方からの相談も受け付けています。

高齢者の身近な相談窓口です
 介護や健康福祉、生活の困りごとなど
 私たちは、ご相談下さい!

連絡先
 0422-48-8855
 三鷹市東部地域包括支援センター

- ・足腰が弱くなり、生活に支障が出ている。
- ・最近、物忘れが気になる、家族が認知症かもしれない。
- ・高齢の方が住む近所の家から、怒鳴り声がする。
- ・身寄りがないので、今後の生活、お金の管理が不安...
- ・今は元気だけど、これから先、お電話ください。ご自宅にお伺いすることも可能です。

◆東部地域包括支援センター
 三鷹市下連雀5-2-5
 東京弘済園内
 ☎48-8855

◆新川6丁目は新川中原地域包括支援センターが担当です。

休館日

9月
 1日(火) 定例休館日
 8日(火) 定例休館日
 15日(火) 定例休館日
 21日(月) 敬老の日
 22日(火) 秋分の日
 23日(水) 振替休館日
 29日(火) 定例休館日

10月
 6日(火) 定例休館日
 13日(火) 定例休館日
 20日(火) 定例休館日
 27日(火) 定例休館日

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い開館状況が変わる場合がございます。直近の予定をご確認下さいませようお願い申し上げます。
 ※広場・体育館の開放も現在未定です。

福祉車両で
 外出のお手伝い

みたかハンディキャブ

運転ボランティア募集
 0422-41-0185

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。

制作のすべてがたった
 ひとつのために
 文伸オリジナル冊子

BUN-SHIN 株式会社 文伸 / ぶんしん出版
 三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-60-2211
 www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

ずっとつけた私のくすり 保存版 誰でも

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

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

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/

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)

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
 大型定期預金」や、「金利
 上乗せ型の定期預金・
 定期預金」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、備
 蓄共済など

JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14
 牟礼支店 ☎(0422) 44-7341