



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。

第510号

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.mtakacc.jp/mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHUN

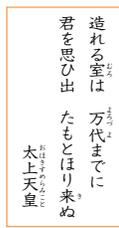
「ススキはお月見に飾られる代表的な草花で、秋の七草の一つです。
名の由来については、「すくすく立つ木」からついたとも、神楽に用いられる鳴り物用の木、つまり「鈴の木」のようだから「スズノキ」が「ススキ」に、とも言われています。もともと、ススキは木ではなくて、イネ科の多年草です。
歌の「はだすすき」は、「花ススキ」のことで、「尾花」の枕詞に使われています。歌の意味は「尾花を逆さに置き、黒木で造った家は、万代までも栄える



四季の花々と歌に親しむ

—ススキ—

「ススキはお月見に飾られる代表的な草花で、秋の七草の一つです。
名の由来については、「すくすく立つ木」からついたとも、神楽に用いられる鳴り物用の木、つまり「鈴の木」のようだから「スズノキ」が「ススキ」に、とも言われています。もともと、ススキは木ではなくて、イネ科の多年草です。
歌の「はだすすき」は、「花ススキ」のことで、「尾花」の枕詞に使われています。歌の意味は「尾花を逆さに置き、黒木で造った家は、万代までも栄える



—ススキ—

「ススキはお月見に飾られる代表的な草花で、秋の七草の一つです。
名の由来については、「すくすく立つ木」からついたとも、神楽に用いられる鳴り物用の木、つまり「鈴の木」のようだから「スズノキ」が「ススキ」に、とも言われています。もともと、ススキは木ではなくて、イネ科の多年草です。
歌の「はだすすき」は、「花ススキ」のことで、「尾花」の枕詞に使われています。歌の意味は「尾花を逆さに置き、黒木で造った家は、万代までも栄える

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6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室・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ですが、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。

□ごまめな換気(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
廊下など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触においては、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。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します。
大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願ひいたします。
三鷹市東部地区住民協議会

※10月22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。

牟礼コミュニティ・センターの利用状況

今年3月に新型コロナウイルスに対応として、コミセンの利用が大幅に制限されてから8ヶ月経ちました。この間、制限は若干緩和されましたが、7月1日に決められた制限が続いています。このような状況の中で、コミセンを利用している方も多く、2の足を踏んでいる方も多く、このように思われます。そこで、最近のコミセンの利用状況を報告します。

1 体育館

午前の枠 10時00分～12時30分は、一部空いています。午後13時00分～18時00分と夜間18時30分～20時30分の枠はほとんど空いていません。

2 地下(第2会議室、工作室、消費者活動室)

夜間の枠は、ほとんど空いています。午前と午後の枠の利用率は約3割です。

3 一階遊戯室(広間)

夜間の枠は、ほとんど空いています。午前の枠は約5割、午後の枠は約1割の利用率です。

4 二階視聴覚室、会議室

午前と夜間の枠は、約2割、午後の枠は約5割の利用率です。

5 図書室

貸出と返却のみです。

なお、個人利用は現在図書室のみとなります。利用できるかどうかかわからない場合には遠慮無く事務室にお問い合わせください。コロナ禍の中でも人との交流は大切で、いろいろな工夫して、コミセンを活用しましょう！

ひだまりサロン・東部 再開!

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に自粛により、3月から中止になっていた「ひだまりサロン」が10月7日(水)に牟礼コミュニティ・センターで半年ぶりに開催され、5名の方が参加。感染予防に万全を期するため、事前申込制にしたり、開催時間に短縮するなど、3密を避ける配慮と工夫が感じられた。実施内容は、管理栄養士さんの「フレイル予防講座(食事)」で、高齢者にはためになる内容だったのだ、もう少し講座が長ければと感じられた。久しぶりのひだまり体操と体ほぐしが懐かしく嬉しく、感染が収束し、マスクを外して大声で歌が歌える日を待たないと思った!

異常気象ってほんとに異常なの？

地球が太陽に対して、地軸が約23.5度傾いているために、北半球に最大にずれてきた時、正午に北帰線の真上に太陽が見える(夏至)、それから約90日後には太陽は赤道の真上になり(秋分)、さらに約90日後には南帰線の真上(冬至)さらに約90日後にはまた赤道の真上(春分)になります。

気温は、太陽のエネルギーにより地球が暖まりそれから空気を暖めるので、40～50日ほど遅れ、最高気温は8月始め、冷えるのも同じで最低気温は2月始めに現れます。日本付近の気温は、大きく冷たい気団と、暖かい気団、暑い気団の3つに分けられ、それぞれの間に前線ができ、雨の降りやすい期間となります。

冷たい気団と暖かい気団の間は「菜種梅雨」(3月～4月)とよばれ、暖かい気団と暑い気団の間は「梅雨・五月雨」(6月～7月)、暑い気団と暖かい気団の間は「秋雨前線・秋霖・薄前線」(9月～10月)暖かい前線と冷たい前線の間は「山茶花梅雨」(11月～12月)これがくり返されます。つまり、2つの前線が南北に移動することにより、季節が変化していきます。

さらに、偏西風の影響で、天気は西から東に移動していくことが多く、それに加えて台風や、2つ玉などの不規則な動きをする低気圧が来たりとか、線状降水帯などで天気は複雑な変化をします。

最近では、地球全体が温暖化しているという学説や、まだよく分かっていない地球全体の大気現象や、水周期・間氷期の周期などの研究に興味を持っています。いろいろ考えると、まだ分からないことが多いようです。中学校で地学部気象班の一員であったことを思い出して書いてみました。(F)

11・12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
花と緑の教室 寄せ植え (環境部会)	華やかな寄せ植えで元気な新年を迎えましょう。 講師：八原タリさん ※新型コロナウイルス感染状況により中止になることがあります。	12月19日(土) 13時30分～15時	10名	11月5日(木) ↓ 12月6日(日) 定員になり次第締め切り	費用：2,000円(申込時納金) 持ち物：はさみ、筆記用具、手袋、持ち帰り袋 会場：牟礼CC消費者活動室

11月号 新刊紹介

「なぜ、姉は風が嫌いなのか」
ちよっとこわくて、どこかおかしな驚きあり笑い、あり涙ありの、バラエティに富んだ傑作短編小説集。
作 田畑暁生

「終末少女 作・古野まほろ」
「世界が終わり」は突然始まった。黒の海が大地を沈め、無数の「口」が全てを食い尽くしてゆく。この終末から逃れ、天国のような孤島に着いた少女らは、しかしそこでも海の彼方に「口」どもを見た。終末をかける少女らの超絶論理！

現在、牟礼コミュニティセンター図書室は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の

男性料理教室～レシピ～



今年は栄養教室ができない状況なので、昨年の男性料理教室のレシピを紹介しますので、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)

ニラ玉チャーハン

1人分：エネルギー：359kcal たんぱく質：8.7g 塩分：1.0g



材料	分量(6人分)	作り方
精白米	3合(450g)	※2回に分けて作るため、材料は2等分する。
ニラ	80g	
卵	4個	①米は洗って炊飯器で炊く。
にんにく(薄切り)	2片(30g)	②卵はボウルに入れて溶き、1cmに切ったニラを混ぜる。
油	大さじ2	③中華鍋に油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら中火にして②を加え、卵の底が固まり始めたらお玉または木べらで半熟になるまで大きく混ぜる。
塩	小さじ2/3	④③にご飯を加え鍋底からよく混ぜる。ご飯をつぶさないようにパラパラになるまで炒める。
コショウ	適量	
しょうゆ	小さじ2	⑤④にAをふり、しょうゆは鍋肌に直接かけて香りを出し全体を混ぜて器に盛る。

ひよこちゃんランド

11月から、金曜日の午前中に遊戯室で「ひよこちゃんランド」が再開する予定です。内容・参加方法は、東多世代交流センター(44-2150)にお問い合わせてください。

東部包括たより

「健康で長生きするために」

為、貸出・返却のみのご利用もなっております。開室時間も平日・土曜日は13時00分～18時00分、日曜日は11時30分～16時30分と普段より短縮しておりますが、今回ご紹介させていただく本以外にも新刊を入荷し、随時書架のラインナップは更新しております。コミュニティ・センター一階ロビーや図書室前の掲示板でも新刊等の紹介をしておりますので、ご興味のある方は是非ご利用ください。

健康長寿でいるためには、年齢に応じた栄養の摂り方を切り替える必要があります。中年期までは、メタボにならないように食事に気を付けることが重要ですが、高齢になると逆に瘦せているの方が病気になるリスクが高くなります。統計的にも明らかになっています。65歳を過ぎたら、肉・魚・大豆製品など、筋力の材料になるタンパク質を含み食品を積極的に摂るように努めます。また、骨を強くする牛乳・乳製品をしっかりと摂ることも大切です。何もしないと筋力は衰え、体を支えきれずに腰や膝が痛くなったり、転倒や骨折で立てなくなったりします。食事で摂ったタンパク質を効率的に筋肉に代えるためには、食後30分から

2時間以内にとストレッチ運動やスクワットなどの軽い筋トレを行うことが効果的です。筋トレは、筋肉から脳に伝わる情報によって脳を内側から刺激し、活性化します。また、ウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動は、全身の血行を良くし、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。食欲と運動力、できる運動から取り組んでみませんか！

◆東部地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口です) 三鷹市下連雀5-1-15 48-8855

11月	12月	定例休館日
3日(火) 文化の日	1日(火) 定例休館日	1日(火) 定例休館日
4日(水) 振替休館日	8日(水) 定例休館日	8日(水) 定例休館日
10日(金) 定例休館日	15日(金) 定例休館日	15日(金) 定例休館日
17日(火) 定例休館日	22日(火) 定例休館日	22日(火) 定例休館日
23日(月) 勤労感謝の日	29日(日)～1月3日(水) 年末年始休館	
24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ください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

みたかボランティアセンター

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そって丁寧に制作し、環境にやさしい工場で印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。

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

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

のもの祭典 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

J/A東京むかし

貯金も ローンも 共済(保険)も

JA東京むかし
三鷹市牟礼2-1-1-14
牟礼支店 (0422) 44-7341