



第521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
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

災害に備えて

備蓄品

救援物資が届くまで、または災害が落ち着くまで、生活をするためのものです。

【必ず用意しておくもの】

- 飲料水(1人1日3ℓ×7日分×家族数)
- 保存可能な食料(7日～10日分程度)
- カセットコンロ(予備ボンベ)
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- タオル・毛布
- ランタン・懐中電灯(予備電池)



災害で散乱した
部屋を片付ける際に
役立ちます

【家族構成によって必要になるもの】

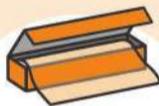
- 母子健康手帳
- 粉ミルク・ほ乳瓶・離乳食
- おむつ・おしりふき
- 生理用品
- 障がい者手帳・介護用品

【ペットがいる場合】

- ペットフード
- その他ペット用品

【必要になるもの】

- スリッパ
- 簡易トイレまたはポリ袋
- ほうき・ちり取り
- スコップ・バール・ジャッキ・おの・のこぎり
- ウォータータンク・荷物運搬カート
- 軍手
- ブルーシート
- 使い捨てカイロ
- ラップ・アルミホイル
- ハンディろ過機(水の清浄)
- トイレットペーパー・ティッシュ
- 高密度ポリエチレン
- レジ袋
- 45リットルゴミ袋



水を無駄にできない
ときにお皿に巻いて
使えます



お風呂に入れない場合
に身体をふくことも
できます

備蓄品の注意

衣類などは季節によって必要なものは変わります。食料品や飲料水などは賞味期限があるため、定期的にチェックを!



三鷹市版 防災 タウンページより

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

10月 5日(火)・12日(火)・19日(火)・
22日(金)防災訓練準備の為午後1時閉館・23日(土)防災訓練
26日(火)

11月 2日(火)・3日(水)・9日(火)・16日(火)
23日(火)・24日(水)・30日(火)

※緊急事態宣言の発令にともない、当面の間、施設利用時間は平日
午前10時～午後7時30分(午後8時閉館)、日曜は通常どおりです。
※飲食・発声等による飛沫感染の懸念がある活動は、ご利用できません。

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和3年9月25日現在

パラリンピック

三鷹市ゆかりの方は次の2人でした。

- パラローイング
有安諒平選手 [杏林大学大学院所属]
- 車いすテニス
高室冴綺選手 [(株)スタートライン勤務]



食べ物話

—キノコ [きのこ]—

今回は、秋に店先に多く並ぶ「キノコ(茸)」について、調べてみました。

日本では、食用とするキノコは、約300種とされています。そのうち、商業的に栽培されているのは、エノキダケ、ブナシメジ、白色ブナシメジ(ブナピー)、エリンギ、シイタケ、マイタケ、ヒラタケ、ナメコ、マッシュルーム、ブラウンマッシュルーム、キクラゲ、ポルチーニなどがある。これらは完全にはないものもあるが、ほとんど、季節、天候に左右されることなく栽培できるので、価格も安定し一年中供給されている。また、商業的に採集さ

れているもの(店先に並ぶもの)としてヤマドリタケ(ポルチーニ)アンズダケ、ムラサキシメジ、マイタケ、アミガサダケ、ヤマブシダケ、アカハツタケ、マツタケ、ヒラタケ、フクロタケ、キクラゲ、トリュフ(松露)などがある。その他に、一部の地域で好んで食べられている野生種もある。

野生種は、秋から冬にかけて、子実体(キノコのかたち)が成長し、「キノコ狩り」が行われるが、きちんとした同定が行えない場合は食すべきではない。

同定…この場合、キノコの種類を確定し、食用になるかどうかを判断する事。知識のある人が、色や、かたち、匂い・香りなどや生育していた場所などを考慮して判断するが、化学分析をしないと分

からない場合も多い。同じ種類でも、陽当たり、土質、湿度などの違いで同じ種類に見えないものも多い。

すべてではないが、ほとんどいいほどのキノコは毒を有する。生食すると、量や食した時の体調等に違いはあるが、少なくとも消化が悪いなどだけでなく、様々な症状を発する。また、その毒による発症に個人差も多い。そこで、通常は加熱による調理をし、保存する場合は、乾燥か塩蔵あるいは冷凍とし、湯などで戻してから使用する。日本における食中毒による死亡事故のほとんどがキノコとフグの素人調理である。



10・11月の行事について



今年予定しておりました「シルバーのつどい」「コミュニティまつり」につきましては、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大を防ぐため中止いたします。
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。

まちかど掲示板

まちかど掲示板を顧みて

まちかど掲示板が、初めて掲載されたのは、2015年(平成27年)の9月号に「暮らしの保健室・牟礼」の紹介記事でした。

広報部会委員になっての初仕事でしたが表題の「まちかど掲示板」は、地域に掲示板が少なく、掲示板に密着した記事をタイムリーに発信すれば住民の皆さんに喜んで貰えるのではないかと意気込んで提案したような気がします。

発行から6年が経過し、初期のようにタイムリーに様々な町内情報を提供出来ず、特に昨年からの新型コロナの蔓延と今年に入ってから、重症化させる強烈な変異株が広がって来ると、感染予防で取材が困難になりました。

しかしコロナに負けている訳にはいかないので、重症者が増えているものの、感染者が少なくなっているのも、ワクチン効果が出始めてコロナは収束できるものと信じ取材活動に励みたいと思っております。

「まちかど掲示板」の情報は、季節の行事や話題ですが、コロナ禍ではほとんど中止をせざるを得ない状況ですので、取材で出向くことが出来る時期までお待ちください。

皆さんのご意見を頂ければと思っています。(A)

* ◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ *

* 10・11月の「ひよこちゃんランド」 *

日 時：毎週金曜日 午前10時～正午
場 所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室
対 象：0、1歳児親子
利用人数：10組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただきます)

* 状況により、中止または日程や内容を変更する場合があります。
* 開催当日の様子により、利用時間を制限させていただきます。
ご了承ください。

★ 【事前申込】 ひだまりサロン・東部 ★

日 時：10月6日(水)・11月10日(水) 午後1時30分～2時30分
場 所：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室
内 容：ひだまり体操や体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。
そ の 他：マスクの着用や自宅での体調確認等の感染症予防対策にご協力ください。

申 込 み：先着15名
申込み先・問合せ先：
三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係
ケアネット・東部事務局 ☎45-1151 内線2662



10月号新刊紹介

0メートルの旅

日常を引き剥がす16の物語
作：岡田 悠

旅の舞台は、16の国と地域。日本から1600万メートル、地の果て南極から始まり、だんだんその距離は近づいて、最後は「自分の部屋の中」で完結。
「遠くに行くこと」だけが旅ではない。日常の中に非日常を見出し、予定不調和を愛する心があれば、いつでも、どこでも、旅はできる。これからの生きる人に贈る、新しい旅のエッセイ。

エバーラスティング・ブルー

友情、恋、夢、挫折、成長——
思春期の痛々しくも瑞々しい感情を描いた物語。ヒーローが救い出してくれるって、ずっと信じていた。
作：羽田 和平

高校3年の秋。少女が出会ったのは、自分の名前すらわからない謎の少年。悲しいときに不思議とそばにいてくれる少年には、知られざる秘密があった

野の古典

作：安田 登

古典は骨董品ではなく、日常使いの器なのだ。使ってナンボ。その使いかた、楽しみかた、味わいかたが、本書にはたっぷり！
古典には立派なことばかり書いてあるわけではない。底無しの煩惱、醜い邪心、制御不能な愛欲、えげつない話——教科書には載らない部分こそ、人間の真の姿を映し出してくれる。「古事記」「万葉集」から「南総里見八犬伝」「武士道」まで、能楽界の奇才が縦横無尽に語る。

福祉車両で
外出のお手伝い

みたかハンディキャブ

NPO法人
あおぞら

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。

制作のすべてが詰まった
ちよつとためになる
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

やっと見つけた！**私のくすり** (保存庫 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)

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
上乗せ型の定期貯金・
定期預金」など

「金利優待住宅ローン」
や「マイカーローン」
エコ商品購入費金専用の
「エコローン」など

ひとの共済、建物の共
済、くるまの共済、生
活共済など

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