



第522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

「備蓄の日」11月19日

〈1年に1度はびち(1)〈9〉の確認〉

東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう「備蓄の日」を設けています。

日常備蓄のイベントやキャンペーンなど、詳しい情報はこちら

都民の備蓄推進プロジェクト
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/index.html

検索

定期的に確認しよう / 少し多めに購入



食べる・使う

※三鷹消防署に救急隊が追加配置されます。
※今後も、救急車の適正利用にご協力をお願いいたします。

「キノコ」を広辞苑で引くと、古名「くさびら(草片)」、木の子の意。茸(きのこ・タケ)、菌(きのこ・キノ)、蕈(きのこ・ジンの漢字が当てられている)。

***キノコの効能**
キノコの効能としては、食物繊維が多く含まれるため整腸作用にすぐれている。また、ビタミン類が多く、その中で、B群に含まれるナイアシンは皮膚や粘膜の老化防止、抗菌、抗ウイルス、コレステロール低下、血圧降下、抗血栓、抗腫瘍などに効果がある。糖質が

食への話

「キノコ」[その2]

ほとんど含まれず、低カロリーなので、肥満防止や血糖低下に効果がある。これらの成分を抽出し、薬用として活用されている。アガリクス、靈芝などは東洋医学の漢方薬として数千年前から利用されている。

***キノコの調理**
調理で注意する事は、香いや旨味・栄養分が水で流れやすいので、洗わないで、汚れたキッチンペーパーで取り除く程度にとどめます。

加熱しすぎると香りが逃げてしまうので、出来るだけ短時間で調理します。

冷蔵より冷凍の方が、解凍した時に香りや旨味が溶け出しやすくなるので、調理の下ごしらえ(カット)してすぐ使

える状態にする)をして、冷凍保存をする。

シイタケは、生よりも天日で乾燥したものの方がビタミンDが7倍も多く含まれている。戻し汁も栄養が多く含まれるので、出汁として活用したい。

マイタケは、その成分にたんぱく質を分解する酵素を多く含んでいるので、生の状態で茶碗蒸しに入れると、卵が固まらない。どうしても入れたい時は、一度茹でてから使う必要がある。

***キノコの栽培**

「原木栽培」
天然の木材を培地(ほだ木)としてキノコを栽培する方法で、シイタケの栽培が多い。くぬぎ、なら、こなら、かき、くりなどの落葉広葉樹を利用する。近年では、菌株の調整や、一定の処理を行う事で、すぎ、かままつ、あかまつなどの針葉樹も利用されている。種菌が付着した駒木をほだ木に打ちこんだり、種菌を塗りつけるように付着する方法がある。

「菌床栽培」
菌床とはオガクズと、米糠などの栄養源を混ぜた人工の培地で栽培する方法で、現在は、空調管理された室内でシイタケ、ヒラタケ、エリンギ、エノキダケ、ナメコ、シメジ、マイタケなどがこの方法で商業化されている。

「堆肥栽培」
堆肥を培地として栽培する

方法で、マッシュルーム、ヒメマツタケなどで商業化されているが、最近では、菌床栽培しているものにも広がりがあつある。個体が大きくなる。

「林地栽培」
現在、人工栽培の出来ないトリュフ、マツタケなどで行われている方法で、「雑木の間伐」「落ち葉掻き」「落ち枝拾い」などで林床を貧栄養状態にし、落ち葉分解菌や、木材腐朽菌の少ない環境を作つて発生を促す方法であるが、作業の大変さから限界がある。

原木栽培や菌床栽培は、ホームセンターや、園芸店で栽培キットなどを販売しているので、庭や室内で栽培を楽しむ事も出来る。(F)

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日

11月 2日(火)・3日(水)・9日(火)・16日(火)
23日(火)・24日(水)・30日(火)
12月 7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
29日(水)・30日(木)・31日(金)

- ・団体でご利用の際は、「使用条件」等を守ってご利用ください。
- ・来館者カードを記入してください(団体利用の場合は、当日の参加者名簿の保管をお願いします。)
- ・入館の際は、検温と手指のアルコール消毒をしてください。体調不良の方の利用はご遠慮ください。
- ・センター内では、不織布マスクの着用をお願いいたします。
- ・ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保(1m程度)して、長時間(60分程度)の利用はご遠慮ください。
- ・水分補給等でマスクを外す場合は、黙食をお願いいたします。

広場開放日

11月 6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)
20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)

体育館開放日

11月 7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)
27日(土)・28日(日)

毎週日曜日 午後1時～4時30分(一般開放)
第2・4土曜日 午後1時～5時(小学生開放)

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和3年10月20日現在

まちかど掲示板 江戸の生活

江戸時代に使われていたいろいろな単位を使った言葉で、現在も使われる慣用的な言葉に「一文無し」「早起きは3文の徳」などがあります。また、最近政治家などが、「少しも～ない」をあらわすのに「1ミリもない」と使ったりするが、「ちょっと(一寸)もない」を意識したものだろうが、「?」と思う事がある。また、一日中を表す言葉で、「四六時中」というが、江戸時代は「二六時中」と使っていたようで、これはきれいに置き換わったものであろう。

江戸時代までの特徴は、ものがなかった、科学が発達していなかった、技術が未熟であったせいだとは思いますが、徹底した「もったいない」精神で、「紙くず屋」や「くずひろい」による古紙再生が盛んに行われていた。紙は、当時は当然和紙だけなので、繊維が長く、一度紙になったものを再生する(冷やかす)のに時間がかかった。水につけてしばらく待っていなければならず、その間暇をつぶすのに、店の前で買う気もないのに店員に品物の説明を聞いたりしていた。これを「冷やかす」と呼んだ。再生紙はその質により、何回か再生もされたが、最も質の悪い物は、「浅草紙」といわれ、「落とし紙(トイレトペーパー)」として使われた。「落とし紙」を使えるのは、上級武士や、豪商などで、一般庶民は使ってはいなかった。

トイレの排泄物は、近隣の農家が、野菜などを江戸に売りに来た帰りに代金を払って汲み取って下肥として利用した。長屋のトイレは、その代金は管理人の収入となった。またその回収、運搬をする「おわいや」という職業もあった。鍋、釜のたぐいは、穴が空くと「鑄掛けや」にその穴をふさいでもらった。

これらの仕事は、昭和の中頃まで存在していた。

「もったいない」精神:ワンガリ・マータイ(ケニア出身の環境活動家、2004年ノーベル平和賞受賞者)が2005年京都議定書関連行事で来日した時に[wasteful]と使ったが、「MOTTAINAI」の方が、意味が伝わりやすいと広まった言葉。(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
史跡めぐり (文化部会)	多くの政治家・作家・芸術家が暮らした歴史と文化の街「荻窪」を散策する。 (約3km歩きます) (散策予定) 大田黒公園・荻外荘(てきがいそう)公園	12月1日(水) 10時~正午 (現地解散)	15名	11月4日(木) ↓ 11月20日(土) 定員になり次第締め切り	費用: 無料 交通費: 自己負担 集合時間: 午前10時 集合場所: JR荻窪駅南口(地上出口) 持ち物: 飲み物、タオル、マスク等 ※歩きやすい靴、服装で ※雨天中止
花と緑の教室 新春の寄せ植え (環境部会)	明るい花の寄せ植えで心機一転元気に新年を迎えましょう。	12月11日(土) 13時30分~ 15時	8名	11月4日(水) ↓ 12月5日(日) 定員になり次第締め切り	費用: 2,300円(申込時納金) 持ち物: 筆記用具、手袋、持ち帰り袋 会場: 牟礼CC消費者活動室

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる事があります。 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、不織布マスクの着用、咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いをお願いいたします。 ※当日、発熱・咳等の症状がある場合、参加はご遠慮ください。 ※当日非接触型の体温計にて検温させていただきます。

福祉のしごと相談・面接会

三鷹市および近隣の福祉に関する仕事の相談・面接会です(介護職員、看護師、ホームヘルパー、ケアマネジャー、保育士など)。フルタイム、パートタイムなど雇用スタイルも様々です。

参加費無料、服装自由、履歴書不要です。
◎資格不要の求人もあります。
◎最寄りのハローワークから求人票をチェックできます。
◎雇用保険中の方は参加証明書を発行します。

■日時: 11月13日(土)
第一部 午前10時30分~正午
第二部 午後2時~3時30分
※受付は開始時間の30分前から

■会場: 三鷹産業プラザ7階会議室
(下連雀3-38-4)

内容

採用担当者が仕事に関する疑問や質問などにお答えします。職場見学の相談もできます。各部に出席する事業者は、三鷹市社会福祉協議会または東京都福祉人材センターのホームページから確認できます。

【相談コーナー】
福祉の資格のことや、福祉のしごとに関する総合的な相談をお受けします。

■申込: 三鷹市社会福祉協議会のホームページから申込書をプリントアウトしてFAXか電話で申し込みください。

■主催: 三鷹市社会福祉協議会(在宅サービス係)
TEL: 0422-179-13505
東京都福祉人材センター
TEL: 03-152-1112860

■共催: 三鷹市/三鷹市介護保険事業者連絡協議会/ハローワーク三鷹

* ◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ *

* 11・12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・幼児室
対象: 0、1歳児親子
利用人数: 15組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただいております)
*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く場合があります。ご了承ください。
*11月12日、12月10日は、下記講座のため、ひよこちゃんランドはお休みです。

【事前申込】 ひよこちゃんランド講座 * 親子で楽しむふれあいあそび *

日時: 11月12日(金)・12月10日(金)
午前10時30分~午前11時30分
場所: 牟礼コミュニティ・センター 遊戯室
対象: 1歳~2歳のお子さんと保護者 各回10組(先着順)
講師: NPO法人 日本幼児体操協会指導員 高橋隆子先生
申込み: 11月5日(金)午前9時開始
申込み先・問合せ先: 東多世代交流センター ☎44-2150

【事前申込】 ひだまりサロン・東部

日時: 11月10日(水)・12月1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

広告募集

●料金 一区画
(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。

制作のすべてがまった
ちよつとためになる
文伸オリジナル冊子

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

やっと思つた! 私のくすり 保存袋 捨てないで!

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
【吉祥寺支店】武蔵野市吉祥寺南町4-9-9-101

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 三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 ☎(0422) 44-7341