

関前コミュニティセンターだより

発行 2020年3月15日（第165号）

関前コミュニティ協議会

■〒180-0014 武蔵野市関前 2-26-10 （ムーバス三鷹駅北西循環 ⑧関前コミセン）

■TEL&FAX：0422(51)0206

■開館：午前9時30分～午後9時30分（利用は9:15迄） ■休館日：木曜日 & 年末年始

■E-mail：sekimaec@bz04.plala.or.jp

■HP：http://www.sekimaec.sakura.ne.jp



住民総会のお知らせ

日時：4月18日（土） 14:00～

場所：関前コミセン レク室

対象：関前地域住民の皆さま

議題：令和元年度活動報告/決算報告
令和2年度活動計画表/予算案
新委員の審議・承認及び意見交換

毎年、年度初めに開催しております住民総会は、関前コミュニティ協議会の最高意思決定機関です。

関前在住の皆さまにご出席いただき、忌憚のないご意見を承ることで、身近で親しみのある関前コミセンとして運営できるよう、多くの方のご参加を心よりお待ちしております。



あなたのアイデアと行動を形にしませんか！

運営委員・協力員募集

地域のつながりが大切になってきている昨今、良好なコミュニティ形成は大きな課題であると同時にその目標でもあります。

当コミセンの運営はボランティアの活動で成り立っています。現在幅広い年齢層の方が、自分のできる範囲内で行事などの運営に携わっています。

自分の時間が取れるようになり、地域デビューにご興味のある方には最適な活動です。

例えば…

* コミセンで行われる各種イベントや講座などの企画や運営ができます

* 地域の方々との交流が深まります

皆様の参加をお待ちしております！！



ご不便をお掛けしております！
新型コロナウイルス感染予防のための臨時休館は
3月31日（火）までの予定となっております。



1月～3月のイベント報告

第43回多摩湖往復ナイトハイク 1月18日(土)～19日(日) 参加者：109名

深夜0:30に出発し、早朝にかけて多摩湖往復26kmに挑戦しました。今年は当初より申込数が少なく、インフルエンザによる当日不参加とも重なり、参加者は5中の生徒を中心に17名のみ、しかしながら、一緒に歩く行動隊には、亜細亜大・野球部のメンバーも加わり、PTAによる朝食隊と合わせて92名もの多くの支援参加がありました。深夜の多摩湖にてお汁粉で温まり、皆さん励ましあいながら全員完歩しました。戻った後は、朝食隊の作ってくれた炊き込みご飯ととん汁を食べて、家路につきました。

共催：西久保&関前コミセン、青少協第五地区&関前南地区、五中PTA



講習会 男の休日 1月25日(土) 参加者：19名

今年のメニューは、巻き寿司・アヒージョ・ごま油しらす・大根Wサラダの4品を作りました。初めての方も楽しく参加され、試食会も和やかなひとときでした。

健康講座 地域認知症講座 講師：慈恵医大 繁田雅弘先生

1月28日(火) 参加者：35名

当日は冷たい雨の中、関心の深い35名が参加されました。先生曰く「相談にみえる方のほとんどは老化現象との誤認が多い。認知症の特効薬、予防法はないが、発症を遅らせることはできる」とのこと。それは、

- ・食事(食材)は何でも食べる
- ・適当な運動をする
- ・好きなこと(趣味など)は続ける

との事でした。後半は時間をオーバーするほど活発な質問も飛び交い、とても有意義な時間でした。

懐かしの映画会『東京オリンピック』

2月1日(土) 参加者：35名

市川崑総監督の1964年の東京オリンピックの記録映画。上映時間が170分の長編映画でしたが、当時を思い出されてとてもよかったですと好評でした。

共催：関前福祉の会

音楽とおしゃべりのティータイム 2月14日(金) 参加者：25名

懐かしの昭和その② 洋楽編をお送りしました。オンリーユーや男と女など、全16曲をLP盤で楽しみました。この日はバレンタインデーということで、手作りのチョコとハーブティーを頂きました。

みんなで歌おう会 3月6日(金) (新型コロナウイルスの関係で今年は中止となりました)

関前コミセンからのお知らせ

関前コミセン 主催教室特集！

詳細は、コミセン窓口まで

TEL 0422-51-0206

◎パソコン教室のご案内

3月は新型コロナウイルスの感染予防のため休校。4月は8日(水)から開始

お一人お一人のスキル、また興味のある分野のレベルアップを目指し、個別に学習する教室を通年で実施しています。事前申込・予約は不要です。

◆開催日時：毎週水曜日 9:30~12:00
(但し、祝日、公立小の春・夏・冬休み中を除く)

個別学習ですので、上記開催日・時間内のご都合の良い日時にお越しくださいませ。

- ◆場所：関前コミセン 1F ロビー
- ◆参加費：1回 300円
 - ・初心者の方には、入門マニュアルで、ワード、エクセル、インターネット、メールを個人指導。
 - ・すでにパソコンをお使いの方には、わからないことの個別相談や、ご希望の内容の指導を行います。
 - ・コミセンにはパソコンを用意してありますが、ご自分のノートパソコンの持ち込みも可能です。



◎パソコン教室の講師を募集しています。お手伝いできる方は、コミセン窓口までご連絡ください。

◎ソーシャルダンス教室 参加者追加募集

今、当コミセンでは、「ソーシャルダンス教室」を楽しく行っています。

講師は、関前にお住いの松浦喜代美さんが担当されています。

ソーシャルダンスは、きちんとした姿勢を保ち、音楽とともにからだを動かす全身運動であり、健康維持には最適なスポーツです。あまりハードではなく、楽しみながら出来る教室ですので、ぜひご参加ください。

- ◆初心者・中級者 男性3名・女性5名程度
- ◆会費 月 1,000円
- ◆日時 第2・第4火曜日 19:00~21:00
- ◆受付 随時受付
(申し込み順・定員になり次第受付終了)
- ◆開始日 4月14日(第2火曜日)

◎初級英会話教室受講生募集

New Members Invited

English Communication Training

Level: TOEIC score around 450
English test certification 3rd grade
Open: Every Wednesday 4pm to 5pm
Location: This center
Fee: ¥2,000/month
(It depends on number of members)
For details, call for 0422-51-0206
Sekimae Community Center
First joining is free!

英国人講師によるフリートークを中心とした
会話練習メンバー募集 英検3級程度

開催日 毎週水曜日 16:00~17:00
4回/月

費用 2000円/月(参加者数により変更)

問合せ コミセン窓口まで

お試しレッスン1回無料!

とんぼ池のアセビ(馬酔木)

半年ぶりに関前公園の「とんぼ池」の囲いが取れました。ネズミの駆除のためとはいえ半年は長かったですね。

聞いた話では、餌の無くなり具合から 50 匹は駆除できたのではないかとのこと。

3月7日、この「とんぼ池」の奥にピンク色の可愛い花がブドウの房のように咲いていました。

これはアセビ(馬酔木)という、本州・四国及び九州に分布するツツジの仲間。スズランのような釣鐘型の花は同じくツツジの仲間ドウダンツツ



ジの花とそっくりなのですが、ドウダンツツジの花は1つ1つぶら下がりおり付き方が違うので区別できるようです。

よくみると左側の淵にも同じような白い花が咲いており、こちらが本来のアセビの花で、奥のピンク色の花をつけたのはアケボノアセビという種類。

アセビは日本原産の常緑低木なので、日本の気候風土によく合い、生長も緩やかで手間がかからず、日陰にも強いということで庭木としても大変に人気があります。

但し、もっとも注目すべき特徴は葉・花・枝にある毒性です。アセビの花で作った蜂蜜で中毒を起こした例もあるというから驚きです。馬酔木の字からは、馬でさえも足がふらつく様子が見取れます。



アセビの落ち葉には他の植物の成長を抑制する物質も含まれておりアセビの下では他の植物が育ちにくく、古くは葉を煎じて畑などに散布する殺虫剤として使うこともあったようです。

生き残ったネズミ達もびっくりのアセビの生存戦略ですね。

東京防災学習セミナー開催

2月8日(土)10時より、関前防災会の東京防災セミナーが当コミセン会議室で開催されました。

23名の方が、発災時いかにして日常生活の継続や早期再建を目指すかをテーマに以下の学習をしました。



1. 家族に怪我がなければ直ぐに再建が可能となる
 - (1) 家具の固定(死傷者の46%が家具等の転倒落下)
TVは貴重な情報源なので壊さない対策をする
 - (2) 家の半壊は生活再建迄1~2年掛かってしまう市の耐震診断や補強の助成金制度を活用する
 - (3) 火を出さないこと(火災発生の65%が電気関係)
感震ブレーカーの設置、消火器の準備
 2. 在宅避難ができるようになっているか
 - (1) もしも避難所生活をするようになったら
 - ① プライバシーがない
 - ② 集団生活上の制約が多い(共同生活のルール順守)
 - ③ トイレの環境が問題(数、場所、衛生上)
 - ④ 軽犯罪のリスクへの対処が必要(窃盗・性犯罪など)
 - (2) 在宅避難の準備にむけて
 - ① 1日に必要な飲料水3ℓ/人の確保
 - ② 安全な食事をする(煮沸)ために、カセットコンロとガスボンベを用意しておく
 - ③ 非常食は日常使うものを多めに備蓄し古いものから使い、使った分を補給していく
 - ④ 排水しないで済むトイレの準備
ポリ袋・凝固剤・除菌消臭剤・除菌スプレー
・消毒ジェル・除菌ウェットティッシュ等
- さて、皆さんはどの程度準備されていますか？



**編集
後記**

新型コロナウイルスの拡散が続いています。グリーン散歩では植物の生存戦略を取り上げることが多いのですが新型コロナウイルスもコウモリが宿主ではいずれ死に絶えてしまうかもしれないと、一族の未来を人類に託したのかもしれないと、生態系は実に複雑です。宿主を滅ぼしては戦略失敗なので、そこはどうぞ、「お手柔らかに」とお願いをするしかないですね。