



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

コミュニティ・センターの使用条件

(令和2年11月25日)

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2回以上)

寒くなってきましたが、引き続き換気にご協力ください。
また、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、引き続き、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、よろしくお願いたします。

三鷹市東部地区住民協議会

※令和3年3月24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。

まちかど掲示板

江戸時代の貨幣制度

ステイホームの日々、読書として、時代小説を読むことが多く、それも江戸中後期の頃の庶民の生活を題材にしたものに引きこまれました。その中で、貨幣制度がわかりにくく、ちょっと調べてみました。
金貨は、両(小判など)、分(分判)、朱(朱判)など、銀貨は、丁銀、豆板銀など、銭貨は、銅、鉄、真鍮などを材料として、文(もん)銭1文銭(寛永通寶・開元通寶・寛元通寶)、4文銭(波銭)、100文銭(天保通寶)が通用していた。

1両は4分、1分は4朱、1朱は250文である。ということは1両は4000文(4貫文)、1分は1000文(1貫文)となる。文(もん)という単位は、開元通寶1枚の重さが1匁(もんめ・3.75g)というところからつけられたという。(現在の5円玉が同じ重さです。)

当時の1両は今のいくら位にあたるかという話だが、江戸時代は2百数十年続いたので、時期によってかなり違うが、初期で、1両=10万円、江戸の町人文化が栄えた文化文政期(1800年代前半)頃は、1両=8万円位といわれている。

実際の価値(物価)を現代と比べると、非常に難しい。生活の内容も違えば、「米」の食生活に占める意味や割合も違うので……。落語の「時そば」に出てくる、立ち食いそばが16文とすると、1文=25~30円位か。(二八そばで16文という説もある。)

花形の職業であった、大工の日当が600文=15,000~18,000円位か、一般の庶民の平均はもう少し少ないか?

1家5人の生活費が、1ヵ月1両(4貫文)という話もある。いつの時代も庶民の生活レベルはあまり変わらないのかもしれないね。(F)

祝 入学おめでとう

住区内小中学生
入学予定者は

- 東三鷹学園 第一小学校…127名
- 三鷹の森学園 高山小学校…179名
- 東三鷹学園 北野小学校…87名
- 三鷹の森学園 第三中学校…166名
- 東三鷹学園 第六中学校…165名
- 法政大学 中学高等学校…140名

四季の花々と

歌に親しむ

―サクラ―



サクラ(桜)は品の良い色彩で変化に富み、枝垂れる花姿はじつに優美で華やいて見えます。毎年、桜の開花予想日が発表さ

れますが、基準になる桜の品種は「ソメイヨシノ(染井吉野)」です。

春雨は いたくな降りそ

桜花 はまだ見なくに

散らまく惜しも

(詠み人知らず)

「桜の国」日本の野山には「ヤマザクラ」の他に大山桜、大島桜、深山桜、嶺桜、などが自生しています。

ヤマザクラは、樹齢三百年ほど保つといわれる落葉樹です。

樹皮は暗褐色で横縞が入り、光沢があって大変美しいので、工芸品などの細工物に利用されています。

花姿は気品に満ちていて、「花王」や「花」と美称されてきたのも納得できます。

岐阜県根尾谷の樹齢千五百年

といわれる「薄墨桜」は、枯死寸前の大樹に命が甦り、人々を感動させ、大切に守られています。

(万葉の花 片岡寧豊著より)

団地のさくら

牟礼団地は、桜の木が多い緑豊かな団地です。

建替事業により、新団地に移って10数年たちますが、桜の若木が見事な大樹となり、我が世の春とばかりに咲き誇っています。

3年前に新元号が発表された時も牟礼団地の「ソメイヨシノ」は真盛り、枝が見えない程の花が陽に映えて、まぶしい日でした。

旧団地内には、居住者の植えた八重桜が見事な花をつけていた場所もありました。その数々

の桜を是非、新団地に引き継ぐと自治会が中心となり、専門家を招いて勉強会を開き、接ぎ木に挑戦しました。なかなかうまくいかず、大島桜の台木のみになってしまったのも多くあり、悔しい思いもしました。それでも何本か成功し、「天の川」「白雪」など美しい花をつけてくれました。

今の団地には新しく植えた木が大きくなった珍しい「御衣黄」「普賢象」「八重の大島桜」など、目を楽しませてくれる桜があります。早咲きの桜に始まって八重桜、山桜まで長い間、桜と対話できる団地です。

因みに「さくら公園」も含めて大小約50本の桜が競います。

令和の時代も穏やかに花見ができることを願っています。

(一居住者)

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日 4月6日・13日・20日・27日・29日
5月3日・4日・5日・6日・11日・18日・25日

当面の間施設利用は、下記の時間となります。今後の状況により変更となる場合がございます。

●平日…午前10時～午後9時(施設の利用・受付は、午後8時30分まで)
●日曜…午前10時～午後5時(施設利用は、午後4時45分まで、受付は、午後4時30分まで)

4月19日以降、施設が一部または全て使用できない日があります

日曜・木曜・土曜…終日通常の施設利用や利用申込みはできません。
月曜・水曜・金曜…地階及び2階のみ利用できますが、体育館及び1階は使用できません。

※新型コロナウイルス感染症ワクチン接種にともない、会場設営・準備等も含め、4月19日から三鷹市で牟礼コミュニティ・センターの施設を使用します。

※会場となるコミュニティ・センターは2ヵ月程度でローテーションする予定です。

※ワクチン接種は完全予約制となっております。当日会場での申込みは受付できませんのでご注意ください。

お問合せは三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター **0570-026-567**
(土・日・祝日は除く 午前9時～午後5時)まで。

ワクチン予約はまだ受付していません。

令和3年3月24日現在

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会



この広報紙は再生紙を使用しています。

4・5月の行事について

計画しておりましたが、コロナ禍のため、ご案内できる行事はございません



コミュニティ活動に 参加しませんか？

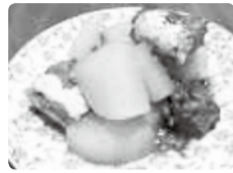
三鷹市東部地区住民協議会が行うコミュニティ活動に参加しませんか？

参加には、委員として、毎月1回の定例部会と、行事・事業に主催者として活動する方法と、協力委員として、行事・事業の運営に協力していただく方法があります。なお、ボランティア活動ですので、会則により、活動に対して、給料・手当等はありません。

- 任期 2年間
2021年6月総会時より2年間
- 応募資格 原則として三鷹市東部地区(牟礼・北野・新川2,3,6丁目の新川宿町会のエリア)にお住まいの方。
- 応募方法 牟礼CC事務局にある応募用紙に必要事項を記入の上、応募してください。
- 応募期間 2021年4月30日(金)まで
- 問合せ 牟礼CC事務局まで

野菜が主役の簡単メニューのご紹介です。

大根と さばみそ缶の カレー風味煮



- 材料
- 大根 140g
 - さばのみそ煮缶 1/2缶(95g)
 - カレー粉 少々

- 作り方
- ①大根は皮をむき、厚さ1.5cmのいちょう切りにする。
 - ②鍋に大根と被るくらいの水を入れて茹でる。
 - ③大根が軟らかくなったら湯をきり、カレー粉とさば缶を汁ごと入れて汁気をとばすように煮る。

辛みが苦手な方は、
カレー粉を控えめにしましょう。

小松菜と ツナの マヨ粒マスタード



- 材料
- 小松菜 140g
 - ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
 - マヨネーズ 12g(小さじ1)
 - *粒マスタード(お好みで) ... 5g(小さじ1)

- 作り方
- ①小松菜を茎と葉に分けて3cmに切る。
 - ②フライパンに油ごとツナ缶を入れ、粒マスタード、小松菜の茎と一緒に炒める。
 - ③②に葉を加えてしんなりしたら火を止め、マヨネーズを混ぜる。

小松菜と油は相性抜群です！

協力：三鷹市健康推進課

4月号 新刊紹介

●巡礼の家

作：天童 荒太
ベストセラー『永遠の仔』、『悼む人』の著者が故郷・道後温泉を舞台に描く、現代社会への「希望の灯火」。「他者に対して不寛容になっていく時代だからこそ、手を差し伸べあつて、希望と悲しみを分かち合う理想郷が必要である」と語る天童さんが紡いだのは、「本当の幸せ」をみつけるための物語。

●ねむねむさんがやってくる

作：ユ ヒジ
いつもの夜、眠れなくてまだまだ遊びたい気持ちでいっぱいなのが子に、お母さんはやさしく、「ねむねむさん(睡眠というお友達)に来てもらおうね」と呼びかけます。さあ、とつてもキュートな「ねむねむさん」はあなたのうちに来てくれるかな？ 読み終えたときにぽつと心があたたくなる、素敵なベッドタイムストーリーです！

●「山奥ニート」やっています。

作：石井 あらた
ひきこもりとなって大学を中退し、ネットを通じて知り合ったニート仲間と2014年から和歌山の山奥に移住。以来、駅から車で2時間の限界集落に暮らしている。月の生活費は1万8000円。収入源は紀州梅の収穫や草刈りのお駄賃、ブログの広告収入など。インターネットさえあれば、買い物も娯楽も問題なし。リモートの可能性をフル活用し、「なるべく働かず、面倒くさい人間関係から離れて生きていく」を実現したニートが綴る5年間の記録。

●囚われの山

作：伊東 潤
雑誌「歴史サーチ」の編集部員・菅原誠一は、特集企画「八甲田山雪中行軍遭難事件」を担当することになった。遭難死した兵士の数が記録によって違うことに気づいた彼は、青森で取材を開始。話題の歴史小説「茶聖」の人気作家が、世にも有名な「八甲田山雪中行軍遭難事件」を題材に挑んだ、傑作クライムノベル！

4月の 「牟礼ひよこちゃんランド」 について

総務部会との連携事業
開催日 4月2、9、16日(金)
場所 牟礼コミュニティ・センター遊戯室
時間 10時30分～正午
※新型コロナウイルス感染症対策のため利用人数を15組(30人)に制限させていただきます。
※状況により、中止または変更になる場合があります。
※牟礼コミュニティ・センター

がコロナウイルス感染症ワ

チン接種会場となるため、5月以降の「牟礼ひよこちゃんランド」開催につきましては、近隣の施設で開催する予定です。詳細が決まりましたら、牟礼コミュニティ・センター広報紙「こみゆにてい」や「東多世代交流センターおたより」、「三鷹市ホームページ」などでお知らせします。
問い合わせ先
東多世代交流センター
☎44-2150

令和3年度募集
浴衣と着物・茶道
— 伝統文化 —
親子教室
第2(土)・第4(日)
無料教室
未来へつなぐ
三鷹市和装礼法伝承の会
090-8281-5726

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で印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。
制作のすべてが揃った
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

ずっとつけた! 私のくすり 保存版 捨てない!
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、偏
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