



こみゅにいてい

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549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 0422-49-3441
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>
 印刷：株式会社 文伸 **BUN-SHIN**

三鷹市東部地区住民協議会 事務局 非常勤職員募集

職務内容 一般事務、経理事務、施設管理、窓口対応、住民協議会諸活動関係事務など

資格 パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができ、普通自動車運転免許証所持の方

任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日(再度の任用の場合あり)

勤務時間 (1) 午前9時50分～午後4時50分
(2) 午後2時00分～午後9時00分
(週5日、(1)又は(2)の交代制、日曜日勤務あり)

勤務場所 牟礼コミュニティセンター(火曜日・祝日休館)

報酬(月額) 177,900円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当あり。
※社会保険などの適用あり。

試験 第1次試験=受験申込時に作文を提出。
(合格者は3月10日(日)に面接を実施)
※詳しくは募集要項(同協議会ホームページまたは同センター)をご覧ください。

申込み 2月22日(木)までに受験申込書兼履歴書(写真貼付)と作文を、同センター事務局に持参又は特定記録郵便にて「〒181-0002 牟礼7-6-25 三鷹市東部地区住民協議会事務局」へ。

問合せ 三鷹市東部地区住民協議会 ☎0422-49-3441
※詳細は <https://www.mitakacc.jp/mure-cc/> へ

フリーマーケットと音楽のつどい 3月17日(日)

出店募集
申込▶2月5日～

11:00～14:00

13:00～16:30

お家で眠っている品々を有効活用しませんか? もしかすると掘り出し物があるかも…



(会場: 体育館)

コミュニティ・センターや地域で活動している方たちの発表会です。女性合唱・ウクレレ・ハンドベル・ギター どうぞお気軽に



(会場: 会議室)

詳細は裏面をご覧ください。

スポーツ体験教室

ピラティス



ピラティスは、ヨガと同様に「心と身体を整える」エクササイズです。動きとともに呼吸を使いインナーマッスルを鍛えることにより体幹が安定して姿勢が改善されるので、歪みで滞っていたリンパの流れがよくなり肩こり、腰痛、冷え性改善などの効果があります。また、骨格が整って内臓の代謝活動が上がるので脂肪の燃焼量もアップ!

私にできるかしら?と悩んでいる方、安心して下さい。運動が苦手な方でも出来るメニューです。

皆さん、ピラティスを体験して、心と身体をリフレッシュしましょう。

(スポーツ部会)

玉川上水②

～住区内の史跡について～

どんな技術が使われたか

松平信綱は、家臣の河越(現川越)藩士、安松金右衛門を設計技師に起用、金右衛門は「羽村前丸山裾より今水神の社を祀れる処に堰き入れ 川縁通り堤築立」と提案、この案に従い、羽村より取水する工事を始めた。

測量、計算に使用した道具は、算盤(そろばん)、曲尺(かねじゃく)、水ミヅ《水盛台:長さ6尺(約1.8m)幅5寸(約15cm)の角材に、長さ4尺(約1.2m)幅、深さ、共に1寸5分(約4.5cm)の溝が掘ってあり、水をいっぱいに入れて水平にすれば水平を量ることができる。(水準器として使用)》糸、釘など。(夜間に蠟燭や、束にした線香に火をつけて傾斜を測ったという説もあるが、実用性があるかどうかは不明)

工事に使った道具は、農耕具である、鍬、鋤、もっこなどを使い、人力で行った。

羽村より、尾根筋を通し、台地を巻く様に土盛りをして巧みに水路を設定して開削しており、開溝の自然流下式導水路である。羽村から四谷大木戸まで全長42.74km、標高差92.3m(海拔高度:羽村124.5m、四谷大木戸32.2m)の緩勾配を流している。(1mにつき2.16mm下がる:平均傾斜0.2度未満)

川幅は、取水口で幅15m上流部幅11m~7m下流7~4m川幅をだんだん狭めることにより、流れの速度を速め、遠くまで流すことが出来る。

また、川の内側(側面)や底に三和土(たたき)とい

う、粘土、砂利、塩のにがり(塩化マグネシウム)を混和したものを塗りつけ、水漏れを防いだ。三和土(たたき)は凝固すると漆喰状になる。そのためか、通水して1日で四谷大木戸まで流れついたという。

「上水記」によれば、工事は、承応2(1653)年正月に工事命令、4月着工、11月15日通水となっている。(2月10日着工、8月2日、本線開通という説もある。)庄右衛門、清右衛門兄弟を中心に大勢の地元の農民を人足として使い、行われたが、高井戸まで掘った所で、公儀からの資金(7500両といわれる)は底をついた。兄弟は家屋敷を手放し、資金に充てた(2000両)。

松平信綱はこの功績により、後の分水となる野火止用水建設の権利を得た。兄弟は、「玉川」の姓と帯刀を許され、報奨金300両、永代玉川用水役(200石)を命じられた。

水はどのように使われたか

承応3(1654)年6月より運用が開始され、四谷大木戸からは、地下を通し、小石川用水と同じように石樋や、木樋等を使って町中に水道を張り巡らした。また、神田上水や溜池上水にもつなぎ、江戸南西部の大部分に供給した。樋の総延長67km、溜樋の数3663ヶ所にもなった。

さらにサイフォンを使って江戸城内にも流した(現吹上御殿)。

一般庶民は、溜樋(井戸)とよぶ樋、桶、樽を埋め込んだ所に樋をつなぎ水を溜め、釣瓶で汲み上げ利用した。水は自然流下式のままなので、溜樋の中に魚が泳いでいることもあった。日を決めて、井戸浚いをして、ゴミや、泥を取り除いた。井戸は浅く、流れてくる量もそれほど多くない。沢山汲むとしばらく溜まる間で待たなければならない。待っている

間のおしゃべりを「井戸端会議」とよんだ。

最後に余った水は、お堀や、高遠藩内藤家の下屋敷の池(現新宿御苑)を通して、渋谷川に流したり、大川(隅田川)に流したりした。大川ではこの水を樽に溜め、対岸の本所、深川、富岡八幡宮、木場などに売る水売り商売も出来た。

管理はどのようにしていたか

羽村、代田村(現代田橋配水所)、四谷大木戸に水番屋(水番所)が置かれ、塵埃の除去などを行っていた。また、沿線では飲料水のため、洗い物、漁労、水浴び、塵埃の投棄などは御法度、水路の両側3間(約5.5m)は保護地帯とし、樹木の伐採、下草刈りについて沿線住民に管理させ、不適当な場合には処罰された。

「此の上水道において、魚を捕り、水を浴び、ちり茶捨てべからず、何にても、物あらい申間敷並両側3間通に在来候並木、下草其他草刈取申間敷候事」

その後、用水として、分水もつくられるようになり、最多時には、33本の分水がつくられた。玉川上水の左岸(北側)に13本、(殿ヶ谷分水、野火止用水、小川分水、田無分水、千川上水など。)右岸(南側)に20本、(福生分水、拝島分水、柴崎分水、砂川分水(深大寺分水)、国分寺分水、小金井分水、境分水(品川用水・仙川)、無禮(牟礼)分水、北沢分水、三田分水など。)従来からある河川と交差するときは、築樋(つきどい)、ほっこぬき(胎内堀、たぬき堀)、掛樋、くぐり樋などで、上を越したり、サイフォンの原理で下をくぐったりして越えたり、一部を合流させたりした。

これらの分水は武蔵野台地の開発・発展に大いに貢献することとなった。(F)

3月・4月の施設利用予約の受付について

現在、牟礼コミュニティ・センターでは空調等改修工事のため、施設利用を休止しております。3月からは施設利用を再開する予定ですので、同好会の皆さんの利用も3月1日(金)の予約を2月16日(金)から、それ以降の予約につきましても随時受付を再開いたします。

認定自主グループにつきましては、既に受付を再開しております。

ただし、2月末日までの工事中は、受付時間及び出入口が右記の通り変更となりますのでご注意ください。

受付時間

日曜
▶午前10時～午後4時30分
平日
▶午前10時～午後6時
※3月1日(金)からは、通常通りの開館時間及び受付時間となります。

出入口

東側出入口
(インターホンを押して下さい。)

※工事業者の出入りや、工事用の資材の搬入がござい
ますので、安全確保のため出入りを制限させて頂い
ております。
※不測の事態によって、ご利用いただけない場合が
ございます。

2・3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
市民健康講座 自律神経について (厚生部会) (共催:三鷹市総合保健センター)	・自律神経の働きや仕組み ・ストレスや睡眠などの生活習慣と自律神経の関係 ・自律神経を整えるためのセルフケアについて 講師:人間総合科学大学教授 鍵谷方子さん	3月8日(金) 10時30分～12時	30名	2月5日(月) 定員になり次第 締め切り	費用:無料 会場:牟礼CC会議室
みその文化 ～味噌づくり～ (文化部会)	体にいい発酵食品の味噌を自分で作り、食卓の献立に取り入れましょう。 講師:田中昭子さん	3月9日(土) 13時30分～15時	20名	2月7日(水) 定員になり次第 締め切り	費用:500円(申込時納金) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具 会場:牟礼CC講習室
スポーツ体験教室 ～ピラティス～ (スポーツ部会)	理学療法士によるピラティスを体験してみませんか? インナーマッスルと体幹を鍛えるエクササイズ 講師:理学療法士・ピラティスインストラクター 泉澤 勝さん	3月14日(木) 10時30分～12時	15名	2月21日(水) 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物(水分補給用)、動きやすい服装 会場:牟礼CC体育館
江戸小唄 「健幸講座」 (厚生部会)	江戸時代の庶民の言葉遊びで「笑う門には福来る!」～「笑い」から起きる脳内・体内効果～ ストレス解消 免疫アップ 自律神経のバランスが整う プラス思考 等体感してみませんか? 2024年笑顔で幸多き年になります様に! 講師:江戸小唄つながりコーチング	3月22日(金) 13時00分～14時30分	30名	2月5日(月) 定員になり次第 締め切り	費用:無料 持ち物:筆記用具 会場:牟礼CC会議室
フリーマーケット (環境部会)	ご家庭で使わない物もどなたかに有効活用してもらえるかも? ハンドメイドグッズも大歓迎です。	3月17日(日) 11時～14時	※フリーマーケット 15区画	※出店申込 2月5日(月) 3月13日(水) 定員になり次第 締め切り	会場:牟礼CC体育館 ▼フリーマーケット出店者 費用:500円 (1区画1.6m×1.6m) (申込時納金)
音楽のつどい (文化部会)	自主グループ及びサークル等、地元で活動している方々の発表会。	3月17日(日) 13時～16時30分	多数	当日どうぞ	費用:無料 会場:牟礼CC会議室
防災講座 (総務部会)	・埼玉県春日部市の首都圏外郭放水路(防災地下神殿)を見学。 ・放水路施設は階段約100段の昇降があるので、自力歩行出来る方に限ります。 ・三鷹市提供のマイクロバス内で防災課職員による防災講話があります。	3月26日(火) 8時45分～14時50分	20名	3月6日(水) 定員になり次第 締め切り	費用:1,000円(施設見学料) (申込時納金)昼食代自己負担 集合場所:牟礼CC広場 集合8時30分 出発8時45分 ※キャンセル料が発生する場合があります

※咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いに協力をお願いいたします。マスクの着脱は他人に強いることなく、個人の判断でお願いします。※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頂く場合があります。 ※申込は、牟礼コミュニティ・センター事務局まで。費用が無料の場合は、電話申込できます。(0422-49-3441) ※実費のかかるものは、窓口のみで承ります。 ※備考に別の申込先がある場合はそちらとなります。 ※三鷹在住に在職在学の市民が優先となります。

まちかど掲示板

“ある日のサロン活動”

私は「ほのぼのネット・たかやま班」の活動に参加しています。
～「ほのぼのネット」は、市内の地域毎に28班からなります～
三鷹警察による詐欺の講話の時は、被害者、偽警察官等、役者をそろえ、見事な寸劇を見せてくれます。

時には学生さんによる「津軽三味線の演奏」「アルパの演奏」など心豊かなひと時も。そして、「健康生きがいカルタ」等という貸出備品もあり、なかでも「人生会議カルタ」は、グループ毎に分かれて、語り合うのが本当に楽しく刺激的でした。「大病した事がありますか?」「お墓はありますか?」等々、日頃なかなか、人と語り合うこともないので、順番に話していると時間が足りないくらい和気あいあいと笑顔がいっぱいになります。

わたしのようなオバさんが元気でいられるのは、“これだ”と実感
「われら人生六十から」♪

われら人生 六十から 心もからだも 元気に
七十で迎えに 来たならば ただ今お留守と 言いなさい (S.O)

令和6年 三鷹市消防団出初式

1月7日、新年にふさわしい晴天のもと、三鷹市立第一中学校の校庭を会場に出初式が盛大に開催されました。本年は、三鷹市東部住区防災連合会から牟礼赤とんぼ公園に配備している可搬ポンプ隊が一斉放水の演技を行いました。また、日頃の活動に対し当会に「感謝状」が贈呈されました。

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

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

印刷・出版・Web・映像・周年事業

BUN-SHIN

株式会社 文庫
ぶんしん出版
ことごと

〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-12-17
TEL:0422-60-2211 FAX:0422-60-2200

三鷹跨線橋の記憶と記録を残そう
プロジェクト、始めました。

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)

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/

やっと見つけた! 私のくすり (保存袋 付いて)

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)

◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ 2月の「ひよこちゃんランド」

日時: 毎週金曜日 10時～12時 ※祝日は、お休みです。
場所: 新川宿地区公会堂 対象: 0、1歳児親子 利用人数: 10～20組

【出前開催】ひだまりサロン・東部

コミュニティ・センターの休館の間、場所を移転してサロンを実施します!
心と体をほぐしに来てください♪

日時: 2月7日(水)
午後1時30分～2時30分

場所: 牟礼地区公会堂
(サミットから道路を挟んで斜め向かい)
内容: ひだまり体操などの体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。

申込み: 先着20名(前月第2水曜日から受付開始)
申込み・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 ☎0422-29-9235

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**

☎0422-47-7728