

本宿コミュニティだより

令和2年8月3日
第97号
本宿コミュニティ協議会
吉祥寺東町 3-25-2
電話(22)0763

開館時間 09:00~17:00 毎木曜日休館 ホームページ <http://honjuk-c.sakura.ne.jp/>

代表挨拶

新型コロナウイルスによる影響で、4か月間休館していましたが、7月6日から開館しました。この長い休館中、日頃本宿コミセンを利用いただいていた皆様には大変ご不便をおかけしました。この先も、しばらくの間は利用条件を設けながらの運営となります。

今回の経験から、毎日の平凡な生活がいかに貴重なものであったかということを、改めて実感させられました。いろいろ制約がある中、今後も本宿コミセンが皆様にとって文字通り「憩いの場」となりますよう準備してまいります。

皆様のご協力を、改めてお願い申し上げます。



本宿コミュニティ協議会 代表 松下 由美

令和2年度の住民総会を4月19日（日）に予定していましたが、コロナウイルス感染拡大防止のため開催できませんでした。4月7日～19日まで、本宿コミセンの掲示板に貼りだしましたが、運営委員名簿以外の資料を、掲載いたします。また、コミセンには総会資料の冊子もございますので、ご入用の方はコミセンまでいらしてください。

令和2年度 住民総会資料

1. 代表挨拶

日頃、コミセンをご利用いただいている皆様には大変ご不便をおかけし申し訳ございません。本来なら総会を開催し皆様の前でご挨拶するところですが、今年はコロナウイルスによる影響のため書面に失礼いたします。このような状況のもと、一日も早くコロナウイルスによる感染が収束し、今まで通り多くの皆様にご利用いただける日がくることを願っております。また、運営委員一同いつでも開館できるよう忘りなく準備をしています。今年も皆様のご期待にこたえるコミセンでありたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

本宿コミュニティ協議会 代表 松下 由美

2. 議案

(1) 令和元年度事業報告・委員会報告

令和元年度 事業報告書

月	日	時間	事業名	内 容 (実施内容・目的・成果・課題など)	参加人数
4	1	10:00~11:30	collabono親子ひろば (さんりんしゃの会・市子ども家庭課共催)	毎月第1・3月曜日 4/1・15 5/6・20 6/3・17 7/1・15 8/5・19 9/2・16 10/7・21 11/4・18 12/2・16 1/8・20 2/3・17 3/2・16は中止 未就学児とお母さんが地域のボランティアの方と楽しく過ごしています。お母さんたちのつながりもできています。	延べ 537名
4	6	10:00~11:30	背骨コンディショニング教室 (土曜コース)	毎月第1・3土曜日 4/6・20 5/4・18 6/1・15 7/6・20 8/3・17 9/7・21 10/5・19 11/2・16 12/7・21 1/18 2/1・15 2/28 3/7・12は中止 大変人気のある健康講座です。背骨のゆがみをゆるめ、矯正し、さらに筋力アップ。みなさま熱心に取り組まれています。	延べ 432名
4	13	13:00~17:00	無料あんま (涙流あんまの会共催)	6/22 8/24 1/25 3/28は中止 コミセン利用団体の涙流あんまの会による体験。回を重ねるごとに、楽しみに参加される方も増えてきました。	延べ 106名

4	14	13:30~15:00	住民総会	13:30~ミニ講演会「あんまの不思議」 講師 畠中律氏 あんまのお話し、実際に説明を聞きながら体験したことで、わかりやすく楽しい講演会でした。 14:00~住民総会 平成30年度事業・決算報告 2019年度自主事業計画及び予算等承認	31名
5	12		むさしの地区 外環問題協議会 (吉祥寺東、吉祥寺南町コミュニティ協議会とのネットワーク事業)	5/12 事務局会 月1回 6/17 第14回総会 7/6 オープンハウス 7/26 地上部街路に関する話し合いの会 中間まとめ作業部会 8/27 10/24 11/6 8/28 市、街づくり推進課と話し合い 11/22 外環特別委員会市議との懇談 2/8 オープンハウス	2/13名 1/13名 10名 1/10名 10名 10名 8名
5	13	10:00~11:30	背骨コンディショニング教室 (月曜コース)	毎月第2・4月曜日 5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/12・26 9/9・23 10/28 11/11・25 12/9・23 1/13・27 2/10 10/14 2/24 3/9・23は中止 人気のため教室を増やしました。	延べ 320名
5	17		本宿ギャラリー	ロビーの一角で始めた本宿ギャラリー。書・自画像・水彩画・お絵書き初め掛軸を展示し好評でした。今年は、コンサートの荘村さんのプロフィールも展示しました。	出展者 75名
6	23	10:00~11:45	利用者懇談会 (避難訓練)	毎年恒例のコミセン祭り等コミセンの事業についての説明の他、備品購入の報告、改修工事等、コミセンからのお知らせやお願いを報告。地震を想定した避難訓練は、非常時全館放送後避難訓練を開始し、完了報告訓練まで一連の流れを実践しました。昨年の火災の想定とは違った避難方法に沢山の意見・感想をいただきました。今後の参考にします。	43名

6	30	10:00～ 11:30	地域フォーラム 「特殊詐欺」につ いて (吉祥寺東コミセ ンとのネットワー ク事業)	6/30 吉祥寺東コミセンとの共催 於：吉祥寺東コミセン 2/22 吉祥寺東コミセンとの共催 於：本宿コミセン 武蔵野警察署生活安全課より講話とDVD映写。 留守電録音機の無料貸し出しがありました。	40名 20名
7	1	11:00～ 12:00	本宿子ども劇場	第1回 7/1(日) 人形劇団オフィスやまいも 「おむすびころ りん」と「くいしんぼうのミーちゃん」 第2回 12/1(日) 人形劇団オフィスやまいも 「だんまりくら べ」と「ぞうのはなはなぜながい」 2回共、子ども大人も一緒に大笑い。 楽しいひと時を過ごしました。	138名 54名
8	17 18	15:00～ 20:30	本宿地区 盆踊り大会 (地区盆踊り 実行委員会主催)	実行委員会に参加。光和会と共に担当。 当日朝準備・挨拶状・お礼状配布準備・デュ ーペット販売担当・自転車当番。 運営委員がたずさわ、地域住民との交流を 深めました。	11名
8	25	14:00～ 18:30	市議会議員との 懇談会 (吉祥寺東コミュ ニティ協議会・吉 祥寺南町コミュ ニティ協議会との ネットワーク事業)	グループ討議を行い、市議との交流・意見交 換をはかりました。第1部「吉祥寺東部地区 の課題」について、外環道路・女子大通り・ 南病院の意見が多く出ました。第2部「武蔵 野市政の課題、第6期長期計画の最も優れた 点最も危惧する点」行政から住民への情報が 届いていない、市民の声が反映されているか 疑問など、広報面での不備を指摘する声が多 かったです。	5/64名
9	12	10:00～ 10:30	館内自衛消防訓 練	運営委員会前に、火事の場合の館内放送、通 報、誘導訓練を実施しました。	19名
9	13	10:30～ 11:40	ママのための健康 講座と親子de体操 (健康づくり支援 センター共催)	第1回 9/13 栄養講座と体操 第2回 10/11 歯科講座と体操 第3回 11/8 保健講座と体操 乳児と一緒に参加でき、ママ自身のケアを目 的とした講座。充実した内容でリフレッシュ できたと好評でした。	21名 19名 19名

9	24	10:00～ 11:00	優良防火対象物 立ち入り検査	通常の窓口2名で自衛消防訓練の通り、緊急 時の消火・通報・誘導を行い、消防署員3名 の立ち入り検査を受け、無事書を更新でき 認定証を受け取りました。	8名
10	20	10:00～ 15:00	吉祥寺東部 フェスティバル (東部福祉の会主催)	今年も「出会い、ふれあい、支え合おう！」 のテーマのもと、実行委員会に参加。当日は 喫茶コーナー・無料の麦茶を担当しました。	6/300名
11	9 10	13:00～ 17:00 10:00～ 18:00	第27回本宿 コミセン祭り	地元小中学生の作品展示・利用団体の方の発 表・コミセングイブラリー・折り紙ワークシ ョップ・無料あんま・AED体験の他、俳人田中 造子さんの講演会・6年ぶりの本宿小吹奏楽 団の演奏と、今回も盛りだくさんの企画で大 盛況でした。また、手作りカレーは今年も大 好評。ボランティアの学生さんも大活躍して くれました。準備等ご協力くださる利用者、 地域の方々も多く、活気のあるコミセン祭り となりました。	延べ 852名
1	18	14:00～ 15:30	本宿コンサート	森村 清志さん ギター演奏 台風18号のため昨年10/12から順延となりま した。世界的なギタリストの演奏を間近で聴 けるめったに無いチャンスに皆さん熱心に聴 き入り感動の時間を過ごしました。	98名
2	2	13:30～ 18:30	くらしの保健室 (くらしの保健室 実行委員会主催)	東部福祉の会エリアの住民の方向けで、実行 委員会に参加し、場所の提供などをしました。 様々な医療に関する悩み事の相談に気楽に來 られる場を作ることを目指した初めての試み でした。	10名
2	9	14:00～ 18:00	交流会	講師 若島美芽さん(Wine Expert)に2種類 のワインの飲み比べとワインのお話しをして 頂きながら、一年間コミセンに携わって下さ った方々と交流を深めました。	49名
2	18	14:00～ 15:00	こどもたちのため のマジックショー (成蹊大学マジ ッククラブ共催)	昨年に続き、成蹊大学マジッククラブの 皆さんが、傘・ステッキ・わっか・とんがり コーン等のマジックを披露。最後はドラえも んとこのび太君が登場。鳩も飛び出し、大人も 子ども大歓声でした。	87名

*参加人数のうちコミセン外で行われたものは「コミセンよりの参加人数 / 全体の参加人数」と記す。

令和元年度 委員会報告書

月	日	事業名	内 容 (実施内容・目的・成果・課題など)	参加人数
4	19	東部福祉の会	総会 運営委員会 全4回 役員会 全5回 情報交換会 全6回	各1名
	20	青少協本宿地区委員会	総会 常任委員会 全4回	1名
	23	本宿地城子ども館推進会議	会議 全6回	1名
	23	防災無線通信訓練説明会		1名
5	28	むさしのFM出演	全3回	1名
	1	広報委員会	コミセンだより発行 全3回 ホームページ更新 全12回	6名
	7	東部フェスティバル実行委員会	全4回	1名
	9	コミュニティ研究連絡会(研連)	毎月1回	2名
	10	役員会	毎月1回	6名
	12	むさしの地区外環問題協議会	事務局会 作業部会 総会	3名
	13	令和2年度予算概算要求説明会		3名
	18	運営委員会	毎月第2木曜日	21名
	18	窓口会	毎月第2木曜日	19名
	19	東部防災会	総会 定例会 全7回 訓練 全2回	2名
6	20	本宿地区盆踊り実行委員会	全5回	3名
	7	熱中症予防講座		3名
	27	研連代表者会議	全5回	1名
	24	研連窓口研修会	子どもへの対応 他	2名
	28	研連管外視察研修会	横浜市のフラットガーデン及び ニュースペーパーミュージアムの視察	4名
	7	運営委員研修	チームラボ ボーダレス及び迎賓館	15名
	9	11 中間会計監査		5名
	9	31 研連運営委員研修会	コミュニティ活動をどう組み立てるか	3名
	10	18 研連広報研修会	広報誌クリニック	2名
	11	23 研連窓口研修会	武蔵野市のコミュニティとコミュニ ティセンターの窓口について	3名
1	25	令和2年度予算編成実務説明会		3名
4	4	会計監査		5名

*市内16のコミュニティセンターを管理運営している協議会の連絡組織「武蔵野市コミュニティ研究連絡会」を略して研連と称す。

(2) 令和元年度決算報告 (3) 会計監査報告

単位:円

令和元年度決算書

本宿コミュニティ協議会

■委託費の部

	収入額	5,991,000	
	支出額	5,400,620	
	精算額	590,380	

<収入>

項 目	当初予算額	予算現額(A)	収入済額(B)	(A-B)
指定管理委託費	5,991,000	5,991,000	5,991,000	0
合 計	5,991,000	5,991,000	5,991,000	0

<支出>

項 目	当初予算額	予算現額(A)	支出済額(B)	(A-B)
窓口当番手当	5,841,000	5,841,000	5,308,680	532,320
修繕料	150,000	150,000	91,940	58,060
合 計	5,991,000	5,991,000	5,400,620	590,380

■補助金の部

	収入額	2,721,027	
	支出額	2,293,978	
	翌年度繰越額	427,049	

<収入>

項 目	当初予算額	予算現額(A)	収入済額(B)	(A-B)
市補助金	2,285,100	2,285,100	2,285,100	0
前年度繰越金	435,915	435,915	435,915	0
雑収入	0	0	12	-12
合 計	2,721,015	2,721,015	2,721,027	-12

<支出>

項 目	当初予算額	予算現額(A)	支出済額(B)	(A-B)
事業費	661,000	661,000	647,315	13,685
運営費	350,000	360,000	350,562	9,438
消耗品費	500,000	530,000	527,460	2,540
印刷製本費	250,000	210,000	156,529	53,471
通信・交通費	100,000	100,000	81,730	18,270
研連負担金	20,000	20,000	20,000	0
備品費	520,100	520,100	510,382	9,718
予備費	319,915	319,915	0	319,915
合 計	2,721,015	2,721,015	2,293,978	427,037

*運営費と消耗品費の不足分は、印刷製本費から流用しました。

令和 2 年 4 月 4 日

協議会名 本宿コミュニティ協議会
代表者氏名 山下 由美
上記の決算について監査の結果、適正であることを認めます。
令和 2 年 4 月 4 日
監 事 青 田 富 江
監 事 小美濃 延 枝
監事の志村の都合により副代表の小美濃が代行した。

令和元年度特別会計決算書

本宿コミュニティ協議会		
収入額		1,115,258
支出額		873,304
翌年度繰越額		241,954

項目	当初予算額	予算現額(A)	収入済額(B)	(A-B)
前年度繰越金	670,537	670,537	670,537	0
自販機手数料	80,000	80,000	72,045	7,955
ピアノ使用料	160,000	160,000	149,550	10,450
有料ごみ事務委託料	6,480	6,480	6,480	0
有料ごみ処理袋販売	220,000	220,000	216,640	3,360
雑収入			6	-6
合 計	1,137,017	1,137,017	1,115,258	21,759

項目	当初予算額	予算現額(A)	支出済額(B)	(A-B)
ピアノ調律	80,000	80,000	40,700	39,300
備品積立	500,000	500,000	500,000	0
周年事業積立	100,000	100,000	100,000	0
有料ごみ処理袋仕入	200,000	210,000	208,604	1,396
自販機電気代	24,000	24,000	24,000	0
予備費	233,017	223,017	0	223,017
合 計	1,137,017	1,137,017	873,304	263,713

有料ごみ処理袋仕入の不足分は予備費から流用しました。

項目	当初予算額	予算現額	実績合計	備考
前期繰越金	0	0	0	
備品積立金	500,000	500,000	500,000	
周年行事積立金	100,000	100,000	100,000	
積立金合計	600,000	600,000	600,000	
支出合計	0	0	0	
次期繰越金	600,000	600,000	600,000	備品50万・周年行事10万

令和 2年 4月 4日

協議会名 本宿コミュニティ協議会

代表者氏名

松下 由美



上記の決算について監査の結果、適正であることを認めます。

令和 2年 4月 4日

監事

青田 富江

監事

小美濃 延枝

監事の志村の都合により副代表の小美濃が代行した。

(4) 令和2年度事業計画書(案)

月	日	時間	事業名	内 容 (実施内容・目的など)	参加人数 (見込)
4			住民総会	令和元年度事業・決算報告 令和2年度事業計画・予算 ＊コロナウイルス感染拡大防止のため 掲示をもって開催とする	
5			collabono コミセン 親子ひろば	市こども家庭課・さんりんしゃの会共催 毎月第1,3月曜日	各 20名
			背骨コンディショニング教室	土曜コース・月曜コース 各月2回	各 20名
			おもちゃ病院	吉祥寺東おもちゃ病院共催 奇数月 第2金曜日	10名
			むさしの地区 外環問題協議会	吉祥寺東・吉祥寺南町コミュニティ協議 会とのネットワーク事業	2名
			無料あんま	溪流あんまの会共催 年4回	30名
6			足腰体操	溪流あんまの会共催	
			ガーデニング教室		
7			利用者懇談会	終了後、避難訓練	50名
8			自衛消防訓練	消火・通報・避難誘導・AED 操作	30名
9			地域フォーラム		30名
11			第28回 本宿コミセン祭り		800名
12			子ども劇場	幼児・小学校(低学年)対象	100名
2			こどもたちのための マジックショー	成蹊大学マジシャンズクラブ共催	100名
			交流会		60名
3			春の足音コンサート		80名

※状況により、事業の変更・開催月の変更及び事業中止の場合もあります。
日時等詳細が決まりましたら、市報・ポスターでお知らせします。

5) 令和2年度予算(案)

令和2年度予算書(案)

単位:円

委託費の部

収入額	5,974,000
支出額	5,974,000

<収入>

項目	予算額	説明
指定管理委託費	5,974,000	
合 計	5,974,000	

<支出>

項目	予算額	説明
窓口当番手当	5,824,000	
修繕料	150,000	
合 計	5,974,000	

補助金の部

収入額	2,292,049
支出額	2,292,049

<収入>

項目	予算額	説明
市補助金	1,865,000	
前年度繰越金	413,364	
前年度事業費繰越金	13,685	
雑収入	0	
合 計	2,292,049	

<支出>

項目	予算額	説明
事業費	674,685	コミセン行事等(前年度繰越金13,685円含む)
運営費	400,000	運営に関する経費
消耗品費	480,000	事務用品・蛍光灯・新聞雑誌購読料等
印刷製本費	200,000	コピー機リース料・印刷費
通信・交通費	100,000	ピンク電話代41,000円含む
研習負担金	20,000	
備品費	100,000	1万円以上の物品購入
予備費	317,364	
合 計	2,292,049	

令和 2年 4月 5日

協議会名

本宿コミュニティ協議会

代表者氏名

松下 由美



令和2年度特別会計予算書(案)

単位:円

収入額	708,554
支出額	708,554

<収入>

項目	予算額	説明
前年度繰越金	241,954	
自販機手数料	80,000	
ピアノ使用料	160,000	
有料ごみ事務委託料	6,600	(月500円+税)×12
有料ごみ処理袋販売	220,000	
雑収入	0	
合 計	708,554	

<支出>

項目	予算額	説明
ピアノ調律	100,000	2台 年2回
備品積立金	0	
周年事業積立金	100,000	
有料ごみ処理袋仕入	210,000	在庫含む
自販機電気代	24,000	
雑費	10,000	慶弔費等
予備費	264,554	
合 計	708,554	

<積立金>

項目	予算額	説明
前期繰越金	600,000	
備品積立金	0	
周年行事積立金	100,000	
積立金合計	100,000	
支出合計	0	
次期繰越金	700,000	備品50万・周年行事20万

令和 2年 4月 5日

(協議会名)

本宿コミュニティ協議会

(代表者氏名)

松下 由美



本宿コミセン 利用の仕方について（7/27 現在）

7月6日（月）から、4ヶ月ぶりに開館しました。今の段階では、9：00～17：00の開館です。夜間はしばらくの間閉館しています。少しずつ、会議や趣味の集まりで利用する方もいらっしゃるようになりました。利用には必ず事前予約が必要です。

＊ロビーは、学習スペースとして予約で対応。空いていれば当日も対応。15分程度の休憩は、席に余裕があればご利用いただけます。

利用時間 午前9：30～12：30 午後1：30～4：30

入館の際は、マスク着用・手指の消毒・検温のご協力をお願いしています。また、チェックシートにご記入いただき提出していただきます。



	人数	主な使用条件	
ホール	3～20名	飲食を伴わない会議・打ち合わせなど、着席でできる活動のみ利用可（水分補給は可）	予約の上利用可
こぶし	3～12名		
ふよう	3～12名		
ロビー	～10名	学習スペース・一時休憩として（水分補給は可）	

8月中旬から、軽い体操・ヨガ・太極拳（利用条件あり）、ピアノ・弦楽器のご利用が可能になる予定です。詳しいことは、お気軽にお問合せください。今後も利用条件等の変更があると思いますので、市報や本宿コミセンのホームページ、掲示板などをご覧ください。

【 気持ちも元気に♪ 免疫力アップ！ 】

最近、市民の方から「外出自粛期間中、外に出られない、人と会えないことへのストレスで減ってしまった」とのお声を多く聞きます。感染症予防をして命を守ることの重要性とともに、気持ちが元気であることが、生活の質に大きく関わります。

気持ちの健康に関わるものの一つに、「セロトニン」というホルモンがあります。セロトニンは、やる気や幸福感につながる脳の神経伝達物質で、精神安定剤とよく似た造りをしています。セロトニンが不足すると、イライラ感や向上心の低下、うつ症状、不眠等につながります。そこで、私たちの気持ちを元気にする、セロトニン分泌促進のポイントを3つご紹介します。

① 光を浴びる

屋内にいるときはカーテンを開けましょう！

晴れた日は、照明だけより5倍以上明るくなりセロトニン分泌を促す明るさです。

無理は禁物ですが、雨の日でも1時間ほど外の光を浴びると効果的です。



② リズム運動

筋肉の収縮と弛緩を周期的に繰り返す運動を5～30分、毎日継続すると効果的です。

朝の気温が高過ぎない時間帯に、「1、2、1、2」とリズムをとり

ながらウォーキングすると、適度な日光浴にもなり、おすすめです。



③ 喜怒哀楽の感情を出す

感動の涙を流した時には、自律神経のリセットと同時にセロトニン活性を促します。

また、笑うと、免疫の働きに関わりの深い「NK細胞」も活性化します。

小説や映画、テレビのお笑い番組で泣いたり笑ったりもおすすめです。

このような習慣で、セロトニンの分泌を増やせると、睡眠に関わるメラトニンというホルモン分泌も促進でき、質の良い睡眠をとれることで、免疫力アップにもつながります。

これからの健康管理に取入れ、気持ちを元気に、さらには免疫力もアップしてくださいね。