

本宿コミュニティだより

令和4年3月15日
第102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 09:00~21:00

毎木曜日休館 ホームページ <http://honjuk-c.sakura.ne.jp/>

新型コロナウイルスの感染状況によって、各部屋の利用可能人数や活動内容、開館時間に変更になる事があります。不明な点は窓口へお問合せください。



開館 30 周年にあたって

令和4年2月15日で本宿コミセンは開館30周年を迎えました。

既にあった吉祥寺東コミセンの利用密度が著しく高く、しかも東地区の西側にある為、東町にもう1つコミセンが欲しいという意見が住民の間から出て町会、老人会、PTAが中心となり請願運動が始まり市議会に陳情、採択されながらも紆余曲折あり結局4年後の平成4年開館の運びになりました。

今回、30周年の準備をするために倉庫整理をしていて残してあった関係書類、写真などを改めて見直し当時の地域の方々がいかに熱意をもってコミセンの開館、運営に携わって下さったのかがよくわかりました。今後も私たち運営委員は、時と場合に合わせ変えなければならないもの、変えずに守っていかなければならないものの見極めを堅実に思考し、地域の陽だまりのような場所にしていこうと心を新たにしています。

2月11日に、30周年記念式典を行う予定にしていたのですが、まん延防止等重点措置が出たため残念ながら中止とさせていただきました。

ここ数年のデジタル化の波は目まぐるしく、いろいろな手段での情報発信が出来るようになりました。

コミセンのあり様も変化し、ホームページ、ツイッター、Zoomでの会議等、試行錯誤しながらいち早く取り組み、成果を上げています。2月16日から市内全コミセンでフリーWi-Fiを試行中です。ますます便利になりますがそれでも顔と顔、目と目を合わせることがコミュニティの始まりです。そのチャンスを提供し輪を広げる場がコミセンだと思います。

コミセンのコンセプト『地域で仲良く明るいコミセン』を実践していくために運営委員一同努めてまいります。

令和に入りコロナ禍という未曾有の事態に陥り、コミセンの運営も感染対策、長期の閉館、開館時間の短縮、利用人数の見直し等、先の見えない初めての事態に戸惑い、利用者や地域の皆さんにはいろいろな場面でご不自由をお掛けしましたが、最善を尽くしてまいりました。

今後どのように変化していくのかわかりませんが、引き続き感染対策をしっかりと頑張っていきます。



*地域の皆様からのコミセン応援メッセージです

◇ 30周年記念コンサート ◇

3月27日(日) 開場 13:30 開演 14:00
ピアノとヴィオラの演奏

3月1日(火)より電話又は窓口で受付。先着20名
新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合がありますので、ご了承ください。



◇ 住民総会のお知らせ ◇

4月17日(日) 14:00~

住民総会は、地域の皆様のご意見ご要望をお聞きして、これからの運営に活かしていく大切な会議です。ご参加をお待ちしています。

*感染対策をしっかりと講じた上で開催いたします。

当日Zoomでの参加も可能です。ご希望の方はQRコードからお申し込みください。





◇ AED ◇

コミセンに AED があるのをご存知ですか？

ロビー非常口の横に設置しています。去る 1 月 13 日（木）に消防署の指導の下、運営委員の AED 訓練を行いました。いざという時落ち着いて行動できるように、日ごろの訓練の大切さを改めて感じました。



◇ フリーWi-Fi ◇

5月以降の本格運用に向けて
2月16日（水）から試行開始中。
ご利用下さい。



◇ 募集しています ◇

年3～4回、本宿コミセンだよりを地域の皆様に配布
するお手伝いをしていただけませんか？
詳しくは本宿コミセン窓口まで。お待ちしております！



◇ 館内飾り ◇

季節を感じてホッコリしていただけたらと
コミセンの窓口の前に、四季折々の特徴ある
飾りを作っています。

子ども室の窓には、かわいらしいお花など
四季を感じる物を飾っています。お子様たちが、部屋の中で楽しんで遊んでくれるこ
とを願っています。



健康

◇ 健康づくり支援センター ◇

コロナ予防のためにも免疫力を高めましょう。バランスよく食べ、動き、休むことが大切。ストレスを溜めずリラックス、人とコミュニケーション、自然を感じ、好きな事をして笑うことも、心の健康につながりますね。武蔵野市立保健センター内に健康づくり支援センターがあります。私たち健康づくり推進員が、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをいたします。ぜひご相談下さい（平日 10 時～13 時）。HP でも、ご自分に合った健康づくりのヒントや地域の情報をゲット。無料の出前講座、ウォーキング通信講座、食事♡診断などの申し込みもできます。手洗い、うがい、マスク着用、飛沫を避ける行動、そして身体的、精神的、社会的に健康で安心な状態、健康で豊かな人生「ウェルネス」へ。知識を栄養にして、元気に動いていきましょう！

東地区担当健康づくり推進員(健康づくり支援センター)

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>



◇ 地域健康クラブ ◇

市内在住 60 歳以上の方で、原則自力で講座に参加できる方を対象に運動強度によりクラスを3つにわけ、各コミセン等で行われています。1 年間の講座で各回 1 時間運動されています。

本宿コミセンでは火曜日の午後2コースが行われ、ホールには先生方の元気な声とシニアの方々の活気で溢れています。窓口にいる私たちは、皆さんから沢山パワーをいただいています。令和4年度の募集は終了しました。令和5年度の募集については、令和5年1月の市報に載る予定です。

詳しくは武蔵野市立高齢者総合センター社会活動センターまで ☎ 51-1975

講演会

10月23日(土)に「障害のある人もない人も地域の中で安心して暮らせるために」というテーマで福田暁子さんに講演していただきました。講師の福田さんは盲ろうの女性です。

現代のヘレンケラーの福田さんのコミュニケーション方法は、点字ディスプレイという器械を使用して読むメールやチャット、触手話(手話を手で触れて読み取る)で行っています。

重度の障害を持つ福田さんから私たちが知らなかった世界を聞き、一人一人が思いやりを持ち暮らせる地域でありたいと思い企画しました。コロナ禍でも安心して参加できる様に、Zoomでのオンライン参加にも対応して開催しました。録画を視聴ご希望の方はホームページをご覧ください。



足ゆび 足腰体操

毎月第2土曜日午後、①1時半～2時半 ②3時～4時
各回ともに10名(先着順) 無料

毎月15日から末日までの申込み受付。

昨年9月から始まった「足ゆび・足腰体操」ですが、コロナ禍での運動不足、ロコモ予防も兼ね、気軽に参加していただいています。

個人に合わせた丁寧な指導もあり、人気です。

来年度も続けて行う予定です。ご参加お待ちしております。

collabono コミセン親子ひろば

さんりんしゃの会

毎月第1・3月曜日 10:00～

毎月7～8組の親子が、日当たりのよい2階和室でのびのびと遊んでいます。感染予防対策を徹底してみなさんの参加をお待ちしています。

※事前予約制 武蔵野市子ども子育て支援課
子ども家庭支援センター ☎ 60-1239

☆予約枠に空きがあれば、当日参加も可能です。



コミセンまつり

11/5(金)、6(土)、7(日)の3日間、～展示で見る地域～ということで、2年ぶりに開催することができました。

武蔵野ふるさと歴史館パネル(武蔵野の地名) 吉祥寺かるた(なかなか面白い!)、武蔵野かるた、コミセン便りの歴史(知らなかった事がたくさん)、コミセン活動報告、防災パネルや防災グッズ販売。

今回は、ホールで誰でも自由にピアノを弾く事ができる「誰でもピアノ」を開催、大好評でピアノの音を聞いて来館された方もいらっしゃいました。

来年度もコロナの状況次第ですが、開催出来たら是非足をお運び頂きたいと思っています。

スマホ講座

『はじめてのスマホ体験』

9/29(水)、10/15(金)、11/24(水)(10時～12時)。スマホを持っていない方や持っていて使い方が良く分からない方を対象に、スマホアドバイザーの方にスマホの基本的な使い方を教えていただきました。

講座の内容は、スマホの持ち方に始まり、タップ(軽く触る)・スワイプ(滑らせる)・ズーム(拡大縮小)といった操作の方法、またカメラ・LINE・地図などのアプリの使い方など。

上達のコツは「とにかくたくさん使ってみる」ということで、参加されたすべての方にスマホをお貸しして、楽しく体験しながらスマホをより身近に感じていただきました。各回とも多くの方にご参加いただき、ご好評いただきましたので、来年度も継続して開催することを予定しています。お気軽にご参加ください。

背骨コンディショニング教室

昨年10月から、背骨コンディショニング教室を再開しました。感染対策を徹底しながら、月2回開催しています。

ステイホームが続く中でも、室内で手軽にできる「ゆるめ体操」や「筋トレ」を行います。

腰痛予防や体力維持に効果を発揮。参加者から「気持ちがいい!」「腰の痛みがなくなった!」等の声が寄せられています。

募集は2ヵ月ごと、市報・ポスターをご覧の上お申込みください。お待ちしております。

おもちゃ病院

奇数月、1階子ども室にて開催しています。毎回動かなくなったおもちゃが持ち込まれ、おもちゃ病院のドクターが修理してくれます。開院日の1週間前から、コミセンでもお預かりしています。

治ったおもちゃを手元に喜ぶ顔に出会えることがうれしい!と、ドクター達も張り切っています。



日本おもちゃ病院協会



令和4年 1/30 及び 2/1 に、武蔵野公会堂において東京外かく環状線大泉側シールドトンネル工事の「再発防止対策」および「今後の対応」に関する説明会が開催され、2日間で約60名の参加者がありました。

再発防止策として

- ・地盤によって掘進時に使用する添加材（気泡材が主で、地質によって鉱物系を混合）を変える。
そのための地盤調査として、礫層・砂層の均等係数が低い調布の陥没空洞事故発生地と似た地質の南町4丁目の土地の周辺及び東町4丁目武蔵野東緑地近くで、添加材調整のため(杉並区側?)追加ボーリングをする。
- ・チャンバー内圧力のモニタリング監視を強化する。

などがあげられました。大泉の事業用地内において、対策が有効か否か確認のための掘進をする、事業用地外に掘進するときには改めて説明会を開くということです。

武蔵野市議会の外環道路特別委員会の委員長・副委員長からは、これらの対策が検討委員会です承されたこと、説明会を開催したことで安心に結びつくとは考えられない。住民に対しわかりやすい説明を繰り返し、意見を聞き納得いくまでコミュニケーションをとる必要があると、委員会の総意として発言がありました。また事故が起きたらどうするのか、中止はないのか、16mという大きなシールドマシンで住宅の下を掘削するというのが無理な話、また事故は起きるだろう、調布の補償補修が終わっていないのに工事を再開するのか、事業用地で大丈夫だったとしても他の地域が同じとは言えない、などの質問が出ましたが、質疑時間が30分では十分とは言えませんでした。

調布における地盤の緩みは広範囲におよび、陥没・沈下の主因は、気泡剤による塑性流動化にあるという専門家の意見もあります。調布の被害は続いています。ネクスコ東日本は2/25から大泉で工事を再開すると発表しました。

2/28、東京地方裁判所は、東名から井の頭通りまでの区間の工事差し止めの仮処分決定をしました。

◇ 災害に備えて ◇

- 近隣の大学から、不要になった寝袋20個と簡易トイレ400シートをもらい受け、コミセンで備蓄しています。
- 火災報知器の無い65才以上の世帯には無償配布を実施中です。詳しくは消防署防災安全係（☎51-0119）までお尋ねください。
- 環境政策課が、災害時のペットへの対応、同行避難などについて意見を募集中。



◇ (仮称) 吉祥寺ホテル新築工事に関する連絡会 ◇

連絡会が提出していました陳情が、昨年12月13日の総務委員会で、「市の権限の及ぶ範囲で、陳情の趣旨に沿うよう努力されたい」との意見をつけて、ようやく採択されました。今後も近隣住民として陳情の実現にむけて環境浄化の推進を図っていききたいと思います。

現在、陳情が採択されたのを一区切りとして、今までの経過などを多くの皆さまにご覧いただけるように準備を進めています。詳細が決まりましたらお知らせします。是非、ご覧ください。

訃報 東部防災会会長で本宿コミセン運営委員の半谷守廣さんが、2月に急逝されました。地域の防災活動の他、長年にわたり地域の為に尽力くださいました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

編集後記

令和3年度最後のコミセンだより、無事に発行する事ができました。

今年度もコロナ感染症の影響で、企画した事業がほとんど開催できませんでした。そんな中、コミセンは30周年を迎え、東町在住のイラストレーターの方にご協力いただき、温かいイラストの入った記念マップを作成しました。コミセン便りと共に皆様にお届けいたします。また、30年のあゆみ、皆さまからのひと言寄せ書きなどをロビーの一角に展示しておりますので、お時間のある時に是非ご覧いただけたらと思います。

今後しばらくはウィズコロナの生活が続き、以前のような活動はできないかもしれませんが、気持ちを新たに、これからも地域のコミセンとして様々な情報を発信していきたいと思っています。

