

本宿コミュニティだより

平成30年10月25日
第92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 09:00~20:50 毎木曜日休館 ホームページ <http://www.honjuk-c.sakura.ne.jp/>

第26回 本宿コミセン祭り

11月10日(土)午後1時～午後4時
(展示・喫茶・お茶席・無料マッサージ)

11月11日(日)午前10時～午後4時

コミセンまつりの季節がやってきました！

今年も土曜日午後、日曜日に開催です。

両日開催は展示、喫茶、ポップコーン（募金）

土曜日は、本格的しつらえのお茶席と無料マッサージ

日曜日は、オンステージ、歌と踊りの広場、折り紙ワークショップ、

バルーンアートに加えて新たに AED 体験、からだの歪みチェック

七宝焼き講習会など催しが盛りだくさん！

皆様のご来館をお待ちしています。

無料マッサージ (10 日)

午後 1 時～午後 4 時



せとものリサイクル

(10 日・11 日)

お茶席 (10 日)

午後 1 時～午後 3 時半



作品展示 (10 日・11 日)

三中生徒作品 本宿小児童作品

本宿こどもクラブ

地域団体 利用団体

ポップコーン (10 日・11 日)

北海道胆振東部地震支援募金

オンステージ (11 日)

午後 0 時半～午後 4 時

コーラス、和太鼓、太極拳

子どもバレエ・チアダンス



喫茶 (10 日・11 日)

コーヒー、紅茶

北海道胆振東部地区地震支援

お菓子・白い恋人付き

歌と踊りの広場 (11 日)

午後 1 時～午後 3 時半

カラオケ、新舞踊

からだ歪みチェック (11 日)

AED 体験 (11 日)

午前 10 時～正午

食べ物 (11 日)

キーマカレー、サンドウィッチ

おこわ、お団子、焼ドーナッツ



コミセンクイズラリー

(11 日)



七宝焼き講習会 (11 日)

ペンダントを作ろう



バルーンアート (11 日)



折り紙ワークショップ (11 日)

寿鶴・ポチ袋・サンタのオーナメント



西日本豪雨被災地支援コーナー

(11 日)

広島・岡山・愛媛の名産品販売

おもちゃの病院 (11 日)

受付 午後 2 時半まで

壊れたおもちゃの修理



ご案内

本宿子ども劇場

12月9日(日)午前10時～正午

入場無料 対象：幼児・小学生低学年

人形劇団こばん

人形劇「金のがちょう」・人形ファン
タジー「ぽんぽんぽえむ」などを上演します。

皆様のご来場をお待ちしております。



本宿クリスマスコンサート

12月8日(土)午後2時～

今年度は、プロアルテ・ベルリンガーズの皆さんをお招きしてハンドベルの演奏をお楽しみいただきます。天使のハーモニーで一足早いクリスマス気分を味わってはいかがでしょうか。ハンドベルの素晴らしい音色を聴きにいらしてください。



折り紙教室

1月30日(水)午前10時～

毎回好評の教室です。来年になりますが春を迎える「お雛さまを折ろう」を予定しています。詳細は市報・ポスターでご確認ください。たくさんのご参加をお待ちしております！

ご報告

地域認知症講座

6月1日(金)午後2時～午後3時30分

“ききたいことをきいてみよう！認知症”～地域で安心して住み続けられるために～をテーマに認知症専門医の繁田雅弘先生に講演をしていただきました。80代で3人に1人、90代で2人に1人が認知症になっている今、認知症について大きな誤解も含め詳しく分かりやすくお話ししていただきました。参加者からの質疑応答にも丁寧に対応して頂き大変好評でした。



利用者懇談会・避難訓練

6月30日(土)午後2時～午後3時30分

今年度の活動として、本宿ギャラリー、コミセン祭り、予約について、備品購入の報告、コミセンからのお知らせとお願い等、活発な意見交換ができました。

避難訓練は手順の説明後、各部屋にわかれて非常時全館放送後、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。

参加者には非常食試供品を提供しました。



市議会議員との懇談会

9月1日(土)午後2時～午後4時30分

吉祥寺東コミセンとのネットワーク事業として、今年は本宿コミセンホールで市議13名、市民36名の参加で意見交換しました。吉祥寺東部地域の市民が関心のある9項目のアンケートに市議26名の方々に答えて頂きました。当日は吉祥寺東部地域の医療と市有地の利用について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。



背骨コンディショニング教室(全6回)

9月15・22日、10月20日に3回までが終わりました。11月迄、月2回の教室

です。背骨の歪みをゆるめ、矯正・筋力向上で整えます。楽しくわかりやすい指導で痛みのない体づくりを目指します。



サマードンスパーティー

9月2日(日)午後5時30分～午後8時

雨模様の天気でしたが、市内全域、市外からも参加がありワルツ・ルンバ等楽しみました。

来年1月20日にはニューイヤー・ダンスパーティーを予定しております。詳細は、市報、ポスター、ホームページをご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。

地域フォーラム



「みんなで考えよう！認知症 地域で支え合うには？」

（地域包括支援センター「ゆとりえ」共催）

10月12日（金）午後2時～午後3時30分

認知症についてのお話の後、グループにわかれて、

①近所の知り合いが認知症になったらどうしてあげたいか？自分が認知症になったらどうして欲しいか？

②地域で支え合うために今できること について話し合いました。近所づきあいや気軽に話し合える関係が大事。コミセンや老人クラブなど社会とのつながりを持つ。地域で支えるのは難しい。等々、グループ毎に様々な話題が出て、和やかな雰囲気の中、有意義な話し合いが出来ました。

落語会

9月16日（日） 午後2時～午後3時

武蔵野市在住の三遊亭右左喜師匠を迎え、落語会を開催しました。日曜日ということもあり、幅広い年齢層の方がいらっしゃいました。1番のりは、小学生低学年の兄弟とお父さんでした。落語が大好きなご家族のようで、始まると子ども達がケラケラと笑い始め、皆もつられていい雰囲気！

さすが武蔵野市教育委員の右左喜さん！

目を輝かせ聞き入る子ども達のために、地元ネタを盛り込みながら、楽しめる小話をたくさん聴かせてくれました。



お知らせ

2019年より敷地内全面禁煙になります



本宿コミセンは住宅地の中にあり、前面道路は小学校の通学路でもあります。

さる7月に公布された都の受動喫煙防止条例に鑑み、本年12月末をもって館内だけでなく敷地内全面を禁煙とさせていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

小型家電リサイクルボックス設置

クリーンセンターにおける火災等の事故防止、東京オリンピックメダルプロジェクトへの協力等からロビーに設置しました。

携帯電話、ラジオ、ビデオカメラなどが対象です。

詳しくはごみ総合対策課まで。



こぶしのピアノが新しくなりました



長い間皆様に利用して頂いた“こぶし”のピアノが調律をしても少し経つと音が狂うようになりました。利用者の声もお聞きして、買い替える事になりました。専門家に相談して中古ではありますがとても状態の良いピアノを選んでいただきました。今後ともご自宅のピアノと同じくらい大切にかわいがってください。

外環道路情報

東京外環道、東名JCシールドトンネル工事で地上に異変！

5月から6月にかけて、外環道東名JC工事現場の野川で酸欠気泡の噴発が起きました。気泡中の酸素濃度は、正常で21%、野川では1.5%～6.4%という一呼吸で即死のレベルでした。国の方は漏出した空気の影響が微量であるから周辺環境に影響がないとしています。

又、工事現場ヤード内で地下水の噴出もありました。これらは、気泡シールド工法を採用したことによるもので、シールドマシンの先端切羽（カッター面）からシェーピングクリーム状の気泡薬剤を注入し掘削していく工法です。気泡薬剤は、土と混ぜてマシン内に回収されるのですが、漏れた気泡が土圧の高い大深度から、地表に昇ってきたのです。地下の工事が地表へ影響を及ぼすことはないという大深度法の大前提が崩れたことになります。コミセンに詳しい資料がありますのでご覧下さい。