



報告

市民と市長の「語ろう会」

けやきでわいがやトーク「これからのコミュニティを話そう！～みんなが
つながる安心のまちづくり」 10 月 25 日（土）14-16 時 30 人参加



写真提供：武蔵野市

けやきコミセンでは 10 年ぶり 4 回目の開催。地域コミュニティの実施の場として地域の方と共に考え日々活動をしています。前半、武蔵野市のコミュニティ政策について市長からお考えを伺い、「コミュニティは宝、コミュニティ政策、自主三原則（自主参加、自主企画、自主運営）による市民自治を大事に考えている」「市民への PR 活動もしっかり進めたい」という力強いお言葉に励まされた気持ちでした。後半の市政全般のご意見にはたくさん手が上がりました。

コミセンの課題として、忙しい世代も関われるためにどうあったらよいか、大規模改修による長期休館も次年度に予定しており集まれる場の大事さを実感していますが、コミュニティの輪が途切れないうっかりと話し合っていきたいと思います。

地域の意見とそれに対する市長のお話を聞く大変よい機会となりました。

報告

災害に向き合う準備をしますか？



「支え合いステーション」の立ち上げ訓練



災害に向き合う準備をしますか？10 月 19 日（日）市の総合防災訓練が大野田小学校で実施されました。それに伴いけやきコミセンでは災害時の閉館までの動きと支え合いステーションの開設訓練をしました。改めて災害時をイメージしてコミセンの防災対策を確かめることができました。



コミセンは避難所ではないため、災害時に閉館いたします。

- 地震発生。窓口当番は身の安全を確保し、館内放送で利用者の方に案内します。
- 利用者の避難誘導をし、退館していただきます。館の状況を把握します。
- 市の無線指示のもと閉館の張り紙をしてコミセンを閉館します。
- 市とは無線機または代表者に貸与されたスマホで連絡をとります。

コミセンは支え合いステーションを開設します。

災害対策本部からの要請があった場合、支え合いステーションを開設します。ただし使用できる状態か建物診断を受けるまでは入館できません。無線機を使用して、市から届いた情報を掲示する予定です。

明日起こるかもしれない災害に向けて対策をみんなで話し合い、準備を進めていきましょう。

予告

どんど焼きと
むかしあそび

1 月 10 日(土)10～12 時

詳細はチラシをご覧ください

どこにベンチがあるかな?

北町3・4・5丁目 ベンチマップ



2 味の民芸前

7 北町郵便局前



5 ストリートスポーツ
広場横



2 味の民芸前



8 扶桑通り南公園



9 木の花小路公園

3 駐車場前



中央通り



4 中央図書館前庭



9 木の花小路公園



6 成蹊学園正門前



4 中央図書館前庭



8 扶桑通り南公園



6 成蹊学園正門前

イラスト
あおの

市長と語る会で、散歩途中に休憩できるベンチがあるといいという声がありました。

そこで、北町3丁目、4丁目、5丁目のベンチがどこにあるか探してみました。探してみると、思った以上に小さな公園がたくさんあり、そこにはベンチまたは防災トイレ型のベンチがありました。公園以外にも中央通り沿い、成蹊大学正門通りにもベンチがありました。

「15分都市」という、自宅から徒歩、自転車、公共交通機関を利用して15分以内の範囲に、生活に必要なあらゆる機能が集まっている都市モデルが注目されています。ベンチも、快適な歩行環境の提供につながりますね。

けやき納涼まつり



9月20日(土)「秋の風を感じながらけやきで夕涼み」をテーマにけやき納涼まつりを開催しました。



雨のためステージショーと盆踊りはホールで行いましたが飲食ブースも館内也大盛況、たくさんの皆様と楽しい時を過ごすことができました。

成蹊大学生ボランティア本部のUNIさん・ボランティア支援センターの学生さん、武蔵野大学宮下チーム、大野田地域防災の会他たくさんの協力をいただきました。ありがとうございました。

むさしのあったかまつり

10月18日(土) むさしのエコreゾートにて開催の「むさしのあったかまつり」に毎年恒例の白玉入りお汁粉販売で出店しました。たくさんの方に喜んでいただき、用意した100杯ちょっとのお汁粉は13時前に完売しました。スタッフも他の出店やイベントを交代しながら楽しみました。



けやき文化企画

& けやき塾講演会

11月9日(日)に「徳川の平和」と教育・笑いと題した講演会が行われました。講師は大石学(東京学芸大学名誉教授)先生をお招きしました。



当日は約50名の参加者で盛況でした。内容は250年以上続いた江戸時代の平和についてのお話。「平和」のもと人々は幕府や藩の高札、庶民の訴願等などに見られる文字化・ペーパー化・情報化社会へと展開して行いました。リテラシー=読み書き能力向上が「ユーモア」「笑い」を伴っていました。

イベント

武蔵野ふるさと歴史館で企画展開催中

国登録有形文化財

濱家住宅西洋館のあゆみ

けやきコミセンでもお馴染みの、地域の文化財「濱家住宅西洋館」。そのあゆみを伝える企画展が武蔵野ふるさと歴史館で2026年1月8日まで開催されています。

展示では、竣工時から現在までの歴史に加え、移築改修時に寄付された建築部材も間近で見ることができます。「リビングヘリテージ」である濱家住宅西洋館。その価値と未来へのつなぎ方を展示を通じて考えてみませんか。



生活豆知識 第5弾



食べ物でいつも元気に！

炎症を抑える！ 血糖値を下げる！ 老化予防！



1. 脳の老化予防になる果物

- ① 梨 ② イチゴ ③ リンゴ ④ バイナッブル(生がベスト)
⑤ ブルーベリー (記憶力向上。脳の炎症抑える。腸にも良い)

2. 脳の朝活になる食べ物

- ① メカブ ② 納豆 ③ 人参 ④ ナッツ類 ⑤ 青魚

3. 夕食の代わりに食べると、血糖値が下がる食品

- ① 豆腐 ② 具たくさんスープ ③ ゴーヤ ④ ブロッコリ
⑤ ささみ ⑥ ゆで卵 (タンパク質や食物繊維が豊富)

<ハッピー元気健康ライフ・自分で治すTV>より

4. からだに良いおやつ

- ① 素焼きアーモンド ② 寒天 ③ レーズン
④ 焼き芋 ⑤ おからクッキー ⑥ パナナ

5. 全身の炎症を抑える

- ① トマト ② マグロ、③ なめこ、④ 南瓜、
⑤ アーモンド ⑥ キムチ

6. 病気になりにくい人が避ける食べ物

- ① カップ焼きそば ② 甘いコーヒー
③ 菓子パン ④ 市販の野菜ジュース



まちづくり局のお知らせ



報告

こもれびひろば

こもれびハロウィン スタンプラリー を開催しました



10月19日(日)
16時～「こもれびハロウィンスタンプラリー」を開催しました。

18組50名を超える親子が参加しました。ギャラリーは部屋全体にハロウィンの飾りつけをして、素敵なフォトブースになりました。

工作室に隠れたおばけや、キッチンでパーティーをするおばけ。けやきコミセンのいたるところがハロウィン仕様です。参加者の中には怖くなって、もう帰りたい！と言うちびっこもいました。大人もこどももハロウィンを存分に楽しめました。

ボッチャ楽笑会

“ボッチャ武蔵野カップ”に 今年も参加しました



武蔵野総合体育館のメインアリーナにおいて、13時からボッチャ武蔵野カップが開催されました。今回は20チームが出場し、熱戦が繰り広げられました。ゲストには、パリ2024パラリンピック日本代表の一戸彩音選手をお迎えして、高度な技のデモンストレーションに皆、目を見張りました。

ボッチャ楽笑会からは、2チームが参加し、初めて2チームとも予選リーグを突破することができました。これも日頃の練習の成果だと思います。決勝トーナメントでは、いずれも初戦敗退となり、ベスト4には手が届きませんでしたが、また来年に向けてがんばりたいと思います。皆がとてもがんばり、楽しんだ大会になりました。

チーム紹介

どなたでも参加できます。希望のチームがありましたら、けやきコミセンまでご連絡ください。

チーム名	概 要	活 動 日
よみかせ紙ふうせん	指遊び、ミニミニ劇場、絵本、折り紙。親子でどうぞ。	毎月第4土曜日 11時～
ガーデナーズ	コミセンの花壇の手入れ、水やりなど楽しく作業しましょう。	毎週月曜日 10時～
楽しく歌いま唱	やさしく、楽しく、大きな声で歌いましょう。	毎月第3木曜日 10時半～
けやきあそび隊	小学生を対象に、子どもたちが楽しめるイベントを企画。	企画中
けやき塾	多分野から話を聞き、見識を深めます。	定例会:毎月第3火曜日 10時～
けやき茶社	サイフォンコーヒーで素敵な時間を！	毎月第3土曜日 14時～
ゲームを楽しむ会	カードゲーム、ボードゲームで楽しみます。	毎月第3火曜日 13時半～
ボッチャ楽笑会	パラリンピック正式種目「ボッチャ」を楽しむ会です。	毎月第2・4金曜日 18時半～
こもれびひろば	0歳児から未就学児の親と子の様々なイベントを企画します。	企画中
からだほぐし	優しく体をほぐしましょう。自衛術、練功、後段、益気功など。	毎週金曜日 10時～
オンライン研究会	今は携帯を中心に勉強中です。	毎月第2木曜日 14時～
アートの扉	AIであなたのイメージする絵画が描けます！	毎月第2木曜日 14時～
ピアサポカフェ	ピアサポーターたちと発達の悩みなどを話しましょう♪	毎月第3月曜日 10時～

編集後記

市長との「語ろう会」で小美濃市長が、自主三原則を導入した「コミュニティ構想」を遵守していくと言われて、「けやき」は大いに共感しました。その会で質問に出た「町にちょっと休めるベンチが少ないのではないか？」に対して、直ちに実地調査を開始して2ページ目のベンチ図を作りました。市民の要望への迅速な対応が「けやき」の信条です。

けやきコミュニティセンター 運営：けやきコミュニティ協議会

開館時間 9:30～21:20

休 館 日 水曜日

住 所 武蔵野市吉祥寺北町 5-6-19

Tel&Fax 0422-54-8719

ウェブサイト <https://keyaki-c.com/>

(空き部屋確認可/けやきニュースをカラーで見られます)・4・



「X」で情報発信中
AED・防災無線設置済み
フリーWi-Fi有



ムーバス<吉祥寺北西循環>
けやきコミセン下車すぐ