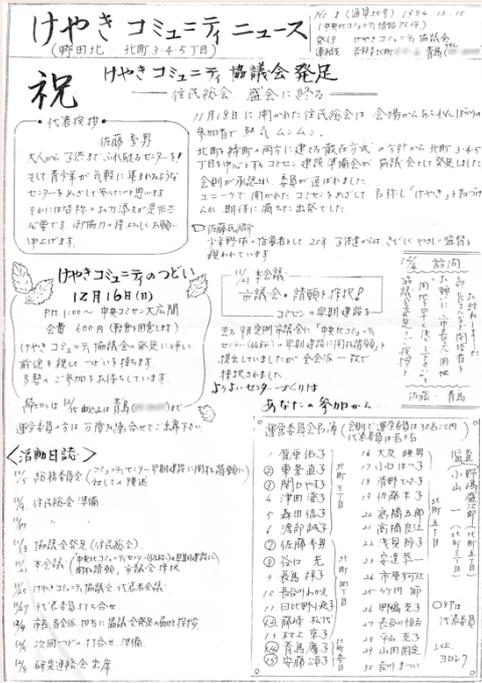




150号記念

これまでの記念号を振り返る



1号 1984.12.10

祝 けやきコミュニティ協議会発足

記念すべき第1号の見出しは、1984年11月18日に開かれた住民総会によって、けやきコミュニティ協議会の発足が承認されたことを祝う記事でした。全て手書きかつ1頁に集約されたニュース誌面からは、発足の熱気が伝わってくるようです。ここから、けやきコミュニティニュースは始まったのでした。

50号 1997.4.15

96年度けやきまちづくり総合計画「いいまち創ろう」武蔵野市コミュニティ特別事業

紙面が6頁と大幅に増えました。96年度事業の報告イラストにはじまり、ミニ講演会「トークトーク」の報告、園芸サークルやけやきあそび隊といった活動の紹介、インタビューシリーズ<このまちに住む人>、地域ニュース、エッセイまで、盛りだくさんの内容でした。

100号 2010.11.15

100号記念

表紙では、100号に至った報告をイラストも添えて記しています。この記念号は、なんと全8頁のボリューム！歴代の編集長のコメント、けやきコミセンに関わる人たちの体験話、けやきまちづくり局の活動紹介、地域やけやきコミセンのイベント情報、事業報告が散りばめられ、けやきコミセンが培ってきたコミュニティの広がりを読者に伝えています。

目次

- p.2 国登録有形文化財「瀨家住宅西洋館」の見学会
けやきまつり報告
- p.3 ぶらりけやきコミセン！
- p.4 生活豆知識 第1弾「熱中症」
まちづくり局各チームの予定 編集後記

予告

夏まつり

8月25日(日)16~19時

詳細はチラシをご覧ください

国登録有形文化財「濱家住宅西洋館」の見学会が行われました

北町3丁目の木の花小路公園横にあり地域住民に愛されてきた「濱家住宅西洋館」。『市報むさしの』令和6年5月15日号に、東急リバブル株式会社から建物などの寄付があったという記事が掲載されたことは記憶に新しいでしょう。建物や緑の保全を心配する声を耳にしていたので、喜ばれている方もおられるのではないのでしょうか。

その濱家住宅西洋館の期間限定公開イベントが7月27、28日に開催されると耳にし、期待に胸を膨らませて参加してきました。武蔵野ふるさと歴史館が主催する本イベントでは、建築物の見学だけでなく、武蔵野市民交響楽団によるミニ演奏会や武蔵野ふるさと歴史館学芸員によるガイドツアー、特製濱家ペーパークラフト、濱家がプリントされたクッキーまで用意されていて、濱家住宅西洋館へのあたたかい思いがこもっていました。

見学時、屋根裏も梯子を使って拝見することができました。すると、屋根裏の壁面に時計の絵が描かれた紙を発見。昔、濱さんから、戦後の接收住宅時に屋根裏で過ごされたと伺ったことがありました。この時計の絵はその時のものでしょうか。建築物と関わってこられた方々の歴史に思いを馳せました。

今後、活用について検討をされていくそうです。地域の歴史と文化を担ってきた大切な存在である濱家住宅西洋館の未来について、どんな活用ができるか、ワクワクしますね。(G)



濱家住宅西洋館

「けやきまつり」開催しました

5月19日(日)10時~14時、1,000人を越える大勢の方々に楽しんでいただきました。恒例の焼きそば、フランクフルトの他ドライカレー、みそ田楽、窯で焼いたピザも久しぶりに登場！ギャラリーではペットの写真を募集し展示した“ペット写真展”、子どもの遊びやゲームのコーナー・駄菓子屋は大盛況！花市やフリーマーケットは彩を添えて賑わい、楽しい演奏やマジックショーのステージ、最後はみんなで「紙飛行機飛ばし大会」をしました。地域の方、成蹊大学の学生さんなどたくさんのスタッフのご協力ありがとうございました。



焼きそば



ピザ窯



ステージ



ペット写真展



紙飛行機飛ばし大会

「花のみち」・・・けやきまつり当日近隣のお宅に道から見えるところにお花の鉢を飾って頂いて、地域が華やかにそして通る人たちに楽しんでいただける「まちづくりイベント」を復活しました。

久しぶりということもあり、お花を楽しんでいただきたいと願い、今回は近隣のお宅へフラワーポットを一軒一軒お届けしました。ご協力ありがとうございました。





“一歩踏み出してけやきに行こう”

ぶらりけやきコミセン！ 施設&活動紹介



1. 施設紹介

地域の皆様に愛され共に歩んできた、けやきコミュニティセンター。これからも多くの人に足を運んで頂きたい、今回、気軽に利用出来るお部屋を紹介します。ぜひ、思い思いの居場所を見つけてください。



- 1F**
- ・コミュニティルーム (50㎡)
 - ・子どもルーム (30㎡)
 - ・ホール (48.7㎡)
 - 収容人数 約30名
- 2F**
- ・和室(ふそう/けやき)各10畳
 - ・工作室 (26.0㎡)
 - ・キッチン (13.0㎡)
 - ・茶の間 (13.0㎡) 堀ごたつ風
 - ・学習室 (約23席)
 - ・ギャラリー (26.0㎡) 壁面15m



子どもルーム

各種おもちゃ、絵本、図鑑等が置いてあり乳幼児～小学生までがご利用出来ます。親子でおもちゃを思い切り広げて遊んだり、子供同士でゲームをしたり、本を読んだりと思思いの時間を過ごせるスペースです。



コミュニティルーム

木の温もりが優しいテーブルと椅子が並んだ落ち着いた雰囲気です。時にはカフェのようにコーヒー(50円)を飲みながら本を読んだり、麦茶(無料)片手に友人とおしゃべりや打合せをしたりと、それぞれ気ままな時間を過ごして頂けます。開放的な窓の外には緑豊かな公園が広がり季節の変化を感じる事も出来ます。



学習室

一人用の木の机と椅子が並べられた静かな空間です。学生に限らず誰でもご利用出来ます。勉強やパソコンを使っての作業等、使用目的は様々ですが、集中して何かをするには良い環境です。予約無しでご利用出来ますが、窓口で番号札をもらう必要があります。(詳細は受付窓口で)

2. 活動紹介～あいうえお文～

けやきコミセンには**あ**かちゃんからお年寄りまで毎日たくさんの方が訪れます。**い**暮に、**う**た、**え**をかいたり、**お**しゃべりに、**会**議。**キ**ッチンでお仲間と**ク**ッキング。春には、**け**やきまつり。**こ**いのぼりも泳いでいます。陶器のお**さ**らのリサイクル。まだ**使**用できるものなら何でも。**素**敵なものが見つかるかも。夏まつりでは**成**蹊大学生による肝試し、**外**では盆踊り。**卓**球もできます。**茶**社ではサイフォンコーヒーを。日々のお**つ**かれを癒しにどうぞ。**テ**スト勉強や読書。**ト**イレのみのご利用もお気軽に。**ナ**イトウォーク 夕方からパトロールをかねて地域を歩きます。**日**曜日も開館しています お部屋で**縫**い物も。**ネ**ット環境フリーWi-Fi 完備。**の**んびり**花**を見ながら、お**昼**を食べたり。**フ**ルートなど木管楽器の練習。**部**屋の予約状況が**ホ**ームページで確認ができます。**ま**ちづくり局のチームは今14チーム。**み**ちをたずねるだけでも、**武**蔵野市の情報を知るためだけでもいいので、一度けやきにいらしてください。電話はもちろん**メ**ールでの問い合わせ**も**可。**夜**間は9時20分まで開いています。**ユ**ニークで開かれたコミセン、**陽**気でいつも**笑**い声の絶えないコミセン、たくさんの方のお越しを**コ**ミセンでお待ちしています。

油断禁物！ 熱中症



部屋を涼しく！ こまめな水分・塩分補給！ 日頃から体力づくり！ 十分な睡眠！



熱中症+脱水症対策：筋力をつける(水分は4割が筋肉に貯蔵される)+タンパク質+食べ物の工夫

1. 筋トレ

- ① スクワット、膝つき腕立て伏せ
- ② 座っている時間を減らす。15分毎に立ち上る
- ③ 出来るだけ電車やバスで立っている。階段を利用

2. 栄養素・食べ物

- ① 必須栄養素：タンパク質、ビタミンC
- ② アミノ酸など：ロイシン、タウリン
- ③ カラフルな料理：緑・赤・白・黄を織り交ぜる

3. その他の工夫 冷凍庫に絞ったタオルを常備。家に帰って直ぐ、手の平・足裏・首を冷やそう！(^_^)

まちづくり局 各チームの予定 (8~10月)

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
よみきかせ紙ふうせん	指遊び、ミニミニ劇場、絵本、折紙、親子でどうぞ。	8/24(土)、9/28(土)、10/26(土)
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。	8月休み、9/19(木)、10/17(木) 10時半～
けやきあそび隊	小学生以下を対象に、子どもたちが楽しめるイベントを企画します。	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	サイホンコーヒーで素敵な時間を！	9/21(土)、10/19(土) 14時～
ナイトウォーク	地域のパトロールをしながら体力づくり	毎月第1・3火曜日 8月休み 17時半～
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。	8/20(火)、9/17(火)、10/15(火)13時半～
ポッチャ楽笑会	パラリンピック正式種目「ポッチャ」を楽しむ会です。	毎月第2・4金曜日 18時半～
けやきこもれびひろば	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。 自彊術、練功、後段、益気功など。	毎週金曜日 10時～
オンライン研究会	今はスマホを中心に勉強中です。	8/8(木)、9/12(木)、10/10(木) 14時～
風と歩こう2	自然の中で季節の風を感じながら歩きます。	8/6(火)会議、9/3(火)、10/1(火)
アートの扉	AIで、あなたのイメージする絵画が描けます！	8/8(木)、9/12(木)、10/10(木) 14時～

編集後記

ニュース係は普段 LINE でやりとりしています。ある時、月号編集後記を務められている T 先生からメッセージが入り、編集後記を本号は任せるとおっしゃる。詳しく話を伺うと、腰椎の脊柱管狭窄症と診断され、痛みが治らず、歩くことも仰向けに寝ることもままならないと

のこと。すると、ニュース係の皆さんから、ご近所のあの方やこの方がこんな方法で治療して（あるいは治療せず）良くなった、とすぐ耳寄り情報が数々寄せられ、先生も気持ちが少し回復されたご様子。けやきの皆さんのあたたかさを垣間見たひとときでした。T 先生、早く良くなってくださいね。



夏季は窓口で冷たい麦茶サービスがあります。一時避暑地としてご利用ください。

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

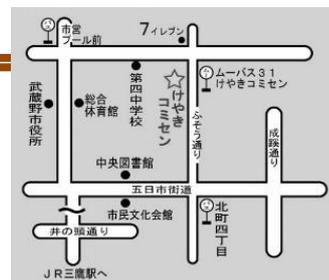
住所 武蔵野市吉祥寺北町 5-6-19

Tel&Fax 0422-54-8719

HP (空き部屋確認可) <https://keyaki-c.com/>



「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