

三鷹市市民協働センター

ニュースレター

三鷹市市民協働センターは市民活動を応援し、民学産公の協働によるまちづくりを推進する施設です。

平成27年  
3月

第126号

\*おやこでよって\*



※時間：午前10:30～正午

月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 3月2日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋	8組
② 3月5日(木)	ママ護身術エクササイズ(ストレートパンチ編) ～だっこしたまま、強いママ～	1,500円 (防犯ホイッスル付き)	アイ・リコサイズ	6組
③ 3月9日(月)	産前・産後の骨盤ケア ～知って整え、お産も産後も安心～	2,000円 (さらし付き)	はっぴいまむず (助産師・整体師 谷京子)	8組
④ 3月12日(木)	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ ～赤ちゃんとお楽しみスキンシップしましょう～	1,800円 (オイル・シート代込)	NPO法人子育てコンビニ	8組
⑤ 3月14日(土)	親子ヨガレッツ ～親子で楽しく動いて♪&ストレッチ♪～	1,500円 (ご夫婦参加でも同額)	Kupu-Kupu	6組
⑥ 3月16日(月)	色で子育てを楽しく! ～色育(いろいろ)でママもリフレッシュ～	1,800円 (色育絵本付)	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑦ 3月19日(木)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～	1,500円 (ご夫婦参加でも同額)	Mama & Baby	8組
⑧ 3月21日(土)	スリング抱っこ用品の選び方 ～赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう～	1,500円 (ご夫婦参加2,000円)	はっぴいまむず	6組
⑨ 3月23日(月)	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で産産力 ～骨盤整え、快適マタニティ生活～	1,500円	花莉屋 (日本マタニティヨーガ協会会員)	8組
⑩ 3月26日(木)	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 ～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～	1,800円(オイル・シート代込、ご夫婦参加でも同額)	Mama & Baby	8組

【対象】 おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子  
及び妊娠中のお母さん  
(講座ごとに異なりますので、ご確認ください。)  
【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター  
※お持ち物など詳しい内容のお問い合わせ  
お申込みは当センターへ

★全回、保育はありません。(先着順)  
★お車での来場はご遠慮ください。  
★キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。  
★お菓子とお茶をご用意しています。  
★ご夫婦参加の場合は申し込み時に必ずお申し出ください。



「みたかスペースあい」会員募集

先月のニュースレターでもご紹介いたしました「みたかスペースあい」の会員募集のご案内です。

三鷹中央ビル(三鷹駅前第三市街地住宅)の空区画を活用した「みたかスペースあい」のイベントスペース「にぎわいコーナー」は会員のみが利用できる有料スペースです。人との集い・憩いの空間、民学産公による新たな協働のサテライトとして幅広くご利用いただくことが出来ます。会員登録をしてぜひ有効にご活用ください。

また、ちょっと気になるけど...  
使ってみたくて...という方は、  
協働センターにご相談ください。

※会員登録については下記へ。  
(株)まちづくり三鷹  
0422-40-9669



三鷹市市民協働センター登録団体の皆さまへ  
～平成27年度の団体登録更新について～

平成26年度の団体登録の有効期限およびロッカー、情報交換箱の使用期限は平成27年3月31日です。引き続き登録される団体は、更新手続きをお願いします。

「平成27年度三鷹市市民協働センター利用団体登録申請書」を各団体あてに送付しましたので、詳細につきましては、同封の文書にてご確認ください。

更新手続き締切は3月13日(金)までとさせていただきます。

なお、来年度更新されない団体は、3月末までにロッカー、情報交換箱の荷物の整理をお願いします。

◆ニュースレター配布場所◆

ま・ばぐーす、グラナダ(レストラン)、ハローワーク三鷹、NPO法人子ども生活・ゆめこうば、各コミュニティ・センター、各市政窓口、各図書館、その他市の公共施設、近隣市区の市民活動支援センター

発行日：平成27年3月1日  
発行：三鷹市市民協働センター  
(指定管理者：特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク)  
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀4-17-23  
TEL 0422-46-0048 FAX 0422-46-0148  
メール：kyoudou@collabo-mitaka.jp  
ホームページ：http://www.collabo-mitaka.jp  
開館時間：9:00am-9:30pm 受付時間：9:00am-9:00pm  
休館日：火曜日(祝祭日は開館し、直後の平日を休館とします。)

「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」の  
ワークショップ「MAP OF FRIENDSHIP」

2015年 4月18日(土) 14:00～16:00

来月、三鷹市市民協働センターで開催される「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」に伴い「MAPづくり」のワークショップを行います。

大きな紙にみんなで、カラーシールで友好MAPを作り、自分で考えたメッセージキャラクターを立て、会期中、このMAPも展示します。ぜひご参加ください。

なお、会期中ご来場のお子さまにも、人や動物、植物などのオリジナルメッセージキャラクターを自由に作成し、カラーシールで作った地図の上を書いて立てていただくことが出来ます。みんなの参加でさらに友好の輪が広がるMAPとなります。

- ◆場所：三鷹市市民協働センター第2会議室
- ◆対象：小学生20名(先着)
- ◆申込方法：電話または窓口で受け付けます。
- ◆申込先：三鷹市市民協働センター  
(三鷹市下連雀四丁目17番23号、電話：0422-46-0048)
- ◆主催：友情の桜と緑の会
- ◆共催：NPO法人みたか市民協働ネットワーク
- ◆ワークショップ実施協力：キャラワークスジャパン



日米の子どもたちによる  
国際交流絵画展

4月15日(水)～5月6日(水)

◆会場◆

- ①三鷹市市民協働センター 9時～21時  
(火曜日休館、但し祝祭日は開館し、直後の平日を休館とします。)
- ②MISHOP(三鷹国際交流協会)  
9時30分～17時(日曜日・祝日休館)  
三鷹市下連雀3-30-12  
(三鷹市中央通りタウンプラザ4階)  
電話：0422-43-7812

開催しました

NPO・市民活動のための身近な情報セキュリティ入門講座  
「便利なクラウド」貴方のデータ大丈夫?!

開催日：1月30日(金)  
参加人数：10人

日常のデータ管理に便利なクラウドサービス。利用されている方も大勢いらっしゃると思いますが、今回、その便利さと背中合わせのリスクや注意点を含めた情報セキュリティ対策を教えてくださいました。説明が丁寧でわかりやすく、自分のセキュリティの見直しの参考になったと、受講者から好評でした。



講師：江草 義直さん



《プログラム》

- 1.個人情報漏えいの現状
- 2.個人情報漏えいの原因
- 3.個人情報漏えいの影響
- 4.クラウド利用の注意点
- 5.情報セキュリティの基礎
- 6.情報セキュリティ対策

《参加者の声》

♪クラウドサービスの利点、欠点、注意点がよくわかった。♪今一度、自分のセキュリティを見直したいと思った。♪わかりやすい説明で、講師の広範囲高度の知識がうかがえて頼もしく聞けた。



〈1ページ〉開催します 日米の子どもたちによる国際交流絵画展のワークショップ「MAP OF FRIENDSHIP」、開催しました「便利なクラウド」貴方のデータ大丈夫?! 〈2ページ〉〈3ページ〉開催しました「がんばる地域応援プロジェクト」発表会&交流会 〈4ページ〉チョコとあっぷる一む、みたかスペースあい会員募集、三鷹市市民協働センター登録団体の皆さまへ

# 開催しました



# がんばる地域 応援プロジェクト 発表会 & 交流会

2015年 2月7日(土)開催 参加人数:62人

## 井の頭一丁目町会

### みんなで作ろう！安全安心な地域

昨年度から取り組んでいる「空き家見守り事業」を継続、発展させ、町内の「安全安心パトロール隊」を結成した。また、地域の事情にあった防災のあり方を考える「井の頭一丁目町会の防災を考える会」を結成し、まち歩きを実施するとともに災害時の組織づくりなどを話し合った。様々な立場の会員が入ることで、町会員の交流がより活発になった。



## 上連雀友和会

### 健康体操で老後も健やかに過ごそう

男女問わず、シニアの方(概ね65歳以上)を中心に全町会員を対象として、無理のない範囲で健康増進のために定期的に健康体操を実施した。これにより、参加者の健康の維持・増進はもちろん、仲間同士の交流により密接な関係を構築することができた。



## 上連雀一丁目アパート親和会

### 憩いカフェを拠点とした住民の防災意識強化

自治会で所有する集会所を「憩いカフェ」として開設し、これを拠点として住民相互の交流を図り、顔の見える関係づくりの構築を目指した。この「憩いカフェ」によって密接となった住民関係を生かして、災害時に迅速な対応が行えるようにしていきたい。



## 新川五丁目2号棟自治会

### 花と歌、楽しく集うコミュニティ

敷地内の集会所を拠点として、集合住宅1階部分にある三鷹市立新川保育園の園児と70歳以上独居者とが、協働で花を植え、日々鑑賞管理することにより、独居者に園児との交流による生きがいを感じてもらうとともに、園児たちに思いやりの心が宿ることを目的とした。また、敬老クラブ員によるカラオケクラブを実施し、敬老者同士の関係性向上を図ることで、地域へ出ていきやすい環境をつくった。



## 親生会

### カフェサロン2期目の挑戦 (新メニューと3世代交流祭)

昨年開設したカフェサロンにおいて、さらなる参加者への動機づけ、交流の輪の拡充により、地域住民のつながりの強化を図った。また、外部指導者と連携して、身体の健康「ゆめ体操」、心の健康「江戸小唄の会」を定期的に行った。なお、交流祭は、近隣住民(町会外)も参加し、交流により関係が密接になり、その後、実施された防災訓練の参加者増加につながった。



## 下連雀第一町会

### 町会加入促進及び活動紹介チラシ作成事業

町会の活動紹介兼加入促進用チラシを作成し、当該地域全域に配布することで、未加入者の加入促進、加入者の町会への関心向上を目指した。作成にあたっては、地元大学生にも協力してもらうことで、学生には町会への関心及び地域とのつながりが得られ、町会は学生から若い力をもらうという双方にメリットがあった。また、当事業をきっかけに「地域と学生とのつながり」を深め、今後実施する他事業での協力関係を構築する。



がんばる地域応援プロジェクト(三鷹市町会等地域自治組織活性化事業)とは、町会・自治会など地域自治組織が実施する地域の課題解決に取り組む事業や、地域の特性を活かして地域住民相互の交流、他の団体・市民等との連携を促進する事業、地域の活力を生み出す事業などの他の地域自治組織にも好事例として紹介できる取り組みに対して、原則としてその費用の3分の2を助成(10万円上限)するというものです。

24年度から、健康福祉部が進める災害時の要援護者支援の把握・支援を目的とした災害時要援護者支援事業も助成対象事業に加えて、事業募集をいたしました。※今年度から継続事業のみの募集  
今年度は、11団体(うち災害時要援護者支援事業3団体)12事業に助成金を交付し、交付を受けた町会・自治会などの課題解決や地域を元気にする取り組み等の発表会をこのたび開催しました。その取り組み内容をご紹介しますので、ぜひ皆様の町会・自治会活動の参考にしていただきたいと思います。

## 下連雀若葉会

### ふれあい地域フェスタ (若葉会:BBQ大会 & 子ども理科教室)

子どもたちが、身近な科学に触れて科学への関心を深めるといった観点から、集客力の高い子ども向けイベント(BBQ大会、子ども向けゲームイベント)に合わせて、大学生の団体による理科実験ショーを開催した。なお、実験の一部は、参加した子どもたち全員に、簡単にできる工作を行ってもらう等、手を動かして科学に触れる機会も設け、子ども達への科学の関心をより高めることができた。



## ラトリエ吉祥寺管理組合

### ふれあい夏祭り

近隣地域とのふれあいと地域の活性化に寄与する目的で、マンション恒例の夏祭りを市内の他団体にも参加していただく企画として実施した。住民だけでなく、参加していただく他団体やそのご家族の方々と子ども達等、地域交流の場を創出することができ、住民間の親睦もより一層深くなった。



## 上二町会

### 上二町会家族ぐるみ大運動会

幼児から高齢者まで150名近い会員が運動会に参加することで、会員同士の交流やコミュニティの向上、さらに健康増進を図ることができた。また、たくさんの会員が集まる本運動会の昼休憩時間を利用して、交通安全講習会を行うことにより、交通ルールの知識の向上が図られるとともに、交通マナーの向上にもつながった。



## 東野会

### 東野会防災訓練(要援護者避難訓練)

要援護者の車イスでの避難訓練(三角布で手当の訓練)、消火器による初期消火訓練、スタンドパイプの設置及び給水器取り付け訓練及び炊出し(豚汁、アルファ米おにぎり)を実施した。これにより、町会役員、防災部員及び地域住民とのコミュニケーションをより深め、顔の見える関係を構築することができた。



## 井の頭玉川町会

### 災害時要援護者支援事業

今年の訓練は、第1集合場所にて初期消火の訓練、即席トイレや担架の作成訓練を実施した。また、災害時要援護者支援事業として、地震発生時の電力供給を考え、発電機を購入した。災害時における救助効果や「共助」の意識をより高めることができた。



## 新川五丁目2号棟自治会

### 災害時要援護者のための防災訓練

災害が発生した場合を想定して、消火訓練・簡易救急医療訓練・搬出訓練(ハンディ担架、車椅子等)等を実施した。様々な訓練を実施することで、地域に安心感が生まれ、お互いの絆をより深めることができた。

