

三鷹市市民協働センター

平成28年  
6月

第141号

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。

\*おやこでよって\*  
チョコとあっぷるむ

※時間:10:30~12:00

月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 6月2日(木)	ママ護身術エクササイズ (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)	アイ・リコサイズ	6組
② 6月6日(月)	はじめてのベビーヨガ ~赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい~	1,500円	花莉屋	9組
③ 6月9日(木)	「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会 ~上映後感想などをシェアするお茶会~	800円	NPO法人子育てコンビニ	8組
④ 6月11日(土)	カラーセラピーで子育てを楽しく! ~色彩心理で心も身体もリフレッシュ~	1,500円	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑤ 6月13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
⑥ 6月16日(木)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ~赤ちゃんとお手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
⑦ 6月18日(土)	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」 ~赤ちゃんと一緒にふれあいましょ~	1,800円(ご夫婦参加でも 同額オイル・シート代込)	Mama & Baby	6組
⑧ 6月20日(月)	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~	1,800円(ご夫婦参加でも 同額オイル・シート代込)	Mama & Baby	8組
⑨ 6月23日(木)	もっと知りたい!みたかの幼稚園 ~「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もきけます~	1,000円 (みたか幼稚園ガイド付)	NPO法人子育てコンビニ	10組
⑩ 6月25日(土)	スリングなど抱っこひもの安全な使い方・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
⑪ 6月27日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ~ママのためのヨガで骨盤整えリラックス~	1,500円	花莉屋	8組
⑫ 6月30日(木)	ママと英語であ・そ・ぼ! ~英語のお歌を楽しもう!~	2,000円 (絵本付き)	NPO法人子育てコンビニ	6組

(先着順)

【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。  
☆お車でのご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。

助成金等の情報

- 三鷹市市民協働センターに持ち込まれた情報およびセンターで収集した情報を、市民活動に関わるものを中心に紹介しています。詳細につきましては、各ホームページ上などで直接ご確認ください。
- ◆平成28年度 草の根育成助成 <http://www.kusanoneikusei.net/> (締切日:2016年6月20日)  
(お問合せ先:公益財団法人 草の根事業育成財団事務局) TEL:042-321-1132
  - ◆平成28年度子どもゆめ基金助成金 <http://yumekikin.niye.go.jp/index.html> (締切日:2016年6月21日)  
(お問合せ先:独立行政法人 国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部助成課) TEL:0120-579081
  - ◆明治安田生命保険相互会社地域支え合い活動助成プログラム <http://www.mow.jp/>  
(お問合せ先:一般社団法人全国老人給食協力会 事務局) TEL:03-5426-2547 (締切日:2016年6月30日)
  - ◆花と緑の「おもてなしの庭」助成プログラム、第27回 緑の環境プラン大賞 <https://urbangreen.or.jp/>  
(お問合せ先:公益財団法人 都市緑化機構内「緑の環境プラン大賞」事務局) TEL:03-5216-7191 (締切日:2016年6月30日)

■町会・自治会へ ニュースレターを配付させていただきます  
協働センターニュースレターは町会・自治会など地域自治組織に無料で配付させていただきます。組織単位でご連絡いただければお届けさせていただきます。町会・自治会の皆様、ぜひご検討ください。

Editor's note.  
編集後記: 敵戒態勢の中G7伊勢志摩サミットが開催されました。で私が気になったのは参加国への公式土産です。歌舞伎フェイスバック、ボンキー、ハイチュウ、フリクションボールペン、三重県産の日本酒、お猪口 熊野筆チークブラシなど。私たちにもお土産で使えるような庶民的な内容です。そこで初めて知ったのが伊勢志摩サミットにもロゴマークがあるということ。オリンピックの事件以来ロゴに敏感になっているのでしょうか。日本と参加国と伊勢志摩の海を表した伊勢志摩サミットをイメージした女子高生の作品だそうです。さわやかでシンプルな日本らしいデザインでいいと思います。

◆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28年6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。)

**出身地Day in 三鷹** 「出身地」を盛り上げよう!  
「出身地」で盛り上がり! 開催します

若い世代が都心に住みながら出身地を応援したり、同じ出身地同士が新たなコミュニティをつくって交流を深めたりと、いま全国で、「出身地」をキーワードにした取り組みが始まっています。さまざまな事例を参考に、三鷹でも、「出身地」をテーマにつながりましょう。

**無料**

**ゲストスピーカー**  
\*山田泰久さん (NPO法人CANPANセンター代表理事)  
\*伊藤彩子さん (NPO法人大分人祭り理事長)  
\*米川充さん (Tokyo笠間学会準備会事務局長)

2016 **6/18土** PM 1:30 ~ 5:30  
三鷹市市民協働センター 第1会議室

◆定員:50人(先着順)  
◆対象:どなたでも



**寺子屋カフェ** フロの女優さんが演劇の技術を使って「元気のつくり方」を伝授!

**演劇的元気のつくり方とは**

2016 **7/2・9土** 参加費:各回1,000円  
午前10:00~正午  
三鷹市市民協働センター 第2会議室

◆定員:15人(先着順)  
◆対象:18歳以上のご興味のある方

動きやすい服装でご参加ください。  
お茶とお菓子付♪

講師:木瓜みらいさん  
女優。劇団青俳を経た後、おしん、中学生日記、はぐれ刑事純情派など舞台・TV・ラジオ・映画に出演。1986年NYへ渡り1989年帰国後、ロペール・ルパー・ジュ作・演出・出演「Needles and Opium」日本初演の翻訳。レニー・ロバートソン作「LADY DAY」の訳詞。旧グローブ座における海外からのカンパニーによるシェイクスピア作品の翻訳台本制作。役者によるコンサート「フライデーコンサート in KAGURAZAKSA」。劇団2+1の脚本・演出・出演。古澤侑峯「源氏舞」の語り。演劇ワークショップ講師等の活動中、演劇に潜在する力が、身体や心の動きを変え得ることの不思議さ、奥深さに着目し、独自に研究を深め、ことからだに新しい活力を生み出す演劇訓練プログラムを編み出し、現在活動中

演劇には、不思議な力が潜んでいます。その力を人生の舞台で発揮できるよう、声を出して、からだを動かして、こころをゆさぶって、「あたらしい元気の泉」をあなた自身で掘り出してみましょ。まずは、恥ずかしいを横に置いて、参加してみましょ。あなたが獲得した表現世界が、あなたの知らないあなたを発見するかもしれません。

**7/2 「演劇的からだ、こえ、表現のレッスン」の、体験。**  
演劇の基礎レッスンを体験してみましょ。  
無意識な日常の動作や行動を見直してみると、面白い発見があります。

**7/9 「演劇的からだ、こえの解放とイメージのレッスン」の、体験。**  
イメージするレッスンを体験してみましょ。  
全てのことは「イメージする」ことから始まります。  
イメージの世界でからだを解放してみましょ。

★全2回の講座を受けられることをお勧めいたします。(1回でもOK)

◆申し込み:三鷹市市民協働センター TEL:0422-46-0048 Fax:0422-46-0148  
メール:kyoudou@collabo-mitaka.jp

もくじ (1ページ)開催します「出身地Day in 三鷹」、「寺子屋カフェ演劇的元気のつくり方とは」(2ページ)(3ページ)平成27年度の主な活動(4ページ)チョコとあっぷるむ、助成金等の情報



# 平成27年度の主な活動

## 協働のまちづくりの推進事業

**第14回みたか市民活動・NPOフォーラム「みたか わの縁日」**  
2015年11月14日・15日(参加団体84、来場者数:1,260人)

テーマは「あなたの思いを、はじまりにする場所。」 NPOや市民活動団体の活動の発表してお互いの活動内容を知りあったり、交流を深めて仲間づくりをしたりと新たな協働のきっかけづくりの場を提供。新しい活動やコラボを生み出しました。



**NPOだれでもランチカフェ**  
2015年9月12日(参加者:22人)、2016年1月23日(参加人数:28人)

フォーラムの実行委員会では、新しい取り組みとして、年間を通してNPO同士の交流や情報交換ができる場「だれでもランチカフェ」を2回開催しました。さまざまな思いをもって活動されている方や、これから活動したいという方など、ワイワイとにぎやかに交流が行われました。



**日米の子どもたちによる国際交流絵画展**  
2015年4月15日～5月6日

日米の子どもたちの「交流」をテーマに日本全国とアメリカから送られた絵と写真を展示。東京からワシントンに桜寄贈100周年をきっかけに始まった「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」の開催も6回目となりました。



**ミニセミナー「イベント成功への道」**  
2015年4月30日(受講者数:32人)

講師に成蹊大学ボランティア支援センターの日比野勲さんをお迎えし、フォーラムのキックオフイベントとしてミニセミナーを開催しました。



**がんばる地域応援プロジェクト  
説明会・マッチング** 2015年4月11日  
**選考会** 2015年7月11日  
**発表会** 2016年2月6日

三鷹市では、市内の町会等自治組織の活性化を目的に助成金を交付する取り組みを行っています。27年度は16団体が助成を受け、その活動の成果を発表しました。



**三鷹市市民協働センターシンポジウム  
「サードプレイスがまちを変える～わくわくできる居場所づくり～」**  
2016年3月5日(参加人数:91人)

「サードプレイス」をテーマに、個人が自由に出入りしながら、多様な人々がつながって豊かな関係性を築いていくための機能を果たしている先進的な事例を紹介し、暮らしやすいまちの実現するための可能性を探りました。サードプレイスとは、家庭でもない、職場でもない、第三の場所を指し、単に個人にとって居心地がよいだけでなく、コミュニティの核になる場です。長田英史さん(NPO法人れんげ舎代表理事)、堀内正弘さん(シェア奥沢オーナー)、秋田光彦さん(應典院住職)にそれぞれの具体的な取り組みをお話していただきました。



**トークサロン  
「学生ボランティアと市民活動」**  
2015年11月26日(参加人数:30人)

ゲストスピーカーの八田浩康さん(亜細亜大学秘書課長・元地域交流課長)から、亜細亜大学における地域交流活動の理念と目的、実際の取り組みを紹介していただき、その活動を担う学生安留愛さんと大塚隆之介さんに学生ボランティアとしての経験と思いをお話していただきました。



**おやこひろば「チョコっとあっぷるーむ」**  
通年、7～12回/月

0～3歳のお子さんを持つ親子と妊娠中のお母さんを対象にした「親子の居場所づくり」をコンセプトに毎月開催しています。キャンセル待ちがでるほどの人気の講座も多数あります。

《主な内容》ヨガママ、護身術エクササイズ、親子ヨガレッチ、ベビーマッサージ、ベビーサイン、骨盤ケア、抱っこひもの使い方・選び方、幼稚園情報、ママの手仕事など



**「みたかスペースあい」の運営**

まちのにぎわいや人との集い・憩いの空間「みたかスペースあい」を運営協議会幹事会に属し運営しました。運営を通じ、駅前地区のにぎわいづくりへの協力を行いました。



**サービスラーニングのマッチング支援**

大学と協働して、市民活動団体と学生とのつながりに寄与しました。

◆受け入れ期間：平成27年4月18日～6月10日  
◆国際基督教大学：述べ45人

## 市民活動支援事業

**トークセッション「ワクワクしなげりや、始まらない」**  
2015年9月5日(参加人数:45人)

全国的に有名な立川市大山自治会の、支え合いのコミュニティの先進的な事例を前会長で現相談役の佐藤良子さんに、地元で活躍するみたかスクール・コミュニティ・サポートネットの活動例を共同代表の四柳千夏子さんに紹介していただき、より良いまちづくりのヒントを得て市民活動の活性化を図る目的で開催されました。



**地域の課題を解決する「市民×IT」の出会い**  
2016年4月8日(参加人数:45人)

地域の課題解決のために活動する「市民活動×IT」をテーマに、講師の関さんが代表を務めるCode for Japanの取り組み(市民参加型のコミュニティ運営を通じて、地域の課題を解決するためのアイデアを考え、ITを活用して公共サービスの開発や運営を支援)についてお話を伺いました。



**寺子屋カフェ演劇的元気の作り方とは**  
2015年6月18日(受講者:7人)

女優の木瓜(ぼけ)みらいさんに演劇的手法で個々の元気を引き出す方法を教わる人気の講座。「自由な表現で自分を解放できた」と好評でした。



**SNSでウケる写真の撮り方講座**  
2016年4月8日(受講者:42人)



市民協働センターのホームページのリニューアルを手掛けた岡部照将さん(OREGAGDET編集長)を講師にお迎えし、SNSで写真を使ってより効果的に市民活動の情報発信を行うための講座を開催しました。

**NPO・市民活動のための  
身近な情報セキュリティ入門講座**  
2015年12月10日(受講者:14人)

講師に江草義直さん(日本ネットワークセキュリティ協会指導員)をお迎えし、「マイナンバー」の運用について、入手・保管・廃棄などに関して易しく説明していただきました。



## 市民参加推進事業

**第4次三鷹市基本計画第1次改定に向けた  
「みたかまちづくりディスカッション」**  
2015年10月31日・11月1日(参加人数:両日とも83人)

第4次三鷹市基本計画第1次改定に際し、市民の意見を幅広く聞くため開催した「みたかまちづくりディスカッション」の運営支援を行いました。3つのテーマ

「新川防災公園・多機能複合施設(仮称)を拠点とした地域の元気を創造するまちづくり」「活力と魅力あるまちづくり」「これからの地域福祉と、人と人が支えあうまちづくり」について参加者で話し合いが行われ、結果について第4次三鷹市基本計画第1次改定への市民意見として提出し、実施報告書を作成しました。

