

平成28年

8月

第143号

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。

第15回 みたか市民活動・NPOフォーラム

みたか わの縁日

2016年 11月5日(土)・6日(日)開催

会場:三鷹市市民協働センター

参加団体募集

開催目的・趣旨

「みたか わの縁日」は、私たち市民とさまざまな立場の組織が出会い、力を合わせ、ほんとうに暮らしやすいまちを実現することを基本理念に、多くのNPO・市民活動団体が一堂に会することによって、異なる分野の団体が、お互いの活動内容を知り、交流を深め、仲間づくりや新たな協働をはぐくむきっかけづくりの場を提供することを目的に開催するものです。

参加した団体・個人みなさんが、見て、聞いて、体験して、参加と協働のまちづくりの一步となるよう、一緒に「みたか わの縁日」をつくりあげませんか。

申込方法

「参加申込書※」に必要事項をご記入のうえ、郵送、FAX、メールで市民協働センター宛にご送付、または直接窓口にご持参ください。

《申込締切》 2016年8月31日(水) 注:締切以降にお申し込みの場合、団体名がチラシに掲載されません。

※「参加申込書」は協働センターHPよりダウンロードできます。協働センターでも配布しています。

～参加にあたってのお願い～

- ・開催の目的・趣旨をご理解のうえ、ご参加ください。
- ・署名、カンパ等の活動はできませんのでご承知おきください。
- ・実行委員会へのご出席をお願いいたします。



※「みたか わの縁日」は、参加団体全員で実行委員会をつくり、企画・運営を行います。以下の日程で行う実行委員会に、必ずご参加ください。

- ◆第1回実行委員会 2016年 7月13日(水)
- ◆第2回実行委員会 2016年 9月7日(水)
- ◆第3回実行委員会 2016年 10月26日(水)
(午後7時～ 三鷹市市民協働センター)

《お申込み・お問合せ》

三鷹市市民協働センター

(三鷹市下連雀4-17-23)

電話 0422-46-0048

FAX 0422-46-0148

メール kyoudou@collabo-mitaka.jp



もくじ

〈1ページ〉「みたか わの縁日」参加団体募集 〈2ページ〉開催しました「がんばる地域応援プロジェクト」選考委員会 〈3ページ〉開催しました「寺子屋カフェ 演劇的元気のつくり方とは」第4回だれでもランチカフェ「SNS使い分け術講座」〈4ページ〉チョコつとあっぷる一む、助成金等の情報

「がんばる地域応援プロジェクト」選考委員会

開催日:7月9日(土) 参加人数:45人

「選考委員」

委員長：名和田尾彦法政大学教授
副委員長：古本泰之杏林大学准教授
委員：大野生活環境部長
委員：田口生活環境部調整担当部長

今年度は、12団体より申請があり、事業内容の説明、質疑応答が行われました。公益性・独創性などの観点から公平に審査し、全団体に助成金交付が決定しました。

団体名	助成対象事業の名称	助成対象事業の内容等
下連雀六丁目 防災の会	「ご近所協力の和をひろげる」季節のイベント	◆防災広場や南浦児童公園を活用した季節のイベントを1年を通じて開催し、地域住民同士の顔と顔が見える関係づくりや、いざという時に協力できるきっかけづくりとする。◆7月は七夕飾りと消火訓練、1月は新春救急救命訓練、3月はひな祭りの飾りつけ等を実施し、イベントを地域全体にひろげて、昨年の参加者を上回るようにする。
下連雀八丁目 防災の会	防災イベント「地域の絆を深める会」	◆年間を通じて地域の商店や企業、マンション自治会等、様々な立場の人たちに参加を呼びかけ、マンション住民とその周辺地域の住民が協力して避難訓練を実施することで、今まで地域でつながりのない住民同士の絆が深まる。◆避難訓練後はゲーム的要素を取り入れた防災イベントを実施し、楽しみながら地域協力を確認し、交流が日常的に盛んになるきっかけの場となる。
三鷹台団地 自治会	みんなでつくろう！ つながりの場	◆三鷹台団地自治会では役員の高齢化に伴い、若い担い手を発掘することを目的に、ハロウィンパーティーを開催する。なお、前年の成果及び反省を活かし、今年は次の視点で多世代交流の場づくりに挑戦する。1運営主体としてのボランティアを実験的に募る。2高齢者の参加促進を重視した広報・プログラムを展開。◆同世代のコミュニティ(アンケートの結果では、実際にこのつきあいに限定されているケースが多かった)ではなく、異世代間の交流によって相互に支え合う関係の構築に発展していけば、それぞれの世代に見られる課題解決の一助となり、防災・防犯にもつながる。
井の頭一丁目 町会	防災お茶会 &防災イベント	◆今年度の新しい取り組みの防災お茶会、防災イベントを通して、さらに防災意識の向上を図る。具体的には、防災課からのお話を傾聴するとともに、町会の防災の取り組みを会員に紹介し、その後、参加者からの質問、提案、それぞれの備えと家族構成などの話を行う。なお、年度末には、ご近所が誘い合わせて参加できるような防災イベントを開催する。◆防災お茶会を通して、町会活動の新たな担い手発掘につなげるとともに単身者や若い世代の町会活動の関心を高めることにも期待する。
向原あゆみ会	小瀬高座と 地域交流の会	◆昨年度は、主に昔遊びや伝統芸能の継承を目的とし事業を実施したが、今年度は住民同士のさらに深い関係構築、防犯の強化と災害時の協力体制構築を目的として交流会及び小瀬高座を開催する。◆自治会員同士が交流会を通して親しくなり、日常の挨拶や会話を交わすようになることで、自治会の活性化や連帯感を高め、地域の防犯や災害時の協力体制につなげるとともに、老若男女が集うことで自治会の和を保つことができる。
親生会	交流祭と新事業準備	◆定例のカフェサロンや体操、年1回の交流祭を充実させ定着させることで、防災訓練の参加者や地域の連帯感の増加が期待できるとともに認知度を高め、参加者が増えることでコミュニティの活性化が図れる。◆住人による便利屋サービスで高齢者補助の充実を図る。◆見守りを中心に情報交換や交流をしていくことで、災害時や家庭内事故等での助け合い、組織運営のスムーズな協力活動へつなげていく。
下連雀若葉会	エイジレスで健康に暮らすための食を考える健康増進ワークショップ(町会交流イベント)	◆「食事をおいしく、『安全』に食べることで健康に貢献すること」をコンセプトとして、医療従事者を講師とする栄養や嚥下食に関する講演会を開催するとともに、近年開発が進んでいる嚥下食について、高齢者が元気なうちから慣れ親しめるよう、立食形式で嚥下食を試食できるイベントを開催する。◆食事をしっかりとることで栄養不良によるフレイルの防止にも繋がることから、高齢者に元気なうちに嚥下食に親しむイベントを開催することで、嚥下食への抵抗を減らし、生活の質の向上に貢献する。
上連雀一丁目 アパート親和会	憩いカフェを拠点とした 住民の絆づくり	◆都営団地で所有している集会所を憩いカフェとして開放し、子どもから高齢者まで多世代にわたる交流が生まれるきっかけ(講座やイベント等)をつくる。なお、今年度は「顔の見える関係づくり」から「手をとり、つながり合える関係づくり」というテーマへ発展させる。◆住民相互の交流と高齢者、独居宅の見守り及び居住区の活性化を主な目的とし、さらにカフェを通じて備蓄確認意識の強化を図るとともに、美化活動によって犯罪防止・抑制を図る。
山中親交会	地区防災マップ案内板 と防災イベント	◆地域の防災力向上を目的として、新しい地区防災マップを作成して地域住民の防災への知識や関心を向上させるとともに、消火器スタンプラリーを防災訓練と合わせて実施することで楽しみながら学ぶ。◆防災訓練へ積極的に参加できるような、工夫を凝らした案内チラシの作成を町会が一丸となって取り組むことで、町会内のコミュニケーションが図れ、結束力の強化及び活性化へとつながる。
協同組合三鷹 中央通り商店会	「阿波踊りでひと・まちを 元気に」M-マルシェで みか連と遊ぼう	◆三鷹中央通り商店会が主催しているM-マルシェの中で、三鷹の伝統行事である阿波踊りをフォトジェニックなパネルを使った記念写真撮影会、即席阿波踊り教室、クイズラリー、模擬店などのイベントをみか連の協力の下実施し、単なるPRでなく商店会の賑わい創造、コミュニティの醸成につなげていく。◆楽しみながら地域の方、さらには留学生を筆頭に近隣大学との関わりをより親密にしていくことにも期待する。
京王つつじヶ丘 自治会	ふれあいサロン Near 近くで見守るまちづくり	◆中原地区公会堂を拠点とした「ふれあいサロン」を実施するとともに、今年度から新たにサロン参加者へお便りを届ける際に合わせて、各住居への声掛けを積極的に行う見守り活動を実施する。なお、「ふれあいサロン」においては、今まで参加率の高かった高齢者のみならず、若い世代の人達の参加が増えるよう、実施するイベントの内容を工夫する。◆若い世代と高齢者が同じ空間で過ごすことで、多世代交流が生まれ、普段の付き合いはもとより災害時の円滑な連携にもつながる。
東野会	東野家族親睦 パーベキュー大会	◆災害時在宅生活支援施設の設営及び訓練を実践することで、より実践的な活用方法を考えることができる。具体的には、本部の設営、簡易トイレ、スタンドパイプの組み立て、炊出し、家族人数に応じた食品の配給、共同のコンロを使った調理等を実践する。◆防災用具の展示と街頭消火器及び消火栓当てスタンプラリー、避難所カードの作成等により子どもから高齢者まで、世代を超えたイベントに取り組むことで、東野会の理念の一つである東野家族としての絆が強まることが望める。



講師：木瓜(ほけ)みらいさん
(女優)

寺子屋カフェ 「演劇的元気のつくり方とは」

開催日：7月2・9日(土)
参加人数：12人(両日とも)

いつもユニークな方法で元気のつくり方を伝授して下さる木瓜みらいさん。1日目は「演劇的カラダ、こえ、表現のレッスン」の体験、2日目は「演劇的からだ、こえの解放とイメージのレッスン」の、体験をしました。講師の人柄、内容に惹かれてリピーターの方も何人かいらっしゃいました。もっとやってほしいという声も上がり、満足度の高い講座でした。



◆◆ 受講者の声 ◆◆

今回は、すぐに何か作品を作り上げることが可能なのではないか、と思えるくらい参加された皆様の表現のゆたかさ、発想の獨創性に驚かされた2日間でした。2日目の最後に、皆でお茶をいただきながら小さな発表会をしました。今回のレッスンで獲得した自由な表現の詩の朗読は、のびのびと、とても楽しいものでした。

♪内容が盛りだくさんで、身体も気持ちもほぐれ気分転換になった。またやってみたい。♪自由に体と心を解放することの大切さ、言葉を発するというとはどういうことか、納得し理解した。先生がとても元気でステキなのでお会いするだけで元気になった。♪自分が知らなかった自分を発見できた。この空間にいただけいつもの自分を忘れられて何か力が湧いてきた。他の参加者との交流もよかった。♪違った世界を知り、これからも何かできそうな気がしてきた。

♪リラックスする呼吸法で、足裏から息を吐くというのは勉強になった。♪日常の暮らしの中での元気のつくり方がわかった。人前で話すという普段できないことができてよかった。また参加したい。

第4回 NPOだれでもランチカフェ

開催日：7月16日(土)
参加人数：19人

「こんなことを始めたい!」とか「こんな団体とつながってみたい!」とかいろいろな思いをもって参加される方から「ランチカフェって面白そう」とか「ランチカフェってどんな感じ?」とかちょっと様子見の方まで、多彩なメンバーで毎回ワイワイにぎやかに開かれている「だれでもランチカフェ」も開催4回目です。今回も楽しいおしゃべりで和やかな集まりとなりました。



講師：岡部照将さん
(OREGAGDET編集長)

SNS使い分け術講座

開催日：7月22日(金)
参加人数：30人

Facebook・Twitter・InstagramなどのSNSは情報発信の有効な手段として注目されており、今回もSNSがどのようなものであるか興味があるといった方からそれぞれの違いを知ってもっと効果的に使いたいという方まで、大勢の参加がありました。講師が実際に使っているSNSの画面での説明が分かりやすく、参加者からはSNSをもっと積極的に活用したいという声も聞かれ大変好評でした。

◆◆ 受講者の声 ◆◆

♪SNSの特徴やできることできないことがよくわかり、気軽に始められそうです。♪情報を拡散するのに効果的な使い分けを勉強したくて参加し、大変参考になりました。♪それぞれの特徴がよくわかり、発信の仕方や情報収集ツールとしての活用の仕方が楽しく学べました。♪SNSをより深く理解でき、Twitterを始めてみようと思います。♪自分の使っていない他のSNSにも興味が湧いてきました。



月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 8月1日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋	8組
② 8月4日(木)	ママ護身術エクササイズ(キック編) ～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・リコサイス	6組
③ 8月6日(土) 時間注意!	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(ご夫婦参加でも 同額オイル・シート代込)	Mama & Baby	8組
④ 8月8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)	6組
⑤ 8月18日(木)	親子で色を使って遊んでみましょう! ～色育(いろいろ)で夏をのりきろう～	2,000円 (色育絵本付き)	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑥ 8月20日(土)	親子ヨガレッヂ ～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪	1,500円 (ご夫婦参加でも加同額)	Kupu-Kupu	6組
⑦ 8月22日(月)	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
⑧ 8月25日(木)	ふわふわ羊毛フェルトアート ～夏の思い出に!～	1,800円 (材料費・額代込)	NPO法人子育てコンビニ	7組
⑨ 8月27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	4組
⑩ 8月29日(月)	「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 (ご夫婦参加でも加同額)	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。
☆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。

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。

助成金等の情報

- ◆大阪NPOセンターCSOアワード2016 (お問合せ先:認定NPO法人 大阪NPOセンター)
<http://www.osakanpo-center.com/cso/oubo.html> TEL:06-6223-3303 (締切日:2016年8月29日)
- ◆朝日こどもの貧困助成 事業企画 (お問合せ先:朝日新聞厚生文化事業団こどもの貧困係)
<http://www.asahi-welfare.or.jp/archives/2016/07/post-190.html> TEL:03-5540-7446
(締切日:2016年9月1日)
- ◆第10回未来を強くする子育てプロジェクト (お問合せ先:「未来を強くする子育てプロジェクト」事務局W係)
http://www.sumitomolife.co.jp/about/csr/community/mirai_child/ TEL:03-3265-2283
(締切日:2016年9月5日)
- ◆第10回かめのり賞 (お問合せ先:公益財団法人 かめのり財団 事務局「かめのり賞」係)
<http://www.kamenori.jp/kamenorishou.html> TEL: 03-3234-1694 (締切日:2016年9月16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いております。組織単位でご連絡いただければお届けいたします。町会・自治会の皆様、ぜひご検討ください。

Editor's note.

編集後記:今巷を騒がしている例のプームに乗かって、ここ4日間ほどで30km近く歩きました。美容と健康のために歩かねばと何年も思い続け、実行できなかったあの日々は何だったんだと思うくらいサクサク歩いてしまいました。しかし健康のために推奨されている歩数は1日8000歩だそう、過ぎたるは及ばざるがごとし、疲労の蓄積や膝への負担で返って害を及ぼさそうです。身体のために長く続けていけるよう、逸る気持ちを抑え程々に付き合っていきたいと思います。(幸か不幸か自分のミスで振り出しに戻ってしまい、気持ちが凹んでやる気down、熱が少し冷めました。)(お)

◆ニュースレター配布場所◆

るま・ばぐーす、グラナダ、三鷹モダンタイムス、美容室TBK三鷹店、コワーキングスペースHammock、ヒトコトヤhitokotoya、TOKYOたまものスイーツ、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8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。)