

三鷹市市民協働センター

平成29年  
8月

第155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。

※時間:午前10:30~正午 (先着順)

\*おやこでよって\*

チョコとあっぶる

月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 8月3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・リコサイス	6組
② 8月7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
③ 8月10日(木)	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)	はっぴいまむず (助産師・整体師 谷京子)	6組
④ 8月21日(月)	「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
⑤ 8月24日(木)	いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作 ~ママと赤ちゃんのふれあいをサポート~	2,000円 (材料費込)	きらきらパース	5組
⑥ 8月28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
⑦ 8月31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)	NPO法人子育てコンビニ	6組

※8/26(土)に予定していました「スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方」は都合により中止になりました。

【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。

- ◆第1回 日本女性学習財団 未来大賞 レポート募集 (お問合せ先:日本女性学習財団)  
http://www.jawe2011.jp/nii\_awards/index2017.html TEL:03-3434-7575 (締切日:2017年8月31日)
- ◆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)  
http://www.sumitomolife.co.jp/about/csr/community/mirai\_child/ TEL:03-3265-2283 (締切日:2017年9月8日)
- ◆平成29年度 ボランティア活動等助成 (お問合せ先:公益財団法人 大和証券福祉財団 事務局)  
http://www.daiwa-grp.jp/dsf/grant/outline.html TEL:03-5555-4640 (締切日:2017年9月15日)
- ◆第11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/ TEL: 03-3234-1694 (締切日:2017年9月22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:7月の暑い中、花のボランティアさんがセンターの花壇の手入れをしてくださいました。小さなお子さんも含め10人の方が参加してくださいました。本当にありがとうございました。この炎天下50~60℃に達するアスファルトの熱気でうんざりしている通行人の心を潤してくれていることでしょうか。そういえば、オリンピックのマラソンコースの暑さ対策に遮熱等の特殊舗装が採用されるそうですが、効果があるのなら日本中の道に採用してほしいくらいです。建物の外壁もこのような特殊建材が使われれば、ヒートアイランド現象も緩和されるのでしょうか。いずれにせよこの灼熱地獄をどうにかしてほしいと思う近年の夏です。(花壇の花も同じ気持ちだと思います)

◆ニュースレター配布場所◆

るま・ばぐーず、グラナダ、三鷹モダンタイムス、美容室TBK三鷹店、CafeHammock、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29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。)

第16回 みたか市民活動・NPOフォーラム  
2017  
みたか わの縁日

参加団体募集の  
締め切り迫る!!

毎年秋の協働センターの恒例行事「みたか わの縁日」の参加団体募集の締め切り8月の31日(木)が迫っています。「みたか わの縁日」は、様々な活動を行っているNPO・市民活動団体がお互いの活動を知り、交流を深め、仲間づくりや新たな協働を育み、思いをみんなで応援・実現する場です。参加者みんなで「みたか わの縁日」をつくり上げていきましょう。ぜひご参加ください。

開催日	2017年10月28日(土)・29日(日)
会場	三鷹市市民協働センター (三鷹市下連雀4-17-23)
参加費	無料
主催	NPO法人みたか市民協働ネットワーク
企画・運営	「みたか わの縁日」実行委員会
協力	三鷹市

~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。
- ・実行委員会へのご出席をお願いいたします。

企画委員会	8月24日(木)
第3回実行委員会	9月14日(木)
第4回実行委員会	10月19日(木)

「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・運営を行いますので、左記の実行委員会には必ずご出席をお願いします。※参加できない場合は、代理出席が事務局へのご連絡を必ずお願いします。

いずれも19:00~

「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。 ※「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。

《申込締切》 2017年8月31日(木)

《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



市民活動大発表

昨年の様子



世界一大きな布絵本の読み聞かせ



活動団体の展示

〈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」、「まち活塾」開催報告 〈4ページ〉チョコとあっぶる一む、助成金等の情報





# 開催 しました

## 「平成29年度がんばる地域応援プロジェクト」選考委員会

開催日:7月8日(土) 参加人数:50人

今年度は、15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。

### 《選考委員》

委員長：名和田是彦法政大学教授  
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

団体名	助成対象事業の名称	助成対象事業の概要
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における避難所の設営と運営本部の設営、スタンドパイプ・可搬ポンプの設置訓練等に加え、子ども達向けに訓練用消火器で的当てゲーム等を実施。◆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。
ひばりが丘町会	多世代交流サロン(ひばりの会)	◆住民相互の親睦を深め、共助の力を育み、多世代交流の活発な場を構築するために、定期的なイベントを開催し、サロンの定着を図る。◆毎月の活動により、地域住民が顔見知りとなり、自然な多世代交流が生まれる。また、様々なイベントの開催により、住民のニーズを把握し、次世代の人材の発掘、育成が期待できる。
下連雀六丁目防災の会	下連雀六丁目地域防災祭り「一人はみんなのために、みんなは一人のために」(One for all, All for one)	◆下連雀六丁目の地域で自分の力を役立てたいという方に声掛けをし、地域防災祭りの提供により地域貢献を発揮してもらう。また、パザールや模擬店等交流イベントを実施する。◆地域に眠っていた人材を掘り起し、地域のために活動できる人たち同士をさらに結び、地域防災活性化のきっかけをつくる。
下連雀八丁目防災の会	下連雀八丁目の特色「マンション群とのコラボ」～顔の見える関係を作ろう～	◆下連雀八丁目の特色であるマンション群とコラボレーションをし、防災訓練の合同開催をすることで、顔の見える関係を作り、「いざという時に」お互いが助け合える体制を整える。◆普段から顔の見える関係を築くことで防災のみならず防犯にも目を向け、地域社会に貢献していくことを狙いとす。
下連雀平和会	若い世代を取り込み地域を盛り上げよう	◆アンケートによる意識調査により、町会への関心が高いことがわかり、また若い世代の加入者の把握ができた。会のしおりを作成することで、改めて町会の行事等を再認識してもらう。◆若い世代への協力依頼と杏林大学の学生の参加により、さらなる地域活性につなげる。
山中親交会	山中地域防災訓練イベント開催他	◆街頭消火器スタンプラリーや煙ハウス体験等防災訓練イベントを開催する。開催案内の回覧に加え、地域全戸へのチラシ配付、ポスター掲示、イベント当日のハンド拡声器による呼びかけ等周知活動を行う。◆より多くの参加により、防災意識の向上やコミュニケーションの活性化を図る。
上連雀四ツ葉自治会	三町会連合防災訓練	◆上連雀一丁目町会・上二町会・上連雀四ツ葉自治会の三町会の連合による防災活動の一環として、防災訓練と防災に関する実地指導及び炊き出し等を行う。◆近隣三町会の親睦・交流及び地域の人達の顔と顔のつながりができるとともに、災害時の居力体制等の強化につながる。
上連雀友和会	防犯講習会、消火訓練および歳末防犯パトロールで安全の向上～子供たちと一緒に～	◆子ども達への犯罪が頻繁に発生していることもあり、予防のため防犯講習会や消火訓練を行い、子ども達の参加を集い、安全・安心の向上を図る。◆防犯講習会だけでなく、演芸会等を行うことで大勢の参加を促し、地域の防犯、防災意識の向上を図る。
山中睦会	山中睦会防災マップの作成	◆町会名簿を作成するに伴い、町内会の加入世帯分布などを確認すると同時に、実際に災害時の一時避難場所等を見て歩き、町会防災マップの作成をし、配布することで防災意識の向上を図る。◆町会活動の成果が目に見えてわかることで、PRや活性化につながる。
三鷹南銀座会	なんぎんライブと地域防災イベント	◆有志出演者によるダンスや演奏、習字、太鼓など披露するライブを行い、また、消火訓練や炊き出しなど参加型イベントを併催する。◆地域住民の活動成果発表を行う機会を提供することで、世代を超えた交流が期待される。
井の頭一丁目町会	こども防災&防災お茶会	◆防災お茶会を引き続き開催し、加えて市内で活動している「やろうよ！こどもぼうさい」の市民団体との連携により、子ども達に必要な訓練を充実させ、それぞれの強みを活かした防災イベントを実施する。◆子ども達やその保護者の防災意識の高まりにより、町会活動への関心への高まりにつながることが期待できる。
下連雀第一町会	地域防災力向上及び住民交流イベント	◆今後予想される大災害に備えて防災専門家等の講師による防災講話、町会会館を利用した防災パネル展示に加え、炊き出し訓練やビンゴゲーム等イベントを開催する。◆防災訓練及び住民交流イベントの実施により更に町会員の安心に繋げることを目的とする。
三鷹台地自治会	ゲームで楽しく国際交流!	◆自治会員に加え、学生を中心とするボランティア団体と連携し、他団体の協力も得て実行委員会を組織し、世界各国のゲームを紹介するイベントを実施する。◆小学生とその保護者をターゲットとし、会場内でのコミュニケーションを通し、様々な世代・立場の参加者の交流を促進する。
協同組合三鷹中央通り商店会	人と繋がる商店街テーマのあるM-マルシェの挑戦	◆毎月第4日曜日に開催しているM-マルシェに社会の課題的企画や文化などのテーマを付加し、実施する。また、テーマ毎に地域活動団体や企業、学校、市民との連携を図る。◆テーマのあるマルシェを行うことで、商店街の認知度を上昇させるだけでなく、南口駅周辺エリアの価値を高める効果がある。
下連雀若葉会	VR(仮想現実)を利用した認知症・介護等の理解増進ワークショップ	◆VR機器を用いた認知症や介護の講義に加え、実際に体験するブースを設置。また、町会定例イベントに組み込むことで、地域住民の高い参加率を狙う。◆イベントにより認知症や介護に関する理解が進むだけでなく、子どもから高齢者まで幅広い地域の交流が期待される。

## 演劇的元気の作り方講座

開催日:7月22・29日(木)  
参加人数:8人(22日)・9人(29日)



講師：木瓜(ほけ)みらいさん

女優として数々の舞台・TV・映画などに出演され、また脚本・演出も手掛ける木瓜みらいさんが、演劇の技術を使ったユニークな方法で「自分から自由になる」をテーマに、元気の作り方を伝授してくださいました。1日目は「イメージする力を育てる」、2日目は「イメージを膨らませドラマをつくる」ことをこころとからだを使って表現し、自分を解放し自由に表現するという新鮮な経験を皆さん楽しんでいました。台本の無い講座は、参加者にあわせて内容にアレンジされ予測不可能な展開で、最後には自分が解放されていたという方も多く、時間が足りないという声も聞かれ、参加者の高い満足度が伺えました。



今回の「自分から自由になる」という大変難しいテーマも、笑い溢れる楽しいレッスンになりました。「イメージする力を育てる」ことは、人生を裕にする為にとっても大切な事だと思います。参加者の皆様は「想像・創造・表現」のレッスンに真剣に臨まれ、レッスン終了後には、瞳が活き活き、元気に輝いていました。

### ◆◆ 受講者の声 ◆◆

- ♪自分を解放したかった。今の自分に気づくチャンスになった。もっと何回も実施してほしい。先生の熱意が伝わってとても楽しかった。
- ♪世界の広さを感じたいと思い参加した。好きな時間であることを心掛けたいと思った。ちっぽけな自分をまず認めてもよいのだなど。みんなと繋がれる時間は最高。具体的な内容で楽しい。
- ♪自分を解放し、自然体を取り戻したいと思った。これまで如何に通念にとらわれて不自由か自覚できた。

## 「まち活塾」開催報告～その2～

### 第4回「まちの活動を知る」7/1(土)

この回では、三鷹市内で楽しくいきいきと「まち活」を実践している10人のゲストの皆さんに活動を始めた動機と12の団体の活動内容を紹介していただき、「活動を始めて変化したこと」「これまでで一番うれしかったこと」を伺いました。後半ではグループに分かれてゲストを交え、「まち活を始めるのに不安なこと～ハードルは何?～」「どんなサポートがあったらうれしい?」というテーマで話し合いました。

市民活動が盛んな三鷹市では、「子育て」「少子高齢社会」「つながりづくり」「都市農業」「観光」等さまざまな活動に出会えます。7～8月には受講生の皆さんに実際の活動に参加し、まちの現場を体験していただきます。みなさんの活動体験の報告が楽しみです。

### ～10人のゲスト～

- 竹上恭子さん(みんなのブックカフェ)
- 岸本正一さん(みたか観光ガイド協会)
- 高野まゆみさん(江戸小唄笑い広げ鯛)
- 倉林孝明さん(みんなのみたか)
- ルモアン直美さん(enchante de connect つながりのはじめまして)
- 米川充さん(Tokyo笠間学会、おやじの部屋・みたか組)
- 佐藤さつきさん(NPO法人子育てコンビニ)
- 濱 絵里子さん(暮らしの保健室みたか、くまちゃんハウス)
- 根岸隆好さん(J A東京むさし三鷹地区青壮年部)
- 苔口昭一さん(まちなか農家、好齢ビジネスパートナーズ)

