

平成29年

12月

第159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。

協働センターは12/29(金)～1/3(水)まで休館します

トークサロン

## 地域包括ケア

2018  
1/20土  
13:30～16:30

**無料**

## について考える

～おおた高齢者見守りネットワークの事例から～

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう

地域住民とさまざまな専門機関が、医療・介護・予防・住まい・生活支援など

どのように連携・協力すればよいかみんなで考えましょう。

### 「基調講演」

「おおた高齢者見守りネットワークの事例から」

澤登 久雄 さん

大田区地域包括支援センター入新井  
センター長

### 「事例紹介」

\* 地域ケアネットワークの取り組みについて

・地域ケアネットワーク・東部 会長 土屋 担 さん

\* ほのぼのネットの取り組みについて

・みたかボランティアセンター 主事 菊地 彩 さん

\* 地域包括支援センター・生活支援コーディネーター  
の取り組みについて

・三鷹市東部地域包括支援センター 坂田 治美 さん

日時：2018年1月20日(土) 13:30～16:30

参加費：無料

会場：三鷹市市民協働センター 2階 第1会議室

定員：50人(先着)

対象：テーマに関心のある方

### 「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

主催：NPO法人みたか市民協働ネットワーク

開催しました

第16回みたか市民活動・NPOフォーラム

開催日:10月28・29日(土・日)

参加団体:81団体

来場者数:1,301人

# わの縁日

## つながる。ひろがる。はじまる。



今年は台風の襲来で来客が心配されましたが、千客万来のにぎやかなお祭りとなりました。今年のテーマは「つながる。ひろがる。はじまる。」参加団体のみなさんが実行委員となって作りあげる「わの縁日」では、今年もさまざま出会いやつながりが生まれました。



「演劇的元気の作り方」や「セキュリティ講座」のセンターでも人気の講座が楽しく体験できました。



今年は市民大発表会の代わりにポスターセッション。展示の団体活動PRポスターの前で想いを熱く語り、聴衆も熱心に耳を傾けました。



「指ヨガ」「子どもミニ縁日」「大喜利」「iPad認知予防」「一緒に唄おう 童謡から歌謡曲まで」「ぼうさいランタンづくり」等々、幅広く老若男女が楽しめてためになるイベントが目白押し。どこも笑顔があふれ大盛況でした。



「ハーモニカ演奏」「チアダンス」そして初参加の「よさこい鳴子踊り」が日頃の練習成果を見事に披露。どれも拍手喝采でした。



美空ひばりとロボットジャズメンの演奏に、来場者の目が釘付け！



清原三鷹市長からもご挨拶をいただきました。



パンや焼鳥、おしるこなどの飲食から手作り作品まで、人気のものは即完売に！



「わの縁日」の締めは恒例のNPOだれでも交流会。参加者45人で、にぎやかな交流会となりました。

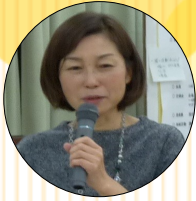


## 開催しました

### 食でつながるサードプレイス

開催日：10月28日(土)

参加人数：32人



竹之内祥子さん



末岡マリコさん



青柳彰一さん



ル・モアン直美さん



10月28日(土)の「わの縁日」終了後の18時からトークセッション「食でつながるサードプレイス～まちの中の多様な場づくり～」を開催しました。

まず、「ともに食べる場」から生まれる人と人とのつながりや、紡がれる想いを、4人のゲストの活動を通じて伺いました。

初めに、「食」をテーマにしたパブリックコモンスペースと賃貸住戸として運営している、つくって食べる、みんなのお勝手『okatteにしおぎ』の竹之内祥子さんから、定住者と来訪者のいる半分閉じて半分開いた縁側のような場所『okatteにしおぎ』のおもしろさについて、お話ししていただきました。

次に、末岡マリコさんに『恵比寿じもと食堂』のお話しを伺いました。親子連れ、地域のおばあちゃんや高校生など0歳から80代までみんなで作りみんなで食べる場『恵比寿じもと食堂』は、恵比寿新聞の事務所1階のお座敷を利用し、畑で野菜を作るなど、「食」を通じた様々な活動も行っています。

さらに、『共奏キッチン』の青柳彰一さんからは、これまで様々な場所で行ってきたイベントについて伺いました。東京・世田谷で行われている『共奏キッチン』は、「顔と顔を合わせての交流を大切にしたい！」という思いを抱く見知らぬ人同士が、一緒に夕飯を作って食卓を囲むというイベントで、活動を通じ気づいたことや大切にしていること、これから目指すことなどをのお話しをしていただきました。

最後に、三鷹市内で活動している『enchante de connect～つながりのはじめまして～』のル・モアン直美さんから、三鷹駅前毎週日曜に行っているラジオ体操、地域と世界をつなげるローカルツアー、食でつながるワンデイシェフ・レストランといった活動について、始めるに至った思いなどのお話しをしていただきました。

質疑応答では、さらに話が広がり、会場が一体感を持つ時間になりました。「3時間が短く濃い内容でした。」「食は人と人をつなげるというのは素敵な言葉でした。」など参加者からは大変好評でした。

## 開催予告 「新庁舎等整備基本構想(仮称)」策定に向けた みたかまちづくりディスカッション

「まちづくりディスカッション」は、新庁舎等整備基本構想(仮称)策定に向けて、市民の皆様からの意見をお聞きするものです。話し合いの前に必要な情報を提供しますので、事前準備や専門知識などは不要です。

【開催日時】2018年2月11日(日・祝) 12:30～17:00 ※交流会(17:00から45分程度)

2月12日(月・休) 10:00～17:00 (2日間通しでのご参加をお願いします)

- 概要：1. 無作為抽出により、これまで行政に声を届けるきっかけを持たなかった市民の皆様への参加を促します。  
2. 話し合いの前に、必要な情報提供を行いますので、どなたでも安心して参加できます。  
3. プログラムの進行に従って話し合いを行い、参加者の意見や提案をまとめていきます。  
4. 市では、話し合いの結果を基本構想の策定に活かします。

方法：1日目は、情報提供や話し合いのルールについての説明の後、話し合いをしていただきます(1回)。  
2日目は、情報提供を受けた後、話し合いをしていただきます(3回)。

《話し合いの方法》

- (1) 5人一組のグループに分かれます。
- (2) 1回話し合いを行うごとに、メンバーを入れ替えます。

### ～まちづくりディスカッションの流れ～

- ① 無作為抽出という方法で選出した18歳以上の市民1,800人に「参加依頼通知」を郵送します。
- ② 「参加依頼書」を受け取られましたら、よくお読みいただき、参加依頼に応じていただける場合は、事務局まで承諾書をご返送ください。 ※平成29年12月28日(木)必着
- ③ 参加者60人程度を確定します。参加承諾者が多数いらした場合は、申し訳ありませんが、抽選にて参加者を確定させていただきます。
- ④ 参加者確定後、ご参加いただく方には当日スケジュールなどの詳細なご案内をお送りします。
- ⑤ **まちづくりディスカッション開催 (2/11・12)**
- ⑥ 市民の皆様からのご意見について報告書を作成します。三鷹市はその内容を基本構想の策定に活かしていきます。

無作為抽出した  
市民1,800人の  
方に12月上旬に  
「参加依頼通知」  
を郵送します!



※時間：午前10:30～正午



# \*おやこによって\* チョコとあっぶる♪



(先着順)

	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	12月4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
②	12月7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
③	12月11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
④	12月14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
⑤	12月18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
⑥	12月21日(木)	色で子育てを楽しく! ～色育(いろいろ)クリスマス編～	2,000円 (色育絵本付)	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑦	12月23日(土) 祝日	泣き止む、よく寝る抱っこの方法と抱っこひも ～首が座るまでに知っていたい赤ちゃんのこと～	1,500円 (ご夫婦参加時2,000円)	はっぴいまむず	4組
⑧	12月25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
⑨	12月28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

【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。

- ◆「全日本社会貢献団体機構」助成事業(お問合せ先:全日本社会貢献団体機構事務局)  
<http://www.ajosc.org/subsidy/application.html> TEL:03-5227-1047 (締切日:2017年12月15日)
- ◆第5回「西武街づくり活動助成金with日本財団」助成団体募集(お問合せ先:西武信用金庫 法人推進部)  
<http://www.u-shien.jp/> TEL:03-3384-6111 (締切日:2017年12月20日)
- ◆ベネッセこども基金助成金制度(お問合せ先:ベネッセこども基金助成事務局)  
<http://benesse-kodomokikin.or.jp/subsidy/index.html> TEL:04-7137-2570 (締切日:2018年1月5日)
- ◆住まいとコミュニティづくり活動助成(お問合せ先:一般財団法人ハウジングアンドコミュニティ財団)  
<http://www.hc-zaidan.or.jp/> TEL:03-6453-9213 (締切日:2018年1月10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**:ミカンの季節です。かつては炬燵にミカンが冬の定番でした。実家暮らしだった頃、地元ではミカンは箱買で、夏の日焼け自慢のように、冬は手のひらの黄色度合いを友人と競い合うほど食べていました。近年では様々な果物が安く手に入るようになり、影が薄くなっていましたが、最近またミカンの効能が注目されているようです。1日3～4個食べることで風邪・動脈硬化・便秘・高血圧・美肌に効くらしいですが、健康のため義務のように食べるのはかえってストレスが溜まりそうです。昔のように「炬燵にミカン」のような幸せなシチュエーションでいただくことの方が効くような気がします。今は炬燵も使わなくなりましたが。

### ◆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12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(祝日は開館し、直後の平日を休館とします。)