

あそびとちえのわLabo

難病や障害を有する子供たちを起点に、どんな子も地域や文化的活動と切り離されることなく、未来のギフトな存在として一緒に育ち、遊び、学び、寝食を共にする体験を重ね、役割を補い合い、その子なりの暮らし方や体験の選択の自由が尊重でき、身寄りが無くても最期まで安心して生活し看取り合えるための混ぜこぜの場づくり。町づくり。人間と動植物、鉱物 微生物、地球、星々、宇宙とが調和し、循環し、創造し、ありのままを表現できる「遊びと美と知恵」の実験室。

★まぜこぜアトリエ

- ☆障害難病と共生するアーティストの創作サポート
- ☆アートセラピー・アートワークショップほか地域活動



コンサートミュージカル動物会議
(三鷹市公会堂さんさん館)



三鷹市井の頭保育園
シンボルマークデザイン



井の頭公園100年祭
ライブペイント・テーマ「ひらく」

★社会環境の整備のための啓蒙活動

地域の多くの人々と「まぜこぜ」の場を共有し、体験するための活動です。

2020年10月3日(土)
オンラインDET 開催



障害平等研修ファシリテーター
石川さん

2022年9月17日(土)
お互い様。みんなで支える
「まぜこぜ」暮らし

みたか市民協働ネットワーク ネットワーク推進部会主催に企画参加

2021年9月23日(木)
防災で考えるまぜこぜ社会
オンライン で開催

- ◆地震と水害の避難の違い
- ◆車椅子利用の方、難病を持つ方、町会活動の方のお話し

2023年3月26日(日)
映画「道草」上映会と
意見交換・交流



2024年11月30日(土)
ピースフル・ワールド・カフェ
with ウタノホシ (唄の地球)

★色々な形のまぜこぜ共同住宅がある町づくりのための啓蒙活動

「まぜこぜ」の場、そこではひとりひとりが自分らしく、互いにつながりながら、支える側、支えられる側ではなく、対等に支え合い、尊重し合い、ありのままにいられる場。

「手伝ってもらえますか?」「何か出来ることありますか?」そして、「ありがとう」が自然に交わし合える町。難病や障害があっても、家族や介助者以外の人たちとも暮らせる選択肢のある場づくり、町づくり。一緒に体験し、感じ、考えてみませんか?そして、

「あそびとちえのわLabo」に力を貸してください。
設立2020年8月26日 仲間募集中

連携団体

- 難病・障害とまちをつなぐ「RDD三鷹」
- 難病カフェこまったゾウ
- 地域ボランティア団体「うず」
- NPO法人チームくじら号
- コンサートミュージカル「動物会議」のウタノホシ(唄の地球)

連絡先

あそびとちえのわLabo ・ アート&セラピー-JINTA (代表) 夏海花澄

クスツと短い笑いの交流から安心平和な心の豊かさへ (一社)江戸小噺つながりコーチング

2013.8月江戸小噺笑い広げ鯛 設立。2021年法人化 活動12年目に入りました。

江戸小噺は、挨拶代わりに言葉遊び。短い落語。「お姉さん、粋だね～」 「かえりです。」
会話に活かすとクスツと笑いが生まれ、和やかな場と安心の関係性作りに活かします！
私たちは江戸に着目し、真心のような見えない思いをつなぐ笑い江戸小噺をきっかけに、
孤立のない豊かな相互交流のコミュニケーション文化の再現を目指して活動中です。



【訪問ボランティア】♡平日受付中！

- 1) 福祉施設、デイサービス施設、講座研修
町会の交流会、イベント出演（実績500回）
小中学校や学童保育、放課後クラブで
- 2) プログラム
江戸小噺を聞いて笑い、音読を体験して笑い
江戸小噺体操・江戸小噺かるた取りも好評です

【毎月開催】♡参加申し込み お気軽に♪

- 1) 江戸小噺を楽しく伝える会 100円
第1土曜日13:00~ボランティアセンター
第3月曜日19:30~ZOOM開催
- 2) 江戸小噺茶論
第3土曜日13:30~会場：ひとはこやカフェ→
ワンドリンク付き500円



【連携団体・会員募集】♡初心者 歓迎

- 1) 笑いと粋な江戸の言葉あそびが好きな人
小噺を覚え話したい人 交流会の主催者
江戸小噺を自分のスキルと組み合わせ
活かしたい人 sns.IT担当に興味ある人
関連する企画やコラボをお考えの方
- 2) 活動日は、主催日&ボランティア訪問日
定例会月1回(木)、秋に発表イベント等
※※お気軽にお問合せください。

連絡先

Tel: 080-5502-4621 高野

Mail: edo.kobanashi888@gmail.com

https: //peraichi.com/landing_pages/view/kobanashi888





おう
鷹

さい
彩

かい
会

(三鷹で暮らしを彩る会)

鷹彩会は、地域に根差し共に関わり合いながら、“心身生き活きと暮らしたい”との想いで三鷹市民の有志で設立した市民サークルです。

三鷹市民の方はもちろん、市外の方のご参加も大歓迎お待ちしております。

参加希望の方はメールでお気軽にお問い合わせください。

活動内容

・ 四半的弓道

四半的は現在の宮崎県を発祥とする伝統和弓です。その歴史は戦国時代にはじまり、約 450 年以上受け継がれてきた伝統の日本文化でもあります。

その特徴は楽に座って行うことで、気軽にはじめることができ、尚且つ無理なく運動することができます。的中させるには心と体をととのえることが必要です。練習を重ねることで美しい姿勢をつくり、心身の健康増進にもつながります。

・ 勉強会 (月 1 回程度、定期的に行っている会)

勉強会というと堅苦しい印象かもしれませんが。テーマや題材 (本、動画) は設けながら、リラックスしながらお互いの意見をざっくばらんに語り合う、いわゆる” 社交の場” です。

題材例 ・ 吉田松蔭から学ぶ日本精神 (動画を題材)

- ・ 老子 荘子について
- ・ 現代の道徳、三鷹市の行政・魅力等
- ・ 千利休と秀吉と茶道



・ 一緒に学ぶ〇〇学 (市報「広報みたか」等を通じて参加者を募った勉強会、不定期開催)

- ・ 10 月 14 日 一緒に学ぶ歴史学 (水戸藩と主要人物編) を当協働センターにて開催しました。

・ 検討中の催し

- ・ 勉強会 (経済、歴史、哲学等)
- ・ 映画批評会
- ・ 写経
- ・ 草木染体験会



三鷹市 SUBARU 総合
スポーツセンター
弓道場にての練習風景

連絡先

Mail: ohsaikai@gmail.com



大沢水車観賞友の会

遊園地でコンドラに乗り天空から良き眺め楽しむ乗り物は、、水車か？
否、、水を使ってないぞ！だが、水車の原理を取り込んだ観光水車さ！

～都指定有形民俗文化財～

武蔵野(野川流域)の水車経営農家

武蔵野地域の水車は近世以降の新田開発に伴い多く設置され、明治末期から大正期にかけて最盛期を迎えた、地域の産業技術近代化の一回梯を担った機械遺産とすることができます。

「新車」と呼ばれる峯岸家の水車は、文化5(1808)年頃に創設され、喃語か改造を加えてきた多機能性をもつ両袖型の大型水車で、規模・形式ともものに武蔵野地域を代表する営業用水車です

峯岸家では文化14(1817)年以来、5代にわたり野川水域で水車経営に携わってきました。

昭和43(1968)年の野川改修で稼働が停止されますが、整備工事により平成22年かた再び稼働が始まりました。水車とともに母屋・カッテ・土蔵・物置・製粉小屋などの建物や、水車用用水路跡が現存する貴重な民俗資料です。

水で回転する大沢水車・三鷹でみよう！
どのように回るのか？大きさは？
何のため？いつ？どこに？
ご来場をお待ちしています。

絵図：都指定有形民俗文化財
武蔵野(野川流域)の水車経営農家



所在地

三鷹市大沢6-10-15

交通

JR中央線「三鷹」駅から榊原記念病院、朝日町三丁目又は車返団地行バス「龍源寺」下車徒歩5分

連絡先

Tel: 0422-46-7089

Mail: mmmtasami@orion.ocn.ne.jp

https: https://bunkazai.metro.tokyo.lg.jp/il/meta_pub/G0000002jabunkazai_J231270017



おねえちゃん舎



演劇のだしを使って、
一瞬先を光に変えよう。

おねえちゃん舎広報担当 猫柳ぴいを

三鷹市での活動開始は2005年。こんなたまごを産みました。

演劇的元
気の作り
方講座

演劇塾
RanRan

演劇のた
まご塾

「ゆるゆ
るの会」

おねえちゃん舎はからだほぐしや演劇レッスンや朗読や朗読劇を楽しみながら創造と想像の力をパワーアップする活動のお手伝いをしています。なぜって、ゆたかな想像と創造の力は問題を平和に解決し、誰もが平等に持っている希望を育て、生きる、を面白くしてくれるからです。

※からだところをゆるめてほっこりする場所「ゆるゆるの会」は7月から活動を再開いたしました。詳しい活動予定はブログ「おねえちゃん舎」をご覧ください。

おねえちゃん舎 <http://piwo0505.blog.fc2.com>

※演劇ワークショップ・演劇カフェ・講師相談の方は、木瓜みらいまでメールでご連絡ください。

メールアドレス m.66.boquet@gmail.com

連絡先

Mail: m.66.boquet@gmail.com

https: <http://piwo0505.blog.fc2.com>

人と人をむすぶ地域の居場所



おむすびハウス三鷹

「おむすびハウス三鷹」は2017年に下連雀に生まれた地域のボランティア 団体です。行政の支援では行き届かない、人と人とを結ぶ地域の居場所作りを目指して、自分たちで考え行動する自主的な団体です。世代を超えて地域の人達の交流の場となることを目指しています。

おむすびハウス三鷹の定例活動案内

地域の居場所「おむすびハウス三鷹(下連雀1-10-20)」で開催しています。

- ◆歌声サロン(第4土曜日13:30-15:30) ピアノとギターで季節の歌を歌いましょう。
- ◆おむすびサロン(第4火曜日13:30-15:30) 手作り…縫ったり、編んだり、直したり 脳活にチャレンジ…脳トレクイズ、カルタ
- ◆オープンカフェ(第2火曜日13:00-16:00) 自由な時間に参加してお茶を飲みながら音楽を聴いたり、お話をしたり、囲碁や将棋でゆったりと過しましょう。
- ◆おむすびカルチャー(隔月) 興味深いテーマを取りあげ、専門家等にお話を聞く会を、会場とオンラインの両方で開催しています。
- ◆フラワーデザインを楽しむ会(第4木曜日13:30- 15:30) 毎月テーマを決めて、折々のお花を楽しんでいます。
- ◆心のエクササイズ(第3木曜日午後) ストレス軽減や心の安定を保つ企画を通してリラックスを体得していただいています。(杏林大学の岡村裕先生と学生さんの協力も得ています)
- ◆スマホ・パソコン相談会(第2月曜日午前) マンツーマンでスマホ、パソコンの操作やアプリの使い方などの疑問にお答えしています。
- ◆脳トレ健康麻雀(毎週金曜日午前) 三密に気をつけながら、リアルに雀卓を囲んでいます。
- ◆リフレッシュ体操(毎週金曜日13:30-14:45) 使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯金(鈴木明美先生のご指導です。)



活動の様子の動画を
ご覧ください

連絡先

Tel: 0422-46-4117(藤原)
Mail: omusubimitaka@gmail.com
HP: <https://omusubihouse-mitaka.org/>



おやこひろば実施協議会



「おやこによってチョコっとあっぷるーむ」は「子育て」をきっかけに、新しい出会いと、みんなのしたいことを実現する環境づくりを目的にしています。三鷹市市民協働センターが主催し、おやこひろば実施協議会が企画運営しています。

- 【活動】・協働センターおやこひろば事業「おやこによってチョコっとあっぷるーむ」の企画運営
- ・勉強会の実施
 - ・三鷹市おやこ事業関係者連絡会議への出席など

アイ・リコサイス

- ・ママ護身術フィットネス
- ・テコンドーで産後体型戻し
～だっこしたまま強いママ～



NPO 法人子育てコンビニ

- ・私の妊娠・出産体験を語り合う会
- ・乳幼児食を楽しく大切にするお話し会
- ・楽しく羊毛フェルト
- ・子育てを楽しむために
- ・カラーセラピー
- ・色育で子育てを楽しむ



はっぴいまむず

- ・泣き止む、よく寝る
抱っこの方法と抱っこ紐
- ・産前・産後の骨盤ケア



Hanariya Yoga

- ・マタニティヨガで安産力
- ・ヨガママで骨盤調整
- ・ベビーヨガ
- ・親子キッズヨガ



／集まれ／



0～3歳のお子さんを持つ
親子&プレママ

三鷹市 市民協働センター おやこひろば事業



Mama & Baby

- ・ベビーサインで楽しい子育て
- ・パパの育児講座ベビーマッサージ
- ・ベビーマッサージで
素肌スキンシップ



きらきらバース

- ・足形つきのバックを作ろう
- ・いつでもどこでも
ベビーマッサージ



クローバーアルバム研究会

- ・簡単スクラップブック
【アルバム編】
【A4フレーム編】



M's キャリアガーデン

- ・子育てと働き方のバランス講座

【未来マップ編】
【診断シート編】



はねやすめ庵

- ・ハーブでこころとからだケア
～ハーブを使ったケアでママの癒し時間～
～お気に入りのハーブティをつくろう～



Ehon Map

- ・親子で楽しむ
英語絵本&手遊び歌♪
～英語を育児に楽しく取り入れよう～



連絡先

Tel: 0422 - 46 - 0048

Mail:

https: <https://kyodo-mitaka.org/oyako-hiroba>



キャラクターの心理的・社会的活用

キャラワークス・ジャパン

小さい頃、寂しい時にお気に入りのぬいぐるみを離さなかったり、ヒーロー・ヒロインごっこをしたり、テーマパークでキャラクターと写真を撮ったり、苦しいときに好きなアニメを見て元気が出たり、キャラクターに癒されたり元気づけられたりといった経験はありませんか？キャラクターには癒やしたり人を元気にするパワーがあります。

キャラワークス・ジャパン（Charaworks Japan）は、子どもが自分でキャラクターを考えてものづくりや物語作りを行うワークショッププログラムを中心に、キャラクターの心理的な効果と社会的な活用について研究し実践する非営利のグループです。

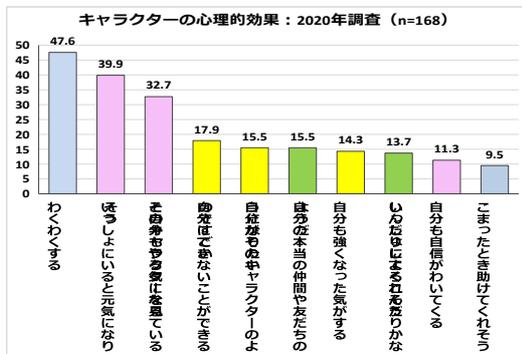
ワークショップを通じたキャラクターの心理的・社会的活用



CHARA-WORKS JAPAN

キャラワークスジャパン

<http://charaworks.jp/>



【活動内容】

- ・子ども向けオリジナルキャラクターものづくりワークショップ
- ・物語づくりワークショップ
- ・読書系ワークショップ
- ・アートワーク（モニュメントなど）
- ・キャラクターセラピーワーク
- ・地域活動
- ・キャラクターのコミュニケーション活用



連絡先

Tel : 0422-77-9330

Mail : charaworks.japan@gmail.com

<https://charaworks.jp>



アートと対話で創造的な生活をデザインします

NPOクリエイティブライフデザイン

全盲のアートナビゲーターN氏との出会いをきっかけに2016年5月よりNPO活動を開始。SAVや関連するアートワークショップを開発。昨年度より三鷹市、武蔵野市などの“身近なアートコミュニケーター”100人養成を目標に、春期、秋期の講座開設や会員との美術館でのSAV※やVTS(対話型鑑賞)など、アートコミュニケーション活動を継続している。
※SAVとはSocialArtView(目の不自由な方と共に心の目でみる対話型絵画鑑賞)



↑VTSでアートコミュニケーターWS(ワークショップ)



↑彫刻でVTS_デッサンスケールでスマホ写真の画角設定をしてみたWS



↑アートカードゲームでVTSのアイスブレイク



↑全盲のアートナビゲーターN氏と美術館にてSAV



↑児童とオペラ歌手の生歌を聴いて、感じたままにお絵描きをしたWS

※三鷹ネットワーク大学 まちづくり研究所
研究員として提案論文採択される
112頁から134頁参照_右記QR上段より→



※三鷹ネットワーク大学 まちづくり研究員
「民学産公」研究事2023年度報告
←左記QR下段より_139頁から143頁を参照

連絡先

Tel: 080-5195-1926
Mail: npocld@gmail.com
https: <https://www.npocld.com/>



お困りごとからお愉しみまで

NPO法人グレースケア機構

- お困りごとからお愉しみまでをモットーに、家事や身体介護、吸引などの医療的ケアはもちろん、趣味や旅行など暮らしを愉しむ自費のメニュー、お看取りまで、幅広いケアサービスを行っています。
- ご利用は赤ちゃんから障がいや難病のある方、ご高齢の方までさまざま。訪問や外出のほか、通いの場や泊まり、住まいなど、大切なご本人の暮らしを中心に、制度内外のサービスを柔軟に組み合わせ、きめ細かくニーズに応えます。

となりので"こちゃん"

小規模デイサービス (通い・泊まり)



民家を使った家庭的な環境で、買物や料理、畑、手工芸などお好きなことを楽しみましょう！

ひとまちここ

訪問看護 (介護保険・医療保険・自費)

吸引や褥瘡手当 点滴等の医療処置のほか 健康相談 リハビリ 看取りなど



NPOグレースケア

訪問介護 (自費・介護保険・障がい・子ども)

家事支援 身体介護 認知症や難病のケア
買物・通院同行 ご家族代行
長時間・泊まり・臨時一時利用、外出や楽しみのサポート、緊急対応など

身辺整理は
片づけ事業部
にお任せください！

読み聞かせや本の紹介など地域のイベントに参加しています
ものがたり事業部



旅行や遊びに
おでかけ事業部

ガレージセール
開催中！



くまちゃんハウス

子どもと大人の遊び場！
まちの保健室 (毎週水曜10時)



むかいのさっちゃん ケア付きシェアハウス (住まい・ショートステイ)

施設や病院ではなく、街なかの家で最期まで... 100歳を超える方、末期がんや難病の方などが、穏やかに自由な暮らしを送っています。



連絡先

Tel: 0422-70-2805

Mail: office@g-care.org

https://g-care.org/

三鷹オフィス 下連雀3-17-9

天文台オフィス 大沢2-2-13

武蔵野オフィス 西久保3-18-14

相談・住まい事業部 大沢4-8-8

となりのでこちゃん 牟礼6-11-2

むかいのさっちゃん 牟礼5-12-25

ひとまちここ 牟礼5-12-26

くまちゃんハウス 牟礼5-12-26

