



第20回

みたか市民活動・
NPO フォーラム

2021.9.18 Sat. - 9.26 Sun.

会場 三鷹市市民協働センター

主催/NPO 法人みたか市民協働ネットワーク 協力/三鷹市
企画・運営/第20回みたか市民活動・NPO フォーラム実行委員会

★★ 目次（参加団体一覧） ★★

NO.	団体名	ページ	イベント企画（日時・会場）
1	あそびとちえのわLabo	1	★9月23日(木)14:00-17:00 オンライン+第1会議室
2	アベちゃん&タケちゃんの部屋	-	★9月26日(日)14:00-16:00 第2会議室
3	イノイテブックス	-	★9月23日(木)13:00-15:00 オンライン
4	NPO法人 ACT みたかたすけあいワーカーズこもれび	2	
5	(一社)江戸小喃つながりコーチング	-	
6	M&B International Friendship	3	
7	M'sキャリアガーデン	4	★9月23日(木)10:00-12:00 第2会議室
8	演劇塾RanRan	5	
9	おねえちゃん舎	6	
10	おむすび倶楽部友の会	7	★9月26日(日)14:00-16:00 オンライン+第1会議室
11	おやこひろば実施協議会	8	★9月20日(月)10:00-12:00 第2会議室
12	音読江戸小喃まってきました	-	
13	キャラワークス・ジャパン	9	★9月20日(月)10:00-12:00 オンライン
14	NPO法人 子ども生活・ゆめこうば	10	
15	社会福祉法人 子どもの虐待防止センター	11	
16	NPO SANA SANA	12	
17	NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹 情報セキュリティ研究会	13	★9月24日(金)15:00-16:00 オンライン+第1会議室
18	NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹 プログラミング教育WG	14	★9月19日(日)14:00-15:00 オンライン+第1会議室
			★9月19日(日)15:30-16:00 オンライン
19	市民による外環道路問題連絡会・三鷹	15	
20	「鷹子の防災日記」実行委員会	16	★9月26日(日)10:00-12:30 オンライン+第1会議室
21	NPO法人 多摩東成年後見の会	17	
22	ファイブイヤーズ	18	
23	フードバンクみたか	19	★9月18日(土)10:00-14:00 ホール
24	認定NPO法人 文化学習協同ネットワーク	20	★9月22日(水)18:30-20:30 DTPユースラボ
25	ペットロスを考える会@みたか	21	
26	鷹口コ・ネットワーク大楽（ベリーズ）	22	
27	ほのぼのネット	23	
28	みたか123	24	
29	みたか・子どもと絵本プロジェクト連絡会（みこえぶ）	25	
30	みたか災害ボランティアセンター	26	

★★ 目次（参加団体一覧） ★★

NO.	団 体 名	ページ	イベント企画（日時・会場）
31	三鷹事件の真相を究明し、語り継ぐ会	27	
32	三鷹市ボランティア連絡協議会	28	
33	NPO法人 みたか市民協働ネットワーク 事業部会	-	★9月19日(日)10:00-12:00 オンライン+第1会議室
34	NPO法人 みたか市民協同発電	29	★9月18日(土)13:00-15:00 オンライン+第2会議室
35	NPO法人 みたか都市観光協会	30	
36	三鷹ひきこもり合同相談会実行委員会	31	★9月23日(木)14:00-16:00 三鷹ボランティアセンター
37	みたか100年の森／三鷹シネマ倶楽部／ 西荻アルマカ大作戦他	32	★9月20日(月)13:00-17:00 オンライン+第1会議室
38	みたかボランティアセンター	33	
39	みたか〇〇大作戦	34	★9月23日(木)10:00-12:00 第1会議室
40	三鷹連雀映画祭実行委員会	35	★9月19日(日)18:00-20:00 オンライン+第1会議室
41	みんなのみたか	36	★9月18日(土)14:30-16:30 オンライン+第1会議室
42	無料職業紹介所 わくわくサポート三鷹	37	
43	NPO法人 三鷹ネットワーク大学推進機構	38	★9月25日(土)13:30-17:30 第1会議室
44	三鷹市子ども家庭支援センター のびのびひろば	39	
45	三鷹市子ども家庭支援センター すくすくひろば	40	
46	三鷹市子ども家庭支援センター りぼん	41	
47	元気ひろば おれんじ	42	
48	難病サロン こまったゾウ	43	
49	NPO法人 子育てコンビニ	44	
50	おもいやりタクちいが走るまち倶楽部	45	
51	グレースケア機構	46	★9月22日(水)19:00- オンライン

主催者あいさつ

NPO 法人みたか市民協働ネットワーク
代表理事 正満 たつる子

この度は「第20回みたか市民活動・NPOフォーラム」にご参加いただき、誠にありがとうございます。

市民・NPO活動のプレゼンテーションと情報交流、新たなプロジェクトが生まれる本フォーラムは、当法人最大の事業として毎年秋に開催しています。

昨年からコロナウイルス感染拡大により、集会等に制限はありますが、フォーラムではオンラインとリアルな会場参加を併用し進行いたします。

企画運営は、参加団体による実行委員会方式で、毎回活発なアイデア交換が行われ、本日に至っています。

イベントカレンダーをご覧ください、ご自身のアンテナの立ちそうな扉を是非とも開けてみてはいかがでしょうか。

当法人は、市民活動の支援とネットワークづくり<民学産公による協働を推進>を使命として組織し、三鷹市とパートナーシップ協定を締結。協働センターの維持管理も合わせて行っています。

情報技術の急速な進歩、市民の想像を超えた日常生活。

まちづくりにおける協働は多くの課題と取り組みながらの運営ですが、知恵と経験値、行動力を発揮し、当法人の三機能 <つなぐ>ネットワーク、<ささえる>支援、<つむぎだす>参加と協働を推進いたします。

皆様の益々のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

すでに市民活動を実践されている方々、始めたいと思っている方々、にこの機会がプラクティブな活動に展開することを心より期待します。

結びにあたり、実行委員会のみなさまに心より感謝申し上げます。

「希望の場～生きやすい地域社会とは～」

第20回みたか市民活動・NPOフォーラム

実行委員長 西岡 直実

コロナ禍が始まる前から“生きづらさ”という言葉がありました。コロナがあってもなくても、たった一人で悩んだり、闘ったりしている人がいます。

今年度のNPOフォーラムは、いま地域で身近に起こっていることや、いろいろな人が感じている思いを共有し、安心して頼ったり頼られたり、生きやすい社会づくりのヒントを見つける創造的な場にできればと考えています。

NPOフォーラムも昨年からは、オンライン展示やリアルとZoomのハイブリッドでのトークイベントなど、コロナ禍で新しい試みも多数生まれています。オンラインのおかげで、逆に、新しく参加していただいた方もたくさんいらっしゃいます。

今年の実行委員会の中で出てきた“生きやすさ”という言葉にも表現されているように、また新たなNPOフォーラムに向けて、ぜひポジティブな発想で考えていければと思っています。

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、どんな子ど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、目に見えない生命の輝きを大切に想像し、循環創造し、まんまを表現できる「遊びと美と知恵」の実験室。

- ★DET障害平等研修ほか社会環境の整備のための啓蒙活動
- ★まぜこぜアトリエ
- ★まぜこぜ共同住宅



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」



2020年10月3日(土)オンラインDET
障害平等研修ファシリテーター石川さん

「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でいられる場。

防災で考えるまぜこぜ社会

2021年9月23日(木) 14:00~17:00
三鷹市民協働センター第一会議室
& オンライン で開催

誰一人取り残さない「まぜこぜな」地域社会実現のために災害時を想定し色々な立場の人と共に語り合ってみましょう。

※昨年のDETでファシリテーターをつとめた石川さんもお招きします。

「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」が自然に交わり合える町。

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場づくり、町づくりのための啓蒙活動第2弾です。

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。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

こもれび



郵便番号 : 181-0012
住 所 : 三鷹市上連雀9-10-21
電 話 : 0422-42-4469
E-mail : act12comorebi@jcom.zaq.ne.jp
http : www.geocities.jp/comorebi12
月～金 9:00～17:00 / 土 13:00～17:00 / 日・祝は休

住み慣れた三鷹で、年をとっても、障がいをもって安心して無理なく暮らしていけたら…。生活の中で培ってきた能力を地域に活かすことができたら…。地域の中で助け合っていく事で、暖かいたすけあいのネットワークがつくれたら…。そんな気持ちが集まって、三鷹の街に産声をあげて20余年になりました。現在 50 名のメンバーが働き手であり、経営者であるというワーカーズコレクティブとして活動しています。

事業内容



- ☆ACT つながるケア（自立援助サービス）：家事援助・子育て支援
- ☆訪問介護事業：掃除、買い物、食事作り、通院、排泄、入浴介助、体位交換等
入浴、排泄、食事等の介助、調理、洗濯等、日常生活上の支援
- ☆障がい福祉サービス：障害者自立支援法による障がい福祉サービス
- ☆相談事業：内外の相談を受けています
- ☆居場所（ひだまり）：健康麻雀、おもちゃひろば 他
- ☆事業所内保育：メンバーのお子さんの保育をします
- ☆三鷹市委託事業
- 【ほっと・サークル】介護予防を目的にした三鷹市生きがい活動支援事業。おおむね65歳以上の方と外出や趣味活動（ハンドベル、コーラス、歌声喫茶、フラダンス、その他）を行っています
広報みたかで随時お知らせをしていますのでご覧下さい。
- 【ひとり親ホームヘルプサービス】三鷹市ひとり親ホームヘルプサービス事業によるヘルパー派遣
- 【移動支援】三鷹市移動支援事業によるヘルパー派遣
- ☆保育事業
- 【家庭的保育室 もこもこ】3才になるまでのお子さんの少人数保育をしています
- 【家庭的グループ保育室 イデオ】3才になるまでのお子さんの少人数保育をしています



☆☆☆ メンバー募集 ☆☆☆

まずはお電話下さい
ちょっとした質問にもおこたえします



0422
(42) 4469

NPO法人 アビリティクラブたすけあい みたかたすけあいワーカーズ こもれび

**“Hello, everyone!
We enjoyed talking with
many people in Japan.
Your kind and warm friendship
will never be forgotten.”**

多くの外国人来訪者が、日本で見るもの、聞くもの、そして口にするもの等すべてに強い興味・関心があるようです。

残念ながら東京オリンピックでは外国の観客は受け入れられませんでした。が、オリンピックを契機に日本の評価も益々高まることを期待したいものです。

訪日旅行者に、Hello. May I help you?とひとひと言“おもてなし”の気持ちを伝えてみませんか。



*Hello! How are you doing?
May I help you?*



私たち M&B International Friendship は
言葉かけのお手伝いをします。

M&B International Friendship

TEL: 090-6109-3078 (Murata)

E-MAIL: sigmurata@gmail.com

M's キャリア ガーデン

～三鷹市・武蔵野市を中心に女性向けワークショップ・カウンセリングを提供～
育児や介護などのライフイベントで影響を受けやすい女性が、今の自分から一歩踏み出し、自分の人生のハンドルを握って生きていくきっかけの場を提供しています。

ママでもなく 妻でもなく 仕事の役割でもない・・・

そのままの自分の気持ち、忙しい日々の中であとまわしにいませんか？

自分自身を見つめ、本当にやりたいことを見つけて一歩踏み出してみませんか？

NPOフォーラム 体験ワークショップ

- 日時:2021年9月23日(木) 10時～12時
- 会場:三鷹市市民協働センター 第2会議室
- 費用:なし
- 定員:15名
- テーマ:「地域における女性のライフキャリアの築き方」
- プログラム:
 - ・地域での女性のライフキャリア支援活動の紹介
 - ・体験ワークショップ(キャリア探索の3つの輪を考えよう！)
 - ・意見交換(地域での女性のライフキャリア支援について)
- 申し込み方法:右記QRコードにアクセスし、申し込みフォームからお申し込みください
※どなたでも参加可能です！
- 実施者:中藤・前田

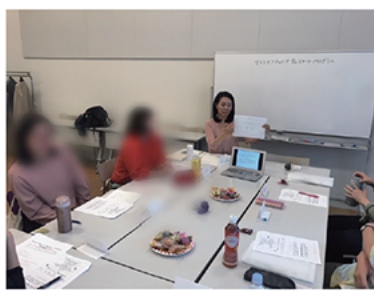
▼申し込み先



<https://urlzs.com/vbkSH>

ワークショップ風景

【武蔵野プレイス】



【協働センター おやこひろば】



カードを選んで
自分発見



ワークライフバランスと
自分の価値観



About us

中藤美智子 前田美和 mail:mgardencda@gmail.com

私たちは三鷹市を拠点に活動するキャリアカウンセラーです。
(国家資格キャリアコンサルタント)
これまで培った企業・大学におけるセミナー・ワークショップ・
キャリア支援ノウハウを応用して、地域女性のために貢献したいという思いで運営しています。

ワークショップ詳細
カウンセリングの申し込み
などはこちらのHPから





演劇塾 RanRan



♡おかげさまで結成12年目になりました♡

演劇を通して創造することの愉しさを見つけ出そうという卵たちの集まりです。
新しい自分に出会ってしまうから不思議です。一緒に演ってみませんか？

誕生は2009年4月。三鷹市市民協働センターの企画による寺子屋カフェ「演劇的元気の作り方」
第一回講座（木瓜みらい講師）に参加した仲間が自主グループを結成し、子育て、家事、仕事と両立
できるよう月一度の演劇レッスン活動を開始。でも、演劇に縁のない人ばかり。最初は人前で声を出
す事すら恥ずかしい〜という感じでしたが、ワイワイガヤガヤワハハワハハとレッスンを続けてゆく
うちに、硬いたまごの内側から何かがモゾモゾと動き始めたから不思議不思議。私たちは、卵の殻を
打破って新しい自分に出会える瞬間を楽しみに活動をしている、卵卵たちです。

NPO フォーラムの小さな舞台上で創作朗読劇や朗読を発表してきました。

2009年 ワークショップ+詩を自由に読む

2010年 朗読 オリジナル作品「月のうさぎの、は、じ、め、て」

2011年 朗読「その後のピノキオ」+「昭和50年のアリス婆さん」

2012年 朗読劇 オリジナル作品「Yume☆Xからの招待状」

2013年 朗読劇 オリジナル作品「Dokkoi ドーナツ島のお猫たち」

2014年 朗読 オリジナル作品「ツクシ君」+ワークショップ

2015年 詩を演ずる「RanRan 版のはらうた」

2016年 世界一大きな布絵本「キュウの青空キャンバス」

2017年 朗読 オリジナル作品「ツクシ君」+ワークショップ

2018年 朗読劇 オリジナル作品 改訂版「月のうさぎの、は、じ、め、て」

2019年 台詞劇 「真夜中の冷蔵庫」

2020年のNPOフォーラムではYouTubeデビューしました。

台詞劇 「真夜中の冷蔵庫」

出演 演劇塾 RanRan/作・演出 木瓜みらい



♡その他の活動

三鷹の子供達の描いた大きな布絵本「キュウの青空キャンバス」を市内の色々な所で上演しています。

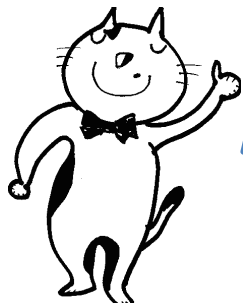
コロナ収束後、レッスン再開します。

レッスンは月1回（第2木曜 午前/有料）。見学/体験参加、どうぞ一度遊びに来てください。

お問い合わせは 090-6797-5870/090-9202-4939

レッスン予定は <http://piwo0505.blog.fc2.com> をご覧下さい

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

おねえちゃん舎は身体ほぐし・演劇レッスン・演劇活動を楽しみながら想像と創造をパワーアップする卵を産みます。

演劇はからだもこころもいっぱい動かして想像と創造の力を豊かにする楽しくも面白い遊びです。

ゆたかな想像と創造は問題を解決し、誰もが平等に持っている希望を育てます。

★ 三鷹市での活動開始は2005年。

おねえちゃん舎は演劇のだしを使って希望の卵をたくさん産みたいと考えています。おねえちゃん舎がこれまでに生んだ卵（活動）。

1. 「ゆるゆるの会」一からだところをゆるめてほっこりする会。
2. 寺子屋カフェ「演劇的元気づくり方」講座
(三鷹市市民協働センター企画)。
3. 「演劇塾 RanRan(卵卵)」(演劇のレッスン+演劇活動の自主グループ)
「演劇的元気づくり方」講座から生まれた卵です。
4. 時々、演劇の卵塾

詳しい活動予定はブログをご覧ください☆<http://piwo0505.blog.fc2.com>
木瓜みらい(演劇ワークショップ・演劇カフェ・講師相談の方は
m.66.boquet@gmail.comまで)

♪ 音楽よもやま話 ♪

「音楽にジャンルってあるの？」

元日本フィル奏者 新井豊治さんのおもしろい話

9月26日（日） 14時～

於）三鷹市民協働センター & オンライン(Zoom)

音楽には現在ジャンルという分類の仕方があります。例えば、**演歌・ポップス・ジャズ・クラシック・伝統音楽**等ですね。このジャンルというものの一体何なのか？ どういった意味があるのか？ そういう事を様々な音楽を聴きながら、皆さんと一緒に考え、それを通して皆さんが自分に合った音楽を見つけて頂ければ、そして音楽を楽しんで頂ければと願います。

講師：**新井豊治**さん

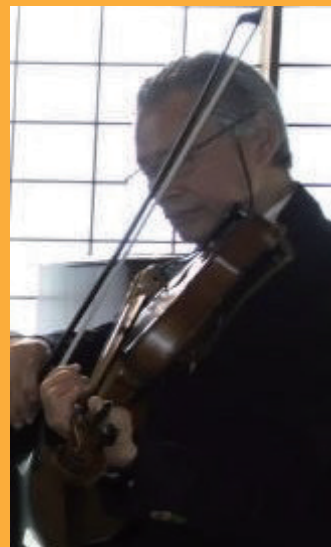
元日フィルビオラ奏者 音楽茶話会を2002年から50回続け、その話術には定評がある。

(主催) おむすび倶楽部友の会

(地域の居場所おむすびハウスを運営)

(申込・お問合せ) omucal@yahoo.co.jp

Zoom申込みの方には、後日詳細をメール致します。



おやこひろば実施協議会

「おやこによってチョコッとあっぷるーむ」は三鷹市市民協働センターおやこひろば実施協議会が運営しています。

- 活動
- ・協働センターのおやこひろば事業「おやこによってチョコッとあっぷるーむ」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・リコサイズ

- ・ママ護身術フィットネス
～だっこしたまま強いママ～
【キック編】
【パンチ編】



NPO 法人子育てコンビニ

- ・<bloom～生まれたのは私>上映会
- ・親子リズムらんど
- ・楽しく羊毛フェルト
- ・お茶会
- ・カラーセラピー
- ・色で子育てを楽しく



はっぴいまむす

- ・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

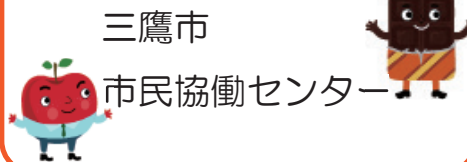


Hanariya Yoga

- ・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



参加団体&ひろばメニュー



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
素肌スキンケア



Kupu-Kupu

- ・親子ヨガレッチ
～親子で楽しく動いて
ストレッチ～



Power★Mam

- ・働くママのお話会
- ・働くママのチアアップ講座
～働くママの仕事と育児を
ちょっと楽にする秘訣～



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の会

- ・簡単スクラップブック
【アルバム編】
【A4フレーム編】



あおぞら

- ・子育ての言葉がけ講座&
アロマクラフト作り
【抗菌スプレー編】
【ハンドクリーム編】



M's キャリアガーデン

- ・強みを知って子育てに自信を
- ・まわりに振り回されない
ママになるヒント



おやこひろばの申し込みは
WEBフォームからできるようになりました→

