

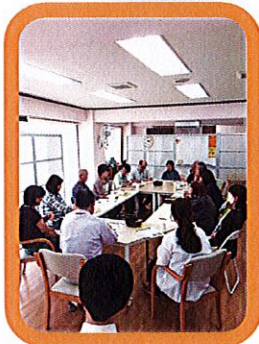


# 元気ひろば おれんじ

ワークショップ  
自分らしく  
暮らし続ける  
みんなで作る前向き空間

どなたでもお気軽に!  
息抜き・交流  
情報交換  
介護タクシーもご用意 (予約制)

女性会・見守りあつ  
地域づくり推進  
看護師も在中してます



介護者ひろば



子育てコンビニ

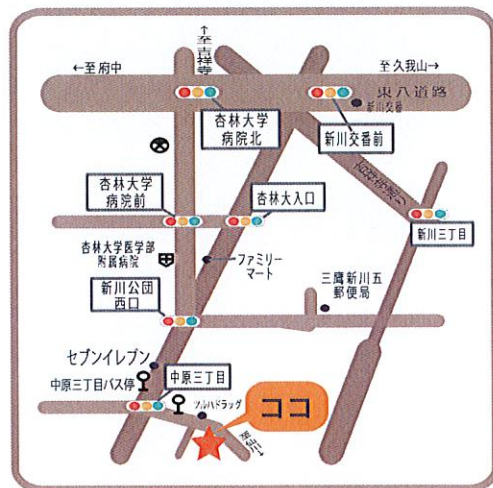
営業日… 月曜日～金曜日  
第1・第3土曜日  
定休日… 日曜・祝祭日  
第2・第4土曜日  
営業時間… 10:00～16:30  
所在地… 東京都三鷹市中原 3-1-65  
TEL … 0422-76-5940



各種ワークショップ



各種健康体操



赤ちゃんからお年寄りまで幅広く  
ご利用いただけるスペース作りを  
目指しています。



# NPO 法人子育てコンビニ

～『孤独な育児からの解放』『育児を楽しめる環境作り』をめざして～

2002年にNPOとして発足しました。

「みたか子育てねっと・子育てコンビニ」のコンテンツ制作、子育てコンビニ通信制作発行、おやこひろばや講座の実施、子育て中の母親の社会参加支援、ホームスタート事業など、総合的な観点から子育て支援をおこなっています。

会員は50名ほどの老若男女。活動を支援する賛助会員も募集です！



子育て関連情報を発信中!



★ホームページ



★ブログ(ややぶろ)



★Facebook



★公式ライン



★みたか子育てねっと・子育てコンビニ

## ホームスタートってなあに??

家庭訪問型子育て支援ボランティアのこと。

研修を受けたボランティアさん(ホームビジター)が、週1回ご自宅を訪問し、お話をしたり一緒に育児や家事をしたりして過ごします。ホームビジターは地域の先輩ママです。

利用は無料で、就学前のお子さんがいるご家庭ならどなたでもOKです。

※ホームスタートは三鷹市社会福祉協議会の委託事業です

★利用する人: 子育て中のママたち ★支援する人: 子育て経験のある人たち

どちらも募集中です。まずはお問い合わせを!

ホームスタート・みたか/NPO 法人子育てコンビニ事務所

メール: h-start@kosodate.or.jp

■11月13日(金)10時半～12時

@三鷹ボランティアセンター

ホームスタート説明会を開催します(申込制)

事業の説明・今年度ホームビジター養成講座の説明など

## 特定非営利活動法人 子育てコンビニ

<事務所> 三鷹市上連雀8-4-1 ロマネスク2階

電話&FAX 0422-41-7021

メール: info2@kosodate.or.jp

(月～金 10時～15時 土日祝休み)

NPO法人

# 子ども生活・ゆめこうぼ

むさしの子ども劇場

1973年にむさしの子ども劇場は発足し、2002年にNPO法人として認証され、2004年にNPO法人 子ども生活・ゆめこうぼと改称しました。

## 思いっきり

心も体も動かして遊びきる！！

子ども生活・ゆめこうぼ(むさしの子ども劇場)は、「子どもたちが創造性豊かなたくましい心と体を持つ人間に育つように」と願い、生の舞台や音楽に触れてワクワク・ドキドキ、子どもキャンプや異年齢の子どもたちが遊び合ってワクワク・ドキドキという体験の場をみんなで相談し合いながら創り出してきました。

## おもな活動

子どもまつり

子どもバザール

&

ティビーを立てて

インディアンであそぼう！

子どもサマーフェスタ

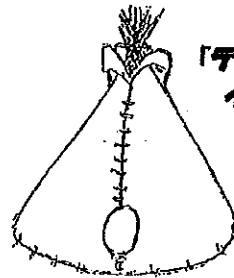
「どろんこびっちゃ」

## 子どもはおおぜいの中で

育つことが大切です。

みんなの中で心弾ませたり、くじけたり、得意になったり、けんかしたり…。そんな経験をいっぱいする中でがまんやがんばりや、人とのつきあい方も自然に身につけて育っていきます。

私たちは、子どもたちが思いっきり遊び合える場がいつでもそこら中にある、声をかけ見守ってくれているオジサンやオバサン、年上や年下の仲間がいっぱいいるまちを出現させたいと願っています。



「ティビーを立てて

インディアンであそぼう！」は

毎月 第4日曜日 11時～  
農業公園で行っています。

= おやこの喫茶室 =

# つぎあてホッパ

「お子さん連れて遊びにいらっしゃいませんか！」

どなたでも気軽にお立ち寄りください。  
気軽におしゃべりできる場所です。

毎週 月～金 曜日 10:00～16:00

無料で利用できる  
「子ども生活・  
ゆめこうぼ」の  
フリースペースです。

つぎあてホッパでは  
6ヶ月～4さいくらいのお子さんの一時預かり  
をしています。

月～金 曜日(祝は休み)  
1時間 300円

登録制・予約制です。

お問い合わせ NPO法人 子ども生活・ゆめこうぼ <むさしの子ども劇場> 事務局

〒181-0015 三鷹市大沢1-16-26 電話・FAX 0422-34-0040

<http://www.musicago.com/yumekouba> E-mail:yumekouba@wine.ocn.ne.jp

社会福祉法人

# 子どもの虐待防止センター



聞かせてください、  
子育ての悩み。

ひとりで悩んでいないで、  
電話で相談してみませんか。  
心が少し軽くなったら、  
忘れていた笑顔が  
帰ってくるかもしれません。

## 子どもの虐待防止センター（CCAP）とは

社会福祉法人子どもの虐待防止センター（CCAP）は、子どもの虐待を早期に発見し、虐待防止を援助するために設立された民間の団体です。虐待から子どもを守り、親への支援を行っています。（1991年に設立、1997年社会福祉法人として認可されました）

相談電話

☎ 03-6909-0999

受付時間

月～金曜日 10:00～17:00 土曜日 10:00～15:00  
※日曜日・祭日はお休みです



「イライラして、つい子どもに当たってしまう」  
「自分の子どもなのにかわいいと思えない」  
「家族にもわかってもらえない」  
「自分は母親失格では？」……

こんな悩みをひとりで抱えて苦しみ、ひとりぼっちだと感じているあなた。

そんなあなたの気持ちを、電話で話してみませんか

子どもの虐待防止センターでは、研修を受けた相談員（女性）が

あなたの気持ちに寄り添ってお話をお聴きします。

あなたが楽になる方法を一緒に考えましょう。



詳しくはホームページをご覧ください → <https://www.ccap.or.jp>



# NPO SANA SANA

非営利活動団体 SANA SANA（サーナサーナ）は、アフリカザンビア共和国（以下、ザンビア）の福祉や女性に関する団体の活動を支援するために、2019年4月に立ち上がった団体です。ザンビアで、彼らが作った品物を買取り、それらを日本で販売したり、ザンビアの魅力を一人でも多くの方にお伝えできるよう活動をしています。



## 【2019年度の活動】

- ・ 三鷹市の福祉を進める女性の会総会での講演「ザンビア共和国の地域医療とボランティア活動報告」と物販
- ・ M-マルシェでの物販とザンビア紹介
- ・ ザンビアのタベ（元 JICA 協力隊員の活動報告と物販、会員等との交流）
- ・ ザンビアの福祉関係団体等との交流事業（ザンビアに交流団を派遣し、現地の団体との交流、品物の買い付けなど）等



ザンビアのタベ @カフェレストラン タカ

## 【2020年度の活動】

- ・ チテンゲ（アフリカの布）マスクのチャリティ販売
- ・ パステルぱれっと & 橙（武蔵野市のレンタルスペース Cafe）でのチャリティ販売 等

## 【ザンビアとは…】

ザンビアはアフリカ南部に位置しており、人口は1,709万人（2017年：世銀）、面積は752.61km<sup>2</sup>で日本の約2倍の大きさです。73の部族からなる国ですが、一度も内戦をしたことがない平和な国民性を有した国です。ジンバブエとの国境には、世界三大瀑布の一つであるヴィクトリアの滝があり、国立公園など多くの自然が残されてる国でもあります。

ザンビアは、上下水道などのインフラや医療制度が整っておらず、マラリアや下痢、HIV/AIDS、妊娠・出産などで命を落とすという現状があります。そのような状況の中、自分たちの地域を自分



カトンドクリニックのコミュニティボランティアさんと

たちで守ろうと、地域のボランティアさんが住民向けに衛生教育をしたり、妊産婦や乳幼児健診などの運営をしたり、ご自身の生活も大変な中、地域のために活動しています。彼らのボランティア活動に充てられる公費はほとんどなく、自身の活動資金を自分たちで生み出そうと、チテンゲ（アフリカの布）を使った小物を作って販売したりしています。彼らがひと針ひと針縫いで作ったチテンゲの小物を私たち NPO が購入して、日本で販売することで彼らの活動を支援しています。

## 【私たちの支援している団体】

- ・ コミュニティボランティア
- ・ 農村部の女性グループ
- ・ 障がい児の補助具を作成しているザンビアの福祉団体
- ・ ストリートチルドレンの施設と HAV/AIDS 孤児の学習施設を運営している団体 等

NPO SANA SANA にご興味のある方は、メールにてご連絡ください。

[nposanasana@yahoo.co.jp](mailto:nposanasana@yahoo.co.jp)

# 「スマホ決済」を 安全に利用しましょう

身近な  
情報セキュリティ 入門講座

**無料**

日時:令和2年10月8日(木) 午後1時~2時

会場:三鷹市市民協働センター & Zoom

新型コロナウイルス感染防止のため接触を少なくするスマホ決済利用が増加しています。現在、期間限定(2020年9月~2021年3月)でマイナポイント還元事業が実施されています。スマホ決済を利用する際に気を付ける点を易しく解説します。

【日時】令和2年10月8日(木) 午後1時 ~ 2時

【会場】三鷹市市民協働センター 第1会議室 & Zoom

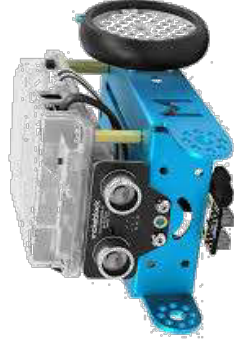
【定員】20人(第1会議室)、20人(Zoom) (先着順)

【講師】NPO 法人 シニア SOHO 普及サロン・三鷹 江草 義直

【申込み・問合せ】江草 義直 メール: [yegusa1@gmail.com](mailto:yegusa1@gmail.com)



# 親子で楽しむロボットプログラミング (半日教室)



Educative Robot

私共は市立小中学校の教諭へ「Scratch 体験会」を定期的に実施してきております。

日時：令和2年10月10日(土) 午前9時30分～12時30分

会場：三鷹市市民協働センター 第1会議室

本年度小学校では「プログラミング教育」が必修化されました。今回、先ず車型ロボットを組立、続いて基本的なプログラミングを習得します。ロボットプログラミングは小学校教科書で採用されている Scratch をベースに作られた mBlock V5 を使用します。

【日時】 令和2年10月10日(土) 午前9時30分～12時30分

【費用】 30,000円 (含む mBot 1Set、USB ドングル、

テキスト書籍、USB メモリ)

【会場】 三鷹市市民協働センター 第1会議室

【定員】 5組(1組2名)

【講師】 NPO 法人 シニア SOHO 普及サロン・三鷹 江草 義直

【申込み・問合せ】 江草 義直 メール: [yegusa1@gmail.com](mailto:yegusa1@gmail.com)



# 若者も高齢者も安心して暮らせる

## 増える年金制度を！！

昨年は、老後30年、90歳まで暮らすためには、公的年金制度以外に2000万円が必要という衝撃的な金融庁文書が大問題になりました。

今年は、新型コロナウイルスの拡大で社会・経済活動の制限により大勢の働く人たちが、解雇、休職、賃金引き下げなどが行われ、今日及び将来に対する大きな不安が生じています。

また、2019年度の公的年金積立金運用が、株価下落などで大幅な赤字と報道されました。被保険者が保険料として払った積立金は、アベノミクスの株価対策に使うのではなく被保険者や受給者のために使うべきです。例えば高すぎる保険料の引き下げや年金額の引き上げに使うよう検討すべきです。

このような状況で早期に改善すべき年金制度の問題点が2つあります。

一つは、2004年に導入された年金額を自動的に抑制する「マクロ経済スライド」です。老齢基礎年金は、2047年頃まで続き、給付額は約28%減少する見込みです。物価や賃金に関係なくスライド調整率で少ない年金支給額を抑制する「マクロ経済スライド」と「キャリアオーバー」制度を直ちに廃止することです。

マクロ経済スライドは、物価と賃金が下げるデフレ下では、発動出来ないのが当該年度に調整出来なかった調整率を翌年度以降に繰り延べする制度が、2019年度から導入された「マクロ経済スライド調整率のキャリアオーバー」制度です。

廃止を求める理由は、物価が上昇したら年金額も物価に見合う分を引き上げなければ生活水準が保てないからです。それらを無視する制度が「マクロ経済スライド」と「キャリアオーバー」です。

もう一つは、2021年導入予定の「ねんきんカット」法です。

「マクロ経済スライド」は、デフレの進行で導入後今日まで2回発動されなかったため、何としても年金額を引き下げるため、物価が上昇しても賃金が下落した場合は賃金下落分を年金額カット（引き下げる）する制度です。年金受給者の生活実態を理解しないとんでもない制度です。こちらを施行させないよう廃止を求めます。

年金者組合は、若者も高齢者も安心して暮らせる「最低保障年金制度の確立」を目指し取り組んでいます。この制度は、一定の条件の下で日本に居住していれば、誰もが年金を受けられることができる制度です。

国民のみなさまと共に頑張って制度改正に向け運動を進めてまいります。

**年金支給を毎月払いにせよ！**

**最低保障年金制度の確立！**

全日本年金者組合東京都本部三鷹支部

181-0012 三鷹市上連雀5-27-34

印南気付 支部長 印南 泰成

mail [i-yasushi@jcom.zaq.ne.jp](mailto:i-yasushi@jcom.zaq.ne.jp)



# 誰でも

# ランチカフェ

市民活動に関するどんな話題でも OK。  
楽しく語り合しましょう！  
マスターが優しく対応します。

申込不要  
参加費無料



ランチはみなさんが持参。  
お茶やインスタントコーヒーは  
ご用意しています。

2020 年度の開催  「誰でもランチカフェフリーク」で過去の開催の様子や今後の予定を check !

7/11

9/12

11/14

1/9

3/13

隔月第 2 土曜日 11:00 - 14:00 出入り自由

場所：三鷹市市民協働センター 1F ミーティングルーム

※新型コロナウイルスの影響により、5月の開催は中止となりました。  
今後も状況によっては中止になる場合があります。

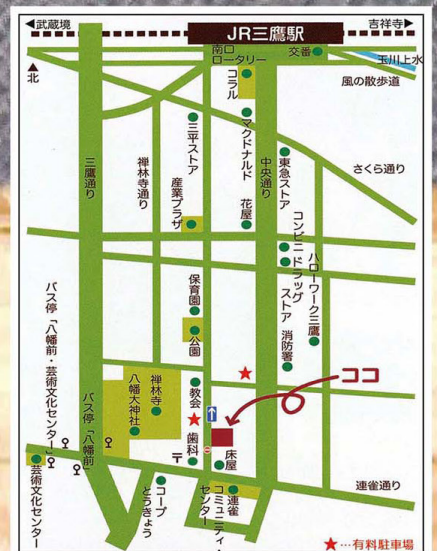
お問い合わせ

三鷹市市民協働センター

TEL : 0422-46-0048 FAX : 0422-46-0138

E-mail : kyoudou@collabo-mitaka.jp

主催：NPO 法人みたか市民協働ネットワーク





市民のチカラであなたらしさをまもります！

# N P O 多摩東成年後見の会



当会は三鷹市、武蔵野市、小金井市等に在住し、東京大学市民後見人養成講座を修了した市民が中心となり、地域社会に貢献したいと使命感に燃える者の集まりです。2011年9月に設立し、現在会員16名が以下の活動を行っています。

- ① 成年後見、市民後見に関する講演、講習会の開催
- ② 成年後見に関する無料相談、利用手続き支援
- ③ 法人後見人としての活動（現在、法定後見、任意後見各2件受任中）
- ④ 高齢者向け老後対策の支援（マイノート、遺言書の書き方等）

私どもは地域に密着した市民後見人として、本人の日常生活支援、見守り等身上配慮を重視し、本人にふさわしいチームを編成し、後見事務を行っています。

- 代表者： 山澤宏通（理事長） ☎ 0422-36-4446  
(E-mail) [npotamahigashi@gmail.com](mailto:npotamahigashi@gmail.com)  
(URL) <http://npotamahigashi.iinaa.net/>

# 難病カフェ

# こまったゾウ OPEN



みたかのばで偶数月は第2土曜日・奇数月は第2木曜日の14～16時に開催

## 疾患・立場関係なく、気軽におしゃべりしましょう

難病・慢性疾患の患者さんやご家族（疾患問わず）、応援したい方、専門職など、どなたでも気軽集える憩いの場です。居心地の良い本物のカフェで美味しいコーヒーを飲みながら、疾患に関する「困ったぞう」や日頃のちょっとしたことなど、おしゃべりしましょう。なお、現在は解決しない困ったぞう（例えば専門医不足など）でも未来では解決するようお願いを込めて、オンライン診療の専門職にも耳を傾けてもらいます。



こまったゾウHP

## 毎月開催、ご都合の良い時に！（参加費無料・ワンドリンク注文）

偶数月：第2土曜日 14～16時

奇数月：第2木曜日 14～16時

## 会場は「みたかのば」

三鷹市下連雀4-6-7 連雀ハイツ1F  
<http://www.mitakanova.jp/>



みたかのばHP



## 参加申込み・お問合せはこちら

みたかのばで参加、またはご自宅からズームで参加、2通りあります。

下記のメールアドレス、または難病カフェこまったゾウホームページ内からお申込み下さい。

[enkakutokoton@yahoo.co.jp](mailto:enkakutokoton@yahoo.co.jp) 大木宛

※ほんとうはプラリとお気軽にお越し頂きたいのですが、新型コロナウイルスが落ち着くまでは、ソーシャルディスタンスを確保するため、**事前申し込み制**にさせていただきます。ズームで参加も大歓迎です。



## RDD オンライン診療 ～オンライン診療を学び、語りあう場～

2月最終日はRare Disease Day（世界希少・難治性疾患の日、略称RDD）です。世界中で（日本も各地で）、さまざまな難病に関するイベントが行われています。私達は毎年2月頃に、三鷹ネットワーク大学で「①オンライン診療を学ぶ講座 ②交流会 ③難病に関するパネル展示」を行います。どなた様も参加大歓迎です！



RDD オンライン  
診療HP

主催：みたか難病倶楽部 大木（代表） 協力：社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会