

あるがまま企画

いろいろな世代向けに紙芝居を創っています。紙芝居は絵を見る楽しみ、演者の語りを聞く楽しみ、物語を知って感じる楽しみがあり、創り手と演者と観客が一体となれるのが魅力です。大人向け「宗一郎の老後の生きがい」。若者向け「夜空が好きな絵かきさん」。子ども向け「やさいの花どろぼう」、「いばりんぼのイバゴン」、「口笛の神さま」、「たぬきときつねの家族」、「たまたまこのガマキリ」。幼児向け「池の中の大きなニンジン」、「へびのはらまき」他。

このような活動をしています



- ◎ 子どもたちの春休み、夏休み、冬休みなどに、図書館や絵本の書店で活動。
- ◎ 毎年3月に、「星と森と絵本の家」で行われる《絵本縁日》に参加して創作紙芝居の上演。
- ◎ 大人向け、若者向け、子ども向け、幼児向けの創作紙芝居の上演と、テーマに沿った絵本の読み聞かせとクイズで一緒に楽しむ参加型。

今までのテーマ⇒

おばけ〜／わらってね〜／わんさかわんさか どうぶつさん／おはなとむし／いろいろなのりもの／等々)

絵を描くのが好きな人 募集中!



連絡先

Tel:090-3809-0333

Mail:doujinai718@gmail.com

クスッ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ッと笑いが生まれ、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。



【訪問ボランティアと企画講座】 (^^)/

🌸 介護福祉・デイサービス施設、町会交流会

小中学校や学童保育、放課後クラブで
イベント出演(実績500回)、各種企画講座あり

🌸 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♪

【毎月開催中】♡ 参加申し込み お気軽に♪

🌸 江戸小噺を楽しく伝える会

第1土曜日 13:30~三鷹駅前コミュニティセンター

第3月曜日 19:30~ZOOM開催

🌸 江戸小噺茶論

第3水曜日 14:30~16:00 会場:松月(御殿山1-18-31)

ドリンク1~2品付き 1,000円



【連携団体・会員募集】♡初心者歓迎

🌸 笑いとしなやか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て
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

🌸 活動日は、主催日&ボランティア訪問日

定例会月1回、毎年発表イベント
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://edokobanashi.hp.peraichi.com/



大沢水車観賞友の会

遊園地でゴンドラに乗り天空から良き眺めを楽しむ、このゴンドラの発想はどこから来たのだろうか？
水を取り込む仕組みをもつ水車を真似しているのかもしれませんが。
水車の仕組みを観に行こうよ！どこにある？

～都指定有形民俗文化財～ 武蔵野(野川流域)の水車経営農家

三鷹の大沢にある水車/都指定有形民俗文化財/だよ。

旧の持ち主は峰岸家が1808年/文化5年・江戸後期に多摩川の支流・野川の水をとりこんだ水車だよ。

水車は用途はいろいろ！茶碗、皿等の陶器類の土をこねる作業、線香の加工、穀類/コメ、コムギ、オオムギ等の加工作業等。

水車には揚水水車と動力水車があります。

水を高い処に位置する田圃に汲み上げて稲作に使う揚水水車、大沢水車は動力水車！大きな水輪で水を貯め&連結した歯車の伝動の仕組みで杵や石臼を動かすことで穀類の加工を！

水の力をどのように利用しているのかを観る現場が大沢水車にあります。

所在地

三鷹市大沢 6-10- 5

野川沿い、月、水、木、金、土

日&祝祭日。火曜日休館。有料@200円。中学生以下無料。

交通：JR中央線三鷹駅より榊原記念病院、朝日町3丁目

または車返し団地行きバス停龍源寺下車徒歩5分

京王線・調布駅北口調布飛行場行き飛行場下車徒歩5分。

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



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



連絡先

Tel: 0422-46-7089

Mail: mmmtasami@orion.ocn.ne.jp

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



おねえちゃん舎



たまごを割らなければ
何も産まれない

新しい愉しさ

新しい喜び

新しい自由

新しい自分

—おねえちゃん舎から生まれた卵が活躍しています—

「演劇塾 RanRan」

2009年から三鷹市市民協働センターのフォーラムで朗読劇などを多数上演してきましたが、現在は読み聞



かせ、お話し会、演劇など、メンバーそれぞれが自由に活躍しています。

中には三鷹で10年以上も読み聞かせ活動を続けている方もいますし、試験に合格して保母さんになって活躍した方もいます。

2024年には「ア コモンビート」の大きな舞台に出演し、生き生きした演技を見せてくれたメンバーもいます。そして、私たちは、今もレッスンを続けている愉快的な仲間です。

「演劇のたまご塾」

講師木瓜みらいが不定期に開催しています。

※演劇塾 RanRan/ 演劇ワークショップ / 演劇カフェ / 講師相談の方
メールでご連絡ください。

※活動の予定は <http://piwo0505.blog.fc2.com> ブログをご覧ください

連絡先

mail:doujinai718@gmail.com
<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。市民による人と人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3又は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13:30-16:00) 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(不定期) 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。9:30~10:30、10:45~11:45の二部制
- ◆脳トレ健康麻雀(毎週金曜日10:00~12:00) 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ッとあっぷるーむ」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
- ・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／



未就学のお子さんを持つ
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



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



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



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】
【育休復帰編】



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～



ミルフィオリ

- ・フラワーアレンジを楽しむ
～親子で花あそび～

【ドライフラワーミニスワッグ編】
【お正月のしめ飾り編】他



連絡先

Tel: 0422-46-0048

<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つたり、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（Chara-works 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。

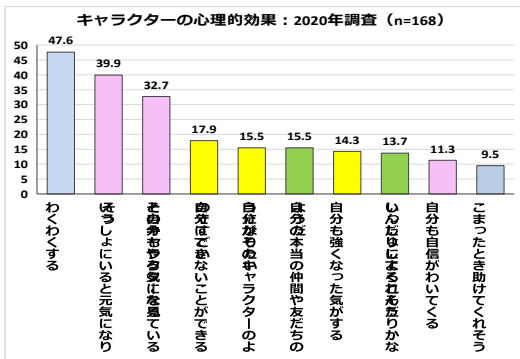
ワークショップを通じたキャラクターの心理的・社会的活用



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

- ・ SAV (Social Art View : 心の目でみる対話型絵画鑑賞) と VTS (Visual Thinking Strategies : 対話型アート鑑賞) を核にアートワークショップを開催しています。
- ・ さらに地域活動を始めたい方や生きがいを探す方、学生や社会人など幅広い世代を対象として「身近なアートコミュニケーター」の養成をおこなっています。
- ・ アートを介した対話を介し交流を深め、傾聴力・洞察力・思考力・問いを立てる力を育みます。こうした力を「文化的処方」として地域福祉や共生社会の実現に活かすことを目指しています。

身近な
アートコミュニケーター
養成講座の様子



(1)アートコミュニケーター演習中の状況



(2)アートカードで講座の最初にアイスブレイク

目の不自由な方との
SAVの様子



(3)白杖のIさんと 吉祥寺美術館にて



(4)白杖のNさんと 横浜美術館にて

《主宰者プロフィール》

- ・2016年 セカンドキャリアで週5日勤務継続し、土日活動のNPOを設立し活動を開始
- ・2017年 武蔵野市「コミュニティ未来塾」地域をつなぐコーディネーター1期生
- ・2018年 東京都「東京セカンドキャリア塾」1期生
- ・2019年 三鷹市「まち活塾」3期生。地域福祉ファシリテーター-10期生
- ・2020年から2022年 三鷹ネットワーク大学「まちづくり研究所」まちづくり研究員1期生
- ・2020年から2023年「とびらプロジェクト」(東京藝大×東美館)アートコミュニケーター9期生
- ・2023年から2025年「武蔵野アール・ブリュット実行委員会(吉祥寺美術館)」副委員長

※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が採択されました。
112頁から134頁参照 右記QRコード➡



※三鷹ネットワーク大学 まちづくり研究員
「民学産公」研究事業 2023年度報告
139頁から143頁を参照 右記QRコード➡



連絡先

電話 : 080-5195-1926 ■留守電録音をして頂いた方に折り返し電話させていただきます

メール : npocld@gmail.com

HP : <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、大切なお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・こども)

家事支援 身体介護 認知症や難病のケア
買物・通院同行 外出や楽しみのサポート
長時間・泊まり・一時利用 ご家族代行
ひとり親支援 住まい探し 緊急時対応など

身近な整理は
片づけ事業部に
お任せください！

多世代のいえの
"1箱本棚"や
ケアの読書会を
やっています
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！

**空き家募集！
住まい事業部**

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 三鷹オフィス 下連雀3-17-9 となりのでこちゃん 牟礼6-11-2
 天文台オフィス 大沢2-2-13 むかいのさっちゃん 牟礼5-12-25
 Mail : office@g-care.org 武蔵野オフィス 西久保3-18-14 ひとまちここ 牟礼5-12-26
 https://g-care.org/ 相談・住まい事業部 大沢4-8-8 くまちゃんハウス 牟礼5-12-26
 さくら通りランチ 下連雀3-12-2



「孤独な育児からの解放」と「子育てを楽しめる環境づくり」 特定非営利活動法人 子育てコンビニ

三鷹市で総合的な子育て支援を開始して23年。現在はホームスタート（家庭訪問型子育て支援）活動が中心で、「外出しづらい」「頼れる人が身近にいない」...そんな子育て家族を、研修を受けたボランティアが訪問し、親子と共に過ごすことで子育て中の親の心を支えます（三鷹市社会福祉協議会委託事業） 子育てをもっと楽しみたい方、もっと何かをやってみたい方、そして子育てを応援したい方、支援したい方、一緒に活動しましょう！

私たちはこんなことをしています！

- ・ホームスタート（家庭訪問型子育て支援）
- ・子育てコンビニ通信発行 フリーペーパー・年4回発行
- ・デザイン制作（チラシ、名刺、ポストカード、ロゴ等）
- ・子育て相談
- ・子育ておしゃべりひろば
- ・各種講師派遣（チョコッとあっぷるーむほか）
- ・赤ちゃん連れで参加できる料理講座付きランチ会
- ・バザー参加
- ・ママ達のやりたいこと応援 など

利用者・支援者募集中



会員募集中

まだ小さいお子さんを育てているママさん！

「ホームスタート」を
利用してみませんか？

妊娠期から未就学のお子さんがある、
三鷹市内のご家庭が対象です(無料)

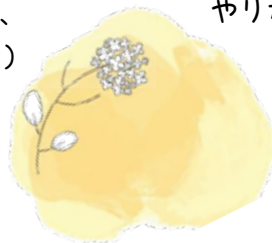
ホームスタート公式ライン
(申込・利用問合せ用)



お子さんの手が離れたママさんやおばあちゃま！

「ホームビジター」になって
若いママ達をサポートしませんか？

やりがいのある素敵なボランティアです



事務所は
平日10～15時
OPEN!

連絡先

Tel: 0422-41-7021

Add: 上連雀8-4-1 ロマネスク2階

Mail: info2@kosodate.or.jp

HP: [https:// kosodate.or.jp/](https://kosodate.or.jp/)

