

平成30年
2月

第161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。

Open! だれでもランチカフェ

3/3^土

11:00
~14:00



差し入れ大歓迎!

無料

ランチは、
ご持参
ください。

コーヒー、
お茶等
をご用意
しています。

日時：2018年 3月 3日(土) 11:00~14:00
場所：三鷹市市民協働センター 1Fミーティングルーム

今やっていること、これからやりたいこと、場を探している方、場の使い方を求めている方など、多彩な参加者がワイワイガヤガヤとにぎやかにおしゃべりする気軽な交流カフェです。何やらコラボできそうなお話も聞こえてきます。

途中でも参加できるランチカフェで、
あなたも何かに出会うかも。

今回のマスターは、
昨年開催した三鷹「まち活」
塾*の修了生 井本浩さんです。

※昨年6月~10月に開催された全8回の、自分の想いを実現しながら、まちに豊かさや幸せを生み出すアクションを応援する講座です。



三鷹に住んで25年ですが、宮仕えを終えてやっとのことで地域デビュー。「まち活」塾をきっかけに地域の知り合いが少しずつ広がり、行き先もできつつあるといった段階です。

これからでも1万時間かけて未知の領域にチャレンジできる素晴らしい人生100年時代を楽しみたいと思っています。今回の催しが、足元からちょっと行動を見直すきっかけになればいいなと思っています。

まずは僕自身、そしてうまくいけばあなたも。

団体登録しませんか？ 市民活動を応援する市民協働センターをより便利に使えます！

市民活動*をしている団体またはこれから市民活動をはじめたい団体(構成員3人以上)が登録できます。登録料は無料です。

※市民活動とは、福祉・生涯学習・子育て・ボランティア・まちづくり・町会・住民協議会活動など、市民が自主的・自発的に行う社会貢献活動・公益活動などをいいます。

市民活動に属さない活動分野:営利を目的とした活動・宗教活動・政治活動・選挙活動、その他市民活動に適さないもの。

◆団体登録すると

- ①情報交換箱を無料で使用できます。(希望者)
 - ②有料ロッカー(1,200円/年)を使用できます。(希望者)
 - ③ワークサロン・ミーティングルームを4ヶ月前から予約できます。(通常は3ヶ月前から)
- (利用団体登録申請書に記載された内容の一部は、ホームページで公開させていただきますので、あらかじめご了承ください。)

詳しくはセンター窓口にお気軽にお尋ねください。



〈1ページ〉OPEN「だれでもランチカフェ」、団体登録しませんか？ 〈2ページ〉開催しました「地域包括ケアについて考える」「インターネットを安全に利用しよう」 〈3ページ〉「みたかまちづくりディスカッション」公開抽選を行いました、書籍の紹介、平成30年度団体登録更新について、助成金情報 〈4ページ〉チョコッとあつぷる一む、

トークサロン 地域包括ケアについて考える

～おおた高齢者見守りネットワークの事例から～

「おおた高齢者見守りネットワーク」の先進的な事例や三鷹市での取り組みを伺い、地域住民と医療・介護・予防・住まい・生活支援などさまざまな専門機関がどのように連携・協力すれば、住み慣れた地域で高齢者がより安心して暮らせるかを参加者ととも考えました。

◆開催日：1月20日(土)

◆参加人数：100人



牧田総合病院地域ささえあいセンター
センター長 澤登 久雄さん

「いくつになっても安心して暮らしていけるまちづくり！」を合言葉に、地域の医療・保健・福祉の専門職(事業所)と民間企業が「協賛金」を出し合い、活動する新しい地域づくりのかたち、大田区発の地域ケアシステム「みまーも」が誕生するまでの経緯やその活動、そこから派生する豊かな地域の景色などを発起人である澤登さんに紹介していただきました。

地域包括ケアの実現に向けた一番の課題は、支援が必要な人に気づく地域のネットワークと、対応する専門のネットワークが連携した見守りのネットワークを構築することであり、「専門職が今意識しなければならないことは、『支援』よりも『共感』をつなぎ『主体』を広げていくこと！」という澤登さんの言葉に、多くの参加者が共感されていました。

また、三鷹市で地域で助け合い、支え合いのネットワークづくりに携わっている3人の方にも、それぞれの取り組みを伺いました。

お話の後に参加者によるグループディスカッションがあり、地域包括ケアの今後のあり方などについて意見交換や発表が行われ、皆様の地域の連携について考えるよいきっかけとなりました。



地域ケアネットワーク・東部
会長 土屋 坦さん



みたかボランティアセンター
菊池 彩さん



東部地域包括支援センター
坂田 治美さん



～参加者の声～

- ♪ 澤登さんのお話を聞いて「自分主体」それぞれが自ら動くことの大切さに気づきました。
- ♪ これまで地域包括は近寄り難いイメージでしたが、今回の話で私たちの日常の暮らしや活動の延長にあるものだと分かりました。
- ♪ もっと住民個々を巻き込んで主体的に動ける方向性を考えていく必要があると思いました。
- ♪ 大田区のしくみや取り組み、高齢者たちが自分の居場所を持ち笑顔の様子など、大変勉強になりました。

身近な情報セキュリティ入門講座

「インターネット」を安全に利用しましょう

開催日：1月26日(金)

参加人数：17人

インターネットは、便利に使いこなすほどに依存度は高くなりますが、ネットを取り巻く環境は日々新しい脅威にさらされています。今回の情報セキュリティ講座では最新のネットの安全な利用法について教えていただきました。

ネットのリスクに対してはなんとなく不安は感じているが対処法がよくわからないといった方にわかりやすい内容で、カードを使った「あやしいを見きわめよう」では、ゲーム感覚でより具体的に身近な事例を理解することができました。また、その対策なども教えていただき、アンケートからも受講者の高い満足度が伺えました。



NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹
江草 義直さん



～参加者の声～

- ♪ 具体的な脅威が理解できた。
- ♪ 知らないことが多いままスマホやパソコンを使っていたので、勉強になった。
- ♪ わかりやすい説明で、大変勉強になった。
- ♪ 今回の講座を受けて、自分が慎重さに欠けていると反省した。

「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」公開抽選を行いました

三鷹市では、「新庁舎等整備基本構想（仮称）」策定に向け、無作為抽出による市民討議会「みたかまちづくりディスカッション」を2月11・12日（日・月祝）に三鷹市公会堂「さんさん館」で開催します。

無作為抽出で「参加依頼通知」を送付した1,800人の18歳以上の市民の方から、「承諾書」を134通、「アンケート」を301通返送していただき、関心の高さが伺えました（12/28時点）。

1月5日（金）午後1時から協働センターで、2人の傍聴者のもと公開抽選が行われ、80人の参加者を決定しました。「まちづくりディスカッション」での話し合いの結果は、基本構想の策定に活かしていきます。



抽選会の様子

《最近協働センターで購入した書籍の紹介》

協働センターには図書貸し出しコーナー「みんなの本箱」があります。どなたでも1回に4冊まで4週間借りることができます。市民活動に役立つ書籍を多数取り揃えていますのでご利用ください。

タイトル	著者	出版社
「社会調査」のウソ	谷岡一郎	文藝春秋
アトム通貨で描くコミュニティ・デザイン 人とまちが紡ぐ未来	アトム通貨実行委員会	新評論
デザインと革新 未来をつくる50の思考	太刀川瑛弼	パイインターナショナル
まちづくりの仕事ガイドブック まちの未来をつくる63の働き方	饗庭伸・小泉瑛一 ・山崎亮	学芸出版社
東川スタイル 人口8000人のまちが共創する未来の価値基準	玉村雅敏・小島敏明	産学社
まちの未来をこの手でつくる	猪谷千香	幻冬舎
地域包括に欠かせない多彩な資源が織りなす地域ネットワークづくり		株式会社ライフ出版社
(シニア向け)ノルディックウォーキング・ポールウォーキングGUIDE BOOK		株式会社ライフ出版社
ほしいくらしは自分でつくるぼくらのリノベーションまちづくり	嶋田洋平	日経BP社
リノベーションまちづくり 不動産事業でまちを再生する方法	清水義次	学芸出版社
つながる・ささえる・つくりだす 在宅現場の地域包括ケア	秋山正子	医学書院
日経MOOK はじめよう シェアリングビジネス		日本経済新聞社
あそびの生まれる場所	西川 正	ころから

三鷹市市民協働センター登録団体の皆さまへ ～平成30年度の団体登録更新について～

平成29年度の団体登録の有効期限およびロッカー、情報交換箱の使用期限は平成30年3月31日までです。平成30年度引き続き登録される団体は、更新手続きが必要となります。

「平成30年度利用団体登録申請書」を各団体あてに2月末に送付予定です。

詳細につきましては、同封の文書にてご確認ください。

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。

◆第19回社会貢献基金助成公募（お問合せ先：（一財）冠婚葬祭財団事務局）

<http://www.ceremony-culture.jp/> TEL: 03-3500-4211

〈締切日：2018年2月28日〉

◆2018年度「多摩地域市民活動公募助成」（お問合せ先：真如苑「Shinjo」プロジェクト）市民活動公募助成事務局）

<http://Shinjo-project.jp/> TEL: 06-6809-4901

〈締切日：2018年3月19日〉

おやこでよって

チョコとあっぷるむ

※時間:午前10:30～正午

(先着順)

	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	2月1日(木)	ママ護身術エクササイズ (キック編) ～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
②	2月5日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋	8組
③	2月8日(木)	色で子育てを楽しく! ～色育(いろいろ)でママもリフレッシュ～	2,000円 (色育絵本付)	NPO法人子育てコンビニ	6組
④	2月10日(土)	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	2月12日(月) 祝日	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ませよう♪～	1,800円(ご夫婦参加でも 同額、オイル・シート代込)	Mama & Baby	6組
⑥	2月15日(木)	「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会 ～上映後感想などをシェアするお茶会～	800円	NPO法人子育てコンビニ	8組
⑦	2月17日(土)	親子ヨガレッツ ～親子で楽しく動いて♪&ストレッチ♪～	1,500円 (ご夫婦参加でも同額)	Kupu-Kupu	6組
⑧	2月19日(月)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～	1,500円 (ご夫婦参加でも同額)	Mama & Baby	8組
⑨	2月22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)	きらきらバース	5組
⑩	2月26日(月)	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 ～骨盤整え、快適マタニティ生活～	1,500円	花莉屋 (日本マタニティヨーガ協会会員)	9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。

◆おやこひろば実施協議会に今年度新しく加わった団体の講座の紹介◆ (現在おやこひろば実施協議会参加団体は8団体)

講座名: ①ベビースキンケア講座&足形バッグ制作 ②いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作

団体名: きらきらバース

内容: ①大人と子どものお肌の特徴を知り、お子様の肌荒れを予防に自宅で行えるスキンケアを講義します。

②オイルを使わずに洋服の上からいつでもどこでもできるベビーマッサージです。

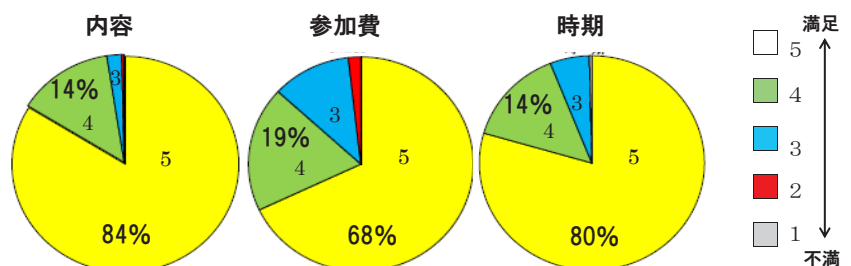
どちらもお子様の足形を押したメモリアルエコバッグを作成します。



◆アンケート結果報告

「チョコとあっぷるむ」では、毎回、受講者の方にアンケートをお願いしています。満足度を5段階で評価していただき、どの項目も満足度の平均点が90点を超える高評価でした。

アンケート期間(H29.4～H30.1)



■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: 過去最強クラスの寒波と大雪で都会は大混乱です。降雪当日、私は家に閉じこもり降りきる雪を眺めていました。みるみる降り積もる雪に少し心躍らせていましたが、テレビをつけると、そこには寒さの中あてのないバスを待つ長蛇の列。浅はかなルンルン気分を大いに反省しました。そうでした、何年か前にも同じようなことが。センターでの雪かき、門の施錠や開錠の苦勞、そしてなりより通勤時の危険な雪道。蘇ってきました。数日たった今も道端に残雪、地面の凍結、そして今後の寒波の襲来も油断できません。どうか皆様お気を付けください(いろいろと)。

◆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、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30年2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。)