

平成28年
3月

第138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。

三鷹市町会等地域自治組織活性化事業

2016年

2月6日(土)開催

参加人数:67人

開催しました

がんばる地域 応援プロジェクト 発表会&交流会

町会・自治会など地域自治組織が取り組む地域の課題解決の事業や、地域の特性を活かして地域住民相互の交流、他の団体・市民等との連携を促進する事業、地域の活力を生み出す事業などの他の地域自治組織にも好事例として紹介できる取り組みに対して助成する「がんばる地域応援プロジェクト」の発表会が開催されました。27年度助成金が交付された16団体の取り組みについて各団体の発表の内容をご紹介します。

◆深大寺町会◆ 深大寺町会防災訓練

今までコミュニティ住区での防災訓練には参加してきたが、町会としての防災訓練は実施しておらず、今回は深大寺町会独自で防災訓練を実施した。

なお、その内容は、実際に災害が起きたことを想定し、一次集合場所から避難所への大規模な移動訓練、応急救護訓練、初期消火訓練といった参加者が実際に身体で体験するもので三鷹市防災課、三鷹消防署及び三鷹市消防団と連携して行うことでより質の高い訓練ができた。本事業を実施するにあたり、町会活動を未加入者にも知ってもらい、加入につなげるため、ポスターの製作、チラシの配布等の広報活動にも力を入れた。



◆東野会◆ 東野家族親睦バーベキュー大会

東野会地域中心にある児童公園が災害時在宅生活支援施設に指定されたことにより、引き続き平成24年度から実施している災害時要援護者支援事業の一環である防災訓練を実施するとともに、さらなる住民の防災意識及び共助意識の向上を図るため、各地域にある消火器の設置場所の確認を競う「消火器オリエンテーリング」(スタンプラリー)、災害対策用資器材(可搬ポンプ、仮設トイレ、スタンドパイプ等)の設置訓練・展示会、そして親睦を図るバーベキュー大会を実施した。

特に、「消火器オリエンテーリング」では、参加している家族の絆が深まるとともに、子ども達の地域把握や防災意識の向上につながった。



◆上連雀友和会◆ 健康体操で元気と笑顔のシニアを目指そう

概ね65才以上のシニアの皆さん向けに月2回、上連雀地区公会堂を利用して、健康増進と介護予防を目的とした体操を、専門の講師に指導していただき実施した。

主な内容は、声を出しながら手指、腕、肩、背中、足など全身のストレッチ、筋力アップ運動、脳からの信号を手足の末端に行き渡らすための脳の血流を促すボケ防止体操等である。

この健康体操により健康の維持が図られ、介護予防の効果も期待でき、さらに、同年代の仲間と会話をすることで、健全なメンタルを保つことができるようになることに期待した。



◆ラトリエ吉祥寺管理組合◆ ふれあい夏祭り

“地域とのふれあい”をメインテーマに掲げ、三鷹第六中学校吹奏楽部を招き、マンション敷地内の中庭を活用した夏祭りを開催した。

今年度も隣接する介護マンションの高齢者の方々を招待するなど、マンション住民だけでなく、他団体の方々との地域交流の場を創出し、閉鎖的になりがちな大型マンションの地域社会への新しい関わり方として今後の地域活性化につなげることとした。

当該事業のような取り組みを毎年繰り返すことで徐々に浸透し、地域との輪を広げていけるものとするため、今後も可能な限り継続及び内容の拡充を行いながら継続していきたい。



もくじ

〈1ページ〉〈2ページ〉〈3ページ〉開催しました「がんばる地域応援プロジェクト発表会&交流会」〈4ページ〉開催します「SNSでウケる写真の撮り方」、「地域の問題を解決する『市民×IT』の出会い」、「第3回NPOだれでもランチカフェ」「平成28年度の団体登録更新について」

◆京王つつじヶ丘自治会◆ ふれあいサロンから広がる地域の見守り

①高齢者世帯（単身・夫婦）の孤立防止。特に単身世帯の孤立による孤独死防止。
②地域のつながりをつくる。
③新中コミセンは急坂があり、高齢者は利用しにくいと、四丁目の中原地区公会堂を利用し、近くで集える場所をつくる。
以上3つの事業目的により、「ふれあいサロン」を実施した。

なお、「ふれあいサロン」の内容は、その道専門の人を招いての健康体操、救命訓練、落語、大道芸等のイベント及びその後は懇談の場を設け参加者で親睦を図るものとした。

また、懇談の際には食事を共にすることで、交流しやすい雰囲気となり、その後の顔見知りの増加と会員同士のつながりの強化へとつながった。



◆上連雀一丁目アパート親和会◆ カフェ&マルシェ

住民相互の交流と独居高齢者の見守りを中心としたカフェを開催するとともに、自治会清掃日に合わせてマルシェを開催することで、買い物が困難な住民への利便性の向上、また住民同士の交流による居住区の活性化を図った。

地元農家の方から安心のできる野菜を購入することで子ども達にとっては、自分の住んでいる地域の農業への関心向上へとつながったとともに、普段会話をすることが少ない独居高齢者の方もカフェに参加することで他者との交流が図れ、孤立化防止となった。

夏の花火会、冬のクリスマス会等のイベントも開催し、子どもから高齢者まで多くの人に参加することによって多世代の交流が生まれた。



◆親生会◆ 交流祭と新事業準備

定例のカフェサロンや健康体操を継続するとともに、会員住人に人気のある交流祭に「どんぐり寄席」としてプロの落語家招待、「ジャンケン大会」や「ビンゴゲーム」をプログラムに入れることで参加者により楽しんでもらえる内容へとバージョンアップさせた。

交流祭にプロの落語家に来て頂いたことで、今まで以上に会員住人から内容を理解され計画しやすくなったと同時に「プロの方がせっかく来るのだから」と運営する側の体裁づくり（看板やめくりの製作）にも多くの方から協力を得られた。

今後、高齢者扶助の充実や住民相互の助け合いの心をかたちにすべく、見守り活動等の「便利屋サービス」実施に向け、話し合いやアンケート実施といった準備を行う予定。



◆井の頭一丁目町会◆ 防災で地域をつなぐ！

昨年度から井の頭一丁目の三鷹台児童公園が災害時在宅生活支援施設に指定されたことを機に「防災を考える会」を結成し、井の頭一丁目の実情にあった防災について、毎月話し合いを重ねているところであるが、今年度は、大声コンテストやペットの防災など、ひと味違った楽しい防災イベントを開催し、広く地域住民への周知を図り、防災意識の向上へとつながれた。

また、公園内の防災倉庫壁面に、子ども達の絵を飾って「子ども美術館」を作り、公園を訪れる人たち（特に若いファミリー）に興味を持ってもらい、防災倉庫に何が入っているか、災害時在宅生活支援施設の機能を伝えた。

更に、グループで話し合うワークショップ形式の「0～3歳児のいるファミリーのための防災講座」も今後実施予定である。



◆下連雀若葉会◆ 下連雀若葉会「町会防災委員会の設置と防災イベント」

首都直下等を震源とする地震が発生した場合に備え、町会防災委員会を設置して、防災の仕組み、体制作りをすることで、防火・防災の意識を更に高め、災害時の行動につなげた。

また、趣味の会、バーベキュー大会、防災子ども科学教室等の各町会関連事業に合わせて、防災のテーマの取り組み（防災出前講座等）を実践することで、住みたい、暮らしたい町、子どもたちが明るい未来を築ける町を目指した。

なお、町会では、今まで防災委員会はなかったが、今回新たに設置し会合を重ねたことにより、災害時の組織図が完成したと同時に、子ども達の通学路を含めた町会地域の減災のための活動（声掛け等）へとつながった。



◆向原あゆみ会◆ 日本の伝統芸能や文化と昔遊びを通しての地域交流

地域住民の持っている特技や経験を活かし、自治会員の老若男女がともに集うことで、顔の見える自治会を目指し、防犯の強化と災害時の協力体制を構築した。

また、自治会員同士が交流会を通して親しくなり、日常の挨拶や会話が交わされるようになることで、自治会の活性化や連帯感を高め、地域の防犯や災害時の協力体制につなげるとともに、老若男女が集うことで、高齢者の豊富な知識を子ども達をはじめ自治会員に広く伝えることができ、自治会の和を継続することができた。

伝える側の高齢者の方々は子ども達から元気をもらい、子ども達は普段目にする機会が少ない日本の伝統芸能や昔遊びを体験し、多世代の交流が生まれ、参加者すべてにプラスとなったイベントとなった。



◆三鷹台地自治会◆ “Trick or Treat?”みんな集まれハッピーハロウィン!!

季節の行事（ハロウィン）を実施することで、居住者同士（近隣住民含む）が知り合う機会を提供するとともに、団地自治会の若い担い手発掘を行った。

また、その内容は団地集会所と周辺広場を使って、仮装コンテスト、フェイスペイントコーナー、カフェスペース、大人・子ども向けのワークショップ、ゲーム大会など、多世代にわたりそれぞれ参加しやすいプログラムであり、今後についても相互に支え合う関係の構築に発展していくことが期待できる。

なお、当日は予想を上回る来場者数で、イベントが大盛況となったとともに、イベントを機にその後の日常生活においても会場にいた人を見かけると挨拶をするようになったなどの声が多数聞かれた。



◆上二町会◆ お揃いユニフォームによる結束力の強化と親睦・見守り事業等の実施

お揃いのユニフォームを着て、上二町会の親睦会等の行事、または防災、防犯活動を実施することで、町会の皆様と顔見知りになり、会員同士の交流や結束力を強めることを目的とした。

各行事で、上二町会の存在と活動を認知してもらい、また、災害時に顔を知らなくてもユニフォームを着ていることで認識してもらえ、避難所の運営や救護活動を円滑に進められる効果を期待した。

さまざまな行事で着用したことにより、その認知度が高まり、まちで会った際に声かけが自然と行えるようになった。その結果、防犯上としても大変良い効果をもたらした。



◆新川商工栄会◆ 朝市参加で活性化・新川商工栄会

地域住民との交流、店舗の認知を図ることによる商店会の活性化、安全安心なまちづくりに寄与するため、「新川宿ふれあい通り」で朝市を実施した。

朝市では、模擬店の他、地元小中学校吹奏楽部による演奏や三鷹産野菜の販売、PTAによる紙芝居、大道芸、フリーマーケットなどを行い、さまざまな人の世代交流に期待した。

なお、当日は休憩所を朝市内に設けたことで、来客者が早く帰らずに何回か実施会場内を見て歩き疲れた際の憩いのスペースとなり、来場者同士のコミュニティ、また、来場者と各模擬店出展者とのコミュニティ（親睦、交流）が創生された。



◆協同組合三鷹中央通り商店会◆ 「みたかスペースあいを三鷹らしい賑わいの拠点に!」グループ討論会「アイデアソン」の開催

吉祥寺や立川などの商業地とは違う成熟都市三鷹の中心市街地に相応しい新機軸とは何かを考え、「みたかスペースあい」を賑わい創造や人と人を結びつける拠点として、さらなる有効活用することをめざし、実際の利用者やまだ知らない三鷹市内のNPO団体、企業、個人などから参加者を募って、専門家と共に長距離走のようにひたすらアイデア出し討論会を行った。

なお、この事業を通じて三鷹中央ビル、「みたかスペースあい」の認知度が上がり、参加者の中から新たな利用者、新たな事例、新しいコミュニケーションの形が生まれること、また、そのアイデアを事後に向けて精査、検討の上、実行していくことで、三鷹の成長と老若男女が健全な活動・交流・交易する再開後の中心市街地三鷹モデルとなることに期待した。



◆下連雀六丁目防災の会◆ 防災広場を活用したご近所仲良し防災訓練

1年間を通して月1回のペースで地域防災の研修会や防災広場での住民の交流イベントを行い、それまで交流を深めてきた集大成として、ミニ防災訓練（大地震発生時の被災者の生存率を上げる救出・救命訓練）を企画実施した。

準備段階において物資・活動の両面で地域住民より多くの援助が得られたとともに、広報活動においても市報や防災の会、会員一人ひとりがチラシを配布し、当日の参加を呼びかけ、地域全体に広く活動を知らせることができ、多くの参加者を得ることができた。

関係諸機関（三鷹消防署、三鷹市防災課、篠原病院等）の協力を得て連携して実施することにより協力関係が構築され、今後実際に災害があった際の円滑な連携にも期待したい。



◆下連雀八丁目防災の会◆ 「大地震に備えた救急救命訓練」

身近な住人が一刻を争ういざというときに実践できる救急救命法を身に付けるために、三鷹消防署新川本署にて東京防災救急協会より講師を招き救急救命（上級・初級）講習会を開催した。講習内容は、①心肺蘇生法（胸骨圧迫、人工呼吸）、②AEDの取り扱い方法、③気道異物除去、④止血法、⑤応急手当の実施による法的な責任「良きサマリア人法」の5点で、参加者全員が実践的な訓練を通して緊急時の対応方法を身に付けた。

初めて地域住民が企画して行う土曜日の午前中（9～12時）の講習だったが予想を上回る26名の地域住民の参加を得られたとともに、少人数のグループに分かれてマンツーマンに近い環境で講習が受けられ、参加者同士で協力して講習内容を実践することができた。



★開催します★

SNSでウケる写真の撮り方講座

2016 4/8 金 13:30~17:00

「活動が伝わる写真をFacebookに載せたい！」
「Instagramの料理写真がおいしく見えない…」
そんな要望や悩みに応えます！

撮るときの少しの工夫で写真の印象もかなり変わってきます。
SNSに載せたい写真にたくさん人から「いいね！」と言ってもらえるよう、ぜひご参加ください♪

- 講師：岡部照将(OREGAGDET編集長)
- 参加費：無料
- 定員：30人(先着順)
- 対象：どなたでも
- 場所：三鷹市市民協働センター(第2会議室)

●お申し込み・お問合せ：三鷹市市民協働センター
tel:0422-46-0048、fax:0422-46-0148
mail:kyoudou@collabo-mitaka.jp
●主催：NPO法人みたか市民協働ネットワーク

地域の課題を解決する 「市民×IT」の出会い ～ともに考え、ともにつくる～

2016 4/9 土 13:30~17:00

市民がつながり、まちの課題を解決するアイデアを考え、テクノロジーの力で社会をよりよく変えていく取り組みが全国に広がっています。
そんな取り組みの中から、ゴミ出しアプリや保育園マップ、お祭りが楽しめるアプリまでが続々と誕生。
「市民×テクノロジー」という新たな出会いをきっかけに、どんな未来をつくることができるのか、みなさんと一緒に体験してみたいと思います。

- 講師：関 治之さん(Code for Japan代表)
- 参加費：無料
- 定員：40人(先着順)
- 対象：どなたでも
- 場所：三鷹市市民協働センター(第1会議室)

●無料保育付(先着6人)
・対象：満1歳から未就学児
・持ち物：おむつ・飲み物など
・申込み締切：3月31日(木)



第3回 NPO

だれでもランチカフェ

(参加費：無料)

4/2 Open!
ランチ持参
差し入れ大歓迎!

「こんなことを始めたい!」「こんな団体とつながってみたい!」でもどうすれば・・・?、という方々にピッタリの『NPOランチカフェ』、3回目のオープンです。1回目2回目も満員御礼の人気のカフェです。

だれでも、いつからでも参加できる気軽な交流の場で、市民活動のこと、楽しく語り合ひましょう。

差し入れ
大歓迎!

ランチは、
ご持参
ください。

コーヒー、
お茶等
はご用意
しています。

日時：2016年4月2日(土) 11:00~14:00

場所：市民協働センター 1階 ミーティングルーム



■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させていただきます。町会・自治会の皆様、ぜひご検討ください。

Editor's note.

編集後記：「だれでもランチカフェ」が大変好評で、前回、前々回とも会場の心配をするほどの予想以上の来客数でした。「年間を通してNPO同士の交流や情報交換ができる場、ゆるやかなつながりの場として「NPOカフェ」を開催したい。」とNPOフォーラムから派生したイベントですが、「だれでも」という魔法のこぼれに引き寄せられるのか、これまで協働センターに足を踏み入れたことのない方も多く参加され、何か始めたい、誰かとつながりたい方という方がたくさんいらっしゃるのだと改めて実感しました。第3回の開催も楽しみですね。

三鷹市市民協働センター登録団体の皆さまへ ～平成28年度の団体登録更新について～

平成27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28年3月31日です。引き続き登録される団体は、更新手続きをお願いします。

「平成28年度三鷹市市民協働センター利用団体登録申請書」を各団体あてに送付しましたので、詳細につきましては、同封の文書にてご確認ください。

更新手続き締切は3月16日(水)までとさせていただきます。(火曜日は休館日)

なお、来年度更新されない団体は、3月末までにロッカー、情報交換箱の荷物の整理をお願いします。

◆ニュースレター配布場所◆

るま・ばぐーず、グラナダ(レストラン)、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28年3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(祝祭日は開館し、直後の平日を休館とします。)