

三鷹市市民協働センター

平成29年  
6月  
第153号

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。



※時間:10:30~12:00

月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 6月1日(木)	ママと英語であ・そ・ぼ! ~英語のお歌を楽しもう!~	2,000円 (絵本付)	NPO法人子育てコンビニ	6組
② 6月5日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ~ママのためのヨガで骨盤整えリラックス~	1,500円	花莉屋	8組
③ 6月8日(木)	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)	8組
④ 6月12日(月)	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みましょう~	1,800円(ご夫婦参加でも 同額オイル・シート代込)	Mama & Baby	8組
⑤ 6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
⑥ 6月17日(土)	こもれび子育てサロン・おもちゃで遊ぼう ~おしゃべりとお楽しみの時間~	500円 (ご夫婦参加でも同額)	NPO法人こもれび	6組
⑦ 6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
⑧ 6月22日(木)	ベビースキンケア講座&足形バッグ制作 ~赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン~	2,000円 (材料費込)	きらきらパース	5組
⑨ 6月25日(土)	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
⑩ 6月29日(木)	こもれび子育てサロン・夏の過ごし方どうしてる? ~おしゃべりとお楽しみの時間~	500円	NPO法人こもれび	10組

(先着順)

【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。

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。

- ◆ファイザープログラム「心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援」 TEL:03-5623-5055  
[http://www.pfizer.co.jp/pfizer/company/philanthropy/pfizer\\_program/announce/index.html](http://www.pfizer.co.jp/pfizer/company/philanthropy/pfizer_program/announce/index.html)  
(お問合せ先:ファイザープログラム事務局 市民社会創造ファンド) (締切日:2017年6月16日)
- ◆草の根育成助成 <http://www.kusanoneikusei.net/> TEL:042-321-1132 (締切日:2017年6月17日)  
(お問合せ先:公益財団法人 草の根事業育成財団事務局)
- ◆「緑の環境プラン大賞」「緑の都市賞」 <https://urbangreen.or.jp/grant/3hyosho> TEL:03-5216-7191  
(お問合せ先:公益財団法人 都市緑化機構企画調査部) (締切日:2017年6月30日)
- ◆明治安田生命保険相互会社地域支え合い活動助成プログラム <http://www.mow.jp/> TEL:03-5426-2547  
(お問合せ先:一般社団法人全国老人給食協力会 事務局) (締切日:2017年6月30日)
- ◆「子育てと仕事の両立支援に対する助成活動」 <http://www.seiho.or.jp/> TEL:03-3286-2643  
(お問合せ先:生命保険協会広報部内「子育てと仕事の両立支援」事務局) (締切日:2017年6月30日)

■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きます。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。

◆ニュースレター配布場所◆  
るま・ばぐーす、グラナダ、三鷹モダンタイムス、美容室TBK三鷹店、Cafe Hammock、TOKYOたまものスイーツ、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29年6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。)

Editor's note.  
編集後記:先日帰省した際に東京の電車の遅延について話題に上りました。私もたまの外出で遅延に巻き込まれることがありますが、幸いなことにいつも15~20分程遅れですんでおり、また運転が再開すると次々と電車はやって来るので、あまり困ったことはありません。地方では電車の運行は1時間に数本の路線は珍しくなく、遅延で待たされる時間よりも待ち時間が長いことはよくあります。日本全体からみると、正確な時間にホームに電車が次々とやって来ることが当たり前に、少しの遅れで大騒ぎになる東京の環境が特殊で、人の多さと時間の流れの速さの違いを帰省の度に痛感します。とはいえ遅延による混雑は大きなストレス、今日も電車通勤する家族のため皆様のために遅延の無いことを祈ります。

**演劇的元気のつくり方講座**  
観る人から演る人へ

2017 6/22・29  
午前10:00~正午 参加費:各回1,000円

2017年の「演劇的元気のつくり方」講座は?  
「自分から自由になる。」をテーマに  
演劇的レッスンを体験してみませんか?  
「もっと、のびのび、自由に自分を表現してみたい」  
そう思っているのになかなかチャンスや場がない、  
と言う方 ぜひご参加ください。

講師:木瓜みらいさん  
女優。劇団青俳を経た後、おしん、中学生日記、はぐれ刑事純情派など舞台・TV・ラジオ・映画に出演。1986年NYへ渡り1989年帰国後、ロベール・ルパージュ作・演出・出演「Needles and Opium」日本初演の翻訳。レニー・ロバートソン作「LADY DAY」の訳詞。旧グローブ座における海外からのカンパニーによるシェイクスピア作品の翻訳台本制作。役者によるコンサート「フライデーコンサートin KAGURAZAKSA」。劇団2+1の脚本・演出・出演。古澤侑峯「源氏舞」の語り。演劇ワークショップ講師等の活動中、演劇に潜在する力が、身体や心の動きを変え得ることの不思議さ、奥深さに着目し、独自に研究を深め、ここからに新しい活力を生み出す演劇訓練プログラムを編み出し、現在活動中。

6/22木 イメージする力を育てる。  
イメージをからだ、こえで表現するレッスン。  
6/29木 イメージを膨らませドラマをつくる。  
即興からドラマをつくる  
詩(のはらのうた)を自由に表現する。

★全2回の講座を受けられることをお勧めいたします。  
※動きやすい服装でご参加ください。

◆持ち物:水分補給用の飲料水  
◆定員:各回15人(先着順)  
◆対象:18歳以上の興味のある方  
◆会場・申し込み:三鷹市市民協働センター  
TEL:0422-46-0048 FAX:0422-46-0148  
メール:kyoudou@collabo-mitaka.jp  
◆主催:NPO法人みたか市民協働ネットワーク

**がんばる地域応援プロジェクトにご応募ください!**

がんばる地域応援プロジェクト(三鷹市町会等地域自治組織活性化事業)とは、地域の元気をつくりだす事業を行う町会・自治会等の活動を応援する制度です。

⇒詳しくは、三鷹市生活環境部コミュニティ創生課(0422-45-1151 内線:2511~2513)までお問い合わせください。

【助成対象】①町会・自治会、管理組合、商店会等の地域自治組織  
②町会・自治会等に属していない地域において、防災活動等公益的な活動を実施している団体

【助成対象事業】地域の課題解決に取り組むための事業、地域の特性を生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ための事業、地域の活力を生み出すための事業

【助成金額】原則、事業経費の3分の2に相当する額  
(上限10万円、事業経費が7万円以下の場合は全額助成。②に該当する団体については上限5万円)

★補足事項:一度助成金の交付を受けた団体が、同じ事業を翌年度以降も継続実施する場合は、申請・選考のうえ初年度助成額の2分の1を上限に助成します(ただし2回まで)。

【選考方法】7月8日(土)にヒアリング形式の審査会(事業概要の紹介と質疑)を行い、公益性や独創性等の観点から選考委員の審査により採択事業を決定します。

【申し込み方法】6月30日(金)までに、申請書類\*(申請書、事業計画書、収支予算書)に記入し、コミュニティ創生課(市役所第二庁舎2階)へ提出してください。 ※三鷹市のHP「がんばる地域応援プロジェクトにご応募ください」からダウンロードできます。

★実例集:昨年度に助成対象となった町会・自治会の事業を1冊にまとめた実例集を配布しています。事業概要のほか、工夫のポイント、苦労した点、課題や成果などを紹介しており、地域での活動の参考になる情報が詰まっています。町会・自治会での取り組みのヒントとして、ぜひご覧ください。

もくじ (1ページ)開催します「演劇的元気のつくり方講座」、がんばる地域応援プロジェクトにご応募ください (2、3ページ)平成28年度の主な活動報告 (4ページ)チョコッとあっぶる一む、助成金情報

# 平成28年度の主な活動報告

## 日米の子どもたちによる 国際交流絵画展 2016年4月15日～5月8日

東京からワシントンへの桜寄贈100周年をきっかけに始まった絵画展に、日本全国とアメリカ全土から絵が届けられ、日米の子どもたちの「交流」をテーマとした国際交流絵画展を開催しました。



## だれでもランチカフェ

2016年4月2日(参加人数:22人)  
7月16日(参加人数:19人)  
2017年1月21日(参加人数:12人)

だれでも、いつからでも参加できる気軽な交流の場「だれでもランチカフェ」は、毎回多彩な参加者でにぎわいます。色々な思いが集まって、ときには活動のコラボも生まれました。



地域の元気を  
つくりだす事業を  
行っている町

## がんばる地域応援プロジェクト

説明会 2016年4月16日(参加人数:31人)  
選考会 2016年7月9日(参加人数:44人)  
発表会 2017年2月4日(参加人数:55人)

会・自治会等の活動を応援する助成制度「がんばる地域応援プロジェクト」で11団体が助成を受けました。地域の様々な問題解決のヒントになる活動の発表会も開催されました。



## SNS使い分け術講座

2016年7月22日(参加人数:30人)

情報発信の有効

な手段として注目される様々なSNSの違いを知り、それぞれの有効的な使い方を岡部照将さんを講師に迎え教えていただきました。参加者の関心も高く、今後もっとSNSを積極的に活用したいという声も多く聞かれ大変好評でした。



## みんなで三鷹駅前の未来を語る会

2017年2月17日(参加人数:70人)

山田崇さん(長野県塩尻市企画政策部企画課シティプロモーション係係長、内閣府地域活性化伝道師)をお迎えし、三鷹駅前の活性化に向け可能性を探る「駅前みらい会議」を開催しました。「みたかスペースあい」を運営する6つの団体による共同開催で、興味深い山田さんの取り組みのお話の後に行われたワークショップでは、参加者の活動と商店街のコラボのアイデアもたくさん出され、にぎやかで活気のある時間となりました。



## 情報セキュリティ講座 マイナンバー安全管理のポイント

2017年1月12日(参加人数:6人)

平成28年1月よりマイナンバーの運用が始まり、安全管理の重要性がますます高まりました。今回は、個人情報漏えいの現状や安全管理のポイント、情報セキュリティ対策などをわかりやすく説明していただき好評でした。



## まちカフェ協働センター@きずな・バー 2016年11月22日(参加人数:11人)

センター初の試み、センターを飛び出し駅前に「まちカフェ協働センター@きずな・バー」を開催しました。杏林大学の学生さんの参加もあり、世代を超えて和気あいあいとした雰囲気の中、情報交換や意見交換ができました♪



## おやこひろば「チョコッとあつぷるーむ」 通年、8～12回/月(参加人数:957人)

0～3歳のお子さんを持つ親子と妊娠中のお母さんを対象にした「親子の居場所づくり」をコンセプトに毎月開催しています。子育てを支援する8つの団体が構成された「おやこひろば」実施協議会で運営されています。  
【講座例】  
ヨガ、ベビーマッサージ、幼稚園情報、ママの手仕事、抱っこひもの安全な使い方、その他多数



## 出身地Day in三鷹

2016年6月18日(参加人数:30人)

市民活動の活性化につながるため、「出身地」をキーワードに人と人をつなげ、東京から「出身地」を盛り上げるイベントを開催しました。山田泰久さん(NPO法人CANPANセンター代表理事)、伊藤彩子さん(NPO法人大分人祭理事長)、米川充さん(Tokyo笠間学会準備会事務局長)をゲストに迎えてグループワークも行われ、三鷹を盛り上げる要素として、「出身地」の可能性も提案されました。



## 寺子屋カフェ 「演劇的元気の作り方とは」

2016年7月2・9日(参加人数:延べ28人)

演劇の力で元気の作り方を伝授して下さる女優の木瓜みらいさんの恒例の講座です。他にはないユニークな方法に魅了される方も多く、その場で効果が実感できます。身体も心も解放され自由になれたという声が多数聞かれました。



## トークサロン

みんながいまいできる居場所をつくるために  
2016年10月17日(参加人数:54人)



でなく、空き家活用など様々な課題解決を秘めた「居場所づくり」をテーマに、畑谷貴美子さん(新川中原地域ケアネットワーク代表)、黒須正雄さん(地域福祉ファシリテーター-修了生、「さとうさんち」運営)、小池良実さん(「岡さんの家 TOMO」((財)世田谷トラストまちづくりの支援事業「地域共生のいえ」)運営)をお迎えし、それぞれの事例を伺いました。多種多様な取り組みに大勢の参加者も興味深く耳を傾けていました。

コミュニティ  
や支え合い  
の視点だけ

## みたか わの縁日

2016年11月5・6日(来場者数:1320人)

参加団体の皆

さんが実行委員となって作りあげる「みたか わの縁日」の2016年度のテーマは「できるコトから できるトコ(場所)」。

晴天に恵まれ来場者の出足も好調で、会場は熱気に包まれました。NPO・市民活動団体の発表や交流で新たな協働を育む場として定着し、参加団体は年々増加、今年も昨年を上回る88団体に参加していただきました。



## 子どもが豊かに育つ場とは

2017年2月20日(参加人数:62人)



市民協働センターでは、昨年度より、「サードプレイス(家庭でもない、仕事場でもない、地域の居場所)」を事業のテーマの一つに挙げています。その一環として地域の中で子どもが見守られ豊かに育つための「場」について、NHK Eテレ「すくすく子育て」でおなじみの汐見稔幸先生をお迎えし、講演会を開催しました。参加者アンケートから、子どもの育ちと「場」の関係、地域の大人の役割などについて考えるきっかけづくりとして参加者の方の参考になったことが伺えました。

市民協働センターでは、昨年度より、「サードプレイス(家庭でもない、仕事場でもない、地域の居場所)」を事業のテーマの一つに挙げています。その一環として地域の中で子どもが見守られ豊かに育つための「場」について、NHK Eテレ「すくすく子育て」でおなじみの汐見稔幸先生をお迎えし、講演会を開催しました。参加者アンケートから、子どもの育ちと「場」の関係、地域の大人の役割などについて考えるきっかけづくりとして参加者の方の参考になったことが伺えました。

## シンポジウム

私たちがもっとまちにかかりたい方法  
2017年3月4日(参加人数:50人)

「シビックプライド」と「シビックエコミー」の具体例や概念を学び、協働のまちづくりの拠点としての役割を担う市民協働センターや多くの市民活動団体が抱える課題解決のためのヒントになるお話を伺うため、紫牟田伸子さん(編集家、プロジェクトエディター、デザインプロデューサー)と、山口覚さん(津屋崎ランチ代表)をお迎えしました。まちに人が関わるときの意識や方法など、今後の活動に大変参考になる内容でした。



## 「みたかスペースあい」の運営

まちのにぎわいや人との集い・憩いの空間「みたかスペースあい」を運営協議会幹事に属し運営しました。運営を通じ、駅前地区のにぎわいづくりへの協力を行いました。

## センター利用パンフレットを新しくしました

施設の紹介(会議室等の部屋、ロッカー、情報交換箱、市民活動用パソコンなど)や利用方法、きまり、使用上の注意などわかりやすく掲載しています。

## サービスラーニングのマッチング支援

大学と協働して、市民活動団体と学生とのつながりに寄与しました。  
◆受け入れ期間:平成28年4月15日～6月15日  
◆国際基督教大学:述べ45人