

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。

平成31年  
4月

第175号

GWの4/27(土)~5/6(月)は協働センターは毎日開館しています。5/7(火)・8(水)が休館日となります。

開催します!

受付開始  
4/9(火)

第3期 三鷹「まち活」塾 (全9回) 通し受講

開催期間 2019年 5/25(土)~9/14(土)

申込先・会場 三鷹ネットワーク大学 受講料 4,000円、学生2,000円

「地域づくりを担う新しい人材の発掘」「地域の活動を始めるきっかけづくり」「地域活動に関心のある市民の仲間づくり」を目的に、NPO法人みたか市民協働ネットワークとNPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構との協働で、「三鷹『まち活』塾」を2年連続実施。修了生の自主グループへの助成金交付や「フォローアップ講座」の開催など支援体制も整いパワーアップしました。

3期目となる今年度もさらに講座内容や支援を充実させて開催します。申し込みの詳細は、三鷹ネットワーク大学、市民協働センターのHP等をご覧ください。



昨年の様子



★保育付き  
保育申込締切日  
5/9(木)

～「好きなコト できるコト やりたいコト × 社会にいいコト」をデザインする～をテーマに開催した講座にはこれまで10～70歳代の幅広い世代の方々が受講しました。地域で何かやってみようという思いを実現するために自主グループも結成され、8団体に助成金交付予定です。LGBTについての啓発イベントやグラレコ講座、防災映画の上映、だれでもランチカフェなど多方面で地域に貢献しています。



※時間:午前10:30~正午  
③のみ午後1:30~3時



\*おやこでよって\*

(先着順)

月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 4月1日(月)	はじめてのベビーヨガ ～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい～	1,500円	花莉屋	9組
② 4月4日(木)	ママ護身術エクササイズ (パンチ編) ～だっこしたまま、強いママ～	1,500円 (防犯ホイッスル付)	アイ・リコサイズ	6組
③ 4月6日(土) 時間注意!	簡単スクラップブックング♪(アルバム編) ～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～	1,500円 (材料費込み)	クローバーアルバムの会	5組
④ 4月8日(月)	「子育て色々大変!」と感じるママあつまれ ～ママ友作り苦手さんも大歓迎のお茶会～	500円	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑤ 4月11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)	6組
⑥ 4月13日(土)	簡単スクラップブックング♪(A4フレーム編) ～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～	2,000円 (材料費込み)	クローバーアルバムの会	5組
⑦ 4月15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 (オイル・シート代込み)	Mama & Baby	8組
⑧ 4月18日(木)	楽しく羊毛フェルト ～羊毛フェルトでつるし端午を作りましょう～	1,800円 (材料費・専用針込み)	NPO法人子育てコンビニ	8組
⑨ 4月20日(土)	親子ヨガレッチ ～親子で楽しく動いて♪&ストレッチ♪～	1,500円	Kupu-Kupu	6組
⑩ 4月22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
⑪ 4月25日(木)	いつでもどこでもベビーマッサージ ～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～	1,500円	きらきらバース	8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。

「がんばる地域応援プロジェクト」にご応募ください!

- ◆対象団体: ①町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織  
②町会・自治会などに属さない地域で防災などの公益的な活動を実施する団体
- ◆対象事業: 地域の課題解決に取り組む事業 / 地域特性を活かした住民相互の交流、ほかの団体・市民などとの連携を促進する事業 / 地域の活力を生み出す事業
- ◆助成金額: 原則、事業経費の3分の2に相当する額  
(①上限10万円(事業経費が7万円以下の場合は全額助成)、②上限5万円)  
※同一事業を継続して申請する場合は、初年度助成額の2分の1が上限(2回まで)
- ◆お申し込み: 4月5日(金)～6月28日(金)に申請書類(市HP又はコミュニティ創生課窓口で入手可)をコミュニティ創生課(第二庁舎2階)に提出

※7月上旬に実施するヒアリング形式の審査会で決定

《お問い合わせ、応募先》

三鷹市生活環境部コミュニティ創生課  
TEL:0422-45-1151  
(内線2513)

地域の元気創造に  
取り組む町会・自治会など  
の活動を助成します。

説明会

★開催日時: 2019年4月13日(土) 午前10時から

★会場: 三鷹市市民協働センター2階 第1会議室

※申込不要: 直接会場へお越しください。

■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。

◆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、CafeHammock、ファーマーズショップ根岸直売所、おむすびハウス、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31年4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。)

Editor's note.  
編集後記:新元号、これが配布される頃にはすでに発表されていますね。色々な所で予想されましたが、知れ渡った予想ははじかれると、ある番組で予想しながら言っていました。盛り上げるために予想するのでしょうか、どんどん選択肢がなくなりました。大化から始まった元号は、コンピューター社会の現代におけるシステム変更や西暦に換算する時間などによる損失が議論がされますが、個人的には、日本の社会を表す区切りとして便利だと思っております。また以外にも若者も肯定派が多いそうです。ますます昭和生まれがお年寄り扱いされそうです。

だれでもランチカフェ

2019年 open  
5月11日(土)  
11:00~14:00

ランチは、  
ご持参ください。無料。  
コーヒー、お茶等は  
ご用意しています。

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。  
出入り自由のランチカフェで、  
あなたも何かに出会うかも。

会場:三鷹市市民協働センター 1Fミーティングルーム

※申込不要:直接会場へお越しください。



マスターは、  
三鷹「まち活」塾の1期生  
井本浩さんです。

第18回「みたか市民活動・NPOフォーラム」説明会を開催します

★日時: ①4月24日(水) 午前11時~午後1時~の2回

②5月11日(土) ランチカフェ後の午後2時~

★場所: 協働センター第1会議室

「みたか市民活動・NPOフォーラム」は、参加団体や個人で実行委員会を組織し、企画・運営を行う参加者主体のイベントで、三鷹の市民活動の発表や交流、仲間づくりや協働を育む場として開催されます。昨年よりオープニングパーティーとイベント企画月間で構成され、これまで以上に団体の活動を深くアピールできるプログラムとなっています。ぜひ、説明会にご参加ください。

利用者懇談会開催のお知らせ

◆日時: 2019年4月6日(土曜日)  
午後1時30分~3時30分

グラレコの手  
法を活用し  
ます

◆会場: 三鷹市市民協働センター 第1会議室

◆お申し込み: 電話、ファクス、メールにてお申し込みください。

三鷹市市民協働センター

電話: 0422-46-0048、ファクス: 0422-46-0148

メール: kyoudou@collabo-mitaka.jp

みなさまのご参加をお待ちしております。

(当日参加もOKです)

もくじ

〈1ページ〉開催します「第3期 三鷹『まち活』塾」「だれでもランチカフェ」「第18回みたか市民活動・NPOフォーラム説明会」「利用者懇談会」  
〈2ページ〉〈3ページ〉平成30年度の主な活動報告 〈4ページ〉チョコとあつぷる一む、「がんばる地域応援プロジェクト」にご応募ください

# 平成30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 2018年3月15日～4月8日

日本からの桜寄贈100周年を記念して2012年春に始まった「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」を、協働センター・MISHOP・みたかスペースあいの3会場で開催。日米の子どもたちが世界平和や友情などをテーマに描いた絵を展示しました。



## がんばる地域応援プロジェクト

説明会 2018年4月14日 (参加人数: 35人)  
選考会 2018年7月16日 (参加人数: 49人)  
発表会 2019年2月 3日 (参加人数: 61人)

町会・自治会等の活動を支援する「がんばる地域応援プロジェクト」で、12団体が助成金の交付を受けました。助成を受けた団体による地域の課題解決や活力を生み出す先駆的な取り組みの発表会も開催。交流会では、情報交換も活発に行われました。



## だれでもランチカフェ

2018年 4月 7日 (参加人数: 20人)  
10月13日 (参加人数: 13人)  
11月10日 (参加人数: 14人)  
2019年 1月12日 (参加人数: 8人)  
3月 9日 (参加人数: 12人)

「まち活」塾(第1期)の修了生の井本浩さんがマスターとなり、にぎやかに開催されました。現在活動されている方や、これから何か始めたい方、場を探している方や使い方を求めている方など多彩なメンバーが和やかに交流し、活動のノウハウも生まれました。2018年度は、もっと開催してほしいという声にお応えし、5回開かれました。

## 演劇的元気の作り方講座

「愉快なからだところ」  
2018年6月22・29日  
(参加人数: 延20人)

女優の木瓜みらいさんの演劇の技術を使った、ユニークな元気の作り方講座です。14回目の開催となる今回は、今まで以上に演劇色の濃い内容で、演じることで「からだところ」の解放を体験しました。「気持ちとからだの一体化を再認識した。」「表現の難しさ、面白さが体験できた。」と、皆様輝いていました。



## 第17回みたか市民活動・NPOフォーラム

2018年10月27日～12月8日 (参加人数: 2,312人)

市民活動・NPO団体の活動発表と交流の場であるオーラムに2018年度は79団体が参加、3C (Challenge、Chance、Choice) をテーマに開催しました。

10/27のオープニングパーティー後の約1か月間のイベント企画月間では、団体が主催する多彩なイベントが開かれました。展示も1か月余り行われ、じっくりとお互いの活動を知り、交流を深め、新たな出会いが生まれるプログラムとなり、初の試みに手応えを感じました。



オープニングパーティー



### 《NPO法人みたか市民協働ネットワーク主催イベント》

- ①11/4 国際栄養士が見てきた世界と、「わたし」が描く世界 (参加者: 29人)  
企画協力: オルスタ子ども食堂・オルスタ子ども食堂応援団  
講師: 太田 旭さん (一般財団法人 アライアンス・フォーラム財団 上国事業部門 プログラムオフィサー)
- ②11/9 どうする!?「おとなへのわたり」を支える地域の役割 (参加者: 28人)  
企画協力: NPO法人文化学習協同ネットワーク  
講師: 白旗真生さん (NPO法人青少年の居場所kittos代表)
- ③11/10 だれでもランチカフェ (参加者: 14人)
- ④11/16 子どもへの寄り添いと地域と～静岡県子どものたまり場から～  
企画協力: コソコソみたか、NPO法人子育てコンビニ (参加者: 33人)  
講師: 渡部達也さん (NPO法人ゆめ・まち・なつ代表)
- ⑤11/24 防災啓発映画&町会自治会の防災事例紹介 (参加者: 35人)  
企画協力: ご近所ぼうさい  
講師: 山崎 光さん (「いつか君の花明りには」の共同監督の一人。三鷹を拠点とする防災団体「やろろよ! こどもぼうさい」代表)

その他に、12団体主催のイベントが開催されました。



## NPO法人みたか市民協働ネットワーク設立10周年 ・三鷹市市民協働センター開設15周年 記念事業 2018年12月8日 (参加人数: 150人)

第17回みたか市民活動・NPOフォーラムの最終日に、NPO法人設立10周年・センター開設15周年の記念事業を開催しました。(平成15年に開設された三鷹市市民協働センターは、平成21年からNPO法人みたか市民協働ネットワークが指定管理者として運営しています)

国際基督教大学のハンドベルサークル「ICU Bell Peppers」の演奏でお迎えし、記念映像の放映後、記念シンポジウム「参加と協働のまちづくり つながりが創りだす未来」を開催し、清原慶子市長より基調講演をいただきました。

その後行われたパネルディスカッション「つながりが創りだす未来～これからの〇〇(マルマル)～」では、コーディネーターの立教大学大学院教授の中村陽一さんから「ゆるやかな越境＝つながり」という未来のカチについてお話をいただき、パネリストのル・モアン直美さん(～つながりのはじめまして～)、吉田純夫さん(NPO法人市民協議会推進ネットワーク)、埴村貴志さん(当NPO副代表理事)にそれぞれの活動をお話し、これからの三鷹を考える有意義な時間になりました。



## 「地域×クラウドファンディング」の効果的活用法

2019年2月7日 (参加人数: 48人)

(株)CAMPFIRE FAAVO/CAMPFIREロ－カル事業責任者で、「地域×クラウドファンディング FAAVO」の発起人で、宮崎で活躍されている齋藤隆太さんより、クラウドファンディングの説明や、これまでの成功事例について伺いました。さらに、クラウドファンディングを通じた人と人のつながりやコミュニティ、それを活かした地方や地域の活性化、今後の市場規模や可能性などについて伺いました。

また、昨年7月に運営が始まった「FAAVO東京三鷹」について、運営を行う(株)まちづくり三鷹の富樫さんより現在進行中のプロジェクトである「みたか防災マルシェ」の紹介もいただきました。

質疑応答も活発で、今後のクラウドファンディングを活用した活動が期待されます。



## おやこひろば「チョコッとあっぷるーむ」 通年、月・木・土 (参加人数: 延856人)

子育てを支援する団体で構成された「おやこひろば実施協議会」で運営する、「親子の居場所づくり」を目的に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通年で開催している講座です。

2018年度は2団体が加入し10団体となり、ますます充実した講座を皆様に提供できました。満足度の平均点が90点を超えるアンケート結果からも、質の高さが伺えました。



## グラレコ講座初級編 2019年1月19・26日 (参加人数: 延31人)

講師の新月ゆきさんは、三鷹「まち活」塾(第2期)の修了生です。コミュニケーションを円滑にする「グラフィックレコーディング」を「まち活」塾で提案し、その活動の第一歩としてグラレコ講座を開催しました。

グラレコとは、会議や話し合いの場で、議論の整理や相互理解を深めるために、話の内容を可視化する手法です。この講座に、定員を上回るお申し込みがあり、関心の高さが伺えました。

グラレコの効果や描き方を学び、実際にグラレコにも挑戦しました。受講者から中級編を要望する声も聞かれ、「絵で表せることを学んだ。」「とても楽しく、仕事や家族との話し合いにも活かせるといいと思う。」と好評でした。



## 「三鷹『まち活』塾」修了生向け

フォローアップ講座  
2019年2月16日 (参加人数: 19人)

NPO法人CRファクトリー事業部長の五井潤利明さんを講師に迎え、「三鷹『まち活』塾」修了生向け「フォローアップ講座」を初めて開催。活動を続けていくためや、よりよく行っていくための方法や工夫について学びました。

参加者の近況報告やグループワーク、プレゼン&フィードバックを行い、活動する上での課題・悩みを解決するための方法やヒントを得られる内容で、参加者からは、参考になった、有益な意見がもらえて視野が広がった、背中を押してもらったなどと好評でした。また、交流会も開きました。



## サービスマッチ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29年4月13日～6月13日
- ◆受け入れ団体: 9団体
- ◆国際基督教大学: 延べ32人

## 「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」を運営協議会幹事会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。