

令和元年
11月

第182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。

第18回 みたか市民活動・NPO7フォーラム 開催報告 其の2

市民活動・NPO団体の活動発表と交流の場として9月4日から開催された「第18回みたか市民活動・NPOフォーラム」は、10月5日にクロージングトークセッションで幕を閉じました。

クロージングトークセッション

まちを育むリノベーション ～三鷹の新しい事例から～

開催日：10月5日（土） 参加人数：40人

みたかのば
浅野雄太さんえんがわ家
前田大志さんコーヒーマスター
濱絵里子さん

本屋とカフェが一緒になった、まちの中で人と人をつなぐ、コミュニティブックカフェみたかのば-mitaka nova-の店主浅野雄太さんと、世代を超えてつながりながら、我が家のように居心地の良い場所のえんがわ家（多世代シェアハウス×コミュニティプレイス）のシェアメイトの前田大志さんをゲストにお迎えし、空き家の活用から始まった三鷹の新しい活動を紹介していただきました。

今回のトークセッションはみたかコミュニティ・コーヒーマスターにおいておいしいコーヒーを淹れていただき、それを飲みながら、ゆったりとした中でお話を聞いたり、地域のことを語り合うことができました。



NPO法人みたか市民協働ネットワーク主催のイベント

女性がすべきアタマトカラダとココロの備え

企画協力：enchanté～つながりのはじめまして～

①アタマ編（9/27）

参加人数：17人



犯罪被害者支援弁護士フォーラム事務次長などを務める上谷さくらさんに、女性が知っておきたい法律上の知識等を教えていただきました。女性を取り巻く状況も日々変化中、性犯罪や、離婚について女性に関係の深い法律も、毎年のように大きな改正がされています。気になるけど、なかなか知る機会のない実態や被害、法律等の切れのいいお話に、参加者も興味深く聞き入っていました。

講師：弁護士
上谷さくらさん

②カラダ編（9/28）

参加人数：13人



女性のために考案された護身術「WEN-DO」を、インストラクターの橋本明子さんに教えていただきました。「身」だけでなく「心」を守ることも重きを置いているWEN-DOで体を動かしながら、女性にとって、自分を守るために必要なものを考え学びました。「実践的で、精神面も大事なことを教わった」と参加者から多数の声があがり、たいへん好評でした。

講師：
WEN-DOインストラクター
橋本明子さん

もく

〈1ページ〉「第18回みたか市民活動・NPOフォーラム開催報告其の2」〈2ページ〉「第18回みたか市民活動・NPOフォーラム開催報告其の2」、「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、開催します「だれでもランチカフェ」〈3ページ〉開催しました「演劇的元気のつくり方講座」、チョコとあつがる一む新講座の紹介 〈4ページ〉チョコとあつがる一む、トイレ改修工事についてのお知らせ

第18回 みたか市民活動・NPO7フォーラム 開催報告 其の2

参加団体のイベント 9/16～10/5

「第18回みたか市民活動・NPOフォーラム」では、14団体がオリジナルプログラムを主催しました。9月16日以降に開催されたイベントも多彩な内容で、幅広い世代のご参加がありました。



9/16

「あそび」に関心ある人、集まれ！
子どもも大人も大歓迎

主催：みんなのみたか



9/16

運転免許の返納後の移動手段を
確保するおもいやりタクちい

主催：おもいやりタクちい・
が走るまち倶楽部



9/18

FAAVO東京三鷹でクラウド
ファンディングを体験してみよう！

主催：(株)まちづくり三鷹



9/21

介護ヘルパーによる
片づけミニセミナー

主催：NPOグレースケア



9/21

映画「Sings from Nature」自然
が警告！身近に迫る気候変動とは？

主催：NPO法人 みたか市民協同発電



9/23

親子でSTORY BOXづくり

主催：キャラワークスジャパン



9/22

三鷹における子ども・若者の
居場所について考える

主催：認定NPO法人
文化学習協同ネットワーク



9/27

Hello!の一言から、
‘おもてなし’大使養成講座！

主催：M&B International Friendship



9/29

羊毛フェルト講習
“Enjoyハロウィン”

主催：ペレの会



10/5

台詞劇「真夜中の冷蔵庫」
食品ロスを考えるオリジナル作品

主催：演劇塾RanRan/おねえ
ちゃん舎/フードバンクみたか

まちづくりディスカッション

第4次三鷹市基本計画第2次改定に向けた

「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、第4次三鷹市基本計画第2次改定に向け、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11月2・3日（土・日祝）に三鷹市教育センターで開催します。

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410通返送していただき、関心の高さが伺えました。（10/21現在）

10月4日（金）午後1時から協働センターで公開抽選が行われ、100人の参加者を決定しました。

当日、参加者は3つのテーマに割り振られ、あらかじめ必要な情報提供が行なわれた後、グループで話し合ってください。「まちづくりディスカッション」での話し合いの結果は、12月に作成する基本計画の「2次案」に活かしていきます。

◆日時：2019年11月2日（土）13：00～17：00

3日（日・祝）10：00～17：00

◆会場：三鷹市教育センター（三鷹市下連雀9-11-7）

※傍聴を希望される方は直接会場へお越しください。



抽選会の様子

開催します

だれでもランチカフェ 11月9日（土） 11:00～14:00

市民活動に関するどんな話題でもOK。

楽しく語り合います！

マスターが優しく対応します。差し入れ大歓迎！

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。

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。

開催しました

演劇的元気のつくり方講座 ～わたしの中のわたし点検～

開催日：10月19日（土） 参加人数：7人

今年で15回目となる「演劇的元気のつくり方講座」は、こえ、ことば、からだ、こころ、創造する力、をテーマに数日に分けて毎年開催され、参加者から高評価をいただいています。今回は初めての試みで、ランチカフェを挟んだ1日通しの講座としました。テーマは「わたしの中のわたし点検」。—自分のやりたいこと、叶えたいこと、変えたい自分—それを実現するために何をどう変えてゆけばいいのか。講座は演劇メソッドを応用したレッスンの体験を通して、自分を点検し、発見し、望みへ通ずる言葉を探し出し、自分のシナリオを作りました。ランチカフェでお互いの距離も縮まり、よりリラックスした楽しい講座となりました。



変わろうとする自分を妨げるものを見つけるため、演劇のメソッドを通して、体を動かし、声を挙げ、笑ったり涙したりしながら、自らを解放する演劇レッスンを楽しみました。

「いいことがある」と読みあげる参加者の方々の声は明るい自信に輝いて見えました。最後に、深い呼吸で全身を満たし、新たなエネルギーを体いっぱいと感じながらレッスンを終えました。



講師：木瓜みらいさん



～参加者の声～

♪先生のお話が面白い。笑ったり、へえ～と思ったり、あっそだと改めて感じたり、納得することばかり。何しろ楽しい！♪大変良かったです。これからの生き方にヒントをいただきました。♪このところ自分で自分を楽しくしなければと気づき始めていましたが、先生の講座で背中を押してもらえ、心強く思いました。プレーキをかけず、素直に自分を表現していきたいです。前向きに生きる、前を向いて歩くことができるように思う。

おやこでよって

チョコっとあつぷる一むの新講座紹介

① 強みを知って子育てに自信を ～自分の良さをいかしてハッピー子育て♪～

② 周りに振り回されないママになるためのヒント ～自分らしさをいかしてハッピー子育て♪～



「○○ちゃんママ」として、子育てに集中する毎日の中、ご自身のことを後回しにしすぎていませんか？

11月から始まるこの講座は、参加者がご自身のことを振り返り、ワークシートに書いてみたり、自分のことを話してみたり、それに対して他の参加者やキャリアカウンセラーからのフィードバックを受けながらご自身としての強みやご自身らしさを改めて気づいていただくワークショップです。

周りの情報に振り回されすぎず、自分らしさを大切にすることで、子育ても楽しんでいきましょう！

初回：2019年11月11日（月）10:30～正午

《参加費》 1,500円 《対象》 3歳までの子とママ・妊婦

講師 M'sキャリアガーデン



私たちは三鷹在住の「国家資格キャリアコンサルタント」です。武蔵野エリアの大学にて学生向けのワークショップやキャリアデザイン科目の授業を経験してきました。

2人の個々の経験や特性、これまで培ったチーム力を発揮し、大学から地域へ飛び出し活動をしたと考えM'sキャリアガーデンを結成しました。

M'sキャリアガーデンの『M』は、三鷹・武蔵野エリアの『M』、中心メンバー2名の名前の頭文字の『M』です。皆様のご参加、お待ちしております！



※おやこでよって「チョコっとあつぷる一む」は、NPO、市民活動団体、ボランティア、そしてママたちが一緒になって取り組む「おやこの居場所づくり」おやこひろば事業です。「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おり、「おやこひろば実施協議会」が企画・運営しています。（11月のスケジュールは次ページ）

※時間：午前10:30～正午
①のみ午後1:30～3時



(先着順)

	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	11月4日(月) 振替休日	「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	Mama & Baby	8組
②	11月11日(月)	強みを知って子育てに自信を ～自分の良さを活かしてハッピー子育て♪～	1,500円	M'sキャリアガーデン	6組
③	11月14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 (さし付)	はっぴいまむず (助産師・整体師 谷京子)	6組
④	11月16日(土)	泣き止む、よく寝る抱っこの方法と抱っこひも ～首が座るまでに知りたい赤ちゃんのこと～	1,500円 (夫婦参加時2,000円)	はっぴいまむず	4組
⑤	11月18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)	Mama & Baby	8組
⑥	11月21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 (夫婦参加時1,600円)	NPO法人子育てコンビニ	8組
⑦	11月23日(土) 祝日	パパの育児力アップ講座 ～助産師と育児について話そう～	1,500円	三鷹市助産師会	8組
⑧	11月25日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋	8組
⑨	11月28日(木)	足形つきのバッグを作ろう！ ～お子様の成長を形に残す記念品製作～	1,200円 (材料費込)	きらきらパース	10組
⑩	11月30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

【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。

トイレ改修工事についてのお知らせ

協働センターのトイレの改修工事に伴い、下記のとおり、工事期間中のトイレの使用ができなくなります。
利用者の皆さまにはご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願いします。

- ◆ 1階トイレの使用不可期間：11/17(日)～12/1(日)
- ◆ 2階トイレの使用不可期間：12/2(月)～12/15(日)

また、断水により下記の通り水道水も使用不可となります。

- ◆断水予定期間
- ★ 1階のみ：11/23(土・祝)～11/27(水)
- ★ 2階のみ：12/7(土)～12/11(水)



■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：ラグビーW杯、日本vs.スコットランド、最高に盛り上がりましたね。試合にも感動しましたが、スタジアムの構造にも驚きました。千本以上の柱の上に建設されたスタジアムは、駐車場も緊急時には水が溜まる構造になっていて、周辺を併せた新横浜公園は遊水地としての機能を持ち、鶴見川流域の治水対策として今回の大雨に威力を発揮しました。その人間の知恵と多くの人の力で試合開催が可能になったことは、他人ごとではない今回の災害の中で光明が差したように感じました。南アフリカ戦は残念でしたが、日本ラグビーの未来にも大いに期待しましょう。

◆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、mitaka nova 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：令和元年11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。)