

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。

2020年
4月

第187号

新型コロナウイルス (COVID-19) の感染拡大を防ぐため、市民協働センターは5月10日 (日) までの期間、臨時休館します。

休館中は、火曜日を除く午前9時から午後7時の時間帯で、電話またはFAXのお問い合わせに対応します。

なお、施設の予約はできません。

ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。ご利用の再開時期については、決定次第センターのホームページでお知らせします。

開催予定していましたが「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」は延期とさせていただきます。また、4・5月のおやこひろば「チョコっとあつぷるーむ」は中止となりました。団体登録更新につきましては、窓口の再開後に受付いたします。

今年も開催予定！ 第4期 三鷹「まち活」塾 (全10回) 通し受講

開催期間 2020年 5/30 (土) ~ 9/12 (土)

申込先・会場 三鷹ネットワーク大学 受講料 5,000円、学生2,500円

「三鷹『まち活』塾」は、「地域づくりを担う新しい人財の発掘」「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の協働で2017年から開催されています。これまで10~70歳代の幅広い世代の方々が受講し、自主グループも結成され地域に貢献しています。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、今年度もさらに講座内容を充実させ開催します。

※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。

★新型コロナウイルスの影響により、変更する場合があります。

4月から新しくなりました。

①協働センターのホームページが見やすく、使いやすくなりました。ぜひご利用ください。

②センターの人気者、推進コーナー印刷機がより使いやすいものになりました。ますますの活躍が期待できます。

協働センターは、皆さまによりご利用しやすい施設となるよう日々努力しています。これからもよろしくお祈りいたします。

〈1ページ〉臨時休館のお知らせ、開催します「第4期 三鷹『まち活』塾」、4月から新しくなりました 〈2ページ〉〈3ページ〉2019年度の主な活動報告 〈4ページ〉チョコっとあつぷるーむ講師紹介

※おやこでよって※ **チョコっとあつぷるーむ** 講師紹介 4月の開催は中止となりました。

おやこひろば事業「チョコっとあつぷるーむ」は、子育てを支援する団体で構成する「おやこひろば実施協議会」が、「親子の居場所づくり」を目的に運営し、各団体の専門分野で講座を開催しています。今年度は10団体でスタートします。

ママ護身術フィットネス /アイ・リコサイス 「護身術」と「フィットネス」を体験できるクラス。もしもの時にベビーをだっこしたまま逃げの方法を、フィットネスにもなる簡単なテコンドーのキックやパンチをご紹介します。運動苦手な方でも大丈夫。楽しくストレス発散できます。「シェイプアップ効果の高い護身術テコンドーで抱っこで歪みがちな姿勢をきれいに整え、産後体型をよりカバー！初めての方でも無理なくできます。」

子育ての言葉かけ講座&①抗菌スプレー②ハンドクリーム /あおぞら ◆「どうしてイヤイヤいうの？どんな風にお話したら分かってくれるの？」子どもに対する、ちょっとした日常の一言が変わると、子育てが少し楽しくなります。言葉かけについて考えてみませんか。◆虫よけスプレー・保湿クリーム・抗菌スプレー、心を癒し気持ちを明るくしてくれる植物由来のアロマオイルの香りで親御さんの心が潤うひとときを。

①「bloom」ふれあい上映会②羊毛フェルト③カラーセラピー④色で子育てを楽しむ！⑤「子育て色々大変！」と感じるママあつまれ⑥子育てを楽しむために⑦親子リズムらんど /NPO法人子育てコンビニ 「育児は楽しいけれど、ほかに何かやってみたい！」家で子ども2人だけってというのは性に合わないみたい。外に出たいな。「仕事はしたいけど、保育園に預けるまでが大変で・・・」そんな、子育て中のあなたの思いを応援します！

①強みを知って子育てに自信を②周りに振り回されないママになるためのヒント /M'sキャリアガーデン 「○○ちゃんのママ」として子育ての毎日、ご自身のことを後回しにしすぎていませんか？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たり、自分のことを話したり、それに対して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自分の強みや自分らしさに気づくワークショップです。周りに振り回されず、自分らしさを大切にすることで、子育ても楽しめていきましょう！

①いつでもどこでもベビーマッサージ ②足形つきバッグを作ろう！ /きらきらパース ①オイルを使わず衣服の上からいつでもどこでもできるベビーマッサージをレクチャーします。赤ちゃんの心とからだの発達を促し、精神を安定させる効果のあるベビーマッサージ。寝かしつけや外出先でも取り入れられるのでとっても便利です！②足形バッグは、37×36×11cmの綿キャンパス地のトートバッグに足形をべったん。赤ちゃんの成長の記録にもなります。

親子ヨガレッチ /Kupu-Kupu 親子ヨガレッチはお子さんと一緒に動くことで、親子のふれあいや絆を深め、コミュニケーションも取れます。さらにはママの産後の体型戻しもでき、お家でも楽しく行えるプログラムです。ご夫婦で参加される方も多く、お子さんが好きな動きもたくさん取り入れ、普段の生活の動きでは使いにくい筋肉を使い、ストレッチ効果もあるのでママ・パパの心身のリフレッシュにもなります。

簡単スクラップブックング♪ /クローバーアルバム デジタル全盛期となり写真はスマホ・PCに入っただけの方も多ですが、プリントしていつでも見たい時に手に取れるアルバム、又はフォトフレームを作成してお部屋に飾って楽しんでもらいたいです。スクラップブックング用のお道具を使用してアルバム1枚・A4サイズフォトフレーム内に写真を配置・カット・コメント書いて可愛く飾り付け仕上げます。

①産前・産後の骨盤ケア②泣き止む、よく寝る抱っこの方法と抱っこひも /はっぴいまむず ①妊娠中のママの体はお腹の中の赤ちゃんのお家。ママの体が快適でしたらお腹の赤ちゃんも快適です。体が楽だとお産が楽、お産が楽だと育児が楽、それは赤ちゃんにとっても同じ。ママの体を労わり、楽しい育児スタートをしましょう。②なぜ泣いているの？どうしたら泣き止むの？赤ちゃんの発達を学びながら「泣き」の対応とその工夫を知ることで育児スタートが楽になる事が多いです。是非、妊娠中から参加下さいね。

①ヨガママで骨盤調整②はじめての「ベビーヨガ」③マタニティヨガ /HanariyaYoga ①骨盤を重視し体調やリクエストにお答えしヨガを行います。肩こりセルフケアでは、ほっとした声や驚きの声。アロマの香りに包まれながら、ベビーのお世話をしながら、気持ちい〜時間をシェア。ママが元気だとベビーも元気に。②マタニティヨガでは妊娠中のマイナートラブルの緩和も目指します。③ベビーヨガはヨガの手遊びや、赤ちゃんがご機嫌で眠る抱っこ方法もご紹介。

①「ベビーサイン」で楽しい子育て♪②みんな一緒に「ベビーマッサージ」 /Mama & Baby 簡単なベビーマッサージやベビーサインなどを紹介しています。初めての方もお気軽にご参加下さい。①ベビーサインはお歌や手遊び、ふれあい遊びを通し親子でコミュニケーションをとり楽しむことができます。②ベビーマッサージは赤ちゃんとのスキンシップで親子の触れ合いを楽しみながら、赤ちゃんの気持ちを安定させる、体を強くするなどの効果も期待できます。

【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(講座によって対象が異なります)

■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いたします。町会・自治会の皆様、ぜひご確認ください。

Editor's note.
編集後記：新型コロナ感染拡大防止対策で花見が自粛されましたが、植物界ではコロナは他所事、悠然と季節の装いを変えています。通りを舞う花びらが増すごとに桜も薄衣となり、公園の白木蓮はすでに緑の衣をまとっています。1年で一番いい季節を心から楽しめないのは残念ですが、コロナ終息時にはどのような景色が展開されているのか想像しながら、今を乗り切りましょう。その時が少しでも早く来ますように。

◆ニュースレター配布場所◆
NPO法人子ども生活ゆめこぼば、おむすびハウス、CafeHammock、グラナダ、ハローワーク三鷹、美容室TBK三鷹店、ファーマーズショップ根岸直売所、mitaka no va、三鷹モダンタイムス、るま・ばぐーす、各コミュニティ・センター、各市政窓口、各図書館、近隣市区の公共施設・市民活動支援センター
発行日：2020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。)

2019年度の主な活動報告

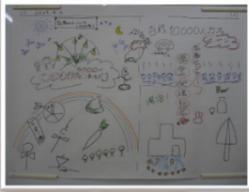
日米の子どもたちによる 国際交流絵画展 2019年3月16日～4月7日

日本からの桜寄贈100周年を記念して2012年から毎年開催している「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」で、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。協働センター・MISHOP・みたかスペースあいの3会場で開催しました。



利用者懇談会 2019年4月6日（参加人数：16人）

協働センターについて幅広く市民のご意見や要望を取り入れ、運営に反映させるために開催しました。グラレコの手法の活用方法を、グラフィックレコーダー絵楽（えがく）代表の本園大介さんに教えていただきながら、グループ形式で利用者の意見、要望、提案などを絵で可視化することにより、相互理解をより深めることができました。



がんばる地域応援プロジェクト 説明会 2019年4月13日（参加人数：25人） 選考会 2019年7月15日（参加人数：49人） 発表会 2020年2月 8日（参加人数：57人）

三鷹市では、地域の課題解決や活力を生み出す事業で他の地域の活動の参考になるような先駆的な取り組みを支援する「がんばる地域応援プロジェクト」を実施し、今年度は16団体が助成を受け、その成果発表会も開催。発表会後の交流会では活発な情報交換も行われました。



だれでもランチカフェ 2019年 5月 11日（参加人数：15人） 7月 13日（参加人数：7人） 9月 14日（参加人数：10人） 11月 9日（参加人数：10人） 2020年 1月 11日（参加人数：12人） 3月 14日 中止

奇数月の第2土曜日のお昼に開催している出入り自由の「ランチカフェ」は、2019年度は5回の開催しました。三鷹「まち活」塾修了生のマスターが優しく対応してくれる人気のカフェには、何か始めたい方や場を探している方など多彩な方々が来店し、市民活動に関するさまざまな話題で盛り上がり、つながりもたくさん生まれました。

第3期 三鷹「まち活」塾（全9回） 2019年6月25日～9月14日 （受講生数：21人）

「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2017年から毎年開催されている全9回の人財育成講座に今年度は21人が受講され、17人が修了生としてまちに羽ばたきました。



- 第1回 まちにかかわるイノベーター人材とは
- 第2回 まちの活動を知る
- 第3回 ファシリテーターになろう！
- 第4回 まちとのかかわり方を考える①「コミュニティビジネス入門」
- 第5回 まちとのかかわり方を考える②「子育てをまちでプラスに」「働き方のReデザイン」
- 第6回 共感を呼ぶイベントづくり
- 第7回 まちに飛び出すプランづくり
- 第8回 「夢とそろばん」で想いをカタチに！
- 第9回 最終報告会＆クロージングパーティー

第18回みたか市民活動・NPOフォーラム 2019年9月14日～10月5日 （参加人数：1,636人）

3C（Challenge、Collaboration、Communication）をテーマに80団体が参加、市民活動・NPO団体の活動発表と交流の場となりました。9/14のオープニングデーでは団体によるパフォーマンスや物販、交流会が賑やかに進められ、10/5までに開催されるイベントの先陣を切りました。団体が主催する老若男女問わず楽しめる、勉強になる多種多様なイベントや、じっくりと団体の活動を知ることができる展示による活動紹介では、昨年新しくかたちを変えたフォーラムの進化を見ることができました。

《NPO法人みたか市民協働ネットワーク共催イベント》

- ①9/15 ほたる&ひかるの親子で楽しむお天気・防災教室（参加者：40人）
企画協力：防災団体やろうよ！こどもぼうさい、気象予報士有志団体WEST
講師：早田虫さん（気象予報士）、山崎光さん（防災団体やろうよ！こどもぼうさい代表）
- ②9/27 女性がすべきアタマカラダとココロの備え（アタマ編）（参加者：17人）
企画協力：enchanted～つながりの初めまして～
講師：上谷さくらさん（弁護士）
- ③9/28 女性がすべきアタマカラダとココロの備え（カラダ編）（参加者：13人）
企画協力：enchanted～つながりの初めまして～
講師：橋本明子さん（WEN-DOインストラクター）

《クロージングトークセッション》まちを育むリバージョン ～三鷹の新しい事例から～ 10/5（参加者：40人）

ゲストのお二人に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。カフェも開設し、みたかコミュニティ・コーヒーマスターが淹れたおいしいコーヒーを飲みながら、ゆったりとした中で地域のことを語り合うことができました。

ゲスト：浅野雄太さん（コミュニティブックカフェみたかのばーmitaka nova-店主）
前田大志さん（えんがわ家～多世代シェアハウス×コミュニティプレイス～シェアメイト）



クロージングトークセッション

演劇的元気のつくり方講座 「わたしの中のわたし点検」 2019年10月19日（参加人数：7人）

女優の木瓜みらいさんが演劇メソッドを応用しユニークなアプローチで自分を発見解放していく人気の講座です。15回目の今回は、初めての一日通しの講座に挑戦。毎回、参加者の講座後の表情が輝いており、「ブレーキを掛けず素直に自分を表現していきたい。前向きに歩いていけるように思う。」という感想をいただきました。



みたか まちづくりディスカッション 2019年11月2・3日（参加人数：82人）

三鷹市のまちづくりの基本的な指針となる第4次三鷹市基本計画第2次改定（計画期間：令和元年度～令和4年度）に向けて、今後4年間のまちづくりの方向性を検討する中で、市民の皆さまの多様なご意見を反映することを目的に、「みたかまちづくりディスカッション」を開催しました。結果は実行委員会がとりまとめ、市民の意見として市に提出し、「2次案」へ反映されました。



情報セキュリティ講座 「スマホ決済を安全に利用しましょう」 2020年1月30日（参加人数：33人）

キャッシュレス化でスマホ決済にも関心が集まる中、IPA情報セキュリティセンターの江草義直さんに、スマホ決済を利用する際に気を付ける点を、易しく解説していただきました。参加者からは、「とてもタイムリーな内容で、QRコード決済がよく理解できた」「不正利用などのリスクがよく分かった」「メリット、デメリットが分かりやすかった」などたいへん好評でした。



「三鷹『まち活』塾」修了生向け フォローアップ講座 2020年2月1日（参加人数：15人）

NPO法人CRファクトリー事業部長の五井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。



おやこひろば「チョコッとあつがるーむ」 通年、月・木・土（参加人数：延482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」が運営する講座です。「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おり、2019年度は11団体が参加、さらに充実した講座を皆様に提供し、満足度の平均点が95点を超えるたいへん高い評価をいただいています。



サービ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：2019年4月12日～6月12日
- ◆受け入れ団体：12団体
- ◆国際基督教大学：延べ33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支援を図りました。