

※時間:午前10:30~正午
但し、②は午後1:30~3:00



①	月日	テーマ・内容	参加費	担当
①	4月1日(木)	ママ腹身術フィットネス (パンチ編) ~だっこしたまま、強いママ~	1,500円	アイ・リコサイズ
②	4月3日(土) 時間注意!	簡単スクラップブック作り(アルバム編) ~写真のある暮らしを楽しみましょう~	1,300円 (材料費込み)	クローバーアルバムの会
③	4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)
④	4月12日(月)	子育てを楽しむために ~子育てコンビニメンバーとおしゃべり会~	無料	NPO法人子育てコンビニ
⑤	4月15日(木)	親子リズムらんど ~リズム遊びで笑顔いっぱいひととき~	1,500円	NPO法人子育てコンビニ
⑥	4月19日(月)	ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ ~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう~	1,800円	Mama & Baby
⑦	4月22日(木)	「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	4月26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

【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
※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。
☆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。

【新型コロナウイルス感染予防対策について】
センターでは、換気、室内の消毒を徹底しソーシャルディスタンスを保った人数で講座を開催します。
お子さん、保護者ともご家庭で検温し、37.5度以上の方や体調不良の方は参加をお控えください。
来館時に保護者の方はマスク着用と手洗いをお願いします。
お食事はご遠慮ください。



助成金等の情報

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。

- ◆第73回 保健文化賞 (お問合せ先:第一生命保険株式会社 DSR推進部 保健文化賞担当) TEL: 050-3780-6950
<https://www.dai-ichi-life.co.jp/dsr/society/challenges/hoken02.html> (締切日:2021年4月15日)
- ◆一般財団法人BNI財団ジャパン 2021年助成金 (お問合せ先:(一財)BNI財団ジャパン事務局)
<https://www.bnifoundation.jp/grant-guidelines/> TEL: 0422-71-3161 (締切日:2021年4月30日)
- ◆公益信託富士フィルム・グリーンファンド「活動助成・研究助成」(お問合せ先:(一財)自然環境研究センター事務局公益信託基金担当)
http://www.jwrc.or.jp/service/shintaku/fgf_ken.htm TEL: 03-6659-6310 (締切日:2021年5月6日)
- ◆2021年度ニッセイ財団 高齢社会助成「地域福祉チャレンジ活動助成」(お問合せ先:ニッセイ財団 高齢社会助成 事務局)
<http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp/kourei/02.html> TEL: 06-6204-4013 (締切日:2021年5月31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、ぜひご確認ください。

Editor's note.

編集後記:1年前の編集後記の出だしは「新型コロナ感染拡大防止対策で花見が自粛されました」でした。あれから1年、まさか今年も花見自粛とはあの頃思いもよらなかった。しかし、花咲く春は訪れ、桜の開花とともに心はウキウキと自粛の間で葛藤します。コロナ下での花見の楽しみ方は多々あるでしょうけれど、満開の花の下での宴会に勝るものは見つかりません。Withコロナ2年目を迎え、どのような楽しみ方が生まれるのでしょうか。

◆ニュースレター配布場所◆

NPO法人子ども生活ゆめこうば、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:2021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:https://kyodo-mitaka.org/
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。)



2021年
4月

第199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。

GW中 [4/29(木)~5/5(水)] は開館し、5/6(木)を休館します

開催します

第4期 三鷹「まち活」塾 (全10回) 通し受講

開催期間 2021年 5/29 (土)~ 9/25 (土) 申込開始 2021年 4/6 (火)~

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の協働で2017年から開催されています(昨年度は中止)。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、今年度は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。



「第20回みたか市民活動・NPOフォーラム」を一緒に作りませんか?

- ◆「第20回みたか市民活動・NPOフォーラム」開催予定日時: 9月18日(土曜日)~9月26日(日曜日)
- ◆説明会・座談会日時: 5月24日(月曜日)午後6時~午後8時30分
- ◆会場: 三鷹市市民協働センター 第1会議室
- ◆お申し込み: 5月7日(金曜日)までに電話・協働センターHP「お問い合わせフォーム」でお申し込みください。

シビックテックでみんなの課題を解決! (オンライン開催)

開催日:2月28日(日) 参加人数:46人

ITを活用した新たな生活様式の中で、市民が地域のさまざまな課題を解決していくためにITの力をどのように活かしていけるのか、その可能性を考えました。

開催しました

つながりから生まれる価値~地域通貨「ぶんじ」から考える~ (オンライン+会場で開催)

開催日:3月7日(日) 参加人数:(Zoom)46人、(開場)32人

『クルミドコーヒー』(西国分寺)・『胡桃堂喫茶店』(国分寺)の店主である影山知明さんをお招きし、コロナ下で人々の暮らしや意識にも変化が生まれる中での地域におけるつながりづくりやコミュニティのあり方について考えました。

「だれでもランチカフェ」 (オンライン開催)

開催日:3月13日(土) 参加人数:9人

完全オンラインになって2回目の開催。常連の方から新規参加の方まで、ご自分の活動紹介や近況、その他四方山話などで和やかなランチカフェとなりました。

「がんばる地域応援プロジェクト」発表会・交流会 (オンライン開催)

開催日:3月14日(日) 参加人数:57人

今年度の地域の課題解決に向けた取り組みなど支援する「がんばる地域応援プロジェクト」は、9団体の「在宅型事業」が採択され、その成果発表会と交流会をオンラインで開催しました。

「地域コミュニティ向けICT講座」フォロー講座

《井口地域》開催日3月13日(土) 受講人数:17人

《連雀地域》開催日3月20日(土) 受講人数:19人

《井の頭地域》開催日3月6日(土)・21日(日) 受講人数:25人

〈1ページ〉開催します「第4期 三鷹『まち活』塾」、「第20回みたか市民活動・NPOフォーラム」を一緒に作りませんか?、開催しました「シビックテックでみんなの課題を解決!」「つながりから生まれる価値」「だれでもランチカフェ」「がんばる地域応援プロジェクト」発表会・交流会、「地域コミュニティ向けICT講座」フォロー講座 〈2ページ〉〈3ページ〉2020年度の主な活動報告 〈4ページ〉チョコとあつる一む、助成金の情報

2020年度の主な活動報告

Zoomの使い方とオンラインコミュニケーション講座 2020年6月20日 (参加人数: Zoom=23人)

コロナ下でオンラインによるコミュニケーションが俄かに注目される中、地域活動を継続していくために必要な知識や力を身につけることを目的に開催しました。芦沢壮一さん(スキルノート主宰)を講師にお招きし、Zoomの使い方とオンラインコミュニケーションのやり方などの基礎を学び、また、実際に体験も行いました。

「YouTube講座」

2020年8月28日 (参加人数: 17人)

オンラインを併用した今年度の「みたか市民活動・NPOフォーラム」でオンライン展示をするため必要な知識を身につけるため、「YouTube講座」を開催しました。防災団体やろうよ!こどもぼうさい代表の山崎光さんを講師に、動画によるPR活動の利点、動画撮影のコツやアップの仕方を、初心者にもわかりやすく教えていただきました。



だれでもランチカフェ (オンライン+会場)

2020年

7月11日 (参加人数: Zoom=6人、会場=6人)
9月12日 (参加人数: Zoom=2人、会場=7人)
11月14日 (参加人数: Zoom=4人、会場=3人)

2021年

1月9日 (参加人数: Zoom=11人)
3月12日 (参加人数: Zoom=9人)

「だれでもランチカフェ」は奇数月の第2土曜日開催しています。今年度、5月は休館のため中止。新型コロナ対策で、11月までは会場とオンラインの併用、1月からは完全オンラインで5回開催しました。マスターの井本さんの人柄で人気のカフェには、色々な思いを持った方々が集い、市民活動に関すること、今話題になっていること、自分たちの近況などで盛り上がり、つながりもたくさん生まれました。

第19回みたか市民活動・NPOフォーラム 2020年10月3日~11日 (参加人数: 1,300人)

市民活動・NPO団体の活動発表と交流の場「みたか市民活動・NPOフォーラム」は、今年度、コロナ下で新しい形に進化しました。オンライン中心の参加団体主催イベントや市民活動紹介のWEB展示など、新しい生活様式の中で多くの方のご協力を得て開催することができました。

オンラインの活用は、会場に来られない方や遠方にお住まいの方、海外の方ともつながることができ、withコロナ時代の大きな可能性を感じることができ、有意義なものとなりました。

《参加団体主催イベント》

- 10/3 共生社会について話し合おう! 障害平等研修 (DET) 《オンライン》 主催: あそびとちえのわLabo
- 10/4 ONE BOOK SHARING 《会場》 主催: キャラワークス・ジャパン
ドキュメンタリー映画「TOMORROWパーマナントライフを探して」&トークイベント 《会場+オンライン》
主催: enchante ~つながりのはじめまして~, 三鷹deシネマ
紙芝居上演「となりのママは外国人!」 《オンライン》 主催: ピナット~外国人支援ともだちネット
- 10/7 データで見る三鷹 《会場+オンライン》 主催: データ編集部
「スマホ決済」を安全に利用しましょう 《会場+オンライン》 主催: NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 情報セキュリティ研究会
- 10/8 みたかの地にねざす子ども若者支援 《会場+オンライン》 主催: 認定NPO法人 文化学習協同ネットワーク
- 10/9 井の頭一丁目にサードプレイスをつくる 《会場+オンライン》 主催: イノイチサードプレイスプロジェクト
- 10/10 おもてなしのことは世界をつなぐ 《オンライン》 主催: M&B International Friendship
鷹子さんの避難所日記 《会場+オンライン》 主催: 鷹子さんの防災日記実行委員会
「あそび」に関心のある人、Zoomに集まれ! 《会場+オンライン》 主催: みんなのみたか
- 10/11 「私たちの暮らしと未来をつなぐSDGs(持続可能な開発目標)」~カードゲームで楽しく遊ぼう~ 《オンライン》
主催: NPO法人みたか市民協同発電

《オンライン展示》参加団体: 29団体

《NPO法人みたか市民協働ネットワーク主催イベント》

- ①10/3 オープニング トークセッション
「コロナ下での市民活動の課題、そして可能性」
(参加人数: 会場=29人、オンライン=13人)
ゲスト: 藤井智さん(認定NPO法人文化学習協同ネットワーク)
柳本文貴さん(NPO法人グレースケア機構)
山田久仁子さん(ピナット~外国人支援ともだちネット)
- ②10/11 見逃すな! 子どものSOS~子どもたちを社会で見守る~
(参加人数: 会場=7人、オンライン=22人)
講師: 加藤雅江さん(杏林大学教授)
進邦徹夫さん(杏林大学教授)
- ③10/11 クローキングセッション
「プロボノ~あなたの経験とスキルが地域を変える~」
(参加人数: 会場=20人、オンライン=23人)
講師: 嵯峨生馬さん(NPO法人サービスグラント代表理事)
ゲスト: 田中 洋さん、竹上恭子さん



ICTによる市民活動への支援

講師: (株)まづくり三鷹ICTグループ
市民サポーター

コロナ禍で町会・自治会等の活動が制限される中、オンラインを活用した会議や講座の開催のニーズが高まりました。そこで、協働センターでは、市民が地域活動でオンラインを有効活用し、活動が継続できるように、「地域コミュニティ向けICT講座」を開催しました。

それに先駆け、効果的なオンライン会議の手法等を指導できる市民サポーターを養成する「サポーター養成講座」を開催したり、また「地域コミュニティ向けICT講座」の「フォロー講座」を開催し知識を補足したり、レベルアップすることにより、地域コミュニティの継続と発展を支援する取り組みを進めました。

①地域コミュニティ向けICT講座の「サポーター養成講座」

2020年11月21・28日 (受講者数: 31人)
27人のサポーターが誕生しました。

②地域コミュニティ向けICT講座

《井の頭地域》2020年12月12・19日 (受講者数: 18人)
《井口地域》2021年1月9・16日 (受講者数: 21人)
《連雀地域》2021年1月23・24日 (受講者数: 22人)

③地域コミュニティ向けICT講座「フォロー講座」

《井の頭地域》2021年3月6・21日 (受講者数: 25人)
《井口地域》2021年2月6日・3月13日 (受講者数: 32人)
《連雀地域》2021年2月14日・3月20日 (受講者数: 36人)



情報セキュリティ講座 (オンライン+会場で開催)

「いざという時の「災害用伝言板」を体験」

2021年2月1日 (参加人数: Zoom=15人、会場=4人)

一般電話が殆ど繋がらない大災害が発生時に、ご自身の安否をご家族・親戚・親友に伝えるのに有用な手段「災害用伝言板」について、IPA情報セキュリティプレザンターの江草義直さんに学び、いざという時のために体験しました。



シビックテックでみんなの課題を解決! (オンライン開催)

2021年2月28日 (参加人数: 46人)

福島健一郎さん(一般社団法人シビックテックジャパン代表)、酒井一樹さん(経済産業省)、石井将直さん(Code for Mitaka/Musashino代表)の3人のゲストの方に、ITを活用した新たな生活様式を模索する中で、市民が地域のさまざまな課題を解決していくためにその力をどのように活かしていけるのかお話ししていただき、その後、参加者が班に分かれ、課題解決のためのワークショップを行いアイデアを発表しました。

つながりから生まれる価値~地域通貨「ぶんじ」から考える~

(オンライン+会場で開催)

2021年3月7日 (参加人数: Zoom=46人、会場=32人)

『クルミドコーヒー』(西国分寺)・『胡桃堂喫茶店』(国分寺)の店主である影山知明さんをお招きし、その運営を通じた地域でのつながりをつくるための取り組みを伺いました。また、三鷹で活躍する「チリンチリン三鷹」の浜絵里子さん、根岸隆好さんからもお話を伺い、コロナ下で人々の暮らしや意識にも変化が生まれる中での地域におけるつながりづくりやコミュニティのあり方について考えました。



がんばる地域応援プロジェクト発表会・交流会

(オンライン開催)

2021年3月14日 (参加人数: 57人)

三鷹市では、地域自治組織の地域の課題解決に向けた取り組みなどに対して助成金を交付する「がんばる地域応援プロジェクト」を実施。今年度はコロナ禍の中、「在宅型事業」を募集し、9団体が採択されました。その成果発表会と交流会をオンラインで開催しました。



おやこひろば「チョコっとあつるーむ」

通年、月・木・土 (参加人数: 延527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婦さんを対象に通年で開催していますが、2020年度は新型コロナ対策で4~6月は開催を中止、また密を避けるために定員を減らし行いました。外出自粛で子育て等のストレスのたまる厳しい状況の中、少人数のアットホームな雰囲気「チョコっとあつるーむ」の開催はとてありがたいたいとお声を多くいただきました。受講者数も増加し、参加満足度平均点は90点を超えています。2020年度構成団体: 10団体



臨時休館 ~2020年5月31日(日)

「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」第4期三鷹「まち活」塾」の開催は中止となりました。

市民協働センター大規模改修工事

協働センターの建物の老朽化に伴い、屋上・テラスの防水、外壁の大規模改修工事を行いました。