

2022年度
盛夏号

第205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。

開催します

「第21回みたか市民活動・NPOフォーラム」

◆◆ 開催期間:2022.9.17(土)~25(日) ◆◆

「みたか市民活動・NPOフォーラム」は市民活動団体・個人の活動紹介と交流、コラボづくりなどを目的としたイベントです。ぜひご参加ください。

《内容》

- ★市民活動団体によるオリジナル企画のイベント
今年は22のイベントを開催する予定です。詳しくは、2~3ページをご覧ください。
- ★活動紹介展示 ・オンライン展示（センターホームページ）
・パネル展示（センター2階ホール）
- ★オンライン冊子 センターホームページに参加団体を紹介した冊子を掲載します。

開催します

万一の時の「災害伝言板(Web171)」体験講座

情報セキュリティ入門講座

開催日:2022年 9月1日(木) 14:00~15:30

無料

30年以内に巨大地震が起こる確率は70%といわれています。

大災害が発生した際には一般電話は殆ど繋がらなくなります。その際、ご自身の安否をご家族・友人などに伝えるのに有用な手段である「災害伝言板(Web171)」が提供されます。

いざという時のために一度「災害伝言板(Web171)」を体験しておきましょう。

- 会場 三鷹市市民協働センター第2会議室 & Zoomオンライン
 定員 会議室=20人 Zoom=30人(先着制)
 対象 関心のある方、
 ※オンラインで参加の方は「Zoom」を使える環境にある方
 講師 NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹
 江草 義直さん (IPA 情報セキュリティ プレゼンター)
 持物 筆記用具
 主催 NPO法人 みたか市民協働ネットワーク



開催します

だれでもランチカフェ 2022 9/10(土) 13:00~15:00

市民活動について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。
市民活動に興味のある方ならどなたでもどうぞ！



お問合せ↑

- ◆定員：会場=10人、オンライン（Zoom）=20人 ◆申込締切：9月8日（木）まで
- ◆お申込み・お問合せ：三鷹市市民協働センター

・電話：0422-46-0048 ・センターHPの「お問合せ」フォーム、ランチカフェ記事内「お申込み」フォーム



お申込み↑

もく

〈1ページ〉開催します「第21回みたか市民活動・NPOフォーラム」「万一の時の災害伝言板(Web171)体験講座」「だれでもランチカフェ」〈2ページ〉〈3ページ〉第21回みたか市民活動・NPOフォーラム「市民活動団体によるオリジナル企画のイベントカレンダー」〈4ページ〉開催しました「笑いで作るコミュニケーション講座」第5期 三鷹『まち活』塾第1~6回、チョコっとあつがる一むのお申込みについて

「第21回みたか市民活動・NPOフォーラム」

★★市民活動団体によるオリジナル企画のイベントカレンダー★★

イベントの詳細と申込方法は、8月中旬に協働センターHP「第21回みたか市民活動・NPOフォーラム」に掲載します。気になるイベントはチェックしてみてください。皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日	時間	タイトル・内容・団体名	
9/17 土	9:45 ~12:30	オープニングセレモニー キッズチア&シニアチア	NPO法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽
		オープニングセッション みたかde SDGs ~つながりから生まれる新たなアイデア~	第21回みたか市民活動・NPOフォーラム 実行委員会
	①SDGsのカテゴリー別に活動団体を紹介します。その後分野をシャッフルしてグループワークを行い、全体シェア&交流。 ②フォーラム参加団体によるイベント案内、団体紹介を行います。(第1会議室)		
	13:00 ~16:00	みんなで花を植えましょう♪	花ボランティア
		協働センターの花壇にマリーゴールド、ペンタスを植えましょう。先着10人	
14:00 ~16:30	お互い様。みんなで支える「まぜこぜ」暮らし	市民協働センター ネットワーク推進部会 【企画】あそびとちえのわLabo、 「ネイバーフッドデザイン」読書会有志	
		まちはいろんな人が暮らす「まぜこぜ」社会。講師の荒昌史さんが取り組む『ネイバーフッドデザイン』に学び、考えませんか。(第1会議室)	
9/18 日	13:30 ~16:30	Scratchでロボットプログラミング体験会	NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹 プログラミング教育WG
	Scratch3でロボットプログラミングを体験。 ※体験時間50分 ①13:30~、②14:30~、③15:30~ 各回3名 (第2会議室)		
14:00 ~16:00	誰でも参加OK! 学習会「家庭でできる省エネのコツ」	NPO法人 みたか市民協同発電	
		クイズを交え、省エネのコツを学びます。みたか発電メンバーとのトークタイムもありますよ。(第1会議室+オンライン)	
9/19 月・祝	10:00 ~12:00	どんな三鷹なら安心? 「防災」に何を望む?	マチコエ防災・減災グループ
	首都直下地震、備えは大丈夫ですか? 市民参加でまちづくり協議会の防災・減災グループが、皆さんの意見を伺います。どなたでもどうぞ!(第2会議室+オンライン)		
	10:00 ~12:00	頭の健康診断してみませんか?	NPO法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽
	ファイブコグ(高齢者用集団認知検査、500円)。テストが終わったらみんなで楽しくポッチャ体験会。(第1会議室)		
	13:00 ~15:30	食べるだけじゃないわくわく都市農業?!	Urban Farming Network (都市農業の多面的機能研究会)
都市農業は食糧生産の機能に加えて、防災機能など多面的な機能があります。そこで、市内で活動している団体のが交流するフォーラムを開催します。(第1会議室)			
14:00 ~16:00	プログラミング教室成果発表会&次期説明会	NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹 プログラミング教育WG	
半年間学習した成果を発表します。10月より開講するプログラミング教室の説明もあります。(第2会議室+オンライン)			
9/21 水	18:00 ~20:00	子ども・若者ボランティア養成講座	認定NPO法人 文化学習協同ネットワーク
		なぜ子ども・若者支援が必要なのか、そのポイントは、そして協同ネットではどんなボランティアが行われているか等々お話しします。(ベーカリー風のみか2階+オンライン)	

開催日	時間	タイトル・内容・団体名	
9/22 木	10:30 ～12:00	いつでもどこでもベビーマッサージ	きらきらバース(おやこひろば実施協議会)
		オイルなしで服の上からベビマ。ママと赤ちゃんのふれあいをサポートします。(1,500円)(第2会議室)	
9/23 金・祝	10:00 ～12:00	いのちとものの循環を考える～コンポスト～	市民協働センター事業部会 【企画】みたか〇〇大作戦
		恵泉女学園大学の澤登早苗先生に、竹の基材を使用した段ボールコンポストのお話をしていただき、三鷹の取り組みを話し合います。(第1会議室)	
	11:00 ～12:00	スマホ決済(PayPay)を安全に利用	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
		スマホ決済(PayPay)を題材にして基本的なセキュリティ設定を説明します。(第2会議室+オンライン)	
	13:00 ～16:00	第3回三鷹ひきこもり合同相談会	三鷹ひきこもり支援者連絡会
		三鷹周辺の多分野に渡るひきこもり支援団体が集う合同相談会です。家族相談、訪問支援、個別相談、医療、精神保健、制度利用、法律相談等々。(三鷹ボランティアセンターまたはオンライン)	
13:30 ～16:30	子どもと大人の本の日	データ編集部/キャラワークス・ジャパン	
	大人も子どももゆったり本を読める場です。児童書、小説から一般教養まで、さまざまな本と出会えます。入場無料/子供のワークショップは材料費500円(第2会議室)		
14:00 ～16:30	みんなのみたか 江戸小唄つながりコーチング	みんなのみたか 江戸小唄つながりコーチング	
	江戸小唄(短い落語)、昔あそび、詩の朗読、皿回し、東大馬術部お馬の話、ラジオ体操、色々あるよ！親子で見たり聞いたり、体験してみよう！(第1会議室)		
18:00 ～20:00	第10回推しシネバトルinNPOフォーラム	三鷹シネマ倶楽部 (企画運営:三鷹連雀映画祭実行委員会)	
	大好きな映画を多くの人に観てもらいたい。そんな映画好きの熱い想いを受け止めるイベントです。持ち時間5分のプレゼン対決を目撃しよう♪(第1会議室+オンライン)		
19:00 ～20:30	おひとりさま、最後の迎え方 ～身辺整理から看取りまで～	NPO法人 グレースケア機構	
	病院や施設に入らず、最期まで家で機嫌よく過ごすには？要介護や認知症になっても大丈夫。在宅ケアのリアルをお伝えし疑問に答え、不安を解消！(オンライン)		
9/24 土	10:00 ～11:30	子どもの物語トークカフェ(原則大人対象)	キャラワークス・ジャパン
		子どもの頃読んだ本、マンガ、親子で見たアニメなど、あなたのイチ推しの子どもの物語の魅力について語り合しましょう。親子でのご参加もOKです。(オンライン)	
	13:30 ～17:30	第5期 三鷹「まち活」塾 最終報告会	NPO法人 みたか市民協働ネットワーク NPO法人 三鷹ネットワーク大学推進機構
		「好きなコト」「できるコト」「やりたいコト」をまちで実現する「まち活」プランを発表。(第1会議室)	
	14:00 ～16:00	深海の大冒険へGO！ 深海から学ぶ地球の今	NPO法人 チームくじら号
深海の世界は宇宙と同じくらい不思議でいっぱい。そんな海のお話を、くじら号が子どもたちに絵本と歌、深海の映像と共にお届けします。(第2会議室+オンライン)			
10:00 ～14:00	フードドライブ	フードバンクみたか	
賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食料品をお持ちください。福祉団体やお困りの個人に提供します。(協働センターエントランス)			

開催しました

「笑いで作るコミュニケーション講座」

開催日：7/9・16・23・30

参加人数：延 41人

オチがあって、くすっと笑える「江戸小唄」を聞き、繰り返しの音読で馴れ親しみ日常の会話に笑いをとり入れることで、コミュニケーションを円滑するための講座を開催しました。コロナ禍のどんよりとした重い空気を吹き飛ばす楽しい講座となりました。

《講師から》

江戸小唄を始めは聞くだけのものと思われていた方も、会話の中で簡単に使えることを実感され、回を重ねることに発表も積極的になってきました。笑いの効果もたくさん感じていただき、地域活動やその中での関係性作りに役立てられることを願っています。

参加者の声

声を出してみると楽しい！
複数の人でやってみるとコミュニケーションの妙がありますね！

「一分練習即席唄①」
① となりの空き地に囲いができたよ
へー。
② 鳩がお前の頭に何か落としたよ
ふーん。



開催しました

第5期三鷹「まち活」塾 第1～6回

地域活動の新しい人財の発掘や始めるきっかけづくり、仲間づくりを目的とした「三鷹『まち活』塾」(全10回)の第1回～6回が三鷹ネットワーク大学において開催されました。20～60歳代の幅広い世代の受講生がまちで自分のやりたいことを見つけたり形にするために、多彩な講師陣からまちとのかかわり方などを学びました。また受講者同士お互い熱心な姿に刺激を受けていたようです。

各講座の様子と受講者の声を一部ご紹介します。

5/28

まじにかかわる
イノベーター人財とは



講師：坂倉杏介
(東京都大学 准教授)

まちづくりで大切な事を学べた。
このまちでどう生きたいかしっかり考えたい。

6/11

まちの活動を知る



講師：「まち活」実践者

皆、魅力的で刺激的だった。
知らない三鷹を知ることができた。

6/25

まちとのかかわり方
を考える一



講師：影山知明
(クルマドコーヒー/胡桃堂喫茶店店主)

ビジネス常識を取っ払う、背中を押されるようなお話だった。

7/9

夢を実現する
手作り名刺をつくらう



講師：芦沢壮一
(スキルノート主宰)

自分では気が付かなかったことが名刺作りで気付けたことがよかった。

7/23

まちとのかかわり方
を考える二
コミュニティビジネス入門



講師：永沢 映(NPO法人コミュニティ
ビジネスサポートセンター代表理事)
桑原 静(合同会社バラボ代表)

新たな考え方を知ることができた。興味のあることなどには挑戦したいと思った。

7/30

自分にいいコト×
地域にいいコトを
デザインしてみよう



講師：広石拓司
(株式会社エンパブリック代表取締役)

受講者同士との対話で様々な意見に触れ、より自分の興味を深めたいと思った。

おやこひろば「チョコっとあっぷる一む」のお申込みについて

おやこひろば「チョコっとあっぷる一む」のお申込み方法が、WEB申込みになりました。
センターHPの「おやこひろば」のページにアクセスしてお申し込みください。



■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。

Editor's note.

編集後記：連日の猛暑に協働センターの花壇の花も瀕死状態、自ら木陰に避難できない植物にとって受難の年です。予想最高気温を聞くだけで疲れます。夏の疲労は暑さで自律神経が働きすぎるのが原因で、24時間稼働の自律神経は運動の身体の疲れとは異なり疲労回復が難しく、熱中症のリスクが高くなるそうです。改善策は質の良い睡眠をとることだそうで、うまく冷房を使って熱帯夜を快適に過ごしましょう。そしてこの厳しい夏を乗り切り、NPOフォーラムにぜひご参加ください。

◆ニュースレター配布場所◆

NPO法人子ども生活ゆめこぼ、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、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：2022年8月10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。)

