

平成23年

3月

2011年3月号 (第78号)

三鷹市市民協働センター

ニューズレター

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。 We held the announcement of the gannbaru area support project

開催しました がんばる地域応援プロジェクト 発表会 2月5日



町会・自治会活動は、まちを元気にする大きな力です。市では地域の課題を解決したり、住民同士の交流を図ったり、他団体との連携を促進したりと地域の活力を生み出す事業を応援するため、助成制度「がんばる地域応援プロジェクト」(地域自治組織活性化事業)を設け、事業を公募しています。昨年度から地域自治組織とNPOとの連携・協働事業を対象事業に加え、4回目となる今回は、16の連携・協働事業の提案があり、11団体が助成対象となった取り組みを発表しました。

牟礼西組町会

親子農業体験事業～植付から管理・収穫まで～

親子による野菜の植付け、管理(草取り、施肥)、収穫の一連の作業を体験することにより、親子、町会員相互のコミュニケーションをより密にするとともに、三鷹市の農業の現状や野菜づくりのおもしろさ、たいへんさを体験した。収穫後はその野菜を使ってバーベキュー・パーティを開催した。世代を越えた交流、農業の基本の実体験、自然の原理を知る貴重な経験など大きな成果を得られた。



禅林寺通り町会

町内花いっぱい運動

【特定非営利活動法人花と緑のまち三鷹創造協会との連携・協働事業】昨年10月から実施している町内一斉清掃活動と連動した花いっぱい運動による町内美化と、住みよい住環境の確保および犯罪の抑止ならびに防火・防災対策の推進を図った。成果としては、①今回の運動が町会員によく理解された、②市役所・まちづくり三鷹の参加を得た、③マンションの参加も多く、交流のきっかけを得た、④多くの通行人が喜んでくれていて、⑤ポイ捨てが減少しているなどがあった。



井の頭一丁目町会

「みんなのブックカフェ」から「みんなの寺子屋」に拡大!!& キャンドルナイト・初笑い寄席

2年半前に井の頭東部地区公会堂で始めた、世代を超えた交流の場「みんなのブックカフェ」は毎回40～50名の参加を得ている。今年度は、さらに町会員の交流を深めるため、地区公会堂で様々な世代を対象にした講座を開催し、新規会員の獲得も図った。①ベビー&ママレッスン(3回)②子育てコーチング(2回)③お父さんの地域デビュー(2回)④ステンシル(2回)⑤マイノート(エンディングノート)の書き方(2回)、さらに、キャンドルナイトと初笑い寄席を開催し、地区公会堂を町会活動の拠点とし、様々な年代の方の交流の場になった。キャンドルナイトは約150名、初笑い井の頭寄席は約60名の参加を得た。



〈1ページ〉〈2ページ〉開催しました「がんばる地域応援プロジェクト発表会」〈3ページ〉チョコッとあつぷる一む 〈4ページ〉開催しました「ブログ入門講座」「演劇的元気のつくり方とは」、開催します「運営協議会全体会」、講座予告「コーチング講座」

牟礼高山町会

未来に向かってクリーン&ホームラン

少年野球チームの子どもたちとの交流を通し、町会の活性化や住みよいまちづくりを目的とした次の活動をした。①町内清掃活動：高山ファイターズの選手、コーチ、父母による町内美化、②敬老会：例年の内容の他、マジックショーや選手による歌や踊りのアトラクションとランチでの多世代交流、③親子町内野球大会：ピッチングマシンを使って大人にも子供にも無理のない野球の試合、④夜警：防災、防犯を目的とした三世代にわたる町内の見回りを行った。これらの活動を通じ、ごみの減少、ポイ捨て予防となった。また、異世代間の親睦が図られた。



大沢下原町会

大沢下原町会カルチャーセンター at 大沢下原地区公会堂

【チーム「みんなのブックカフェ」との連携・協働事業】 地区公会堂を町会の活動拠点に会員の交流、新規会員獲得を目指した。①ベビー&ママレッスン(3回)、②小学生マジックと小学生の携帯の使い方(1回)、③子育てコーチング(2回)、④お父さんの地域デビュー(2回)、⑤マイノート(エンディングノート)の書き方(2回)。講座の内容を普段あまり町会に接していない人を対象に企画、利用者同士が知り合え、町会をより理解してもらった。公会堂の利用方法も知ってもらった。



下連雀若葉会

下連雀若葉会未来型「趣味の会」事業

下連雀南浦地区公会堂を拠点に、未来型「趣味の会」事業を実施。趣味の会は、町会会員であれば老若男女問わず誰でも参加できる。趣味の会参加者全員でバーベキュー大会を実施し、サークルを超えた町会員同士の親睦と相互理解を深めた。また、年二回の外部講師による講習を受け、サークル活動のあり方について学習し、姿勢を正し未来型を模索した。苦労の連続ではあったが、結果として予想を越えた約50%増の趣味の会への参加があった。



新川宿町会

新川宿大運動会

地域の各種団体との協働により企画・運営し、地域住民の健康維持・体力向上を図る目的で行った。町会活動の一端(分別ゴミ)を競技種目に取り入れたり、景品として地域の新鮮な農作物を提供するなど工夫を凝らした運動会となった。早速効果が表れ、昼食時の弁当の分別がスムーズに行われた。また、家族の参加者が多く、景品がたいへん喜ばれた。地域の多くの方々が参加されて良かった。



井の頭玉川町会

災害時要援護者支援事業

当町会では、以前から災害時のネットワークづくりを構築するため、災害時要援護者を把握するとともに、防災対策マニュアルや災害時要援護者対応マニュアル(役員用)を作成してきた。毎年参加している防災訓練時に、今年はこれまで参加することが難しかった足腰の不自由な方に、車椅子を使用して参加していただき、より実践に近い訓練とした。「百聞は一見にしかず」に例えられ、実際に参加できたことを大変喜ばれていた。



牟礼団地自治会

地域交流夏まつり

【チーム「みんなのブックカフェ」との連携・協働事業】 団地内の「お祭り広場」を会場とした地域居住者の交流の集いを開催した。団地周辺の町会(1団体)やマンション管理組合(8団体)にも呼びかけて、協働で企画運営をした。交流を深めることにより、地域の和が醸成されるとともに、災害時のネットワークづくりにも進展させることを目的とした。また、連携・協働事業によるマジックも行った。マジック講座、子ども神輿などに参加する小・中学生や幼児が団地外からも多数集まり、幼児の付き添いで来場した父兄が、進行に協力して交流を深める情景があった。



神田川町会

花で咲かそう地域の輪～一人暮らし高齢者とのふれあいを通じて～

【特定非営利活動法人鷹ロコ・ネットワーク大楽及び花と緑のまち三鷹創造協会との連携・協働事業】市内でも高齢化率が高い井の頭地域で、一人暮らしの高齢者を定期的(2ヶ月に1回程度)に訪ね、花の宅配をすることによって、安否の確認や孤独感の解消を図るとともに、昔ながらのご近所づきあいや交流の場を増やし、豊かな活力ある地域づくりを進めた。これらの活動を通じ、独居老人の安否の確認、地域の実態把握、孤独感の解消(コミュニケーションにより)、育てる楽しみ、近隣とのネットワークが得られた。また、将来的には近隣とのネットワークの構築まで行う予定。



大沢原町会

大沢原町会こども納涼まつり

模擬店、子ども向け遊び、パフォーマンス等を行った。町会員を始め、地域内の企業や施設、近隣の町会も含めて、納涼まつりでの交流を通して、大沢の街づくりに関心をもってもらい、参加意識の向上や街の活性化、安全安心の促進を図った。成果として①町内の連携活動に弾みがつき、強化された、②継続開催で参加意識が向上し、協力的な運営になってきた、③町会活動が評価されて、会員増強に効果が出た。



Support programs for child

あやこでよって



チョコとあっぷる♪む



※時間はいずれも10:30～12:00

	月日	テーマ・内容	参加費	担当
①	3月3日(木)	誕生学 ～生れてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる～	1,300円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
②	3月7日(月)	簡単ベビーマッサージ ～手軽に始めて気軽に続けられるベビマ&ベビーケアのヒント～	1,800円 お土産オイル付)	花莉屋
③	3月10日(木)	スクラップブック ～ママの言葉を写真に添えてアルバム作り～	1,300円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
④	3月12日(土)	かんたん!楽しい♪ファーストサイン ～言葉が話せない赤ちゃんとのコミュニケーション～	1,500円	Lion Heart
⑤	3月14日(月)	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	3月19日(土)	パパもベビマを覚えちゃおう! ～ママは隣でおしゃべりしながらリラックスタイム～	1,800円 イル・防水シート代含)	NPO法人 子育てコンビニ
⑦	3月24日(木)	こどもの自立心って、どうやって育てるの?	1,000円	コミュニケーション・ファーム
⑧	3月26日(土)	ママのキャリアを考えよう! ～ワーキングマザーのためのライフデザイン講座～	1,500円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
⑨	3月28日(月)	ヨガママ(ハイハイ前) ～ママの為にヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
⑩	3月31日(木)	マタニティヨガ ～ゆったりヨガで 安産力を養いましょう～	1,500円	花莉屋 (日本マタニティヨーガ協会会員)

【定員】 10組(ただし③は8組、⑥は6組、⑨は9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

【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター

☆先着順

☆全日：保育ありません。
☆お車でのご来場はご遠慮
ください。

★お持ち物など詳しい内容のお問い合わせ・お申込みは協働センターへ★



開催
しました

ゆったり、いっしょにブログをつくりましょう！ ブログ入門講座



講師の北澤さん

開催日：2月14・21日
参加者：6名

生活を楽しむ
きっかけに
ブログを！

- プログラム**
1. ブログって何？
 2. 自分のブログを作ろう
 3. 自分好みのブログにしよう
 4. ブログの記事を充実させよう
 5. 写真付の記事を投稿しよう
 6. ブログでコミュニケーションを楽しもう
 7. 快適ブログライフのために知っておこう

丁寧な指導で初心者の方に好評のブログ講座。自分のブログが作成でき、新しい世界が広がったとの声も多く聞かれました。

～参加者の声～

- ♪とても分かりやすい講座でした。
- ♪ブログの解説から、退会までの一連の流れを知ることができて良かったです。
- ♪ほとんど前知識ゼロからの受講でしたが、まずは、スタートできるまでになりました。



「デイリー武蔵野三鷹」の2月16日のニュースで講座の様子が放映されました。

演劇的元気づくりとは

寺子屋カフェ

開催日：2月17・24日
参加者：15名



想像は
形を作る

講師：
木瓜みらいさん

人気講座の第5弾。講師、みらいさんの女優経験に基づいた力強いメッセージと全身から溢れるパワーに、参加者も魅せられ、元気づけられました。

第1回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験

- ♪ 落ち込んでいたり、へこんでいたときに何も考えずに参加して、少し考え方を変えられそうに思えました。
- ♪ すごく「生」の核心に触れる講座だと思いました。
- ♪ 自分を表現する楽しさを体験できました。
- ♪ 木瓜さんの生命力、パワーにエネルギー（生きる力）をいただきました。

第2回 「演劇的 表現のレッスン」の、体験

- ♪ とてもリラックスできて、無心になって自己表現ができました。新しい体験ができて、とても楽しいです。
- ♪ 身体のゆるめ方、呼吸方法もとても参考になりましたが、「朗読」がとにかく面白かったです。
- ♪ 数年分のたまっていたあくびが、エクササイズ後に出続け驚きました。



参加者の声

NPO法人みたか市民協働ネットワークの 正会員及び賛助会員のみなさまへ

The general meeting of
the administration meeting

運営協議会全体会を開催します

日時：3月23日（水）午後7時～9時
場所：三鷹市市民協働センター

平成22年度の事業報告やグループディスカッションを予定しております。ぜひ、ご参加ください。

講座予告

小学生ママのためのコーチング講座 4月15・22日(金)

Coaching Seminar



講師：高野まゆみさん
コミュニケーション
・ファーム代表

子育ては、一人で悩んでいるとたく迷路にはまりがちになります。高野さんのコーチング講座は、目からウロコの子育て術であなたを育児迷路から救ってくれます。悩みのない方も、育児がさらに楽しくなります。

これまでの受講者からは「前向きに楽しく子どもと向かい合うきっかけをつかめた」「育児に行き詰まりを感じているところに、自分を冷静に考えることができた」「自分の『気持ち』で子どもが変わった」などのご好評をいただいています。ぜひ、ご参加ください。（詳しくは、次号やチラシで！）



前回の様子

■町会自治会へ ニュースレターを配布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布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させていただきます。町会自治会の皆様、ぜひご検討ください。

Editor's note.

編集後記：この冬は、我が家では鍋が大活躍でした。体は温まるし、野菜がたくさん摂れて風邪予防にもなるし、さらには下ごしらえが簡単！で主婦には大助かりです。特に最近では、トマト鍋、コーゲン鍋、キムチ鍋など市販のスープもバリエーション豊富で同じ食材でも色々な味が楽しめ、飽きません。おかげさまで私も今のところ今冬は病気知らずです(運動不足と加齢による腰痛は別として)。この寒さもいつまで続くかわかりませんが、鍋で健康管理、おススメです。

ニュースレター配布場所

るま・ばぐーす、一圓(ラーメン店)、グラナダ(レストラン)、きものサロンひさみね、ハローワーク三鷹、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23年3月1日

発行：三鷹市市民協働センター

(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

E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、直近の平日を休館とします。)