

# みたか・みんなの広場 催しのご案内

テーマ	開催日時
説明 & 連絡先	
鉄道マニアになろう	6月5日(木)15:00~16:00
中央線電車側面に書かれた「ハトタ」「モハ」とは？ 鉄道のイロハを知ろう(鉄道の色々をNゲージ模型などを使って楽しく説明します) 参加費:中学生以下100円、大人300円(事前申込不要)	
鈴木 ☎080-1022-2281	
シニアの働き方を考える	6月12日(木)13:30~15:00
シニアにとって、就職することは簡単なことではありません。シニアにとっての就職がどういう意味なのかを考え直します。参加費無料。	
わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645	
般若心経を読む会	6月14日(土)13:30~15:00
テーマ「般若心経の解体:成道」 般若心経をいろいろな方向から分析します。参加費:500円 成清(なりきよ) ☎080-1362-5359	
ママと子どもの科学あそび	6月20日(金)14:00~15:30
年長組~小3対象の科学あそびをお母さん方と子どもで楽しみましょう。材料費:200円。定員:3家族7人位(小さいお子さんの同伴可)。テーマ:「見えても見えない:脳のふしぎ」(要事前申込)	
三鷹科学あそびの会(石村) ☎080-6627-3551	
タロット占い初級講座	6月21日(土)13:30~15:00
内容:タロット占いに興味のある方、自分でタロット占いをやってみたい方、タロットを初歩からご案内します。参加費:500円。 山内(ススティ・ローザ) ☎080-1362-5359(なりきよ)	
茶話会 第3の人生“老いては子に従い?”	6月26日(木)13:30~15:00
第三の人生の心と身体の健康をながく維持するために、終の暮らしについて考えましょう。参加費:500円 NPO法人HumannLoop“人の輪” ☎090-7632-7251 竹内	
みたかオレンジカフェ	6月27日(金)14:00~15:30
認知症、高齢者介護のなんでも相談。参加費:無料。申込み不要。対象:本人、介護している家族の方々。 みたか・認知症家族支援の会(石村) ☎080-6627-3551	

各サロンへの質問や申し込みは、直接主催者にご連絡をお願いします。

## 運営団体の活動紹介

### あずましの輪

誰もが参加できる「いっしょにご飯たべましょ」という集いの場です。  
三鷹市井口4-3-1太陽荘103号  
☎0422-30-9190  
NPO法人Humanloop「人の輪」

### みたか・認知症家族支援の会

認知症や高齢者介護で悩むご家族の「なんでも相談の場」。毎月第1火曜・第3木曜(ボランティアセンター)・第4金曜(オレンジカフェ:当広場)

☎080-6627-3551 石村

### 三鷹市医療と福祉をすすめる会

医療・福祉の相談事業、研修・学習会や、医療機関とのネットワークの緊密な連携を目指しています。

☎0422-44-4962 駒林

### NPO法人グレースケア機構

住み慣れたところで豊かな暮らしをいつまでも!家事から介護、通院、観劇、趣味、旅行まで幅広いケアを提供しています。

☎0422-70-2805 柳本

### みたか 便利屋Net

シニアの活動と高齢者への支援の両立を目指しています。参加者を募集しています。

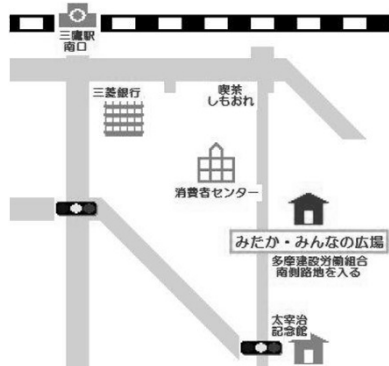
NPO法人日本シニアジョブクラブ  
☎080-1362-5359 なりきよ

### 三鷹科学遊びの会

遊びの中でサイエンスの考え方を身につけようという提案・活動です。毎月第4金曜に当広場で(ママと子どもの科学あそび)。各小学校や図書館などでも実施。

☎080-6627-3551 石村

みたか・みんなの広場は、上記の各団体の共同運営により、市民の話し合い・集いの場づくりの活動をしています。団体及び個人の方の参加を歓迎します。



2014年6月

# みたか みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会  
下連雀3-16-18

## — 市民によるリレートークのご案内 —

トーク担当 岩永泰造さん(元編集者 武蔵野市)  
テーマ “ワークショップ「だれでもなれる市民ジャーナリスト—コミュニティメディアの可能性」”  
開催日時 2014年6月30日(月)午後1時30分~3時30分  
場所 みたか・みんなの広場(下連雀3丁目16-18)  
参加人員 20名(事前申し込み、当日受付、先着順)  
参加費用 200円(資料及びお茶代として)  
参加申し込み なりきよ 携帯 080-1362-5359

リレートーク次回予定  
森田 義一さん(元日本テレビプロデューサー)  
テーマ 「テレビは見ないでいよう」  
開催日時:2014年7月28日(月)  
午後1時30分~3時30分

ここに、足りないものってなんだ?

みなさま、  
退職後、これからの時間を使って、なにをしようとお考えですか?  
働く、起業をする、社会貢献をする、等取り組むテーマはたくさんあるでしょう。ご自身の方向性を探すために、同じ立場の方々と話し合っ、自分らしいヒントを見つけませんか。

1. 日時 未定
2. 場所 三鷹市市民協働センター 2階 予定
3. 内容 ミニ基本講演とワークショップ  
テーマ「セカンドステージをどう生きるか」
4. 参加申し込み  
なりきよ 携帯 080-1362-5359

みたか・みんなの広場では、毎月いろいろな市民の方に来ていただいて、熱い思いについてお話をさせていただきます。

--- 関係をつくる ---  
人間の活動というものは、食べることから始まって、作る、売る、と拡大してきました。そして、作る、売るということは経済活動です。  
徳島県のいづり(葉っぱビジネス)は、作る、を集めるとし、里山では木屑を原料に転嫁しました。  
私たちが、市民活動をしていく場合にもなんらかのものを「作る」ことが必要だと考えています。しかし、葉っぱもない、里山という隠れた資源が難しい東京で、なにを作り、なにを探せばいいのかが、大きな課題です。  
「居場所づくり」は、場所を準備しますが、まだなにかを「作る」という段階には至っていません。  
「コミュニティ・ミュージアムへ」(岩波)を読んで感じたこと。それは、コミュニティとは「関係を作る」ことかな、ということです。英語ではコミュニケーションというのですが、やはり日本語で「関係」というほうがぴったりきます。そして、それは「縁」でもあります。  
「関係を作る」という意識を持てば、新しいことに気が付くかもしれないと思っています。  
「関係をつくる」、これが当面のキーワードです。

飛び出せ!  
団塊世代

## グループリビング「みたかの家」

みたか  
みんなの広場

NPO法人HumanLoop'人の輪'は、高齢者が共同で生活する場所として、「みたかの家」の運営を始めました。現在、いっしょにお住まいになる方を募集しています。募集条件等は下記のとおりです。

【住所】グループリビング・みたかの家 三鷹市下連雀4丁目5番19号

### 【募集条件】

- (1) 現在心身ともに自立している方で、原則として60歳以上の単身者。車椅子で生活する方も応募できます。
- (2) 終生共に暮らすことになる仲間との良い人間関係を築く意欲のある方。
- (3) 第3の人生を元気に暮らす希望を持ち、月額所得が214未満千円でかつ月額13万円程度の生活費用(家賃込み)が負担可能な方。

### 【問い合わせ先】

NPO法人Humanloop みたかの家

☎ 0422-26-8770 ☎ 0422-31-3003



## 募集 みたか・みんなの広場 カフェボランティアスタッフ

木・金・土の午後 月1、2回を担当。連絡先 ☎ 080-1362-5359 なりきよ

「医療・福祉・教育・・・」を考える集い  
— 自分たちで作る街のつきあい  
**東洋医学と西洋医学**

日時: 5月31(日) 13:30~15:30  
場所: 三鷹市消費者センター3F  
内容

- ①「老いたら共に生きよう」  
ヒューマンループ'人の輪' 竹内碩子  
グループリビング<みたかの家>を実現した竹内碩子さんに、これまでの道のりとこれからの展望を伺います。
- ②「東洋医学と西洋医学」  
～暮らしの中の運動と薬～  
三鷹市医師会会長 若林研司  
東洋医学と西洋医学の特性を知り、違いをわかまえ、相補う方法を伺います。

参加ご希望の方は当日、会場においでください。

主催: 三鷹市医療と福祉をすすめる会  
後援: 三鷹市医師会 三鷹市歯科医師会  
三鷹市薬剤師会  
☎0422-44-4962 駒林

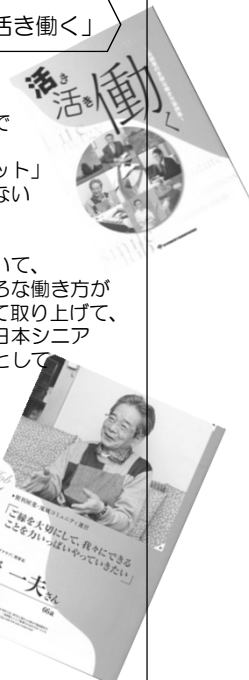
## 東京都産業労働局冊子 「生き生き働く」

当みたか・みんなの広場の運営団体のひとつである、日本シニアジョブクラブは、退職者が自分たちで仕事を作りだそうというテーマで活動しています。「みたか便利屋ネット」のチラシをご覧になった方も少ないのではないのでしょうか。

東京都では、シニアの働き方について、企業による雇用だけでなく、いろいろな働き方があり、それを「多様な働き方」として取り上げて、事例紹介の冊子を作成しましたが、日本シニアジョブクラブは、その事例のひとつとして取り上げられました。

冊子は、現在関係する各所でその冊子が配布されています。三鷹では、わくわくサポート三鷹で配布していますので、ご希望の方はどうぞ。

わくわくサポート三鷹  
三鷹市下連雀4-17-23  
☎0422-45-8645



## ボランティアの手作り野菜

みたか  
みんなの広場

週に一度の援農＝農業の手伝いは、土に触れない都会の生活にとって新鮮で驚きの連続です。湯気が立ち上る春の土の暖かさ、あれよあれよと伸びるツル。たわわに実る野菜。

青空と緑、雨と成長。私が手伝う農園では、この季節、きゅうり・トマトの芽が伸び、とりわけ茄子は数千本の苗が支柱に沿って茄子色(紫)の花を咲かせ始め、さっそく実をつけ始めました。

場所は三鷹のはずれ、中原の星野(直治)さんの畑です。さすがに駅前ではありません。それ故、周りに高い建物はなく空は広く、休憩時に吹き抜ける風は、まさに涼風。援農と休憩時の涼風とどちらが目的か、ひょっとして休憩時に感じる涼風かもしれません。

ともあれこれから、茄子の成長を中心にさまざまな野菜達が採れるごとに報告させていただきます。(緑菜子)



## 掲 示 板

### るま・ばぐーす

フェアトレードの商品を中心に、手作り品、無農薬栽培食品、衣類、バッグ、ストール、等々・・・。  
大好評「セイロンの紅茶」 ¥694  
「カレーの壺」 ¥627  
営業時間11:00～18:00(日、月曜休日)  
三鷹市下連雀4-17-6-101(NTTビル前) ☎0422-41-4666

### つながりのはじめまして

からだとまちに良い朝の習慣！  
ラジオ体操で早起きと健康づくり、朝カフェでおしゃべりを一緒に楽しみませんか？  
毎週日曜日 6:25～7:10  
ラジオ体操歌、第1,第2,ペアストレッチ、ウォーキング&ゴミ拾い  
場所:三鷹駅南口ジブリ行きバス停東側ひろば(雨天中止)  
連絡先 小林直美  
☎080-3356-5617

<http://enchantede-connect.wix.com/enchantede-connect>



### あなたの居場所 さとうさんち

6月10日午前10時～午後3時  
三鷹に居場所をつくるプロジェクト  
三鷹市上連雀2-7-5  
☎090-5819-5234 黒須

### わくわくサポート三鷹

概ね55歳以上の方を対象にした無料職業紹介所です。新規ご登録頂くと、約7,000件の求人案件から職業紹介を受けることができます。  
三鷹市下連雀4-17-23  
三鷹市市民協働センター1階  
火曜日、日曜日、祝日定休  
☎0422-45-8645

### ラ・ターブル

レストラン、カフェを井の頭公園の林の横につくりました。  
ランチタイムメニュー  
洋プレート1,000円 和プレート1,000円  
その他コース料理など 2000円～(要予約)  
三鷹市井の頭5-16-1  
☎0422-41-1273

本チラシへの情報掲載については事務局までご連絡ください。  
事務局:なりきよ  
☎080-1362-5359  
メール:knarikiyo@gmail.com

## BOOKS

コミュニティ・カフェと市民育ち—あなたにもできる地域の縁側づくり(2007年萌文社)

「考えすぎずに「やるしかない」の心意気で始まったコミュニティ・カフェ(帯)

都都市の市民グループ「とちぎ市民まちづくり研究所」が運営しているコミュニティ・カフェ(ノノヨコ)のスタートからの実践的な記録です。

誰かが始めて順調に運営しているように見えるコミュニティカフェですが、本当はいろいろな苦勞があったことがよくわかります。

場所の確保や整備の話やメニューの作り方等の取り組みが、具体的に紹介されています。

現在取り組んでいる方にもこれから取り組む方にも参考になる本だと思います。

