

三鷹市市民協働センター

ニュースレター

平成21年

5月

2009年5月号 (第56号)

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。
5月7日(木)は休館日です。
5月2日(土)~5月6日(水)は開館します。

"Let's make collaboration center together" was held



みんなでつくろう
協働センター



「みなさまとともに作る協働センター」
をめざし会議を企画！

すでにパート1・2が開催され、センターの運営のあり方や
事業についてたくさんのご意見やアイデアをいただいています。

ぜひ
ご参加
ください。



開催しました！

「パート1」(参加者42名) 3月13日
「パート2」(参加者30名) 4月13日

こんな意見が出されました

情報・広報
部会

★三鷹市内の各種地域諸団体との情報交流
の仕組み作りをする★クーポン付メールマガ
ジンの発行★ブログ・音・動画など多様な方法で情
報発信をする★協働センターの認知度調査をする

事業
部会

★市民のニーズとNPO団体とのマッチング
事業★アイデアと参加を増やす★団体ごとに
アイデアを出し合うコンテストを開催しその事業を
全体で行う★他団体とのコラボ事業の実施

ネットワー
ク推進部会

★若い人の参加をふやす★参加団体同士の
共同企画★地域SNSをモバイルで★市民活動
のシンクタンク★みんなで三鷹の歌をつくり歌う



「パート2」で
意見発表に熱の入る
参加者



パート3開催日程！

【日 時】 5月11日(月) 午後7時~9時

【対象者】 市民活動や市民協働センターに興味の
ある方ならなたでも。
当日会場までお越しください。

掲 示 板

The idea recruitment

がんばる地域応援プロジェクトのアイデア募集
元気の出るさまざまなアイデアの提案をお待ちしています

がんばる地域応援プロジェクトへの申し込みに先立ち、
町会・自治会関係団体のみなさん、NPO・市民活動団体の
みなさんから多種多様なアイデアを出していただくための
提案&相談を受け付けます。

- ★町会・自治会が単独で事業を実施する場合
- ★NPO・市民活動団体と連携・協力して事業を行う場合
アイデア提案&相談は市民協働センターへ
三鷹市市民協働センター (三鷹市下連雀4-17-23)

☎ : 0422 (46) 0048

5月8日(金)~6月29日(月) 午前9時~午後5時
(休館日(火曜日)を除く)

- ◆NPO・市民活動団体の皆様から、様々な提案を受け付けます。
- ◆町会自治会の皆様には事例のような市民活動団体の紹介もいたします。

例) 「私たちは本の読み聞かせができます」
「私たちはテーブルマジックができます」
「私たちは大勢の子どもたちと昔遊びができます」

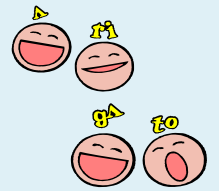
♪♪ 大好評 ♪♪ 開催しました！



寺子屋カフェ 演劇的たまご塾 ★市民の底力事業 (市内の人財に講師になっていただいています) The method that becomes cheerful

参加者の顔が明るくなった！！

4月13日(月) 22日(水) 参加者：19名



「演劇的元気のつくり方とは」

ほけ
木瓜みらいさん(女優)が演劇の技術を使って「元気のつくり方」を伝授

第1・2回 「演劇的 元気のつくり方」の、お話 ～人生の演劇度をあげる法～

「私は観客のいないドラマの主人公。希望の種を作るドラマの主人公になって人生のドラマを再構築し、継続・習慣づけることで自分を変える。」

希望を持ちたくても持てない状態から無理せずどう脱出するか？・・・普段自分がよく使っているネガティブな言葉を前向きな言葉(例えば「疲れた」を「がんばった」など)に変えて習慣づけてみよう、少しずつ変わっていきはす！

みらいさんの豊富な知識と女優としての経験に基づいた説得力のあるお話、波瀾万丈の人生を乗り越えたパワーに参加者は皆引き込まれていました。



★ 5月も開催 ★
まだ間に合う

定員：各回20人(先着順)

【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク
【保育】先着6名(無料) 対象：満1歳～未就学児、
【会場・お問い合わせ先】三鷹市市民協働センター

内 容	日 時
第3回 「演劇的 からだのレッスン」の、体験 ～体を緩める術を身につけよう～ 俳優の訓練を体験し、からだを緩める方法、からだの無意識動作の再発見、からだ表現する意味を探ります。からだ表現の発見レッスンです。	③5月15日(金) 午前10時～正午 保育付
第4回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験 ～声を自由にしてみよう～ 声とからだを解放する体験を通して、自由な表現世界を探ります。好きな詩をひとつ(あまり長文でないもの)をご用意ください。(自作の詩、大歓迎)	④5月22日(金) 午前10時～正午 保育付

参加費：
1,000円(各回)
当日お支払いください

♪動きやすい服装でどうぞ。
♪全日：お茶とお菓子付
♪18歳以上の方

なるほど、納得！私にも講座がつくれた！？

4月15日(水)・16日(木)・24日(金)

The lecture to learn attemptability

市民活動のための
企画力アップ講座

「あなたにも行列のできる講座がつくれる」 参加者：106名

「人が集まる！行列ができる！講座・イベントのつくり方」の著者でおなじみの牟田静香さんに人が集まる講座の企画、人を集めるチラシの作り方を学びました。

牟田さんの実体験と自ら様々な媒体から学んだことからの鋭い分析には舌を巻くばかりです。



第1回 人の集まる企画はこう作る！～失敗と成功の分かれ道～

人の集まらない講座の言い訳は様々あれど、要は「企画力」と「広報・PR力」が足りないだけ。では「企画力」「広報力」をUPさせるには？
小気味よい切り口で納得の説明に参加者が大きくうなずいていました。

第2回 魅力的なチラシはこう作る！～チラシのビフォーアフター徹底検証～

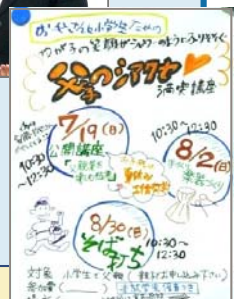
対象者の絞り込み、ニーズに対してぶれない企画、ゴールの見えるタイトルなどポイントを押さえるとこんなに違うの！？というくらい仰天の違いです。
さあここからは教えていただいたことを最大限生かして実践へ！

第3回 企画立案【実践編】～グループで人が集まる企画をたてる～

講義を聞いていると私にも作れそう、いざワークショップで実践。「30代～40代の男性の家庭参画」をテーマに、7人グループで話し合い。気合いの入ったすばらしいチラシができあがりました。最後に牟田さんから「一番の決め手は担当者の熱意！です。」

ヒントになる教えがたくさんありました。
話が具体的で面白かった。

チラシの極意、すべて参考になりました。
目からウロコ・・・です。



春です!

楽しく学んで仲間もできる! 5月の講座案内



★ いま、始まりの時期だから ~ 春のコーチング講座 ★

Coaching Seminar

こどもの自立心を育むコーチング&仲間づくり 5月13・20日(水) [2日間講座]
午前10時~正午



「子育てに役立つ
コーチング」で
大好評の
高野まゆみさん
による子育て
コーチング
講座です。

「太陽のような 笑顔のママになりたい!」

そんなコミュニケーション手法を学びませんか?

子どもが内側から伸びていくための子育てのヒントと

楽しい親子会話術をスキルアップするチャンスは今!

♪ 地域のお母さん仲間のつながりもできる 楽しい2時間の連続講座です ♪

【対象】 子育て中の父母・プレママ(妊娠中の母)、2回とも参加できる方

【参加人数】 30人(先着順)

【参加費】 3,000円(2回分) 初回にお支払いください。

【申込方法】 三鷹市市民協働センターへ電話・メール・FAXによりお申し込みください。

【会場・申込先】 三鷹市市民協働センター

【主催】 特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

Support programs for child

5月 *おやこでよって*
チョコっとあっぷる♪



	日時	テーマ・内容	参加費	担当
①	5月11日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ以降~3歳頃) 定員6組 ~ママの為のヨガでリフレッシュ~	1,500円	花莉屋
②	5月14日(木) 10:30~12:00	ベビーマッサージで親子のふれあいをしましょ! ~赤ちゃん楽しくコミュニケーション~	1,800円 (オイル・防水シート代含む)	NPO法人 子育てコンビニ
③	5月18日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ前) 定員9組 ~ママの為のヨガでリフレッシュ~	1,500円	花莉屋
④	5月21日(木) 10:30~12:00	プレママの骨盤ケア ~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 谷 京子)
⑤	5月25日(月) 10:30~12:00	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
⑥	5月28日(木) 10:30~12:00	ママの季節の手仕事 ~ハワイアンキルトでコースターづくり~	1,500円 (材料費含む)	NPO法人 子育てコンビニ
⑦	5月30日(土) 13:30~15:30	スリングの選び方・使い方 ~赤ちゃんスヤスヤ・ママはにっこり~	1,500円	はっぴいまむず (助産師 谷 京子)

【定員】 10組(①と③以外)

【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

☆お持ち物は申し込み時にご確認
ください。

☆全日: 保育ありません。

☆お車でのご来場はご遠慮
ください。



ティータイムが
あるよ。ホッとひと息
つきに来てね♪
パパも気軽にきてね!



★パブリックコメント情報★



「第4期三鷹市介護保険事業計画」を確定しました

「第4期三鷹市介護保険事業計画(平成21年度～23年度)(案)」については「広報みたか」1月18日発行号で概要をお知らせし、1月16日～2月5日にパブリックコメントを実施するとともに、市内7か所のコミュニティセンターでまちづくり懇談会を開催しました。市では、こうした意見聴取のほか、第4期三鷹市介護保険事業計画検討市民会議、三鷹市健康福祉審議会でもいただいたご意見をもとに、「第4期三鷹市介護保険事業計画(平成21年度～23年度)」を策定し、市議会での条例改正の議決を経て、確定しました。

◇担当課・お問合せ: 三鷹市健康福祉部高齢者支援室
Tel 0422-45-1151 内線2684

「第2期三鷹市障がい福祉計画」を確定しました

1月16日～2月5日に実施したパブリックコメントでは、8人(団体を含む)の方から、32件のご意見をいただきました。

市では、いただいたご意見をできる限り反映し、障がい福祉サービスなどを提供するための基本理念、サービスの必要量の見込みとその提供体制の確保の方策などについて定める「三鷹市障がい福祉計画(第2期)」を確定しました。

◇担当課・お問合せ: 三鷹市健康福祉部地域福祉課
Tel 0422-45-1151 内線2618

「三鷹市子育て支援ビジョン」を確定しました

平成21年1月18日から平成21年2月9日に実施した「三鷹市子育て支援ビジョン」(案)へのパブリックコメントには、13名の方から42件のご意見をいただきました。市ではいただいたご意見を参考にしながら検討を行い、「三鷹市子育て支援ビジョン」を確定いたしました。

◇担当課・お問合せ: 三鷹市健康福祉部子育て支援室
Tel 0422-45-1151 内線2672

*案の全文は、市のホームページ「パブリックコメント」からご覧になれます。相談・情報センター、市政窓口、コミュニティセンター、市民協働センター、各担当係などでも配布しています。

○ダウンロードする: 三鷹市ホームページ(三鷹市トップ(<http://www.city.mitaka.tokyo.jp>)→市民向け→パブリックコメント)

○資料を手に入れる: 協働センター内、『パブリックコメントコーナー』にて配布

We are the secretariat staff

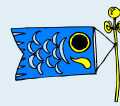
わたしたちが事務局スタッフです

♪♪どうぞよろしくお願ひいたします。
お気軽にお声掛けください♪♪



Editor's note.

編集後記: 犬を飼っています。毎日の散歩が大変です。数年前にメタボ解消のためと思い立ち、散歩を自転車から歩きに切り替えましたが、見た目、体重とも変化なしです。散歩前の十分すぎる腹ごしらえと、散歩後の夕食をしっかりと美味しくいただいていることが原因・・・とわかってはいるのですがやめられません。それでも、筋肉と脂肪の割合に変化はあるはずと信じ今日も散歩に励みます。



May
5月

*市民活動団体等が協働センターで行うイベント情報



◆楽しい速読入門

～情報処理能力・コミュニケーション力・記憶力アップ～
10日(日)午後2時～3時30分

- ◇講師: (株)リターン・トゥ・ヒューマン代表取締役 平井ななえさん
- ◇参加費: 2,500円
- ◇定員: 30名
- ◇企画: コミュニケーション・ファーム
- ◇申込み・問合せ: Eメール hirai@rth.co.jp
Tel 06-6359-1997 Fax 06-6359-1996

◆わくわくサポート三鷹

「中高年の人生塾」◇定員: 10名
14日(木)午後1時30分～4時 (無料)
「就職活動支援セミナー」◇定員: 30名
27日(水)午後1時30分～4時 (無料)

- ◇主催: わくわくサポート三鷹
- ◇申込み・問合せ: わくわくサポート三鷹
Tel 0422-45-8645

展示案内

Exhibitions.



三鷹の石造物などの写真

期間: 5月18日(月)～5月31日(土)

三鷹市内に多く残る歴史を物語る主として江戸時代の貴重な文化遺産を、旧村落別に所在を示して写真を展示します。

歴史を大切にすることは文化を大切にすることであり三鷹は文化度の高さが世評になっております。

自己が住んでいる身近な所から歴史を見直すきっかけにして頂きたくご案内申し上げます。

主催: 三鷹の歴史研究会
問合せ: 0422-46-1525 (塚原)
後援: 三鷹市



■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、ぜひご検討下さい。



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

発行日: 平成21年5月1日
発行: 三鷹市市民協働センター(NPO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。)