

平成23年

2月

2011年2月号 (第77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。

We hold the symposium

協働推進事業

シンポジウム

うちの会社も市民です

無料保育付 (先着6人)

市民と企業のマッチング!



このまちをよくするために企業が出来ること

参加費 無料

企業市民という言葉があるように、企業も地域を構成する一員です。「自分たちのまちは自分たちでつくろう!」そうした活動をしているのは、NPOや市民活動団体だけではありません。企業市民としてユニークな活動をしている会社もたくさんあります。

このシンポジウムでは、そうした会社を紹介し、市民と企業がともに考え、暮らしやすいまちにするためのヒントとしたいと思います。

3月6日 日 13:30~16:30



※16:30~17:00 ティータイム (名刺交換などご自由にお過ごしください)

基調講演 および コーディネーター



長島 剛さん (多摩信用金庫 価値創造事業部部長)

パネリストのみなさん

- ★芦野信司さん (日本無線株式会社CSR推進室長)
- ★小林幸忠さん (武蔵野三鷹ケーブルテレビ企画室部長)
- ★佐藤文典さん (アツデン株式会社代表取締役社長、第16代三鷹商工会会長)
- ★原元利浩さん (株式会社環境管理センター環境ソリューション事業部)

1997年「多摩らいふ倶楽部」を立ち上げ、地域のコミュニケーションやコンシェルジュの必要性を痛感。業務企画担当として、法人総合サービス、インキュベーション施設開設、NPO事業支援ローン等の法人向け支援策を企画。2009年たましん事業支援センターセンター長、2011年価値創造事業部部長(法人支援担当兼地域支援担当)ほか多方面で活躍。

定員 50人 (先着順)

対象 地域貢献に関心のある企業、企業と協働したい団体および一般市民

保育 先着6人 (満1歳~小学校入学前)、持ち物: おむつ、着替え、おやつ、飲み物

※2月21日(月)まで受付

会場・申込先 三鷹市市民協働センター (三鷹市下連雀4-17-23)

電話: 0422(46)0048・FAX: 0422(46)0148

メール: kyoudou@collabo-mitaka.jp HP: http://www.collabo-mitaka.jp

主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク (指定管理者)



(1ページ)シンポジウム「うちの会社も市民です」(2ページ)開催します「市民活動にデザインを活かそう」、登録団体のみなさまへ「登録更新のお願い」(3ページ)開催します「ブログ入門講座」、「演劇の元気のつくり方とは」(4ページ)チョコっとあつぷる一むの紹介

開催します

いずれも

【会場・申込先】三鷹市市民協働センター

【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク（指定管理者）

The seminar of "the making of handbill"

市民活動支援事業



とみおかふみき
富岡史棋さん

「アートホーリーな
雰囲気の中で
（たいてい）、
いっしょに
デザインを
楽しみたい！」

チラシづくり講座 市民活動に デザインを 活かそう

3回の講座で受講者自らが実際に
チラシをデザインしてつくりあげます。

お楽しみ
お楽しみ
お楽しみ

自分の団体のメッセージを発信したい。
受け手に届くチラシをつくりたい。
「デザイン」を楽しんでみたい。



プロフィール

三鷹市市民協働センターの看板やおおさわ学園章、三鷹市芸術文化センターの公演チラシなどを手掛けるグラフィックデザイナー。仕事場は井の頭公園のほとり。三鷹市市民協働事業「神沢利子展プロジェクト」（2006年～2008年）実行委員長兼アートディレクション担当。市民活動「おやじの部屋・みたか組」事務局、「きらきら」代表、戦争を予防する「HIKESHI」クリエイターなど。
ふみ特 ウェブサイト
www.fumitoku.net

★3日間講座(10:00～12:00)

	内容	開催日
1回	チラシづくりのポイント、事例紹介 参加者自己紹介とチラシのテーマ発表	2月12日(土)
2回	途中発表と意見交換、アドバイス	2月19日(土)
3回	最終発表と意見交換、メッセージ	2月26日(土)

参加費 2,000円 (3回分)

定員 20人 (先着順)

対象 市民活動、地域活動をしている方
チラシをデザインしてみたい方

持ち物 筆記用具、マイカップ
所属団体の活動資料 (もしあれば)

無料保育付 先着6人 (満1歳～小学校入学前)

こちらです



おいしいお茶
(コーヒー、ハーブティ
など)を味わいながら、
参加者全員の交流も
楽しめます。



登録団体のみなさまへ

登録更新のお願い

News of "the registration update"

平成22年度の団体登録の有効期限およびロッカー・レターケースの使用期限は平成23年3月31日までとなります。利用している団体の方は更新手続きをお願いします。

【ロッカーご利用の方へ】 利用期間(2011年4月1日～2012年3月31日)のロッカー使用料は、1,200円(年間)です。

※更新手続きの書類は2月中に郵送予定です。
更新手続きは3月中旬頃までをお願いします。



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



市民活動の情報発信・収集に役立つブログをゆっくりと講師と一緒に作りませんか?!
作成したブログ (gooブログ) の基本操作や、生活や市民活動にブログを活用するコツを学びます。

2月14日・21日(月)

★2日間講座(午前10時~正午)

参加費 **5,530円** (テキスト代含む)

定員 **9人** (最小開催人数6人)

※メールアドレス (携帯も可) を持ち簡単な
キーボード操作のできる方ならどなたでもOK

★受講用パソコンは1人1台!

★受講者3人にアシスタントが1人。

わからないことは即解決!!

ママにも
おすすめ!
無料保育付

講師 NPO法人子育てコンビニ



保育申込

先着6人 満1歳~小学校入学前

持ち物: おむつ、着替え、おやつ、飲み物

2月2日(水)まで受付



前回の講座の様子 と受講者の声

♪未知の世界だと思っていたブログが、こんなに簡単に開けるとは思いませんでした。
♪写真投稿のやり方が参考になりました。
♪これからブログを使って自分の活動を知ってもらえるようになるかと思うとワクワクします。

★市民の底力事業

★自分に自信がもてるようになった!と毎回大好評★

The method that becomes cheerful

プロの女優さんが演劇の技術を使って「元気の作り方」を伝授!!

演劇のたまご塾

寺子屋カフェ 演劇的元気の作り方とは

参加費 **1,000円(各回)**

定員 **各回20人(先着順)** 18歳以上の希望者



ほけ
木瓜みらいさん

お芝居には、不思議な力が潜んでいます。その力を人生の舞台で発揮できるよう、演劇の基礎的レッスンをとおして、自分を見つめ直し、新しい人生のマイシナリオをつくりましょう。
意外な「わたし」が飛び出してくるかもしれません♪

「人前に出るのが苦手」「肩がこりやすい」「何か、表現したい」「愉快を探している」「新しい自分になりたい」エトセトラ、エトセトラ な、方。あなたにかなった元気をつくってみませんか?

テレビ番組: おしん、うちの子にかぎって、中学生日記、はるちゃん4、はぐれ刑事純情派ほか多数。
ニューヨークやロンドンで多くの舞台に接し、海外演劇人との交流経験多数。これらの実践を通じ人間のからだ(心の働き等も含めた総合的な意味合い)の不思議さ・奥深さなどについて研究を深めた。その中から演技訓練プログラムを編み出した。

内 容	日 時
第1回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験 ~からだをゆるめる術を身につけ、自由な声を出してみよう~ 俳優の基礎訓練のひとつである、からだをゆるめる体験を通して、からだ表現する意味を探ります。からだ、こえの表現発見レッスンです。	2月17日(木) 午前10時~正午
第2回 「演劇的 表現のレッスン」の、体験 ~ここを自由に表現してみよう~ 声とからだを解放するところも自由になります。自由な表現世界の体験をとおして今迄とはひと味違う朗読レッスンを体験してみませんか?	2月24日(木) 午前10時~正午

♪♪♪動きやすい服装でご参加ください。全日:お茶とお菓子付♪♪♪

♪身体と心の緊張との関係、ゆるめることの大切さがわかりました。
♪自分に自信が持てるようになった。
♪前向きになれた。



前回の講座の様子◆

無料保育

先着6人 満1歳~小学校入学前

持ち物: おむつ、着替え、おやつ、飲み物

2月4日(金)まで受付

あやこでよって



チョコとあっぴるむ



※時間はいずれも10:30~12:00

	月日	テーマ・内容	参加費	担当
①	2月3日(木)	「bloom～ 生まれたのは私」ふれあい上映会 ～上映後感想などをシェアするお茶会開催～	800円	NPO法人 子育てコンビニ
②	2月7日(月)	ヨガママ(ハイハイ前) ～ママの為のヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
③	2月10日(木)	自分をほめて楽しい子育て♪笑顔ママに変身!	1,000円	コミュニケーション・ファーム
④	2月14日(月)	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・整体師 谷 京子)
⑤	2月17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)
⑥	2月19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
⑦	2月21日(月)	ヨガママ(ハイハイ以降～) ～ママの為のヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
⑧	2月24日(木)	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ ～赤ちゃんと一緒にコミュニケーションしましょう～	1,800円 (オイル・防水シート代含)	NPO法人 子育てコンビニ
⑨	2月28日(月)	マタニティヨガで安産力 ～体調にあわせたゆったりヨガでリラックス～	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①は8組、②は9組、⑦は7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★



チョコとパパリポート「パパもベビマを覚えちゃおう！」

by 物江純子(ライター講座受講者)

「あやこでよってチョコとあっぴるむ」は、楽しい子育て、新しい出会いができるプログラムが揃っています。その中の一つ、「パパもベビマを覚えちゃおう！」(担当：子育てコンビニ)は、パパが歌いながら赤ちゃんをマッサージします。パパ友・ママ友の出会いのおしゃべりタイムもあります。ベビーマッサージを通し、パパのお手伝いはママがリラックスでき赤ちゃんが喜び、パパもママも元気になれる。このトライアングルの音を奏でてみませんか!? (「パパもベビマを覚えちゃおう！」は3月に開催予定)



■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：テレビの画面から、頻繁に大雪のニュースが流れてきます。

毎日の雪かきで大変な豪雪地帯の方々には申し訳ないのですが、私はこの冬の寒さが嫌ではありません。比較的南国育ちの私ですが、十数年前の冬はこんな毎日、ポタン雪も珍しくありませんでした。当時は冬の寒さが苦手でしたが、2枚ほど天然の防寒具をまとっている今は、この寒さもさほどこたえず、夜、犬の散歩に出ても、冴え冴えとした夜空に浮かぶ月を愛でる余裕さえあります(でも、さすが昨夜の寒さは辛かった)。

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2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。)