第61号
平成21年
10月
2009年10月号（第61号）
MITAKA COLLABORATION CENTER NEWSLETTER

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。

The participant recruitment of the festival

キュン！キュン！ 第8回みたか市民活動・NPOフォーラム

ちきゅう市民フェスティバル

にむけて 着々と計画進行中

～開催日～
11月21日（土）
22日（日）

楽しい
仲間がたくさん
できるよ！

♪参加団体全員で
企画・運営♪
みんなでつくって
盛り上げていくよ！

3つの班に分かれて進行中

①フロント班：広報PRなど
②イベント班：出店・お楽しみなど
③活動発表班：活動発表・展示など

参加団体数
60

お楽しみがモリモリ！
♪やきそば・おでん
♪ワークショップ
♪カフェコーナー
♪パフォーマンス　etc

詳しい内容は
来月号で・・

もくじ

〈1ページ〉「キュンキュン！地球市民フェスティバル」にむけて着々と計画進行中　〈2ページ〉10月の講座イベント案内「親子の絆を深めるコーチング＆仲間づくり」「花を植えてからじゃがいもを食べよう（第2回）」　〈3ページ〉開催しました「仕事も！家事も！効率が10倍upする」「演劇的元気のつくりかたとは」　〈4ページ〉三鷹市市民協働センターの主催した講座の受講者が大活躍！、トークサロン「語ろう、つくろう、いっしょにやろう、これからの協働センター」、お花の植え替えをしていただきました

学問、そして食欲の秋です！

10月の講座イベント案内

★ 自分を高める学びの時間 ～ 秋のコーチング講座 ★

Coaching Seminar

親子の絆を深めるコーチング会話術＆仲間づくり 保育付

「こどもが独立しても ずっと話ができる 親子関係でいたい！」

そう思いませんか？
そのために役立つのが コーチング手法です。
大人が変わることで こどもはいい方向へ変わります♪

10月16・23日〔金〕〔2日間 講座〕
両日：午前10時~正午

【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
【定　員】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。
【保育】先着６人（無料）要申込
※ コーチング講座（保育付）を初めて受講される方が優先になります。
【会場・申込先】市民協働センター
電話・メール・FAXによりお申し込みください。
【主催】特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

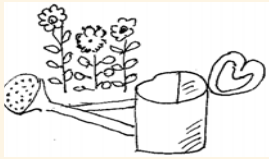
「子育てに役立つコーチング」で大好評の**高野まゆみ**さんによる子育てコーチング講座です。
保育付で落ち着いて学ぶことができます。
ぜひお気軽にご参加ください。

花壇の花の植替えと試食会 三鷹市市民協働センター　市民活動協働事業

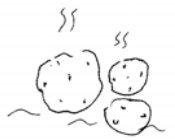
Plant a flower and the tasting party of the potato

花を植えてからじゃがいもを食べよう

～土ってこんなに柔らかいんだ！～　（第2回）



「生ごみを土に返して活かす会」の土を元に皆で花植えです。土には腐葉土や赤玉を入れて水をためやすくした中に植えます。苗どこの土は手で柔らかくもんで根がはりやすくして植えます。水やりは毎日、夏は朝晩、土が乾かないようにしましょう。
今回、食べるじゃがいもは、生ごみから作ったやわらかくて香しい土で作ったものです。



参加費：1家族につき 1,000円
（雨天中止）

【主催】 特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク
【進行】 生ごみを土に返して活かす会
【協力】 特定非営利活動法人花と緑のまち三鷹創造協会
【対象者】 市民のお子さんと保護者　20組（先着順）
【日時】 平成21年10月25日（日曜日）午前10時～午後1時30分
【場所】 市民協働センター
【持ち物】 タオル（汚れてもよい服装で）
【申込み・問合せ】 0422-46-0048（市民協働センター）

～昨年の様子～
多くのご家族に参加していただきました。
♪労働の後のじゃがいもは特においし～い♪

４面にも関連記事があります。

開催しました

今すぐ片づけたくなった！

あのカリスマ主婦のお片づけ術

仕事も！家事も！！効率が10倍 UPする

‘Method of cleaning up’ was held

■参加者：48名
■開催日：9月 7日 11日

インドなどの海外生活10年、13回の引越し経験ありの講師：芳賀裕子さん。
元来のお片づけ好きに経験が加わった無敵の実践的整理術を教えていただきました。

1日目 整理編

日本人は世界で一番の物持ちだそうな。故にうちの中は片づかず、海外の不動産屋さんからは後の借り手がつかず不評だそうな。すっきりとした海外の整理事情と、一般的な日本家庭の現状の衝撃的事実！

ということで、**いの一番に大事なこと、それは「整理」！**今の自分の生活スタイルを把握し、不用なものを思い切って捨てる！それによる時間的、経済的、精神的効果は抜群！

歯切れのいい明快な芳賀さんのお話に、講座の途中で体がウズウズ、今すぐあの場所この場所を片づけたくなりました。

2日目 収納編

整理ができたら、次は収納。原則は**「使うときのことを考えて収める」。**コワザにたよらないゾーニングの考え方、そして分類、家族との共通認識、人のアクションを考慮した収納の工夫（垂直面、平面）。

納得の講義のあとは、ワークショップで「自分スタイル」の洗い出し。自分のなんとなく気になる、なんとなく好きなもの、色などを集めコラージュを作ります。どんな暮らしがしたいのか「自分スタイル」がだんだん見えてきました。お片づけとは「人生を自分らしく暮らすための大きなエッセンス！」です。

和気あいあいと コラージュ作り

お片づけ好きが高じて「整理収納アドバイザー」として起業された芳賀さん。武蔵野市でも「ファッションアイテムの交換会～ｘｃｈａｎｇｅ」を企画したりと生き生きと活躍されています。

※お片づけコーチング　Studio HAGA
http://www.okataduke.net/

♪受講者の声♪「具体的なアドバイスが多く、非常にわかりやすかったです。習ったことを参考にLDKを片づけました。スッキリしていると家族も片づけてくれるというううれしい出来事もありました。」「収納以前に整理することの大切さを実感。自分がいかに不用なものに囲まれているか、思い知らされた。」「まずは、必要なものの適正な量を決めたい。」「どんな暮らしがしたいか考え直して片づけを楽しみながらしたいと思った。」

「快」を追求＝自分を自由にする

演劇的元気のつくり方とは

“The method that becomes cheerful” was held

4・5月に開催し、好評だった講座の第2弾！
午前中開催の前回は、内なるものを解放し活動する体づくりを行いましたが、今回は夜のレッスンなので、体を休め、楽になる方法に重点を置いた内容となりました。

「ことば」で身体がゆるむなんて驚きです。ゆるんだ身体は新たに力が湧く思いです。

体感しながら教えていただくという点がありがたい。

雑念を受け入れ、受け直すという発想に自然や人間を受け入れる優しさと強さを感じました。

9月4日　参加者：7名
「演劇的　元気のつくりかた」の、お話
やっかいな「漠然とした元気のなさ」。自分の人生を客観的にプロデュースすることで変えていってみよう！
「弱点は使い方によっては強みになる」というお話に勇気づけられました。

9月18日　参加者：５名
「演劇的　からだのレッスン」の、体験
今回のテーマは「ほ」と「ゆ」。ほぐす、ほっとする、ゆったり、ゆるむ・・・。イメージを体にもたらし、ことばとともに生きる実感を体験しました。

The activity of the student

市民協働センターが主催した講座の受講生が大活躍！

市民協働センターではセンター主催の講座受講者を対象に、習得したことをセンターの運営に生かしていただく機会を設けました。

その1 あなたにも行列のできる講座がつくれる（講師：牟田静香さん）

4月開催の当講座から７名の方が名乗りを上げ、企画会議に参加。
「これまでにない新しい層をターゲット」に、「具体的なノウハウを学べる講座」「次につながる企画を」など、センターや街の活性化につながる意欲的なアイデアが活発に出されました。そして今回大成功の「お片づけ術講座」が誕生しました。

その2 あなたにもさすが！といわれる記事が書ける（講師：石井栄子さん・橋本和典さん）

６・７月開催の当講座からは11名がミニコミ誌づくりに参加。
「地域デビュー」をテーマに企画・取材・編集から発行まで、現在進行形です。
「参加したい気持ちはあるけれど、きっかけのない人を後押し」し、「親しみやすく私にもできると思える」内容でメンバーがそれぞれ興味のある分野で下調べや取材をし、編集会議で報告、アイデア交換。メンバーは定年退職された男性や専業主婦、経営コンサルタント、育休中の方など性別、仕事、年齢も様々で、幅広い視点での内容が期待できます。

三鷹市市民協働センター
登録団体のみなさまへ

トークサロン

The talking salon

語ろう つくろう いっしょにやろう 協働センターのこれから

平成21年4月より、三鷹市市民協働センターは、特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワークが運営をしています。そこで登録団体のみなさまの課題や要望などを伺い、センターの運営の参考にさせていただくためにトークサロンを開催します。協働センターのよりよい運営のため、ぜひご参加ください。

日時：平成21年10月5日（月）
午後7時～9時
場所：市民協働センター第2会議室

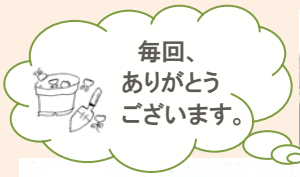
【主　催】特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク
【対　象】三鷹市市民協働センター　登録団体のみなさま
【参加費】無料
【問合せ】市民協働センター

We planted flowers

お花の植え替えをしていただきました

9月20日(日)

今回の花は、可憐なピンクのナデシコと、
鮮黄色が秋空に映えるマリーゴールドです。



生ゴミを土に返して活かす会の皆さん

■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いております。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

Editor's note.

編集後記：我が家で今もっとも関心がある、というより心配なのが「新型インフルエンザ」です。手洗い、うがい、マスク、バランスのとれた食事、体力づくりなど、可能な予防はしっかりやりましょう。（市民協働センターも入口に消毒液をご用意していますので、ご利用ください。）そしてあと必要なのは、かかる時にはかかるさという開き直り、あるいは、自分だけは絶対にかからないぞ！という気合です。

発行日：平成21年10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。）