

平成22年

2月

2010年2月号 (第65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。

The lecture and the symposium of "living and Eco"

暮らしとエコ

講演会 & シンポジウム

“いのち”のめぐり

子どもたちに豊かな三鷹を!



日時: 3月13日(土) 午後1時~5時30分

環境をテーマに、よりよいまちづくりにつなげるきっかけづくりとしていただくため、各方面で活躍されている方々をお迎えし、講演会 & シンポジウムを開催します。また参加者によるディスカッション方式の交流会も開催しますのでぜひご参加ください。

申込受付中

第1部 講演会 ~誰もがつながって参加できるエコ活動とは~

講師: マエキタミヤコ さん

コピーライター、クリエイティブディレクターとして、'97年よりNGOの広告に取り組み、'02年にソーシャルクリエイティブエージェンシー「サステナ」を設立。「100万人のキャンドルナイト」呼びかけ人代表など。雑誌『ecocolo(エココロ)』を通じて、日々、世の中をエコシフトさせるために奔走中。

第2部 シンポジウム ~エコをテーマに他の地域でのエコ活動の事例紹介~

パネリスト: 馬場悦子 さん こだいら菜の花プロジェクト代表

※こだいら菜の花プロジェクト=小平の農地を活用して、菜の花や、ヒマワリ、コスモスなどを栽培。菜の花とヒマワリは、種を搾油してその廃食油をバイオディーゼル燃料(BDF)として利用している。

染谷ゆみ さん (株)ユーズ代表取締役

※(株)ユーズ=食油の回収・リサイクル・VDFプラントの研究・開発・販売。食用油・厨房用品の販売、環境関連プレス発行、書籍の販売。

岡田裕一 さん JA東京むさし三鷹地区青壮年部部長

第3部 交流会

- 【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク
- 【対象】どなたでも
- 【定員】80名(先着順)
- 【保育】無料、先着6人(対象:満1歳~未就学児)
持ち物:おむつ、着替え、おやつ、飲み物
- 【会場・お問い合わせ先】三鷹市市民協働センター



3月1日(月) 保育申込締切

参加費 1,000円 (交流会費込)

★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)

寺子屋カフェ

保育付

好評につき
★第3弾開催★

演劇のたまご塾

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!!

演劇的元気の作り方とは

申込受付中



ほけ
木瓜みらいさん
(女優) 三鷹市在住

内 容	日 時
第1回 「演劇的 元気の作り方」の、お話 ～マシナリオで人生の演劇度をあげよう～ 元気になる方法は色々ありますが、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応用し、元気で新しい人になるにはどうしたらよいか、というお話です。	2月18日(木) 午前10時～正午
第2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～ 俳優の訓練のひとつである、からだを緩める体験を通して、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。	2月25日(木) 午前10時～正午
第3回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験 ～声とところ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。今迄とはひと味違う詩の朗読を体験してみませんか？	3月4日(木) 午前10時～正午

講師プロフィール：ニューヨークやロンドンで多くの舞台に接した。また、カナダのロベール・ルパージュの「注射と阿片」を翻訳し、その上演現場にスタッフとして参加するなど、海外演劇人との交流経験多数。これらの実践を通じて、現代演劇について考察し、人間のからだ(身体だけでなく、心の働き等を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。

★★出演テレビ番組★★

「おしん」「うちの子にかぎって」「大人になるまでガマンする」「中学生日記」「はるちゃん4」「はぐれ刑事純情派」「ゴミは殺しを知っている」「百年の物語」ほか多数。

参加者の声
 体のゆるめることにより、心が解放される心地よさが体感できた。

とても楽しく、元気をもらった。力を抜く生き方の参考になった。



★第2回と第3回は動きやすい服装でご参加ください。

★全日：お茶とお菓子付



☆参加費：1,000円(各回)

当日お支払いください

☆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

【対象】希望者(18歳以上の方)

【保育】無料、先着6人(対象：満1歳～未就学児)
 申込締切：2月8日(月)

持ち物：おむつ、着替え、おやつ、飲み物

【会場・お問い合わせ先】三鷹市市民協働センター

Announcement society and interchange society of the gannbaru area support project

登録団体のみならずへ
 開催します ぜひご参加
 ください

がんばる地域 応援プロジェクト

発表会&交流会

2月5日(金)

午後2時～5時15分

- ◆ 助成金対象事業の発表会
- ◆ NPO、市民活動団体の事業提案
- ◆ 町会、自治会&NPO市民活動団体の交流会

～がんばる地域応援プロジェクトとは～
 町会・自治会など地域自治組織が実施する地域の課題解決に取り組むための事業などに対して、助成金を交付する地域自治組織活性化事業です。

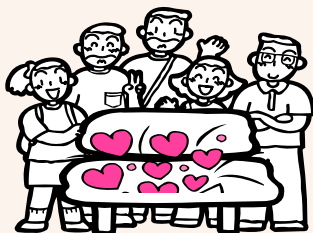
応募主体は地域自治組織となりますが、今年度より地域自治組織とNPOとの連携・協力事業を対象事業に加えました。

【主催】三鷹市

【運営】NPO法人

みたか市民協働ネットワーク

【会場】三鷹市市民協働センター



【助成金対象の団体&事業】

- ①井之頭町会
～親子で楽しむ和紙造形ワークショップ
- ②京王つつじヶ丘自治会
～地域の交流をさらに一歩進めた災害時に地域の“力”としての非常焚き出し訓練を出前寄席のテーマと共に楽しく学ぶ
- ③牟礼西組町会
～親子農業体験事業～植付から管理・収穫まで
- ④下連雀二丁目会
～むらさき公園の集い2009inアート

2月



おやこでよって

チョコっとあっぷる♪



申込受付中

	日時	テーマ・内容	参加費	担当
①	2月1日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ前) 定員9組 ～ママの為のヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
②	2月4日(木) 10:30~12:00	satomi布セラピー 講師:satomi(日本芸術療法学会会員) ～ポストカードはつながるアート!～	1,500円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
③	2月8日(月) 10:30~12:00	簡単ベビーマッサージ ～手軽に始められるベビマ～	1,700円 (お土産オイル代込)	花莉屋
④	2月13日(土) 13:30~15:30	幼稚園情報 ～おしゃべりしながら幼稚園情報交換しませんか?～	700円	NPO法人 こもれび
⑤	2月15日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ以降～3歳ころ) 定員7組 ～ママの為のヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
⑥	2月18日(木) 10:30~12:00	ウェストすっきり気分すっきりサルサストレッチ ～はじめての方も大歓迎。超入門コース!～	1,000円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
⑦	2月22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(日本マタニティ ヨガ協会会員)
⑧	2月25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・整体師 谷 京子)
⑨	2月27日(土) 13:30~15:30	赤ちゃんの脳に刺激、気持ちも感じとれる「ふれあい手遊び」 ～コミュニケーションを促進するワークショップ～	1,000円 (ご夫婦1,500円)	子育てアドバイザー 直江千恵子

【定員】 10組(①は9組、⑤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 (くわしくはお問い合わせください)

【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。



チョコっとアルバム



ベビーマッサージ

お母さんの歌声を聴きながらオイルをつけた手で体をなでられ、赤ちゃんはうっとり…。まるで天使のようです。



骨盤ケア

腰にさらしを巻くだけでこんなに体が楽になるなんて、と感嘆の声。姿勢もよくなり腰痛も緩和、赤ちゃんにとってもママにとってもいいことだらけ。

ふれあい手遊び

お父さんも一緒に赤ちゃんと手遊び。楽しいあそび歌をたくさん覚えて帰ってね。家族みんながなかよくなれます。



知って得する！ NPO法人の会計

【初級編】

開催日：1月14・15日

参加者：20名

講師：馬場利明さん(税理士)

(NPO支援東京会議所所属)

NPO会計の概念、帳簿の付け方などを教えていただきました。メリハリの利いた非常にわかりやすい説明で、楽しく学べたとの感想を受講者からいただきました。



開催しました

【中級編】

開催日：1月21・22日

参加者：15名

講師：脇坂誠也さん(税理士)

NPO会計と企業会計の違い、未収金未払い金の処理などを教えていただきました。今でもうひとつわからなかったことがスッキリしたとの感想をいただきました。



利用者懇談会

開催日：1月8日

参加者：56名

現在、三鷹市市民協働センターの適正な利用について検討しています。

利用者の皆さんからのご意見ご提案を聞く「利用者懇談会」を開催したところ、さまざまな立場からご発言をいただきました。

検討結果については、後日ニュースレター等でお知らせいたします。



The greetings of the new secretary general

新事務局長 井上 仁さんの 就任の挨拶



皆さん、こんにちは。今年1月1日付けで、みたか市民協働ネットワーク事務局長になりました井上 仁(いのうえ ひとし)です。

私は、1989年(平成元年)に市役所に就職し、今年で21年目になります。今まで、環境対策課、資産税課、企画経営室、秘書広報課で仕事をしてきました。

長年にわたる、多くの皆さんの努力により、市民協働センターがつくられ、運営されているのを実感する毎日です。

「つなぐ」「ささえる」「つむぎだす」をキーワードとする市民協働センターがますます、充実するように努力していきたいと思えます。

まだまだ、わからない事だらけですが、どうぞよろしくお願い致します。

The greetings of the ex-secretary general

前事務局長 伊藤千恵子さんの 退任の挨拶



このたび、1月1日付けで企画部企画経営室に異動いたしました。

市民協働センターでは、6年の間大変お世話になりました。

みたかのまちでは、明るく楽しく積極的に市民活動が行われています。そして市民協働センターではたくさんの皆さまとの出会いがありました。

人と人、団体と団体がつながって大きな輪ができたときの、みなさんの笑顔は決して忘れることができません。人と人の出会いは「宝」、つながった大きな輪は「財産」だと思えます。みたかのまちでこれからも大輪の花が咲くことを願っています。

みなさまに心から感謝申し上げます。
ありがとうございました。

■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。

Editor's note.

編集後記：今年の冬は寒いです。例年には感じたことのない体の冷えを、年齢による体調変化かと勘違い？してしまうほど寒いです。しかし、かえって用心しているからか、今のところ大きく体調を崩すところまでは至りません。寒さが緩む頃が、気も緩んで一番危険かもしれません。桜の咲く頃、否々くらんぼの出回る頃までは油断せずに体調管理をしっかりと考えています。

📄 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

発行日：平成22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。)