

平成22年

7月

2010年7月号 (第70号)

三鷹市市民協働センター

ニューズレター

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。

第9回

We raise the participation groups of NPO forums

開催日 平成22年

11月20日(土)・21日(日)

みたか市民活動・NPOフォーラム

★参加団体募集★

個人参加もOK!

毎年恒例！市民協働センターで行われるNPO・市民活動団体の参加と協働によるおまつりの参加団体（個人参加もOK）を募集します。

フォーラム当日に参加できるNPO・市民活動団体、および市民協働センターに関心のある個人ならどなたでも参加できます。

参加  
申込締切  
9月10日  
(金)

第9回 みたか市民活動・NPOフォーラム開催要項

- ◆日時 平成22年11月20日（土）・21日（日）午前10時～午後6時
- ◆会場 三鷹市市民協働センター（三鷹市下連雀4-17-23）
- ◆参加費 無料
- ◆主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
- ◆協力 三鷹市
- ◆主管 第9回みたか市民活動・NPOフォーラム実行委員会

◆◆参加団体全員で実行委員会をつくり、企画・運営を行います◆◆  
以下の日程で行う実行委員会に、ぜひご参加ください。

◆第1回実行委員会 平成22年7月21日（水）午後7時～

◆第2回実行委員会 平成22年9月中旬

◆第3回実行委員会 平成22年11月上旬

たくさんのおみなさまの  
ご参加をお待ちして  
おります♪



※参加にあたって  
開催の目的・趣旨をご理解のうえ、ご参加ください。

【お申込み・お問合わせ】三鷹市市民協働センター  
電話 0422-46-0048 ファクス 0422-46-0148  
Eメール: kyoudou@collabo-mitaka.jp  
【主催】特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

申込受付中

テーマカフェ

新しいものさし みつけよう!

わいわい  
語ろう!

# 地域を変える働き方

地域や社会とつながりながら、自分らしく生き、また、働いている4人のゲストをお迎えします。  
お茶を飲みながら参加者同士の交流もあり、毎回、さまざまな出会いや新たなつながりが生まれています。

平成22年 **7月11日(日)**午後2時~4時

場所:三鷹市市民協働センター (2階 第1会議室)

参加費:無料

定員:30人(当日参加もOK)

どなたでも、  
お気軽に  
ご参加ください。



## ...★ ゲストスピーカー ★...

- ◆**藤井 智さん** (NPO法人文化学習協同ネットワーク若者支援事業統括責任者)  
若者たちの自立と社会参加のため、東へ西へ、いつも若者たちとともに、飛び回っています! 「風のすみか」のパンもおいしいよ。
- ◆**柳本 文貴さん** (NPO法人グレースケア機構 代表)  
誰もが豊かに暮らせるまちをめざし、制度を超えたケアサービスを提供。指名制ヘルパーや医療付きアパートなど、次代の介護を創っています。
- ◆**小林 明日香さん** (NPO法人 NEWVERY)  
大学を休学し、若者たちが未来に希望をもてる社会をめざすNPOでインターン中!
- ◆**北池 智一郎さん** (TOWN KITCHEN 代表)  
地域の主婦たちがつくった温かい食事を子どもたちへ。  
おすそ分けプロジェクトを展開中!

## 開催しました

We held the method that becomes cheerful

### ひと味ちがう!元気のヒント

### 寺子屋カフェ 演劇的元気 のつくり方とは



第1回 「演劇的 元気のつくり方」のお話  
~マイ シナリオで人生を面白くしてみよう~

第2回 「演劇的 からだのレッスン」の、体験  
~体をゆるめる術を身につけよう~

開催日: 6月17日 参加人数: 5人

開催日: 6月24日 参加人数: 4人



講師の  
木瓜みらい  
さん

自分のシナリオ作り!まず一冊のノートを用意。そして、やりたいこと、なりたい自分、身近な簡単なことから書いてみる。「~したい」ではなく「~する」「~なる」と言い切る。小さな積み重ねがいつのまにか自分を変えてくれる...、今回も気持ちを持ちを前向きにしてくれました。

#### ♪参加者の声♪

自分に自信が持てるようになった。  
前向きな気分になった。  
自分を大切にすることを学んだ。  
皆様々な動機で参加されていることが興味深かった。



#### ♪参加者の声♪

身体と心の緊張との関係、生活の中でゆるめることの大切さがわかりました。身体がとてもよくほぐれました。

体をゆるめることができると、次に向かう新しいエネルギーを生み出せます。元気になるために「ゆるめる」ことはとても大切。でも、ゆるめたつもりがどこかに力が入っている、体をゆるめることは簡単そうで以外に難しい。今回「ゆるめるコツ」を教えてくださいました。できると本当に気持ちいい。早速実践です。



7月



\*あやこでよって\*

チョコっとあっぴる♪む



	日時	テーマ・内容	参加費	担当
①	7月1日(木) 10:30~12:00	「三鷹で子育てを楽しもう」 ～三鷹お出かけマップ120%活用法～	300円	NPO法人 子育てコンビニ
②	7月5日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ前) 定員9組 ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋
③	7月10日(土) 13:30~15:30	ウエストスッキリ! 気分すっきりサルサストレッチ ～初めての方大歓迎。夏だ! サルサだ!～ 定員7組	1,000円	NPO法人 子育てコンビニ
④	7月12日(月) 10:30~12:00	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	7月15日(木) 10:30~12:00	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ ～赤ちゃんと楽しくコミュニケーション～	1,800円 オイル・防水シート代込	NPO法人 子育てコンビニ
⑥	7月22日(木) 10:30~12:00	自分を好きな子に育てるコミュニケーション ～会話のコツ&認めあえるといい事いっぱい～	1,000円	コミュニケーション・ ファーム
⑦	7月29日(木) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ以降～3歳頃) 定員7組 ～ママの為にヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋

【定員】 10組(②は9組、③と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  
(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。

教えて!

👉 ? どんなんことをやってるの? ~メニュー説明~

ヨガママ  
(ハイハイ前)

産後の内容に特化した内容で行います。ハタヨガ※のクラスですがいろいろなセルフケアをご紹介しますことがあります。肩こりのケアが好評なため、毎回ポーズ以外にも何らかの形で取り入れるようにしています。

初心者対象ですので、普段運動しない人に怪我無く楽しんでいただく為に、柔軟体操から皆さんの様子を見ながら進めていきます。柔軟体操で充分体をほぐした後、肩、胸、腰等それぞれの部位を順番に意識して動かし、ラテン特有の動きの練習します。そしてサルサの基本ステップを練習、最後は曲に合わせて習った動きを総練習。お茶タイムは、手作りお菓子と飲み物をご用意して待っています。

ウエストスッキリ  
気分すっきり  
サルサストレッチ

スリングの  
選び方・使い方

スリングを活用しながら、新生児、乳児の発達を学ぶことで、育児がスムーズにできる工夫を、育児全般のお悩み相談もからめながらお教えします。「もっと早く知りたかった」との声が過去の受講者から多く聞かれます。

ベビーマッサージはパパ、ママが赤ちゃんにしてあげるマッサージのことで、“親子のきずな”を深める為のスキンシップのひとつです。

ベビーマッサージのやり方や効果を説明し、一緒に行っていただきます(オイル使用)。また、お洋服を着たまま、普段ご自宅でも簡単にできるマッサージもいくつかご紹介します。

ベビーマッサージで  
親子のふれあい♪

自分を好きな子に育てる  
コミュニケーション

楽しいコミュニケーションのコツをお話して、体験ワークを楽しみながら事例も紹介します。会話ですので簡単で、子育てあらゆる場面で活かせる内容ですので、気楽に参加なさってください。お茶タイムは、みなさんで子育てしゃべり場に♪緩みにきてください。

ハタヨガ※のクラスですが、体を整えるいろいろなセルフケアをご紹介しますことがあります。肩こりのケアが好評なため、毎回ポーズ以外にも何らかの形で取り入れるようにしています。

ヨガママ  
(ハイハイ以降)

※ハタヨガ：ヨガの流派。伝統的でポピュラーなヨガの一つ



# お花の植え替えをしました

We planted flowers

6月6日(日)



梅雨入り前のお天気の良い日にセンターの花壇、プランターの花の植え替えをしました。

赤、桃、黄色、緑が入り混じった模様の葉が美しいコリウスと、すみれに似た小ぶりの可憐な花を咲かせるトレニアを植えていただきました。

今、ピンクッション(Pin cushion=針刺し)と名付けられた、花が針刺し状の珍しい熱帯植物も花壇で見られます。

当センターお越しの際は、ぜひご覧ください。



## 生ごみを土に返して活かす会(略称:土の会)

土と野菜・花づくりや子ども達に土の大切さを知ってもらう活動をしている市民活動団体です。

おなじみの「生ごみを土に返す会」の皆さん、ありがとうございました。

パブコム

## ★パブリックコメント情報★



Information about Public Comment.

### 「三鷹市都市型産業誘致条例(素案)」にご意見をお寄せください

～意見募集時期：平成22年6月18日から 平成22年7月18日まで～

市では平成16年3月「三鷹市産業振興計画2010」を策定し、計画に基づいて企業誘致に関する条例制定の検討を進めてきました。

この条例は、市内に積極的に企業を誘致することにより、既存事業者を含めた市内の産業の活性化や新たな雇用の創出を図るものです。同時に、優良な企業が市内に立地することにより、適正な土地利用の促進や安定的な税収が見込め、将来にわたる市民生活の向上に有益であると考えています。

この条例の素案に対するみなさんのご意見・ご要望などをお寄せください。

◆担当課・お問合せ：三鷹市生活環境部 生活経済課 Tel 0422-45-1151 内線2542

素案の全文は市のホームページ「パブリックコメント」からご覧いただけます。

生活経済課、相談・情報センター、市政窓口、市民協働センターでも配布しています。



About a rule of the use

## 「推進コーナー」 利用のきまりについて

多くの方にご利用いただいています「市民活動推進コーナー」については、現在利用のきまりを見直しています。

8月1日から新しい利用のきまりになる予定です。ご協力をお願いします。



### ■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:**この6月の平均気温は例年より2度以上高いらしく、蒸し暑い日々が続いています。が、小惑星探査機「はやぶさ」の快挙と、サッカーワールドカップの岡田ジャパンの予期せぬ大活躍に、スカッとした方々も大勢いたことでしょう。人々の不屈の精神に支えられ、険しい道のりを歩み、多くの困難を乗り越え成し遂げたこの2つの出来事は、暗いニュースが多い昨今の日本に夢と感動を与えてくれました。あきらめなければ夢はかなうと日本中が勇気づけられました(暑さにだれていた私も思わず熱く語ってしまいました)。

We take a scenery photograph of Mitaka

## 三鷹風景 百選 三鷹市市民協働センターで 作品を受付けています!

三鷹市市制施行60周年記念事業の一つ、三鷹市・三鷹市教育委員会主催の「三鷹風景百選」の作品を三鷹市市民協働センターでも受け付けています。未来に残したい素晴らしい三鷹の風景写真を、ぜひご応募ください。

(ご応募いただいた方に記念品を差し上げます。)



事業の詳しいお問合せは  
株式会社まちづくり三鷹へ  
Tel:0422-40-9669



### ☐ 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7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。)