

平成23年
6月
2011年6月号 (第81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 point of the presentation
主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
市民活動支援事業

なるほど

開催します

こうすれば伝わる!



プレゼンのコツ

無料

「もっと仲間を増やしたい」「助成金を申請したい」「行政や企業との協働にチャレンジしたい」など、自分たちの活動をPRする場面はたくさんあります。伝えたいことを相手に理解してもらい、思わず行動に移したくなるような「共感を生むプレゼン力」を身につけ、活動をパワーアップさせましょう!

日本人初

講師

非営利経営修士号取得者 坂本文武 さん



日時 6月15日(水) PM6:30~8:30

場所 三鷹市市民協働センター
第2会議室

参加費 無料

定員 30人(先着順)

対象者 NPO・市民活動をしている方
市民活動に関心のある方

申込み・お問合せ 三鷹市市民協働センター

〒181-0013 三鷹市下連雀4-17-23
電話 0422-46-0048 FAX 0422-46-0148
E-mail: kyoudou@collabo-mitaka.jp
受付時間: 9:00~21:00(火曜日休館)

坂本文武さんのプロフィール
立教大学21世紀社会デザイン研究科
准教授 / (有)坂本文武事務所
専門は経営組織論。米国NPOへの経
営コンサルティングを経て、CSR
(企業の社会的責任)や企業変革の
コンサルティングを行うかたわら、
CSRやNPO経営に関する講師、執筆
活動を行う。著書に『NPOの経
営』、『ボーダレス化するCSR』、
『環境CSR宣言—企業とNGO』
等。日本NPO学会理事、ガールスカ
ウト日本連盟評議員、NPO向けコン
サルティング会社ファンドレックス
社外取締役など。東京都中野区や神
奈川県相模原市委員ほか。米国ケー
ス・ウェスタン・リザーブ大学非常
利経営学修士。

災害時には、こう使う！ 携帯 & ツイッター

東日本大震災では、固定電話や携帯電話での通話が不通になる中、インターネットは通常どおり利用できました。その中でも、ツイッターは災害情報の収集・発信にその威力を発揮しました。また、NPO・市民活動団体でも、ツイッターを駆使して、救援物資の募集や提供、支援活動の呼びかけを行う事例がたくさんありました。

ツールごとの特徴やしくみ、ツイッターの便利な使い方を知って、市民活動の新たな展開につなげてみませんか？

★2日間連続講座、両日とも午前10時～正午

1日目 6月30日(木)	チェックシートで震災時をふりかえろう！ 家族との連絡手段は？自分の状況は？
2日目 7月1日(金)	ツイッターを使ってみよう 上手な情報の探し方、つぶやき方

【参加費】 3,000円（2日間分。会場でお支払いください。）

※携帯での通信費は自己負担

【対象者】 NPO・市民活動をしている方、または関心のある方で、
パソコンや携帯電話でのインターネット操作
をスムーズに行える方

【定員】 20人（先着順）

【持ち物】 携帯電話（スマートフォン可）

【講師】 NPO法人子育てコンビニ

無料保育付

★先着6人（満1歳～小学校入学前）

★6月16日（木）まで受付

★持ち物：おむつ、着替え、おやつ、飲み物

The method that becomes cheerful

寺子屋カフェ

プロの女優さんが演劇の技術を使って「元気のつくり方」を伝授！！

★市民の底力事業

演劇のたまご塾

演劇的元気のつくり方とは

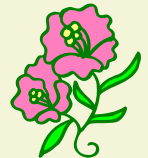
参加費 1,000円(各回)

定員 各回10人(先着順)

18歳以上の希望者



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体験
してみませんか？意外な「わたし」が飛び出してくるかもしれません。
緊張しやすい方、自分の殻を破ってみたい方、朗読、演劇に興味がある
方、ない方、エトセトラ、エトセトラな方。
「あなたらしい元気」をつくっていきましょう♪



日時	内容
6月16日(木) 午前10時～正午	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～ 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 とおして今迄とは一味違う朗読レッスンを体験してみませんか？
6月23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～ 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 が表現する意味を探ります。からだ、声の表現発見レッスンです。

♪♪♪動きやすい服装でご参加ください。全日：お茶とお菓子付♪♪♪

★市民の底力事業（協働推進事業）市内の人財に講師をお願いし、市内での仲間づくりを目的に開催する事業です。



おやこでよって

チョコっとあっぴるむ



Support programs for child

※時間はいずれも10:30~12:00

月日	テーマ・内容	参加費	担当
① 6月6日(月)	ヨガママ(ハイハイ以降~3歳頃) ~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 6月9日(木)	もっと知りたい みたかの幼稚園 ~「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もきけます ~	800円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
③ 6月11日(土)	ファーストサインで赤ちゃんとのコミュニケーション ~おててを使ってお話ししましょ♪ ~	1,500円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
④ 6月13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
⑤ 6月16日(木)	三鷹で子育てを楽しもう! ~三鷹おでかけマップ120%活用法 ~	300円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
⑥ 6月18日(土)	ママの『はたらく』を考えよう ~子育てと仕事、どんなふうにしてる? ~	1,500円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
⑦ 6月20日(月)	簡単ベビーマッサージ ~手軽に始めて続けられるベビマ~	1,800円 (お土産オイル代含む)	花莉屋
⑧ 6月23日(木)	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 (日本マタニティヨーガ協会会員)
⑨ 6月25日(土)	ベビースサイン ~赤ちゃんとおててでお話ししましょ♪ ~	1,500円 (パパ&ママ 参加の場合2,000円)	Mama & Baby
⑩ 6月27日(月)	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
⑪ 6月30日(木)	自分の怒りの気持ちの受け取り方 ~穏やかママになりたい♪ ~	1,000円	コミュニケーション・ ファーム

【定員】 10組(ただし①は7組、③と⑨は6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

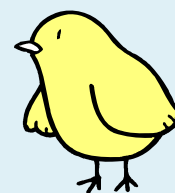
【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター

★お持ち物など詳しい内容のお問い合わせ・お申込みは当センターへ★

☆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。

おやこでよってチョコっとあっぴるむは、市民協働センターの「おやこひろば」事業として平成18年10月にスタートしました。NPO、市民活動団体、ボランティア、そしてママたちが一緒になって取り組む「親子の居場所づくり」としての役割を担い、おかげさまで昨年度は講座開催回数107回、参加延人数955人と大きく成長しました。これからも、「子育て」をきっかけに、新しい出会いと、みんなのしたいことを実現する環境づくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。



「チラシ講座」の作品展示

2月に開催された「チラシ講座」で作成した受講者の作品を、当センターの階段踊り場の掲示板に展示しています。

講師の富岡史棋氏が自ら展示。講師の人柄そのままの、あたたかくて楽しいスペースになりました。生徒さん達の作品も型にはまらない、各々個性にあふれのびのびとしたチラシが飾られています。ぜひ、ご覧ください。

We display the work of the student.



東日本大震災、緊急救援物資受付のお手伝いをしました

東日本大震災 緊急救援物資受付実施団体「がんばろうニッポン！いっしょにやろうよプロジェクト」（三鷹市、三鷹青年会議所、三鷹市赤十字奉仕団、三鷹ボランティア連絡協議会、JA東京むさし農業協同組合三鷹地区青壮年部、三鷹商工会青年部、三鷹リトルシニア野球協会、三鷹市社会福祉協議会）より要請を受け、受付会場となった三鷹市暫定管理地大屋根広場での物資の受付、仕分け、積み込みなどをNPO法人みたか市民協働ネットワークの理事や市民活動のメンバーがお手伝いしました。4月3日まで募集していた東日本大震災の緊急救援物資には、大勢の市民のみなさんからたくさんの物資が寄せられました。これらの物資は、第一便として4月2日（土曜日）に大型トラック12台が宮城県塩釜市・石巻市、福島県南相馬市・いわき市・二本松市へ、続く第二便として4月8日（金曜日）に宮城県石巻市・仙台市、福島県相馬市へトラックなど11台が出発、翌9日（土曜日）には仙台市・相馬市の避難所へ、8台分の救援物資とランドセル約200個を届けました。被災地へ届けた主な救援物資は、食品・飲料水・医療品・生活必需品（懐中電灯・電池など）・乳幼児向け物品（おむつ・ミルクなど）・高齢者向け物品（おむつ・介護用品など）・ランドセルほかです。

先日、現地に物資を運搬した三鷹青年会議所に同行した三鷹市社会福祉協議会からの報告書が届きましたので、一部要約し紹介させていただきます。



東日本大震災 緊急救援物資運搬報告（第二便）

三鷹市社会福祉協議会

4月7日（木）21時30分救援物資積み込み、4月8日（金）0時40分出発。12時55分石巻市到着。

石巻青果市場にて物資搬出。石巻市社会福祉協議会、災害ボランティアセンターで情報交換、事務用品などの物資をお渡しした。他県から派遣された社協職員も手伝い、センターでは1日70～80件のボランティアを行い、900～1,000人が活動、多くが家屋の片づけを行っている。ボランティア申し込み数は、6,000人余でマッチングは38%程度に留まるとのことであった。

自衛隊の拠点となっており救援物資を受け付ける石巻市総合運動公園へ向かった。何百台もの自衛隊の車両が止まり、何百ものテントが張られていた。全国からの消防隊員の姿も見られた。ここですべての物資を搬出後、ランドセルを積んだ青年会議所と合流のため旧石巻市庁舎へと向かった。石巻市は津波の被害が特に大きい地域で、ビルとビルの間に漁船が流され、車がビルの中に挟まったりしていた。裏通りの瓦礫はそのまま車が通れない状況、家屋も流され、住民は避難所へ避難し、街は閑散としていた。また、地域の衛生状況は極めて深刻な状況と思われる。

16時30分旧石巻市庁舎に到着。ランドセルを届けた後、石巻市海岸地帯を見下ろせる日和山公園へ向かった。海岸地帯は多くの建物が跡形もなく流され、多くの方が亡くなったことをうかがい知ることができる。それでも復興を目指し瓦礫を撤去するために動くショベルカーの音が鳴り響いていた。

17時15分公園を出発、一日の任務を終えた自衛隊の車や救援物資を運ぶ車など、救済支援のための車を多く見ることができた。町の中にはそんな人々に対する地元の方の手書きの「ありがとう」のメッセージボードを見ることができた。自らも被災者でありながら、支援をしてくれる人の対するお礼の言葉を忘れない気持ちにはこみあげてくるものがあった。

今回の我々が運搬した救援物資は被災した方にとっては、ほんの僅かな支援でしかないかもしれないが、小さな支援の積み重ねが大きな力になり復興への足掛かりになると信じている。 走行距離：897.5km

みたか市民協働ネットワーク

The general meeting was held

「総会」を開催しました 開催日：5月20日 参加人数：27名



正満代表理事

清原市長を始め多数の方に出席していただき、満場一致で総会が終了しました。総会閉会后にはなごやかな雰囲気でお懇親会が開かれました。



総会の様子

※みたか市民協働ネットワークは三鷹市市民協働センターの指定管理者です。

■町会・自治会へ ニュースレターを配付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付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、ぜひご検討ください。

Editor's note.

編集後記：今年当センターではゴーヤを植えました。もちろん省エネ対策です。緑のカーテンが平均2～3度気温を下げ、冷房効率が良くなります。ホームセンターでは、ゴーヤの苗が飛びように売られているらしいです。そしてやはり気になるのは、気が早いですが収穫です。料理の苦手な私は、ゴーヤといえばゴーヤチャンプルしか浮かびませんが、生長していくゴーヤを楽しみながらレパートリーを増やしたいと思えます。（とらぬ狸の・・・）

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6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。）