

三鷹市市民協働センター

ニューズレター

平成24年

7月

2012年7月号 (第94号)

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 raise the participation groups of NPO forums

11月開催

みたか 第11回 みたか市民活動・NPOフォーラム  
わの縁日 参加団体募集



フォーラム当日に参加できるNPO・市民活動団体、市民活動に関心のある個人・学生サークルなどの参加団体を募集します。  
要項・申込用紙は三鷹市市民協働センターで配布しています。

申込締切 9月30日(日)

開催目的・趣旨	<p>私たち市民とさまざまな立場の組織が出会い、力を合わせ、安心して暮らせるまちの実現を基本理念に、参加する多くのNPO・市民活動団体が、仲間づくりや新たな協働をはぐくむきっかけの場を提供することを目的に開催するものです。</p> <p>参加した団体・個人のみなさんが、見て、聞いて、体験して、参加と協働のまちづくりの一步となることを期待しています。</p>
開催要項	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日時 平成24年11月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後6時</li> <li>◆会場 三鷹市市民協働センター (三鷹市下連雀4-17-23)</li> <li>◆参加費 無料</li> <li>◆対象 フォーラム当日及び実行委員会に参加できるNPO・市民活動団体、市民活動に関心のある個人・学生サークルも大歓迎。</li> <li>◆主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク</li> <li>◆企画・運営 第11回みたか市民活動・NPOフォーラム実行委員会</li> <li>◆協力 三鷹市</li> </ul>
申込方法	<p>①「参加申込書」(当センターで配布)に必要な事項をご記入のうえ、郵送、FAXまたはメールで市民協働センターあてにご送付ください。</p> <p>②直接、窓口にご持参ください。</p>
申込先	<p>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 メール: kyoudou@collabo-mitaka.jp</p>

参加にあたってのお願い

- ・開催の目的・趣旨をご理解のうえ、ご参加ください。
- ・署名、カンパ等の活動はできませんのでご承知おきください。
- ・実行委員会へのご出席をお願いいたします。

「第11回みたか市民活動・NPOフォーラム」は、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。(会場は、いずれも、三鷹市市民協働センター 2階会議室)

- ◆第1回実行委員会 7月11日(水) 午後7時～
- ◆第2回実行委員会 9月中旬 (予定)
- ◆第3回実行委員会 11月初旬 (予定)



ご参加お待ちしております!



<1ページ>「みたかわの縁日」参加団体募集 <2ページ>みたか防災まちづくりディスカッション、市民協働センターの利用方法が変わりました <3ページ>開催しました「演劇的元気のつくり方とは」、「がんばる地域応援プロジェクト 説明会」 <4ページ>チョコっとあつぷる一む、花の植替えをしました

みたか

# 防災まちづくり ディスカッション

## 開催のお知らせ

2012年7月28日(土)午後1時～午後5時

29日(日)午前10時～午後5時30分

場所：三鷹市市民協働センター



三鷹市地域防災計画の改定に向けて、市民のみなさまからご意見を伺うため「みたか防災まちづくりディスカッション」を開催します。

6月初旬に無作為抽出で、18歳以上の1,200人の市民のみなさまに参加依頼状をお送りし、「承諾書」を返送いただいた方の中から50人程度の参加者を確定します。「承諾書」「アンケート」を送ってくださった皆さま、ありがとうございました。

いただいたご意見・ご提案について報告書を作成し、三鷹市はその内容を地域防災計画の改定をはじめ防災施策に活かしていきます。

### ★話し合いのテーマ★

今回の開催に先立ち、市内の防災に関わる団体で構成された「まちづくりディスカッションテーマ検討市民会議」を開催し、下記のテーマを設定しました。

A「自分や家族の身を守るために」

B「被災後の生活を考える」

### ★話し合いの方法★

防災計画等の説明後、各テーマに分かれて情報提供を受け、2日間で合計4回の話し合いをします。

①5人1組のグループに分かれて話し合います。

②1回話し合いを行うごとにメンバーを入れ替えます。

主催：三鷹青年会議所、三鷹商工会青年部、JA東京むさし三鷹地区青壮年部、  
東京三鷹ロータリークラブ、NPO法人みたか市民協働ネットワーク、三鷹市  
運営：みたか防災まちづくりディスカッション実行委員会  
事務局：NPO法人みたか市民協働ネットワーク

News of "the change of the usage"

先月のニュースレターでお知らせしましたように、7月1日(日)から三鷹市市民協働センターの利用方法が下記の通り一部変わりました。

#### 1. 1階施設名称変更

- ①第1ミーティングルーム ⇒ ワークサロン、 ②第2ミーティングルーム ⇒ ミーティングルーム  
③市民協働推進コーナー ⇒ 市民活動推進コーナー  
④レターケース ⇒ 情報交換箱(郵便物の受け取りにはご利用いただけません。)

#### 2. ワークサロン、ミーティングルームの使用手続き

- ①電話予約後1週間以内に使用申請書の提出が必要です。  
②登録団体による申し込みは4ヵ月前から、その他の団体は3ヵ月前から使用当日までとなります。

#### 3. 印刷機の使用料・手続き

- ①印刷100枚ごとに20円徴収します。(1~100枚は20円、101~200枚は40円・・・)  
※製版1枚につき40円は変更ありません。用紙はお持ちください。  
②申請用紙が変わりました。

#### 4. 2階「ふれあい展示ホール」は貸し出し対象の施設ではなくなりました。

# 演劇的元気のつくり方とは

開催日：5月26日・6月2日(土)  
参加人数：16名



人生に新しい風を吹き込みたいと願う方達のわずかな力となれたら嬉しいと思います。  
木瓜みらい(講師)

## 第1回 「演劇的 からだとこえのレッスン」の、体験

「こえもことばもからだ、こころそのもの。」とおっしゃる講師のみらいさん。からだをゆるめるエクササイズを通じ、受講者の皆様には「恥ずかしい」にお休みしてもらって、こえ、からだ、ことばを思いっきり解放しました。



パワフルでユニークなみらいさんの話に引き込まれる受講者の皆様

- ◆「あ」の発音ひとつにしても様々な感情があると、楽しかったです。チラシにあった内容以上でした。
- ◆他との比較ではなく、自分がどう感じるかで良いのかも知れないと思いました。
- ◆体も心もリラックス方法を教えていただき感謝です。
- ◆今までやったことのない内容で楽しかった。
- ◆解放された。

### 参加者の声



## 第2回 「演劇的 表現のレッスン」の、体験

「わたし達は、人生というドラマの中の主人公。」とみらいさん。私たちは毎日、喜んだり、悲しんだりいろいろな感情をかたちにして生きています。もっと素直に、もっと正直に、自分らしく自由に表現することの心地よさを探ってみました。詩の朗読にも挑戦しました。

- ◆少しずつ自分の思っていることや感じていることを表現して人に伝えていける気がしました。
- ◆自分にはやはりどこかに恥ずかしさがあるということ、その点を解放していきたいと改めて思いました。
- ◆まだまだ自分の殻は破れませんが、日々楽しい気持ちを忘れずに生活していきたいと思いました。
- ◆今までの自分では気づけなかったことが発見できました。実際に表現することって、とても奥が深いものだと思います。
- ◆様々な人の表現の仕方を見ることができて良かった。自由に表現することや、朗読にもいろいろあると感じました。
- ◆日常の音を体で表現するおもしろさがよかった。

### 参加者の声



We held the briefing session of the ganbaru area support project

# がんばる地域応援プロジェクト 説明会・マッチング(引き合せ)

開催日：6月2日(土) 参加人数：54名

町会等自治組織活性化事業の募集にあたり、説明会の開催とともに、町会・自治会等の活動を一緒に盛り上げていきたいというNPO等市民活動団体からのアイデア提案&マッチングの場を設けました。アイデア提案には、3団体参加しました。

また、今年度は、災害時要援護者支援事業を実施する団体へも一定条件のもとで助成金を交付することとなり、健康福祉部地域福祉課から事業内容の説明がありました。

- NPO法人鷹口コ・ネットワーク大楽
- みたか・みんなの広場
- みんなのブックカフェ

### 【アイデア提供団体】

### ～がんばる地域応援プロジェクト～

地域の課題解決、地域の特性を生かした住民相互の交流、他団体・市民などとの連携、地域の活力を生み出す活動に取り組む事業などに、事業経費の3分の2相当(上限10万円、事業経費が7万円以下の場合は全額助成、継続事業の場合は初年度助成金の2分の1)を助成します。



説明を熱心に聞き入る参加者の皆様

※書類提出締切は7月2日(月)ですが、災害時要援護者支援事業につきましては、提出締切日以降も随時申請を受付ます。



# \*おやこでよって\* チョコっとあっぷる♪む



※時間は10:30~12:00

	月日	テーマ・内容	参加費	担当
①	7月2日(月)	<b>ヨガママ(ハイハイ前)</b> ～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋
②	7月5日(木)	<b>もっと知りたい!みたかの幼稚園</b> ～「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もきけます～	800円 (みたか 幼稚園ガイド 付)	NPO法人 子育てコンビニ
③	7月7日(土)	<b>「ベビーサイン」でパパの子育て講座</b> ～赤ちゃんともっと楽しもう～	1,500円 (ご夫婦参加も同額)	Mama & Baby
④	7月9日(月)	<b>スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方</b> ～赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう～	1,500円	はっぴいまむず
⑤	7月12日(木)	<b>心の強さを育てるコミュニケーション</b> ～笑顔コミュニケーション術～	1,000円	コミュニケーション・ ファーム
⑥	7月19日(木)	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> ～知って整え、お産も産後も安心～	2,000円 (さらし付き)	はっぴいまむず (助産師・整体師 谷京子)
⑦	7月21日(土)	<b>親子で楽しむ「ベビーマッサージ」</b> ～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～	1,800円(ご夫婦参加も同 額・オイル・シート代込み)	Mama & Baby
⑧	7月23日(月)	<b>ヨガママ(ハイハイ以降)</b> ～ママの為のヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
⑨	7月26日(木)	<b>「ベビーサイン」で楽しい子育て♪</b> ～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～	1,500円 (ご夫婦参加も同額)	Mama & Baby

【定員】 10組(先着順) ※ただし①は9組、③と⑦は6組、⑧は7組、⑨は8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

☆全回、保育はありません。 ☆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・お申込みは当センターへ  
 ☆お菓子とお茶をご用意しています。



We planted flowers

## センター花壇の花の植替えをしました 6月11日(月)

梅雨入り後の花植えて、空模様が気になる中、「生ごみを土に返して活かす会」の皆様とセンターの職員が、メランボジュームとコリウスを植えました。

緑の葉に映える濃黄色の花をつけたメランボジュームと、シソ科の植物で、緑の縁のある鮮やかなえんじ色や黄緑の葉っぱが美しい観葉植物コリウスが、通りに夏らしい彩りを添えています。



### ◆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、NPO法人子ども生活・ゆめこうば、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

### Editor's note.

**編集後記**：東京スカイツリーが開業しました。以前テレビで、「スカイツリーの地元とはどこまで？」という住民の意識調査をしていました(肝心の結果は忘れてしまいました)。さすがここ三鷹では全く地元意識はないでしょうね。三鷹人にとっての地元の観光の目玉はやはり「三鷹の森ジブリ美術館」でしょうか？わたしは未だ行ったことがないので、三鷹に住んでいる間に一度は行ってみたいと思っています(でもスカイツリーが先かも)。

### ■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付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。

発行日：平成24年7月1日

発行：三鷹市市民協働センター

(指定管理者：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

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。)