

第57号

MITAKA COLLABORATION CENTER NEWSLETTER

平成21年

6月

2009年6月号（第57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 writer seminar

市民ライター講座

さすが！と言われる

保育付

あなたにも 記事が書ける

～フコに教わる伝える記事の書き方、写真の撮り方～

♪こんな方におススメ♪

- ★ ライターとしてワザを身につけたい
- ★ ニュースペーパーをつくりたい
- ★ 自分たちの活動を発信したい
- ◆ 講座終了後、希望者には「市民活動団体の活動内容を伝えるミニコミ紙」（自分が所属の団体も可）作成に参加するチャンスがあります◆

**受講料：初日にお支払いください
2,000円（3回分）**



講座終了後、希望者は市民ライターとして活躍のチャンスがあります♪
講師：石井栄子さん
（いしぶる代表
企画・編集・執筆）



提出写真の講評を中心とした実践的な講座です。
講師：橋本和典さん
（カズフォト橋本写真事務所・写真家）

講座内容	日時
第1回 取材テクニックのコツ 取材のコツ・記事の書き方・タイトルのつけ方	6月25日（木）
第2回 ライティング技術 誌面の企画の立て方・レイアウト実習	6月29日（月）
第3回 伝わる写真の撮り方 伝える写真の撮り方の基本、コツ	7月 2日（木）

**全日程
午前10時～正午**

- 【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】PCメール・デジカメを使える方 20人（先着順）
【持ち物】デジカメ（7月2日（木）のみ）・筆記用具
【保育】先着6名（無料） 対象：満1歳～未就学児
おむつ・着替え・飲み物・おやつをお持ちください。
※保育受付期間 6月7日（日）～15日（月）
【会場・問合せ先】三鷹市市民協働センター

事前課題

6月24日（水）までに講評してほしい写真（撮影は自由）データを協働センターまでメールで送ってください。

もくじ

〈1ページ〉市民ライター講座「あなたにもさすが！と言われる記事が書ける」〈2ページ〉イベント・講座案内「いっしょにブログをつくりましょう！ ゆったりブログ講座」、「若者たちは今楽しく働きたい！」〈3ページ〉開催しました「みんなでつくりよう協働センター」、「こどもの自立心を育むコーチング&仲間づくり」、「アイデア会議」、「演劇的元気のつくり方とは」〈4ページ〉開催します「特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク総会」、講座の予告「インターネット講座」、展示案内「手作りの布絵本展」、6月のイベント・セミナー



梅雨も楽しく♪ イベント・講座案内



いっしょにブログをつくりましょう！

ゆったり ブログ入門講座

市民活動支援講座

The blog seminar

■日時（2日間）

保育付（無料）

7月6日（月）・8日（水）

両日とも午前10時～正午

講師といっしょに
自分のブログを
作成します。

作成したブログ
（gooブログ）の基本操
作を学びます。

生活や市民活動に
ブログを活用する
コツを学びます。

受講用パソコンは
1人1台
ご用意しています

■参加費 5,530円（テキスト代含む）

※第1回目の受講の際にお支払いください。
お釣り銭のないようにご注意ください。

■人数 9人（最小開催人数6人）

■対象 希望者 ※メールアドレス（携帯も可）を持ち簡単なキーボード操作のできる方

■講師 NPO法人子育てコンビニ

■主催 特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

■場所・申し込み 三鷹市市民協働センター

メール・ファックス・お電話でお申し込みください。

■保育

対象 1歳から未就学児

人数 6人（先着順）

申込み：6月22日（月）までにお電話・FAXにてお申し込みください。

お持ちいただくもの ①おむつ ②着替え ③おやつ ④飲み物

簡単に
作れるに
や...



出会う！つながる！わいわいトークサロン

The talking salon

若者たちは今 楽しく働きたい！

地域とつながりながら、自分らしく生
き、また、働いている若い3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。



今回のテーマは、若い世代の方たちの
「生き方」「働き方」です。
先輩の皆様も、お気軽にご参加ください。



7月4日（土）午後2時～4時

参加費：無料

定員：30人（当日参加もOK）

場所・申込み：三鷹市市民協働センター

主催：特定非営利活動法人

みたか市民協働ネットワーク



今回の ゲスト

阿部 清人さん

中国とのビジネスのかたわ
ら、三鷹で事業者向けのパソ
コン無料相談を行っている。

今年4月から
会社勤めの22歳

富重 千春さん

学生時代に地域の「井之頭
新報」の編集に関わったこ
とが今の仕事につながった。

上田 洋平さん

半農半レストランを目指すと
ともに、出会いやつながりを
大切に多くの祭りを企画。

笑顔がステキな
祭人（まつりびと）
31歳

手品を楽しむ
会社員35歳





開催しました！

たくさんのご参加
ありがとうございます



「みんなでつくろう協働センター」パート3

"Let's make collaboration center together" was held

5月11日(月) 参加者 28名

「みんなでつくろう協働センター」の会議の開催も3回目になりました。

パート3では、各部会(情報・広報部会、事業部会、ネットワーク推進部会)でそれぞれ今後の活動方針について話し合いを行いました。



こどもの自立心を育むコーチング&仲間づくり

5月13・20日(水) 参加者 7名

Coaching Seminar was held



立ち止まって考えることができ、気持ちに余裕が生まれた。

いろいろ試してみよう、実践してみようと未来の可能性が広がった。

「考える楽しさ」を教えることの重要性を強く感じ、実践してみたい。

親子だけでなく、夫婦間のコミュニケーションもうまくいくようになったと評判のコーチング講座。

会話のロールプレイングで、相手や自分の心の動きに気付くことによって納得の子育てヒントが得られます。

今回もアットホームな雰囲気の中、子育てに日々奮闘中のお母さま方が、「太陽のような笑顔のママ」に変身しました。



講師
高野まゆみさん
(コミュニケーションファーム)

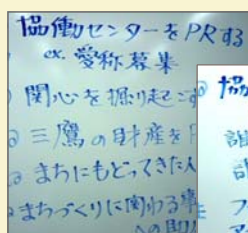
あなたの「行列ができる講座」づくりのための アイデア会議

4月の講座「あなたにも行列のできる講座がつかれる」を受けた方の中で、学んだことを市民協働センターで活かしたいという有志が集まってアイデア会議が開かれました。

「市民活動」や「仲間づくり」のためのイベント・講座・セミナーなどのアイデアを自由に出し合って、センターで開催する講座の企画づくりに参加していただきます。

5月14日(木)
参加者 9名

The idea meeting was held



生活(食)
① まちの集まり
② まちの集まり
③ まちの集まり
④ まちの集まり
⑤ まちの集まり
⑥ まちの集まり
⑦ まちの集まり
⑧ まちの集まり
⑨ まちの集まり
⑩ まちの集まり

「演劇的元気の作り方とは」

講師：木瓜みらいさん(女優)

"The method that becomes cheerful" was held

第3回「演劇的からだのレッスン」5月15日(金) 参加者 20名

からだがいい気持ちになれば元気になります。今回は「からだをゆるめる」レッスンで『楽』になることを体感しました。恥ずかしい気持ちを横に置いて、みらいさんの言ったとおりにからだを揺るとからだがどんどんゆるんでゆき、心まで柔らかくなりました。「自然」の感覚を大切に、自分のからだを愛しみましょうという言葉にからだの余計な力が抜けていきました。

第4回「演劇的からだと声のレッスン」5月22日(金) 参加者 14名

声はからだの一部、声で表現される言葉は心そのもの=コミュニケーションの基本です。例えば「あ」の一言。声の出し方ひとつで気持ちの表現ができるということを実際にやってみました。1時間ほどのレッスンで、皆さん驚くほど自分らしい表現で詩の朗読ができるようになりました。声のレッスンを行い自分の表現を見つけることで人生のシナリオも良い方向に向かいます、というみらいさんの熱のこもった言葉に勇気づけられました。



体の柔らかさが心の柔らかさにつながる。ことがよくわかった。

自由な表現は自由な心からしか産まれない！



普段は皆の前で声をだすことが苦手だが、今日は楽しかった。



みらいさんの脱線話も面白くて為になりお得感満載でした。講座最後のティータイムでは子育ての悩みや老後、これからやりたいことなどの話に花が咲き和気あいあいとした連帯感が生まれました。

継続的に活動したいという声が多く出て、自主グループも誕生しました。

開催します

6月3日(水)午後7時～9時

「特定非営利活動法人 みたか市民協働ネットワーク」 総会

7:00～ 理事会

7:30～ 総会

どなたでもご参加いただけます。
(但し正会員以外は傍聴のみになります)

8:00～ 懇親会 参加費:500円(飲み物あり)
どなたでもご参加いただけます。

※直接会場(三鷹市市民協働センター)
にお越しください。

講座の予告

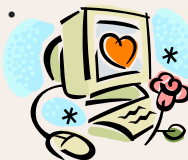
The Internet seminar

インターネット講座

7月13日(月)

詳しい内容は、近々チラシ・ポスター・
HPなどでお知らせします。

乞うご期待!



展示案内

Exhibitions.

手作り布の絵本展

～好評開催中～

一針一針丁寧に縫われた布のやさしい絵本やおもちゃに子供たちだけでなく、大人も癒されます。的当てゲームやお店屋さんごっこなど実際に手にとって遊べます。



遊びに
来てね!

■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、ぜひご検討下さい。

Editor's note.

編集後記:「ルーブル展」「阿修羅展」etc.行ってみたくて白押し...

東京っていいですね。しかし昨今、行列に並ぶのが耐えられなくなりすっかり足が遠のいてしまいました。子供が小学生の頃は、「四大文明展」や「ボンベイ展」などあちこち一緒に出掛けていました。将来歴史好きになるようにという親の下心もありましたが、見事その目論見ははずれてしまいました。本物のミイラに怖がったり兵馬俑の個性に驚いたり、十分楽しんだのでいいんですけど。

June

6月



*市民活動団体等が協働
センターで行うイベント情報

Events.
協働センター
イベント・
セミナー情報

◆わくわくサポート三鷹

17日(水)午後1時30分～4時 (無料)

「これからの生き方を考えてみる～中高年の人生塾」

◇定員:20名

24日(水)午後1時30分～4時 (無料)

「女性のためのセミナー」◇定員:30名

25日(木)午後1時30分～4時 (無料)

「就職活動支援セミナー」◇定員:30名

◇主催:わくわくサポート三鷹

◇申込み・問合せ:

わくわくサポート三鷹 Tel 0422-45-8645

◆家族のスピリチュアル・コミュニケーションセミナー

19日(金)

①「スピリチュアル子育て特別セミナー」 午前10時～正午

②「スピリチュアル個人セッション」 正午～午後4時半

希望する方 お一人15分

20日(土)

③「忙しいお父さんのためのスピリチュアル特別セミナー」

午前10時～12時

④「夫婦関係が好転する特別セミナー」 午後2時～4時

⑤「スピリチュアル個人セッション」

正午～午後2時 午後4時～4時半

参加費:事前振込み=3,000円、当日お支払い=3,500円

個人スピリチュアル・セッション=3,000円

◇主催:スピリチュアル・アカデミー

コミュニケーション・ファーム

◇申込み:「コミュニケーション・ファーム」から検索

2009年春のコーチング講座

◇問合せ:Eメール mt-coach@parkcity.ne.jp (高野)

◆ワンコイン・サロン「フリーな会話を楽しんでいます!」

25日(木)午後7時～9時

(参加費:500円、飲み物代、会議室代)

～市民が出会う場。誰でも一人でも参加可～

◇主催:ファースト・ステップみたか(登録団体)

◇申込み:不要(直接会場へ)

◇問合せ:Eメール mx04013@nifty.com (本山)

◆家庭系ごみ有料化に伴うごみの出し方説明会

28日(日)午後2時～3時30分

ごみの出し方の変るところや変わらないところなど、有料化の具体的な内容と家庭系ごみの収集に関するみなさんの疑問にお答えします。

◇問合せ:ごみ対策課

Tel 0422-45-1151 内線2533

■ ニュースレター配布場所

るま・ばぐーず、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21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。)