第69号

MITAKA COLLABORATION CENTER NEWSLETTER

三鷹市市民協働センタ・

平成22年

2010年6月号 (第69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。

A finance lecture of the civic activity and NPO

~助成金を上手に活用しよう~

平成22年 6月30日 (水) 午後7時~9時

参加者には、 「助成金活用 マニュアル」を お配りします

◆資金には、どんな種類があるの?

「査に通る申請書の書き方は?

参加費:無料

◆私たちに申請できる助成金はあるの?

定員:30人(先着順) 対象:市民活動している方、これから始めようとする方

NPO・市民活動団体がその理念や使命を果たすためには、事業や活動のための資金が必要 です。けれども現状では、たくさんの団体が資金調達に悩んでいます。

幅広い公益活動の支援をするとともに、全国各地でNPOのための助成金講座の講師として ご活躍の日本財団職員、荻上さんをお迎えして資金調達のコツを伝授していただきます。



講師プロフィール =

荻上健太郎さん (日本財団 海洋グループ海洋安全・教育チームリーダー)

1973年米国ミシガン州生まれ。1998年日本財団に入会。

ボランティア活動支援、国際協力プロジェクト担当、社内システムやインターネット申請担当、 公益コミュニティサイトCANPAN(主に公益ポータルの推進)の担当を経て、現在は海洋グル ープ海洋安全・教育チームのチームリーダー。

【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク

【開催場所・お申し込み・お問合せ】三鷹市市民協働センター(三鷹市下連雀4-17-23)

電話番号: 0422(46)0048 F A X:0422(46)0148

メール: kyoudou@collabo-mitaka.jp



〈1ページ〉知って得する!NPO・市民活動団体の資金調達のコツ講座〈2ページ〉申込受付中「演劇的元気のつくり方とは」、開催しました「子ども の学校生活の安定とやる気を引き出す親子会話術」〈3ページ〉6月のチョコっとあっぷる一む〈4ページ〉開催予告「テーマカフェ 新しいものさし みつけよう」、登録団体の活動紹介「レインボーハーモニー」、市民協働センターからのお知らせ、みたか市民協働ネットワーク「総会」を開催しました

★市民の底力事業

The method that becomes cheerful

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!!

寺子屋カフェ 演劇的元気 のつくり方とは

演劇のたまご塾



木瓜みらいさん (女優) 三鷹市在住

テレビ番組:おしん、うちの子 にかぎって、中学生日記、はる ちゃん4、はぐれ刑事純情派ほ か多数。

ニューヨークやロンドンで多く の舞台に接し、海外演劇人との 交流経験多数。これらの実践を 通じて、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。

内容	日時
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の演劇度をあげよう~ 元気になる方法は色々ありますが、演劇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なシナリオを考えてみませんか? 眠っている希望を揺り起こしたい方、どうぞ!	6月17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~ からだをゆるめる体験を通して、からだが発する意味や面白さを探る、からだ表現のレッスンです。緊張しやすい方はぜひ、ご参加を!	6月24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 ~声とこ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。 いま迄とはひと味違う、詩の朗読を体験してみませんか?	7月 1日(木) 午前10時~正午

♪ ♪ ♪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) ☆定員: 各回20人(先着順)

☆対象:18歳以上の希望者

無料保育付

先着6人 1歲~小学校入学前 6月3日(木) まで受付

催】特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク 【会場・申込先】三鷹市市民協働センター



開催 しました

We held a coaching lecture

親の『気づき』によって「子どもが変わった!」目からうろこの会話術

子どもの学校生活の安定と



子どもの

1日目

心の安定をつくる秘訣

開催日:5月14日 参加者:19人

人はどんなときに心の安定が 得られるのか?2人1組の ロールプレイの体験から、相 手の態度の違いによる自分の 感情の変化を実感、普段と比 べて気づきがおこります。心 の安定と人が心をつなぐ本当 のコミュニケーションとは何 かを教えられました。





講師 高野まゆみさん (コミュニケーション ・ファーム)

子どもの

2日目

やる気を引き出す会話術

開催日:5月21日 参加者:11人

子どもが自分で考え行動するた めの親の働きかけとは?「子ど もに気づかせる」質問を取り入 れることによって、子どもは自 分を理解尊重されたと感じてや る気がでてきます。家で、即実 行できるようにしっかり練習し ました。すでに子どもが変わっ たの声も聞かれました。

申込受付中





オやこでよって ひららなるのである。



			<i>i i</i>	
	日時	テーマ・内容	参加費	担当
1	6月3日(木) 10:30~12:00	「bloom~生まれたのは私」 ふれあい上映会 定員8組 ~上映後感想などをシェアするお茶会開催 ~	800円	NPO法人 子育てコンビニ
2	6月7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 ヨーガ協会会員)
(3	6月10日(木) 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)
4	6月12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。キンチョールのあの動きも ~ 定員7組	1,000円	NPO法人 子育てコンビニ
(5	6月14日(月) 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)
@	6月17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しましょう~	1,800円 (オイル・防水シート 代込)	NPO法人 子育てコンビニ
7	6月19日(土) 13:30~15:30	マタニティヨガ 〜ゆったりヨガで 安産力を養いましょう 〜 満	1,500円	花莉屋(日本マタニティ ヨーガ協会会員)
8	6月21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
©	6月28日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ以降~3歳頃) 定員7組 ~ママの為のヨガで骨盤整えリフレッシュ~	1,500円	花莉屋

【定員】 10組(①は8組、④と⑨は7組、⑧は9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。



開催予告

テーマカフェ

地域での「生き方」「働き方」について一緒に考えましょう!

新しいものさし みつけょう ~地域を変える働き方

開催日:7月11日(日)午後2時~4時 参加費:無料

NPOで働いている方の体験や若者をサポートするNPOの方のお話を伺い、地域社会 と関わる働き方について考えます。参加者同士の意見交換・交流もあるので、新しい 出会いやつながりをつくるチャンスです。中高生をはじめ若い世代の参加大歓迎!

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)

小林明日香さん (NPO法人 NEWVERY) 北池智一郎さん(TOWN KITCHEN代表) 柳本文貴さん(NPO法人 グレースケア機構代表) 【対象】希望者 【定員】30名

【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク

【開催場所・お申し込み・お問合せ】

三鷹市市民協働センター

※無料保育予定

録団体の活動紹介

レインボーハ

4月26日(月)に、50回記念の訪問演奏会がありました。最初 にテーマソングの「オーバー・ザ・レインボー」をハーモニカ単独 で演奏し、「茶摘み」や「ふるさと」や「赤とんぼ」などを参加者 のみなさまと楽しく合唱しました。参加者が演奏を聴くだけでな く、一緒に合唱している姿が印象的でした。

※レインボーハーモニーは、ボランティア活動によるハーモニカ演 奏をしている団体です。訪問演奏先は、病院・地域包括支援セン ター・老人ホーム・各種デイサービスなどで高齢者が対象です。演奏 の依頼など募集中です。

The activity introduction of the registration group



レインボーハーモニーの皆さんと演奏の様子

市民協働センターからのお知らせ



◆ 7月から印刷の予約は原則1団体1時間までです。

7月以降は、用紙をご持参ください。

◆ 5月31日までに団体登録を終了していない団体の ロッカー、レターケースは整理いたしました。

> ※7月1日よりレターケースでの郵便物の受取 はできなくなります。各団体宛の郵便物は各団 体の連絡先に送付をお願いします。

■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: 先日、一流アスリートの子育てには6つの共通点があるというの をテレビでやっていました。我が家に100%当てはまっていたのは1項目のみ、 足裏刺激だけでした。上の子は学校にあがるまで普段は下駄履き、砂場で半 日を裸足で過ごしたおかげで(親が言うのもなんですが)運動神経は抜群で す。あとの5項目は、う~ん・・・今流行の脳科学的育児本があの時あったなら と思ったり思わなかったり。我流楽チン子育てをしてきた私に実践は無理?子 どもがアスリートになり損ねた原因は私にあった?(・・・楽あれば苦あり)

みたか市民協働ネットワーク を開催し

開催日:5月24日 参加人数:50名

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。総会閉会後には なごやかな雰囲気で懇親 会が開かれました。



※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。

■ 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。)