

よろずやカフェで
ちっちゃなイベントやってるよ～

ぷちっと

NO.11 2019
3.1-5.5

よろずやカフェは
火・金
午前10時～午後3時

不定期にお休み
することがあります
事前にお問合せください



カフェ営業日

月	火(営業日)	水	木	金(営業日)	土	日
3月4日	5	6	7	8	9	10
	uku lele アイデアの芽 ご相談			アイデアの芽 ご相談	ラジオフューズ 特番「震災」	
11	12	13	14	15	16	17
	ワンコイン キャリア カウンセリング			アイデアの芽 ご相談	ゆるくて アイデアの芽 ご相談	府中de しゃべり →ウラ参照
18	19	20	21	22	23	24
	uku lele アイデアの芽 ご相談		🇯🇵	アイデアの芽 ご相談		
25	26	27	28	29	30	31
				ワンコイン ハンドケア	ゆるくて アイデアの芽 ご相談	
4月1日	2	3	4	5	6	7
	uku lele アイデアの芽 ご相談		アイデアの芽 ご相談	アイデアの芽 ご相談		府中市 さくらまつり
8	9	10	12	13	14	
府中市 さくらまつり	ワンコイン 和deくらす ゆかた		アイデアの芽 ご相談	アイデアの芽 ご相談		
15	16	17	18	19	20	21
	uku lele アイデアの芽 ご相談			アイデアの芽 ご相談		
22	23	24	25	26	27	28
				アイデアの芽 ご相談	ゆるくて アイデアの芽 ご相談	
29	30	5月1日	2	3	4	5
		🇯🇵 新天皇 即位式		ゆるくて アイデアの芽 ご相談	🇯🇵 くらやみまつり	🇯🇵 くらやみまつり

ときどきウクレレを練習しています。ご一緒にうたってみませんか。掲載情報に変更がある場合があります。事前にお問い合わせください。

ワンコイン 「気持ち軽やか」のお手伝い
ワンコイン キャリアカウンセリング **ぷちっと**

3月12日(火) ¥500+drink¥300 事前にお申込みください
前10:30/11:30/後12:30/13:30 各回30分

仕事やキャリアのモヤモヤした気分を話してみませんか？専門のキャリアカウンセラーがあなたの不安や迷いに寄り添います！30分のおしゃべりタイムで心をリフレッシュしましょう！**赤ちゃん連れもOK**です♡久保清香(国家資格キャリアコンサルタント・JCDA認定キャリアカウンセラー) 問・申込 070-2171-0307

ワンコイン ふわり 癒しの体験会！**ワンコイン** ハンドケア **ぷちっと**

3月29日(金) ¥500+drink¥300 事前にお申込みください
前11時～後1時 施術時間10分間

五指・掌から肘下までのマッサージで癒しのひとときを体験してみませんか。手の疲れが和らぐと笑顔になってきます！住んでいるまちにあなたのホッとする居場所が増えますように...よろずやカフェでお待ちします♡
弥絵 (リンパケアリスト/エイジレスリンパラボ 042-207-3242 / 090-5443-2937)

ワンコイン 夏がまちどおしい！**ワンコイン** 和deくらす“ゆかた” **ぷちっと**

4月23日(火) ¥500+drink¥300・先着3名
前11時～後1時 各回60分

今年の浴衣ははじめ!!ご自身や娘さん、お孫さんへの着付けを伝授します。小物で新しいアレンジ。きものでゆっくりお茶してくださいね。(持物：浴衣と帯/手ぶらでも大丈夫!お貸しします)♡福原明子

ゆるくて いくつあっても嬉しい“**ワンコイン** シュシュ” **ぷちっと**

ゆるくて ヘアアクセ

かんたんてづくりで、おしゃれ度アップ!
参加費:600円～(お気に入りの布はお持ちください)こちらでも(縫い針糸、作り方、ワンドリンク付)布は用意します
隔週 金曜 **3/15,29 4/12,26** 前11時～後2時
お好きな時間に

アイデアの芽ご相談

わたしのアイデアを形にしよう(毎週金曜)

★まちにあったらいいな、私のアイデアを形にしたい、あなたの「〇〇したい」を一緒に育てます。府中市と協働で行う講座「まちづくりカフェ」では様々な想いが飛び出します。その企画を作り上げるお手伝いをしてきました。★アイデアを練り上げるためには時間と場所と仲間が必要です。よろずやカフェではファシリテーターと一緒に考えます。助成金や補助金など資金情報、広報アドバイス。ご活用ください。(事前にご連絡ください/料金等は応相談)♡松木紀美子・村山鑑恵 norie

私も主催者! **【ぷちっと講座】**をはじめよう!

★小さなトライアル【ぷちっと講座】をはじめませんか?心に温めているあなたのトライアルを応援します。イス&テーブル席と和室(和室は最大8名ほど)があります。

★ご利用料金:場所代1,000円(主催者を含め9名まで)10名以上では、お1人につき100円追加となります。

★お1人につきワンドリンクをオーダーください(すべて300円)

◎【ぷちっと講座】はあなたにとって大きな1歩です。自分だけでも、参加者1人でも、夢に挑戦しませんか。わたしたちがお手伝いします。これまでの開催講座:オカリナのひととき、リフレクソロジー-施術体験会、バルーンアート練習会など。【ぷちっと講座】はこのマークが目印→ **ぷちっと**

応援します♡ふちゅうの地域活動

♡コミュニティFM「ラジオフューズ」は応援団募集中!

ラジオフューズ 87.4 府中市民活動支援センターが提供するラジオ番組の企画が進行中!応援したり、番組作りや寄付など、自分のできる形で参加しませんか!放送はパソコンでも聴けます(アプリ/リスラジを使用)【ワークショップ開催中】

■開催日:土曜日/詳細はHPで ■場所:ラジオフューズストライウッドスタジオ ■参加費:無料 ■定員:5名 ■ワークショップ内容/①放送の基本知識/②放送法・電波法/③著作権④ Cue シートの書き方/⑤タイトル/⑥目的/⑦時間配分⑧楽曲・音源/⑨楽曲素材/⑩ジングル(番組の節目に挿入される短い音楽)⑪話しことば/⑫アナウンスの基本/⑬アクセント・発音⑭朗読とナレーション/⑮朗読とナレーションの基本⑯マイク・レコーダーなど/⑰機材の使い方⑱編集の基本 ※先着順(問 ☎042-306-7341) <https://www.radio-fuchues.tokyo/>

【お申込・問合せ】 あなたもよろずやカフェで
各主催者または、**よろずやカフェへ**
ご連絡ください
(担当:村山/松木)

講座&イベントの
ご利用を募集中!
チラシで告知を
お手伝いします

☎ **080-2067-1250**
メール: fff.sien@gmail.com

ウクレレほろほろ
弾いています (nori)

応援します ♥ ふちゅうの地域活動

府中 de しゃべとも 大学生と地元トークをしませんか♥

★日時：3月17日(日)午後2時半～4時半

*受付は14:00から*終了後には懇親会あり！(参加自由)

★会場：スクエア21 女性センター(LIFE4階)

東京都府中市住吉町1-84-1 ライフ4階

★アクセス：京王線中河原駅から徒歩1分

★定員：30名(先着順)★参加費：一般300円

★いろいろな人とおしゃべりしたい！府中に興味関心がある！という10～30代の府中市民や大学生、彼らを支援したい方。初参加の方も大歓迎！今回は14回目！*過去には7歳～80代まで幅広い世代の方が参加！府中に住んでいる方、職場・学校がある方、府中が好きの方…どなたでも安心して楽しんでいただけます。

★目的：世代・立場・国籍をこえ交流や対話を深めます。

★内容：身近なテーマについて、ワールドカフェという対話の手法を用いて話し合います。今回のテーマは「地元(じもと)」！お申込は【まちけん mail: machiken.gakusei@gmail.com】

★主催：まちけん

(東京農工大学サークル)

よろずやカフェでも

受付中！



赤ちゃん、小さいお子さんと一緒にご参加下さい！小学生には遊び場スペースをご用意！

よろずやカフェは府中 de しゃべとも応援団です

♥府中のこども食堂 日時変更の場合もあります / 詳細は各食堂へ

私たちの研究会に参加された南澤さんの一歩から始まりました。只今7箇所！

子ども食堂 名前/場所/連絡先 (日時変更の場合もあります/詳細は各食堂へ)

【片町】こどもの居場所作り@府中 第4火曜17~19時

片町公会堂(片町2-2) 問090-1805-3977(南澤)

【白糸台】グレイスキッチン 第2土曜11:30~14:30

グレイスハウス(白糸台4-2-8) 問042-306-7827

【西府】いっちゃん家わくわく子ども食堂 隔月第4日曜11:30~14時

いっちゃんち(西府4-23-12) 問042-360-4443

【紅葉丘】あおばこどもの居場所 第3日曜11~15時

あおばケアサービス(紅葉丘3-16-17) 問042-336-1616

【清水ヶ丘】ひがしふちゅう駅前子ども食堂 第1水曜17~19時

東府中公会堂2階(清水ヶ丘1-2) 問090-8646-5498(林)

【新町】新町子どもカレー食堂 第3土曜11:30~14:30

新町3丁目自治会 東集会場 問090-3216-8669

【府中町】ランササデリ・アンジェリ・この指と一まれ 第2土曜11:30~13:30

カトリック府中教会(府中町1-40-11) 問080-1048-1856

～みんなの縁側～「よろずやカフェ」

車椅子用トイレや授乳に使っていただけるお座敷あります。

強いおでかけの味方です♥



授乳やおむつ替え

お湯ご希望の方

お使いください

無料!

車イス用の広～いトイレあります

★「乳児さんと一緒にどうぞ」とのメッセージを見たママたちがさっそくベビーカーでご来店。ランチとおやつをご持参で。

★シニアのご夫婦は「孫と散歩する時に寄るわ」とおっしゃっていました。★車椅子やベッドでの移動中にトイレをご利用になりたい方も「よろずや」をご活用ください。いざという時のために覚えていてね ★市内の子育て応援の活動グループが作成するマップにも載せていただいています！

おしゃべりからはじまる よろずご相談

「活動する場所で困ってるんだけど」「場所ならあるよ！」様々な方のお悩みと提案がよろずやカフェのなかで交錯しています。ほんとにびっくり！正式なご相談に発展することもしばしば。改めてお時間をとり解決を図ります(¥1000~)。

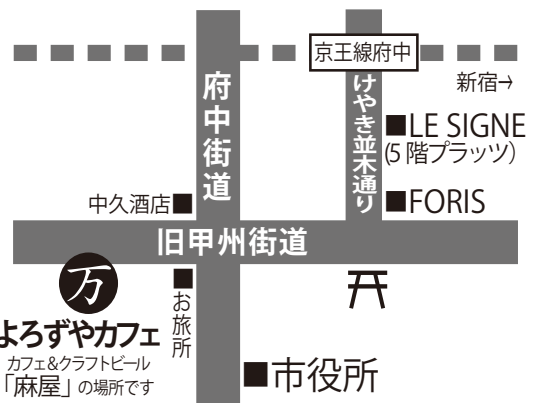
わたしたちがとりくむまちのよろず事。

みんなの縁側



よろずやカフェ

火・金 / 午前10時～午後3時



飲み物 ■ コーヒー・紅茶・ジュース (300円) ランチはありません

(お弁当・おやつはご持参ください / Wifi 有)

無料 赤ちゃん ■ おむつ替え、トイレ、授乳

無料 ■ 車椅子用トイレあります

「cafe & craftbeer 麻屋」の昼間の時間をお借りしています。

よろずやカフェ：府中市宮西町5-4-3

【今期の事業】

■～みんなの縁側～「よろずやカフェ」地域の居場所として、市民活動を支援しています。

■市民協働のまちづくりカフェ 協働受託

■ラジオフューズ番組制作

■女性センター 男性向け、女性向け講座 ほか

■よろず、ご相談ください

市民活動団体の設立&運営&広報、行政・自治会・企業との協働、助成金・補助金・活動の場情報など、入門編からのご相談も

■講座・シンポジウム・イベント

企画から運営まで、ていねいにサポートします。

■出版・広報 (ポスター・チラシ・季刊誌)・取材からお手伝い。

【これまでの実績】◎府中NPO・ボランティア活動センターを府中市より協働受託。(2007~16)

◎「府中市市民協働推進シンポジウム」、「協働の事例集」、「市民協働のまちづくりカフェ」ほか、協働受託。(2014~17)

NPO法人 府中市市民活動支援センター

(府中市市民活動センター プラッツ登録団体)

理事長 松木紀美子 専務理事 村山鑑恵 norie

tel: 080-2067-1250

mail: fff.sien@gmail.com