

第86号

MITAKA COLLABORATION CENTER NEWSLETTER

平成23年

11月

三鷹市市民協働センター

ニューズレター

2011年11月号 (第86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 will hold NPO forum

第10回
みたか市民活動
・NPOフォーラム

三鷹市市民協働センターに市民活動団体が集まる、恒例のおまつり！
様々な団体が、日頃の活動を発表し、交流する2日間の「縁日」です。



楽しいイベントが盛りだくさん！

お子さんからおとなまで、

皆さまのご来場を心からお待ちしております。



入場無料

2011年 11月 19 20日(土・日)

時間/10:00~18:00 ◆ 場所/三鷹市市民協働センター

20日(日) 市民活動大発表会

主催:NPO法人みたか市民協働ネットワーク ◆ 協力:三鷹市

企画・運営:第10回みたか市民活動・NPOフォーラム実行委員会

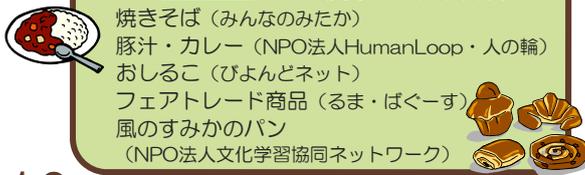
お問合せ:三鷹市市民協働センター(三鷹市下連雀4-17-23) Tel 0422-46-0048



〈1ページ〉第10回みたか市民活動・NPOフォーラム実行委員会「みたかわの縁日」 〈2ページ〉第10回みたか市民活動・NPOフォーラムタイムテーブル 〈3ページ〉開催しました「演劇の元気のつくり方とは」 〈4ページ〉チョコッとあつる一む、助成金情報

飲食 (売り切れ次第終了)

焼きそば (みんなのみたか)
 豚汁・カレー (NPO法人HumanLoop・人の輪)
 おしるこ (びよんどネット)
 フェアトレード商品 (るま・ばぐーす)
 風のすまかのパン
 (NPO法人文化学習協同ネットワーク)



常設ブース

おもちゃの病院(部品代は実費です)
 土曜日10:00~16:00
 日曜日10:00~15:00
 三鷹産朝採れ野菜の販売
 10:00~売り切れ次第終了
 (コミュニケーションアグリ)



東日本応援ブース

*東日本応援ショップ
 福島県大吹町(三鷹市の姉妹都市)に
 元気を届けよう!
 *クリスマスカードづくり



19 日(土)	2F/第1会議室	2F/第2会議室	1F
10:00~	老若男女、誰でもすぐに簡単に楽しめる! ディスコン体験会(生きがいクラブむさしの)		10:00~
		10:30~ おかたづけワークショップ(任意団体tadaima!)	
11:30~	夢ロボ演奏(三鷹発明研究会) ~12:00	11:30~ 紙芝居「水車ってなあに?」(みたか水車クラブ)	
		12:00~ すうじ盤で脳年齢の目安を!(きらめきライフ多摩)	
12:30~	たちまわり(たのしーのひ) ~13:00		
		13:00~ 惑星ペンダントづくり ~13:50 (三鷹科学あそびの会)	
13:30~	朗読会「その後のピノキオ」 &「昭和50年のアリスばあさん」 (演劇塾RanRan)	14:00~ アートセラピーほっとワーク ~14:50 「色で心のマッサージ!」 (アトリエ・コスモス)	《常設イベント》 和紙造形ワークショップ (新中わし造)
14:30~	リコーダー演奏(VIVO)		12:00 ~13:00 休憩
15:00~	フラダンス(Uilani) ~15:20	15:00~ エコ楽器をつくって、みんなで演奏しよう! (エコサイクル・みたか)	
		15:30~ なんちゃってアカベラ ~16:00 (たのしーのひごっこ遊びチーム「めるつ」)	
15:45~	東日本応援ライブ ~16:30 「Little Voice of FUKUSHIMA」		16:00終了
		16:30~ ワンコイン・サロン「食のとも、酒を語る ~三鷹のワインから世界のワインまで~」 (ファースト・ステップみたか) 会費500円	

20 日(日)	2F/第1会議室	2F/第2会議室
10:00~	ハーモニカ演奏(レインボーハーモニー)	10:00~ 簡単音楽ヨーガで心も身体もリフレッシュ!! (ふらっとヨーガ)
10:30~	市民活動大発表会 パートI	
		11:00~ 「パトリシアの英語のえほんの読み聞かせ」 ~11:30
12:00~	夢ロボ演奏(三鷹発明研究会) ~12:30	
13:00~	市民活動大発表会 パートII	13:00~ かんたんキャラクターマスコットづくり ~13:50 (キャラワークスジャパン)
		14:00~ いきなり忍者修行劇場 ~14:30 (たのしーのひ忍者集団「若年寄」)
14:30~	さわやか体操(さわやかゆめ体操元気会)	
15:00~	市民活動大発表会 パートIII ~16:00	15:00~ 子ども&くつろぎサロン ~16:00 (おやじの部屋・みたか組&たのしーのひ)
16:30~	出会う!つながる!みんなの交流会~18:00 どなたでもお気軽にどうぞ!(会費500円)	



参加団体一覧(50音順 全63団体 9月30日現在)
 遊び創造集団たのしーのひ/アドリエ・コスモス/NPO法人アピリティークラブたすけあい みたかたすけあいワーカーズこもれび/生きがいクラブむさしの/Uilani/エコサイクル・みたか/演劇塾RanRan/おねえちゃん舎/三鷹市消費者活動センター運営協議会事業部おもちゃの病院/おやじの部屋・みたか組/キャラワークスジャパン/きらめきライフ多摩/NPO法人グレースケア機構/NPO法人子育てコンビニ/NPO法人子ども生活・ゆめこうば(むさしの子ども劇場)/子どもの電話ゆう・YOU・友/ごみ有料化。納得できない!三鷹市民の会/コミュニケーションアグリ/さわやかゆめ体操元気会/自治基本条例みたか市民の会/NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹/市民による外環道路問題連絡会・三鷹/NPO法人就労情報サポートセンターさずなコミュニケーションズ/新中わし造/任意団体tadaima!/子ども支援団体Duplex Family/生ごみを土に返して活かす会/NPO法人日本シニアジョブクラブ/NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会/VIVO/NPO法人HumanLoop・人の輪/びよんどネット/ファースト・ステップ みたか/ふらっとヨーガ/NPO法人文化学習協同ネットワーク/株式会社まちづくり三鷹/まちディスみたか/三鷹科学あそびの会/三鷹環境市民連/みたか観光ガイド協会/三鷹子どもの楽校/三鷹3・3・6号線道路を考える会/三鷹市女性問題懇談会/三鷹市星と森と絵本の家/三鷹市ボランティア連絡協議会/みたか水車クラブ/三鷹青年会議所/NPO法人みたか都市観光協会/NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構/三鷹の歴史研究会/三鷹発明研究会/みたかスクール・コミュニティ・サポートネット/ミタカツTV/みたかボランティアセンター/みんなのブックカフェ/みんなのみたか/武蔵野大学環境プロジェクト・e-たびcompany/NPO法人むさしのみたか市民テレビ局/Little Voice of FUKUSHIMA/るま・ばぐーす(フェアトレード研究会)/レインボーハーモニー/無料職業紹介所わくわくサポート三鷹/NPO法人みたか市民協働ネットワーク

演劇的元気のつくり方とは



開催日：9月30日・10月7日・14日(金)

参加人数：13人・10人・8人

平成21年2月に初開催されてから今回ではや7回目。ひと味もふた味も違った“元気のつくり方”と講師の木瓜みらいさんに魅了され、再受講された方もいらっしゃいました。皆さまの受講動機は、「人前でしゃべるのが苦手で克服したい」「自分を変えたい」「演劇や朗読に興味があった」「仕事での対人関係に生かしたい」など様々です。こえ、からだ、こころを解放し自分らしい自由な表現で、自分らしく生きるためのシナリオを作ることが本当の元気だとおっしゃるみらいさん。講座後、受講者の皆さんの表情が、霧が晴れたように明るくなっていました。

第1回 「演劇的 からだとこえのレッスン」の、体験

第2回 「演劇的 表現のレッスン」の、体験

第3回 「演劇的 朗読レッスン」の、体験

参加者の声

自らが人生の主演「一度きりの人生」と言う言葉が心に響きました。いつも他人の目を気にしがちな自分がいたので。まずは自分が楽しく元気であることが大切と気づかされました。◆身体のほぐし方などとても参考になりました。身体が緊張していると良い声はでないということもよくわかりました。◆自由になるきっかけになるということに、心が響きました。普段、変わろうと思っても、むずかしいですから、とてもこの講座が役に立ちそうです。◆読み方でこんなに感動できるのねと実感します。もっと時間がほしい。◆小さくまとまりがちなのを、先生に背中をぼーんと押しってもらってちょっぴり変わったかな。いつも元気をいただいています。◆今まで何気なく読んでいた朗読が、生き生きとしたものになると印象がこんなにも違う事に驚き、自分の関わり方に気づきがあった。◆表現の扉が開いた。◆無彩色に見えるシュールな短編、それを生き生きと立ち上げていくのはドキドキする作業でした。◆自分にブレーキをかけないで新たな境地を体験したようです。



講師の木瓜みらいさんにインタビュー

◆ちょっと変わったタイトルですが、どうしてこの講座を開催しようと思われたのですか？

演劇は人間のあらゆる部分の知識と訓練が必要で、からだ・こえ・こころの元気につながるエッセンスがたくさんあります。それを一般の人たちに身近に体験してもらうことによって、元気とは特別なものでなくその人自身が本来持っている力だということに気づいてほしいと思っていたところ、「寺子屋カフェ」という三鷹在住の講師による講座の第一号になってぜひ三鷹の皆さんを元気にとのお話があり喜んでお引き受けいたしました。

◆7回目の開催になりますが、過去の講座で印象深い事あるいは人はいましたか？

大勢いらっしゃいます。あるお母さんは思春期の息子に負けない迫力ある叱り方を身につけたいと受講されたのですが、レッスンを重ねていくうちに自分自身の「こぼり」に気づき、変わらなければいけないのは自分自身なのだ、自分のからだところを「ゆるめる」ことが大切なのだ実感されました。そうなんです、「からだところがゆるむ」を知ることは、力になります。

◆色々な思いをもたれた受講者の前でお話をされるのは大変だと思いますが、どういった工夫をされていますか？

この講座の受講動機は本当に様々で、受講者の元気の状態も大きく違います。この幅が講座を面白くしてと感じています。人前で何かを表現しようとする試みが新しい自分の発見に繋がります。ですから私の意識としてはいつでもマンツーマン。全体をまとめることはありません。お話もその方の状況を意識しながら尊重するように心掛けています。

◆内容が豊富でユニークですが、発想はどこから出てきますか？

演劇はPLAYですから生き活きたたのしい講座である為の工夫はありますが、自分なりに演劇で蓄積してきたことに加え新たな気づきを大切にしています。勉強は欠かせませんが知識主導ではなく、講座での導入や組み立てなどはその時のひらめきです。人が変わればアプローチも変わります。皆さんとお会いしてから決めることが殆どです。その為の準備は日常にあります。講座前日には散歩や体操、ときには銭湯でゆっくりしてまずは自分を解放し、こころの透明度を上げるよう心掛けています。

◆小さい身体から発するパワーにいつも驚かされますが、みらいさんのパワーの源は何ですか？

自分ではよくわかりませんが、落ち込むことは人並だと思いますが上がってくるのが早いのでしょうか。仕事以外では、あまり先まで考えていません。エネルギーは枯渇するものではありません。使えば使うほど湧いてくるものです。出し惜しみしないで使ってください。

◆「おねえちゃん舎」「演劇塾RanRan」を当センターに登録されていますが、活動内容を簡単に教えていただけますか？

「おねえちゃん舎」は、演劇の遺伝子で人と繋がる変幻自在な活動を目指しています。現在の活動は自分体操『ゆるゆるの会』と『演劇のたまご塾』です。「演劇塾RanRan」はこの講座から誕生した自主グループでどなたでも参加できます。たのしく演劇をしましょう、という会で私が講師です。三鷹のカフェや画廊で大人が楽しめる朗読会の企画など、いつかは芝居もしたい！との夢に向かってレッスンしています。おねえちゃん舎のブログをご覧くださいと活動内容がわかります。

◆NPOフォーラムでは朗読会「その後のピノキオ」と「昭和50年のアリスばあさん」で参加されますね。

はい、子どものお話し会がありますが、大人の為のお話し会もなかなかよいので、ぜひ楽しんでいってください。

◆元気がほしいと思っている皆様に、メッセージをお願いします。

「たのしい」をいっぱい見つけてください。好奇心で死ぬと言われている猫のように。(おねえちゃん舎: piwo0505.blog.fc2.com)

インタビューを通じて、この講座は、膨大な知識と豊かな経験が確かな裏付けとなった木瓜みらいさんにしかできない講座であると確信しました。講座の前後で、受講者の表情が大きく変わっている理由がわかったような気がします。



おやこでよって

チョコっとあっぷる♪む

※時間は10:30～12:00
ただし①は13:30～15:00

月日	テーマ・内容	参加費	担当
① 11月5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ましょ♪～	満員御礼 1,500円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
② 11月7日(月)	ヨガママ (ハイハイ以降～3歳頃) ～ママの為にヨガで骨盤整えリフレッシュ～	満員御礼 1,500円	花莉屋
③ 11月10日(木)	怒りの気持ちのしずめ方 ～穏やかなママになりたい♪～	1,000円	コミュニケーション・ファーム
④ 11月12日(土)	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 (さらし付き)	はっぴいまむず (助産師・整体師) 谷 京子
⑤ 11月14日(月)	ママの手仕事「羊毛フェルト」 ～好評!羊毛フェルトでキッズマフラー～	満員御礼 1,600円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
⑥ 11月17日(木)	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ ～赤ちゃん楽しくコミュニケーション～	1,800円(オイル、防水シート代含む・手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
⑦ 11月24日(木)	ベビースサイン ～赤ちゃんとおててでお話しましょ♪～	満員御礼 1,500円	Mama & Baby
⑧ 11月26日(土)	ベビーマッサージ ～パパもママも赤ちゃんとおふれあいましょ♪～	残りわずか 1,800円 (パパ&ママ参加の場合2,000円)	Mama & Baby
⑨ 11月28日(月)	ヨガママ (ハイハイ前) ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～	満員御礼 1,500円	花莉屋

【定員】10組 ※ただし①と⑧は6組、②は7組、⑤は8組、⑨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
 【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター

★先着順

☆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



助成金情報

Information of the grant

三鷹市市民協働センターに持ち込まれた情報およびセンターで収集した情報を、市民活動に関わるものを中心に紹介しています。詳細につきましては、各ホームページ上などで直接ご確認ください。

- ◆年賀寄付金助成金 (お問合せ先:郵便事業株式会社 経営企画部 環境・社会貢献室内年賀寄附金事務局)
<http://www.post.japanpost.jp/kifu/nenga/applications/1.pdf> TEL: 03-3504-4401
 < 締切日: 2011年11月25日 >
- ◆「連合・愛のカンパ」団体立ち上げ・新規事業立ち上げのための準備金支援
 (お問合せ先:公益財団法人さわやか福祉財団・立ち上げ支援プロジェクト)
<http://www.sawayakazaidan.or.jp/index.html> TEL:03-5470-7751
 < 締切日: 2011年11月25日 >

■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:秋たけなわとなりました。スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋です。市内でも「〇〇まつり」、「〇〇フェスタ」が、賑やかに開かれています。協働センターでも、年間の最大のイベント「みたか わの縁日」が開催されます。時にはスケジュールが重なり、参加される方がどこへ行けばよいのか、迷われることもあるでしょう。そのような時に適切な内容を伝えるのが、ニュースレターの役割でしょう。何時の日か、各所のイベントが連携を取り、調整を図って、総合的な案内ができることを願っています。(本)

ニュースレター配布場所

るま・ぱぐーす、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11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。)