

平成25年
8月

第107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。

開催します

劇

的

元気の

つくり方とは

寺子屋カフェ

演

7口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!



お芝居には、不思議な力が潜んでいます。
その力を人生の舞台上で発揮できるよう、
演劇の基礎的レッスンを体験してみませんか?
意外な「わたし」が飛び出してくるかもしれません。

- ★緊張しやすい方
- ★自分の殻を破ってみたい方
- ★朗読、演劇に興味がある方、ない方
- 「あなたらしい元気」の泉を
あなた自身で掘り出してみよう♪



参加費：各回1,000円

第1回
2013年
9/7 (土)
13:30~15:30

「演劇的 からだとこえのレッスン」の、体験

～からだをゆるめる術を身につけよう～
俳優の基礎訓練のひとつである、からだをゆるめる
エクササイズを通して、からだ、こえを解放します。

第2回
2013年
9/14 (土)
13:30~15:30

「演劇的 表現のレッスン」の、体験

～こころを自由に表現してみよう～
からだかゆるむと、こころも自由になります。
自由な表現世界を探ります。詩の朗読にも挑戦します。

- ◆定員：各回10人(先着順)
- ◆対象：18歳以上の希望者
- ◆主催：NPO法人みたか市民協働ネットワーク
(三鷹市市民協働センター指定管理者)
- ◆会場・申し込み：三鷹市市民協働センター
TEL：0422-46-0048
Fax：0422-46-0148
メール：kyoudou@collabo-mitaka.jp

氏名
木瓜みらいさん(女優)

テレビ番組：おしん。うちの子にかぎって。大人になるまでガマンする。中学生日記。はるちゃん4。はぐれ刑事純情派。ゴミは殺しを知っている。百年の物語。ほか
ニューヨークやロンドンで多くの舞台に接した。また、カナダのロベール・ルパージュの「注射と阿片」を翻訳し、その上演現場にスタッフとして参加するなど、海外演劇人との交流経験多数。これらの実践を通じて、現代演劇について考察し、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。
三鷹市在住

動きやすい服装で
ご参加ください。
お茶とお菓子付です。

無料保育付き

- ★先着6人
- ★対象：満1歳～未就学児
- ★締切：8月28日(水)
- ★持ち物：おむつ・着替え・おやつ・飲物
- ★電話・FAX・メールにてお申し込みください。

もくじ

〈1ページ〉演劇的元気のつくり方とは 〈2ページ〉がんばる地域応援プロジェクト選考会 〈3ページ〉インターンシップ体験記、インターンシップ実習生がやってくる第2弾、「みたかわの縁日」参加団体募集 〈4ページ〉チョコっとあつる一む、「設立10周年記念事業」の実行委員募集、

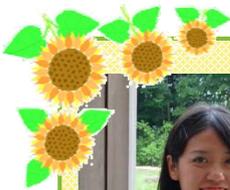
がんばる地域 応援プロジェクト 選考委員会

開催日：7月13日（土） 参加人数：30名

「がんばる地域応援プロジェクト」の選考委員会が、7月13日（土）に開かれました。8団体の町会・自治会等から応募があり、事業概要の説明や質疑応答などヒアリング形式で行われました。



	団体名	助成対象の事業	助成対象の事業の内容
1	新川五丁目 2号棟自治会	花とダンスの 元気クラブ	●敷地内の集会所を拠点として、集合住宅1階部分にある三鷹市立新川保育園の年長組園児と70歳以上独居者とが、協働で花を植え、日々鑑賞、管理を年二回実施することにより、独居者に園児との交流による生きがいを感じてもらうとともに、園児たちに思いやりの心が宿ることを目的とする。また、当日参加できなかった者へ主催者が作品を届けることで、健康状態の確認を行う。●小学生のお母さんと協働で、キッズダンス教室の開催のための等身大鏡を設置することで、子どもたちの健康と団体活動の大切さを学んでもらう。
2	井の頭一丁目 町会	空き家見守り 事業	●町会内の空き家を見守り、不審者の侵入などを未然に防ぎ、安全安心な地域を作る。●昨年度開催した検討会での議論をもとに、今年度は空き家見守りチームを結成して、東京ガスからの戸建のガス閉栓の情報提供をもとに、町会内のパトロールを定期的実施する。その際に空き家前の道路清掃を行い、敷地内に異常があれば市や警察に報告する。●空き家の見守り活動を行うことにより、シニア世代の活躍の場になるとともに、町会の担い手となる人財の発掘にもつながる。さらに、空き家の調査を通して地域住民同士の交流を活性化させ、「自分たちの町は自分たちで守る」という防犯意識の向上を図る。
3	向原あゆみ会	集会所から 広がる 地域交流	●自治会エリアにある集会所を活用して、カラオケやマーじゃん、日本舞踊、手芸(刺子)等を行うことで、地域住民相互の交流を図りながら、気楽に付き合いのできる関係を築くことができ、災害時などいざという時に協力し合える人間関係を構築する。●近隣老人施設で日本舞踊の発表会を行うことで、会員だけではなく、地域の方との交流にもつながる。●手芸(刺子)についても、創作展示会に出品し販売を行うことで、地域の方に活動を広く周知し、未加入会員へのPRとなる。●趣味や自治会外の施設での発表会を通して、自治会員の生きがいにつながる。
4	井之頭町会	井之頭町会発！ みんなで防災！	●町会員、町会未加入者に井の頭の防災について考える会の開催を呼びかけるとともに、赤ちゃん連れの家庭、子ども、障がい者、高齢者、外国人などあらゆる人たちの声に耳を傾け、話し合う機会を設ける従来通りの形にとらわれない防災訓練を7月下旬から11月まで月2回のペースで実施することで、地域のつながりを深め、さらには新規会員の獲得、地域の活性化につなげる。●上記の活動を受けて、オリジナルの防災マップの作成や、そのマップを実際に使用した防災訓練、町会の避難所と五小・明星学園との連携についてなど、井之頭町会独自の防災対策を具体的に進め、地域の自助、共助、孤立化防止につなげる。
5	ラトリエ吉祥寺 管理組合	ふれあい夏祭り	●「地域とのふれあい」をメインテーマに掲げ、牟礼コミュニティ・センターで活動する子どもダンスサークルや市立第六中学校吹奏楽部を招き、マンション敷地内の中庭を活用した夏祭りを開催する。●今年度は隣接する介護マンションの住民を招待するなど、マンション住民だけでなく、他団体の方々との地域交流の場を創出し、閉鎖的になりがちな大型マンションの地域社会への新しい関わり方として、今後の地域活性化につなげる。
6	親生会	憩いのスペース、 カフェ・サロン 開設	●集会所を気軽に立ち寄り、お茶やコーヒーとともに歓談できる場所に変えることで、自治会員に「交流の楽しさや、笑顔でいることが元気の源であり活力と連帯感を生む重要な要素である。」という意識改革を図る。●高齢化率69%の高齢化団地であるため、集会所を「憩いのスペース」にすることで、孤独・孤立の流れを止めることができる。顔を覚え、挨拶が生まれ、似た趣味趣向の者同士の会話が生まれるようになり、地域の活性化につながる。
7	上二町会	上二町会 家族ぐるみ 大運動会	●150名近い会員が運動会に参加することで、コミュニティの向上と健康増進につながる。また、たくさんの会員が集まる本運動会の昼休憩時間を利用して、防犯、防災訓練を行うことで、災害に強いまちづくりを目指す。●運動会の翌日から、町会内では今まで交流のなかった人とも挨拶を交わすようになるという効果が期待できる。また、災害時には町会内での会長を初めとする統率が図れ、共助の取り組みにつながる。
8	下連雀若葉会	下連雀若葉会 「こども祭」 (俺たちの エプロン)	●9月に行われる八幡神社例大祭にあわせて、地域住民が町会活動及び地域の祭りに馴染めるよう、町会においても御輿・太鼓を巡らさせている。さらに地域の子供達にも祭りを身近に感じてもらうとともに町会活動に積極的に参加してもらうことを狙って「こども祭」を実施し、焼きそばやフランクフルト等の出店や、ヨーヨー釣り、輪投げ等のイベント実施等、町会の子供達の興味・関心をひきつけ、楽しんで参加できるような活動を行うことで、次世代の町会活動の担い手である子供達が、町会活動に積極的に参加できる雰囲気醸成する。●「こども祭」の運営を行う町会スタッフには、同じエプロン及びバンダナを着用することで、男女問わず一体感をもって活動に取り組めるよう、雰囲気醸成を目指す。



インターンシップ体験記

7月4日から7月18日までインターンシップ実習生として、三鷹市市民協働センターに来てくださった、国際基督教大学の学生さんに、体験記を書いていただきました。わずか10日間でしたが、この若さで、センターの个性的かつパワフルな利用者の方々にもすっかりなじんだ、恐るべき大学生でした。平均年齢十歳のセンターの職員にも刺激的な10日間となりました。

市民活動に興味があり、その現場をみたいということで、三鷹市市民協働センターで10日間インターン生として関わらせていただきました。この場を借りて報告させていただきます。

ここにくるまで私は『市民活動』というものを難しく、仰々しく考えていた気がします。しかし、ここで私が出会ったのは自分の活動に誇りを持って、楽しそうに取り組む市民の方々でした。「～を解決する!」という気概や目的意識はもちろん大切ですが、「楽しい」ということも活動を続けるうえで大事なモチベーションなのだと感じました。自分が楽しんでやっていることが、まわりまわって他の誰かを笑顔にしていたとしたら、それはもう立派な『市民活動』なのだと思うようになりました。

また、そもそも私が市民活動に興味をもったのは地域における人と人の繋がりが希薄な日本の社会のありかたに疑問を持ったからでした。しかし、協働センターの秋まつり『わの縁日』に携わる方々、その繋がりを見ているうちに、人と人が繋がる場所や機会は存在することに気がつきました。問題はそのような「場」がないことではなく、広く知られていないことだと思うようになりました。インターンでの経験をシェアすることで、まずは私の友人をはじめ、さらに多くの方がこのセンターに気軽に立ち寄れるようになればと思います。

10日間という短い期間ではありましたが、非常に貴重な経験を積むことができました。インターン実施期間中、温かく見守ってくださった市民の皆様、職員の皆様に心よりお礼申し上げます。



市の施設で色々体験もしました。
(星と森と絵本の家にて)



インターンシップ実習生がやってくる! 第2弾 8月21日(水)~9月5日(木)



7月に引き続き、市民との協働まちづくりを学びたいと、市民協働センターをインターンシップ先の第一希望に掲げた、意欲ある学生さんが三鷹市市民協働センターに来てくださいます。センターご利用の皆さまも、あたたかく見守ってあげてください。

第12回 みたか市民活動・NPOフォーラム



「みたか わの縁日」参加団体募集 開催日 11月16日(土)・17日(日)

様々な市民活動団体が日頃の活動を発表し、交流する、三鷹市市民協働センター恒例の秋のおまつりの参加団体を募集しています。みなさまのご参加お待ちしております。

～申し込み方法～

「参加申込書」に必要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いただくか、直接、窓口にご持参ください。

※「参加申込書」は、当センターにあります。またセンターのHP⇒第12回みたか市民活動・NPOフォーラム⇒開催要項・申込書から印刷できます。

申込み締切日：9月30日(月)

「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。

★実行委員会(参加者は必ずご出席ください)

第2回実行委員会 9月18日(水)

第3回実行委員会 11月6日(水)

★企画班会議 8月23日(金)

企画・運営に携わりたい方は、ふるってご参加ください。

【会場・時間】いずれも三鷹市市民協働センター第2会議室、午後7時～

- ★展示・活動発表
- ★出店(飲食・物品)
- ★ワークショップ
- ・パフォーマンス
- etc.





おやこでよって

チョコっとあっぴる♪む



※時間は午前10:30～正午

月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
① 8月1日(木)	ママ腹身術エクササイズ ～だっこしたまま、強いママ～	1,500円 (防犯ホイッスル付き)	オフィス Erico-I	8組
② 8月5日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋	9組
③ 8月8日(木)	子どもの心のバランス 知って得♪ ～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	10組
④ 8月12日(月)	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)	8組
⑤ 8月15日(木)	アロマの虫よけスプレー製作講座 ～ベビーにもやさしい天然素材でつくみましょう～	1,600円(材料費込、 ご夫婦参加同額)	NPO法人子育てコンビニ	7組
⑥ 8月19日(月)	一緒におもちゃを作しましょう☆ ～身近な材料をつかって創造力を育もう～	1,000円 (お子さん一人)	ベネシス教育研究所	6組
⑦ 8月22日(木)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～	1,500円 (ご夫婦参加同額)	Mama & Baby	8組
⑧ 8月24日(土)	家族みんなで「ベビーマッサージ」 ～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～	1,800円(オイル・シート 付き、ご夫婦参加同額)	Mama & Baby	6組
⑨ 8月26日(月)	スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方 ～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	8組
⑩ 8月29日(木)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ後) ～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

(講座ごとに異なりますので、ご確認ください。)

【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター
※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

☆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。

☆キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

☆お菓子とお茶をご用意しています。

☆ご夫婦参加の場合は申し込み時に必ずお申し出ください。

(先着順)



三鷹市市民協働センター 「設立10周年記念事業」の実行委員募集

今年度は、三鷹市市民協働センターがまちづくりの拠点として設立されてから10周年にあたり、センターでは記念事業を開催する予定です。この事業は、市民が実行委員となり、企画・運営を行います。

- 活動内容：「設立10周年記念事業」の企画・運営
- 「設立10周年記念事業」開催予定時期：2014年2月
- 問合せ・申込み先：三鷹市市民協働センター

＜第1回実行委員会＞

【日時】 2013年8月29日(木曜日)
午後7時～

【会場】 三鷹市市民協働センター
第2会議室

ぜひ、ご参加
ください。



■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。

Editor's note.

編集後記：今年度は2人の学生を、インターンシップで三鷹市市民協働センターに受け入れ、7月にまず一人の方が来ました。スタッフはじめ利用者も比較的年齢層の高いセンターに、若者が一人いるだけで、若草色のエッセンスが混じった空気が流れます。センターでおなじみの熟年のパワーも素晴らしいですが、若さから滲み出るオーラがセンターに与える影響も侮れないものがあります。現状打破のため、異世代交流というものは有効な手段であるということ今回実感しました。

◆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、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

発行日：平成25年8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。)