

平成25年
10月

第109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。

第12回みたか市民活動・NPOフォーラム

予告編

「みたかの縁日」

見て 聞いて 参加して
出会い 交流 仲間づくり

2013年11月16日(土)・17日(日)開催

参加予定団体：70団体以上

★ワークショップ、パフォーマンスなどのイベント

★活動発表 (スピーチなど) ★展示

★出店 (飲食・物品等の販売)



リコーダー演奏



市民活動大発表会

昨年の「わの縁日」



団体の展示



絵本のお話し会



三鷹市立第一中学校職場体験の2年生3人組が看板を作ってくれました。

★★第3回実行委員会：11月6日(水)午後7時～(第2会議室)★★

※フォーラム参加団体の方は必ず参加してください。

三鷹市市民協働センター 設立10周年記念事業

予告編II

平成25年12月1日、三鷹市市民協働センターは設立10周年を迎えます。これを記念して、この10年の取組を踏まえつつ、これからの新たな10年の取組について考え、展望するためのシンポジウムの開催を予定しています。

■実施時期：平成25年2月頃

■対象：一般市民、市民協働センター利用者、これから協働事業をしたいと考えている方

※詳しくは1月のニュースレターでお知らせいたします。

(1ページ)みたか市民・NPOフォーラム「わの縁日」予告編、三鷹市市民協働センター設立10周年記念事業予告編II (2ページ)開催しました「演劇的元気のつくり方とは」、「みたか太陽系ウォークスタンプラリー」のスタンプを置いています(3ページ)中学生職場体験レポート、花の植替えをしました、助成金等の情報、協働センター定期購読誌紹介 (4ページ)チョコとあつふる一む

もくじ

開催しました

演劇的元気のつくり方 とは

開催日：9月7日・14日(土)



講師：木瓜みらいさん

開始早々、木瓜みらいさんの身体から溢れるパワー全開のお話しに、たちまち受講者は引きこまれました。一見みらいさんのペースに巻き込まれているようで、実はちゃんと受講者個々の個性に合わせた指導で、皆自分を解き放ち、自由な発想で個性溢れる表現をすることができました。

また、じっくりと時間をかけて選んでいるというこだわりの教材は、こころにすっと沁み入るような、思わずクスッと笑ってしまうような、子どもの俳句や、絵本、詩などユニークで魅力的なものです。

また参加したい、もっと回数を増やしてほしいなどという声が多数聞かれました。

今回の講座では、参加者の方々の自由な表現力の素晴らしさに、予定にないプログラムへ進んでしまいました。レッスンの最後に「たまごを割らなければ何も生まれない」をテーマに、ひとつのたまごをめぐるドラマを全員参加で創作しました。なんて自由で！独創的で！ 素敵なドラマが出来上がりました。



子どもの俳句を体現化。参加者の表現力に脱帽です。

第1回「演劇的 からだとこえのレッスン」の、体験

基礎編。「あ」を飛ばしたり、ぶついたり。こえ、からだ、を普段とは少し違う角度で感じる為のレッスンと、からだをゆるめることの心地よさを体験しました。

参加者の声

- ♪気持ち沈む時、自分の状況を変えるようなシナリオを考えてみるということが参考になった。
- ♪演劇に興味がありまた、声を出すことにも関心があった。身体をゆるめる体操、先生のお話しも参考になった。
- ♪言葉の届けさせ方、発声法、力の抜き方、どれもとても参考になった。先生の情熱にふれて、自分も一生懸命何かをやりたいと前向きに思えた。
- ♪タイトルに興味があった。身体をほぐすことの大切さ、人生を好きに生きる事の素晴らしさ、自由の中にも自分を見つめる目の大切さを知った。

第2回「演劇的 表現のレッスン」の、体験

応用編。「これは、たまごです」、たったこれだけの台詞から色々なドラマを創作しました。こえ、からだ、ことばを思いっきり解放し、自由に表現することの快感を体験しました。

参加者の声

- ♪スッと入り込める雰囲気のある講座で、飽きる（集中力の切れる）ときがなく、楽しかった。「想いをこめ表現すると心が伝わる」「まちがいはない」という先生のお話しが印象的だった。
- ♪なかなかできないことを体験できました。自由に表現する事の楽しさを知った。
- ♪先生のテンポのよさに引っ張られ、とても楽しかった。自分を発散できた。

「みたか太陽系ウォークスタンプラリー」のスタンプを置いています。



13値分の1の太陽系を歩いて
宇宙を実感しよう！
2013年 9月21日(土) ~
2013年 10月27日(日)

主催 みたか太陽系ウォーク実行委員会
三鷹市
自然科学研究機構 国立天文台
NPO法人 三鷹ネットワーク大学推進機構

10月27日(日)まで



三鷹市市民協働センターは
「土星エリアの04」です。



中学生職場体験レポート

三鷹市立第一中学校の2年生3人が、9月18～20日の3日間、職場体験で三鷹市市民協働センターにやって来ました。若い感性と体力を活かした作業を中心に大活躍！でした。

～スケジュール～

- 1日目 ◆ 様々な会議に参加 ほか
- 2日目 ◆ 「会議（話し合い）」についてのミニ講座
◆ 「わの縁日」のカウントダウン看板作成 ほか
- 3日目 ◆ イベントバッチの作成
◆ 花壇の手入れ ほか

～職場体験を終えて～

最後に3日間の感想を発表してもらいました。「協働センターは「つなぐ、ささえる、つむぎだす」の「ささえる」が主な仕事と思っていたが、「つなぐ」部分の機能が印象に残った。」「会議についての講座から、相手を尊重することが大事ということが心に響いた。」「フォーラムの準備で、色々作ったが、準備段階から楽しむことが、当日にもつながるのではないかと思いつきながら作業した。」など、たった3日間でしたが、柔らかい頭で吸収した内容の深さに、センターのスタッフも驚きでした。



「会議」の講座。話し合いの心得などを学んだあと、実際に話し合いをしました。



「わの縁日」の宣伝で使う戦隊バッジを作成。戦隊気分でポーズ！をとってもらいました。



センターの入口を入ってすぐ右奥の壁に「わの縁日」のカウントダウン。毎日、スタッフが忘れずめくっています。



花壇の草抜き。若さであったという間にきれいに整地。突然現れる虫に驚きながら頑張りました。

花の植替えをしました

マリーゴールド・ジニア

9月22日(日)

前週の台風の後、すっかり秋めいた空の下、センターの花壇の花の植替えをしました。

あらかじめ三鷹市立第一中学校職場体験の生徒が、古い花を抜き整地をしてくれた花壇に、おなじみの「生ごみを土に返して活かす会（土の会）」の皆さまに、マリーゴールドとジニアを植えていただきました。

色とりどりの花々が道行く人々の癒しになりますように！



花の植替えでお世話になっている「土の会」の皆さま。いつもありがとうございます。

助成金等の情報

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。

- ◆ 環境保全プロジェクト助成(お問合せ先:公益財団法人損保ジャパン環境財団)
<http://www.sjef.org/project/index.html> TEL:03-3349-4614 (締切日:2013年10月31日)
- ◆ 2013年花王・みんなの森づくり活動助成
(お問合せ先:公益財団法人都市緑化機構 花王・みんなの森づくり活動助成事務局)
http://urbangreen.or.jp/ug/blog/press_2013mori_star/ TEL:03-5216-7171 (締切日:2013年10月31日)
- ◆ NPO基盤強化資金助成「認定NPO法人取得資金」の助成(お問合せ先:公益財団法人損保ジャパン記念財団事務局)
<http://jawe2011.jp/> TEL:03-3349-9570 (締切日:2013年11月15日)

協働センター 定期購読誌紹介

- ◆ 季刊まちづくり (有)クッド研究所 学芸出版社
- ◆ 月刊ウォロ 大阪ボランティア協会 ダイアモンド社
- ◆ ネットワーク 東京ボランティア・市民活動センター
- ◆ 月刊ガバナンス 株式会社ぎょうせい
- ◆ 地方自治職員研修 公職研

* おやこでよって *

チョコっとあっぷる♪む



	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	10月3日(木)	幼稚園情報 ～おしゃべりしながら幼稚園情報交換しませんか～	700円	NPO法人こもれび	10組
②	10月5日(土)	ママ護身術エクササイズ (キック編) ～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
③	10月7日(月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋	9組
④	10月10日(木)	今日使える「親子の心のコーチング」 ～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
⑤	10月14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
⑥	10月17日(木)	もっと知りたいみたかの幼稚園 ～「みたか幼稚園ガイド」制作裏話もきけます～	800円 (幼稚園ガイド付き)	NPO法人子育てコンビニ	10組
⑦	10月19日(土)	みんな一緒に「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
⑧	10月21日(月)	一緒におもちゃを作りましょう☆ ～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
⑨	10月24日(木)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～	1,500円 (ご夫婦参加同額)	Mama & Baby	8組
⑩	10月28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

※時間は②以外午前10:30～正午、②は午後1:30～3:00

(先着順)

【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。



6月からの新メニュー「ママ護身術エクササイズ」受講者の声

- ♪護身術であると同時に、体幹を鍛えるレッスンにもなって役立った。
- ♪すごくためになる内容でした。家で練習します。
- ♪日頃気になっている護身術が出来て楽しかった。ストレス発散になった。
- ♪先生が気さくで、雰囲気良かった。etc.

■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: 2020年、東京にオリンピックがやってきました。前回の東京オリンピックでは、言葉の響きから、幼心に超人的なものを感じた「はだしのアベベ」だけが記憶に残っています。7年後、1歳になった私は、一体何に感動し、何を心に刻みつけるのでしょうか？自分の住んでいる都市でオリンピックが開催されることは稀少なことなので、思いっきりその特典を活かし楽しみたい、そのために7年後も健康でいられるよう頑張ろうと思う今日この頃です。

◆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10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。)