

平成26年  
9月

第120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。

9月23日(火・秋分の日)は開館します。  
翌日24日(水)が休館日となります。

開催します!



無料保育付

## 寺子屋カフェ 演劇的元気の のつくり方 とは



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!

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。

動きやすい服装で  
ご参加ください。  
お茶とお菓子付♪♪

参加費:各回1,000円

- ◆定員:各回10人(先着順)
- ◆対象:18歳以上の希望者

- ★自分の殻を破ってみたい方
- ★緊張しやすい方
- ★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♪

第1回  
2014年  
9/13 (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  
2014年  
9/20 (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～  
からだはゆるむと、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。

無料保育付

- ★先着6人(満1歳~未就学児)
- ★締切:9月3日(水)
- ★持ち物:おむつ・着替え・おやつ・飲物など

今回で10回目の開催となる講座。受講者の個性にあわせて毎回向かう所が違います。今回みらいさんは何処に舵を取るのでしょうか?

前回参加者の声をお伝えします。

- ♪先生のテンポのよさに引っ張られ、とても楽しかった。
- ♪自由に表現する事の楽しさを知った。♪言葉の届かせ方、発声法、力の抜き方、どれもとても参考になった。



木瓜みらいさん (女優)

《出演番組》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・ルバージュの「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

- ◆会場・申し込み先:三鷹市市民協働センター(三鷹市下連雀4-17-23)  
Tel:0422-46-0048 Fax:0422-46-0148 メール:kyoudou@collabo-mitaka.jp
- ◆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)



〈1ページ〉開催します 寺子屋カフェ「演劇的元気のつくり方とは」 〈2ページ〉開催します「活動をPRする1分間CMをつくらう」、第13回みたか市民活動・NPOフォーラム参加団体募集、花植えボランティア大募集 〈3ページ〉インターンシップ生活動報告 〈4ページ〉チョコッとあつがる一む、助成金等の情報

開催します

# 活動をPRする 1分間CMを作ろう！

2014年 10/4 **+** **無料** ※要申込

## 第1部「自分たちの活動の魅力を再発見する」

PM 1:00~3:00

講師: 田邊健史さん (NPO法人NPOサポートセンター)

### ★団体の強みと魅力の発見

※活動の写真をプリントアウトしてお持ちください。

自分たちの活動CMが、  
その場で完成してしまうお得な講座です！  
出来上がったCMで、どんどん活動をPRしましょう！

会場: 三鷹市市民協働センター 第1会議室

## 第2部「団体の魅力を発信する1分間CMをつくろう」

PM 3:15~5:00 定員: 10組(1団体2~3人)

講師: 苔口昭一さん (好齢ビジネスパートナーズ)

### ★活動の魅力を上手に発信するためには

※パソコンを使つての作業になります。  
活動の写真をデータでお持ちください。

### 無料保育付

★先着6人(満1歳~未就学児)

★締切: 9月24日(水)

★持ち物: おむつ・着替え・おやつ・飲物など

◆会場・申し込み先: 三鷹市市民協働センター (三鷹市下連雀4-17-23)

Tel: 0422-46-0048 Fax: 0422-46-0148

メール: kyoudou@collabo-mitaka.jp

◆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)



## 第13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8日(土)・9日(日)

★申込み締切日★  
9月29日(月)

締切迫る!

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。昨年は81団体の参加があり、来場者数は1,200人。様々なイベントで会場を盛り上げました。自分たちの活動をアピールし、交流の輪を広げるチャンスです。ぜひ、ご参加ください。

### ~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宛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、当センターで配布しています。また、センターのHP⇒第13回みたか市民活動・NPOフォーラム参加団体募集⇒開催要項・申込書から印刷できます。

★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(木)

第3回実行委員会 10月30日(木)

《会場・時間》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.



花好きの方、土いじりの好きな方、どなたでもお気軽にご参加ください。

## 花植えボランティア大募集!

★★協働センターでは、花壇のお世話をしてくださるボランティアさんを大募集しています★★

☆年4回の花の植え替えのお手伝いと、その間の花壇のお手入れをお願いいたします。

※さわやかな労働の後には、楽しいお茶会もあります(自由参加)。

☆うれしいお土産(花芽など)がついてくるかもしれません。

ちょっと気になった方は、協働センター受付までお気軽にお尋ねください。

9月19日(金)に、花壇にマリーゴールド、ジニアを植えます。雨天延期。



# インターンシップ実習生体験レポート

インターンシップ実習生としてセンターにやって来た瀬尾太一さん（国際基督教大学3年生）は、実習期間中（6/26～9/1の30日間）八面六臂の活躍でした。その一端をご本人のレポートでご紹介します。



## 「たびもあ」の活動に参加して

「enchante` de connect ～つながりのはじめまして～」の人と人のゆるやかなつながりの場作りを目指した活動の一環である「たびもあ」に参加しました。「たびもあ」とは海外からの旅行者に三鷹を訪れてもらい、地元の人との自然な交流を通じた「おもてなし」ができる場を提供する「地域ツアー（ローカルティーツーリズム）」を無償で行う取り組みです。旅行代理店が行っている次々と観光地を巡るような「ファーストトラベル」でなく、現地の人たちと交流しながらゆったりと観光する「スロートラベル」を実践しており、現地に住んでいるからこそわかる地元の魅力を紹介しています。人と人との等身大のつきあいを大事にしているこの活動はとても興味深く、ガイド自身も楽しめる画期的な取り組みだと感じました。8月3日には「流しそうめん&絵本の家ツアー」にガイドの一人として参加し、9月27日に予定されている「酒造ツアー」では企画チームとして8月21日の打ち合わせに参加しました。外国の方と交流できるだけでなく、多摩地区の魅力を再発見するよい機会ともなり、今後も関わっていききたいと思える活動でした。



## 三鷹市総合防災訓練への学生ブース出展のためのインタビュー

10月5日におおさわ学園三鷹市立第七中学校で行われる三鷹市総合防災訓練に学生ブースを出展するため、8月17日に阪神・淡路大震災の被災現場にいった経験のある方にインタビューさせていただきました。テレビや本ではなく、実際の経験に基づく生の声を聞いたことは、教科書の中の出来事だった震災をリアルなものとして考えるきっかけとなり、生の経験に基づく災害時の知恵や教訓はとてもためになるものでした。10月5日の本番では杏林大学の学生とともに学生ブースにて、インタビューしたことやそこから得た災害時に役立つ知識を発表し、日用品を活用して作ることが出来る防災グッズの作り方などを紹介し、さらに大学の先生を招いた学生による防災についてのしゃべり場企画などを予定しています。来場者の方々に少しでも役立つようなものとするのはもちろんですが、大学生自身の災害に対する心構えを改めて、危機感を持つ良い機会になるとも考えていますので、「自助・共助」の考えを念頭に置きつつ今後も本番に向けて活動しようと思います。



## ミール書房支援(街の本屋さん再生)プロジェクトのお手伝い

ミール書房支援プロジェクトとは三鷹市シルバー人材育成協会が中心となって行っている上連雀の書店を活性化するためのプロジェクトです。学生がそれに協力するための第一歩として7月29日に杏林大学の学生とともに書店を訪問し、今後の支援方法等について話し合いをしました。問題となっているのは来客数の減少や従業員の方々の高齢化であるということなので、前者に対しては「漫画カフェ」イベントのようなものを開催して近隣の学生などに存在をアピールする、他団体と合同でおすすめの本を紹介するようなイベントを開催するなどアイデアが出ました。後者に対しては学生が定期的にボランティアとして参加することは困難であるものの、留学生のインターンなどと絡めて協力できないかを検討しています。学生のみで解決できる問題であるとは考えていませんが、若者の視点で少しでも本屋さんの活気を取り戻すためのお手伝いができればと思います。



## 市民協働センターで実習をして

私は普段から「学生と地域をつなげる」ためにボラベルという団体の代表として活動していることから、今回のインターンシップも一過性の体験でなく上記のようにプロジェクトとして今後も長期的に関わることになったものが数多くあります。これは三鷹という市民活動が活発な地域で活動してきた中で、少しずつですが本当に皆さんに貢献できる活動を依頼してもらえるようになったからではないかと考えています。協働センターには日ごろからお世話になっていますが、インターンシップの経験で外からではなく中から関わることが出来たので、今後ともさらに連携を深めて三鷹で活動していきたいと思えます。最後に、まだ少し活動日は残っていますが、この場を借りてお世話になった市民の皆様、職員の方々、関係者の方々に深くお礼申し上げます。





# \*おやこでよって\*

## チョコとあっぷる♪



	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	9月4日(木)	ママ護身術エクササイズ (パワーパンチ編) ～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	6組
②	9月6日(土) 時間注意!	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」 ～赤ちゃん楽しくふれあいましょう♪～	1,800円(オイル・シート代 込 ご夫婦参加同額)	Mama & Baby	6組
③	9月8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
④	9月11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」製作裏話もきけます～	800円 (みたか幼稚園ガイド付)	NPO法人子育てコンビニ	10組
⑤	9月13日(土)	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
⑥	9月18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
⑦	9月20日(土)	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 (ご夫婦参加2,000円)	はっぴいまむず	6組
⑧	9月22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	8組
⑨	9月25日(木)	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・シート代 込 ご夫婦参加同額)	Mama & Baby	8組
⑩	9月27日(土)	親子ヨガレッチ ～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～	1,500円 (ご夫婦参加同額)	Kupu-Kupu	6組
⑪	9月29日(月)	羊毛フェルトのキーケース ～ママの手仕事～	1,500円 (材料費込)	NPO法人子育てコンビニ	6組

※時間:午前10:30～正午(※②のみ午後1時30分～3時)

(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。

### 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。

- ◆第10回TOTO水環境基金 (お問合せ先: TOTO株式会社総務部総務第2グループ)  
<http://www.toto.co.jp/company/environment/social/mizukikin/> TEL: 093-951-2224  
(締切日: 2014年9月30日)
- ◆子どもたちの「こころを育む活動」 (お問合せ先: 「こころを育む総合フォーラム」全国運動事務局)  
[http://www.kokoro-forum.jp/project\\_kokoro/](http://www.kokoro-forum.jp/project_kokoro/) TEL: 03-5521-6100 (締切日: 2014年9月30日)
- ◆読売福祉文化賞2014年 (お問合せ先: 社会福祉法人 読売光と愛の事業団「福祉文化賞」係)  
<http://www.yomiuri-hikari.or.jp/work/report/prize.htm> TEL: 03-3217-3473 (締切日: 2014年9月30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: 今年は、終戦から69年を迎えました。私は、もちろん戦後生まれですが、太平洋戦争についてはそれほど遠い昔の出来事という感覚はありませんでしたので、69年というのは改めて驚きです。ふと、今の子どもたちにとっての太平洋戦争とは、私の日露戦争に対する感覚(私にとって乃木希典は伝説の人物です)に近いものがあるのではと思いましたが、昨今は毎年8月15日前後に様々なメディアで戦争の特集が組まれ、子どもたちに伝わる情報量は私の日露戦争の情報量よりもはるかに多いはずで、その思いはすぐ否定されました。8月は、戦争についてあれこれ考えさせられる月です。

#### ◆ニュースレター配布場所◆

るま・ばぐーず、グラナダ(レストラン)、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26年9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、直後の平日を休館とします。)