MITAKA COLLABORATION CENTER NEWSLETTER

平成27年 6月 第129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。

寺子屋カフェ 演劇的元気のつくり方とは

2015 6/18 木 AM10:00～正午 開催します

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！

誰のこころの中にも演劇的な世界が潜んでいます。
非日常の世界、演劇の世界に、ほんの少しだけ恥ずかしがりやの自分を放り出してみませんか？
あなた自身が獲得した表現の自由は、あなたの生きる力に変わってゆくでしょう。

「あなたらしい元気」の泉をあなた自身で掘り出してみましょう♪

「演劇的　からだとこえのレッスン」の、体験

こえやからだが表す、
不思議な精神世界を体験してみましょう。

「演劇的　表現のレッスン」の、体験

苦手な表現、得意な表現、
自分の中に眠っている未知の表現。
想像の力を鍛えましょう。

「演劇的　イメージ体操」、の体験

からだを弛め、こころを解放し、
イメージした世界の中でからだを解放してみましょう。
ふわっと、弛んだ、自由なからだが動き出すと、
こころもゆったりして気持ちがいいのです。

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：1,000円

講師：木瓜（ぼけ）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

- **◆定員：15人（先着順）**
- **◆対象：18歳以上の当講座を受講したことのない方**
  演劇経験のない方
- **◆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
- **◆主催：NPO法人みたか市民協働ネットワーク**

第14回みたか市民活動・NPOフォーラム「わの縁日」 参加団体募集

2015年 11月14日（土）・15日（日）午前10時～午後6時

市民活動団体が集まる、協働センター恒例の秋のおまつり「みたか市民活動・NPOフォーラム わの縁日」の参加団体を募集します。さまざまな市民活動団体が日頃の活動を発表し、交流する２日間の「縁日」です。

参加した団体・個人のみなさんが、見て、聞いて、体験して、参加と協働のまちづくりの一歩となるよう、ご一緒に「みたか　わの縁日」をつくりあげませんか。　みなさまのご参加お待ちしております。

【参加費】無料　　【会　場】三鷹市市民協働センター
【主　催】ＮＰＯ法人みたか市民協働ネットワーク
【企画・運営】第14回みたか市民活動・ＮＰＯフォーラム実行委員会
【協　力】三鷹市

- **申込方法**
  「参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、窓口にご提出ください。
- **申込締切　　2015年９月18日（金）**

◆第１回実行委員会　　７月８日（水）午後７時～

もくじ

〈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」、第14回みたか市民活動・NPOフォーラム「わの縁日」参加団体募集
〈2ページ〉〈3ページ〉平成26年度の主な活動　〈4ページ〉チョコっとあっぷるーむ、助成金等の情報

＊おやこでよって＊ チョコっとあっぷる♪む

※時間：10:00～12:00
③は13:30～15:00

	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	6月1日(月)	**はじめてのベビーヨガ** ～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい ～	1,500円	花莉屋	9組
②	6月4日(木)	**ママ腰身術エクササイズ （クイックパンチ編）** ～だっこしたまま、強いママ ～	1,500円 （防犯ホイッスル付）	アイ・リコサイス	6組
③	6月6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 （ご夫婦参加でも同額）	Kupu-Kupu	6組
④	6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）	はっぴぃまむず （助産師・整体師　谷京子）	8組
⑤	6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 ～	1,000円 （みたか幼稚園ガイド付）	NPO法人子育てコンビニ	10組
⑥	6月13日(土)	**抱っこひもの安全な使い方・選び方** ～赤ちゃんにやさしい抱っこをを考えよう～	1,500円 （ご夫婦参加2,000円）	はっぴぃまむず	6組
⑦	6月15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 （作るお子様一人につき）	ベネシス教育研究所	6組
⑧	6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 （ご夫婦参加でも同額）	Mama & Baby	8組
⑨	6月20日(土)	**パパの子育て講座「ベビーマッサージ」** ～赤ちゃんと楽しくふれあいましょう ～	1,800円（ご夫婦参加でも同額オイル・シート代込）	Mama & Baby	6組
⑩	6月22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	8組
⑪	6月25日(木)	**「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会** ～上映後感想などをシェアするお茶会～	800円	NPO法人子育てコンビニ	8組
⑫	6月29日(月)	**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（ご夫婦参加でも同額オイル・シート代込）	Mama & Baby	8組

（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。

- ◆平成27年度　草の根育成助成　http://www.kusanoneikusei.net/　〈締切日：2015年6月19日〉
  （お問合せ先：公益財団法人 草の根事業育成財団事務局） TEL:042－321－1132
- ◆ファイザープログラム～心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援　〈締切日：2015年6月19日〉
  http://www.pfizer.co.jp/pfizer/company/philanthropy/pfizer_program/index.html
  （お問合せ先：ファイザープログラム事務局　市民社会創造ファンド） TEL:03-5623-5055
- ◆平成27年度子どもゆめ基金助成金　http://www.daido-life-welfare.or.jp/　〈締切日：2015年6月24日〉
  （お問合せ先：独立行政法人 国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部助成課） TEL:0120-579081
- ◆明治安田生命保険相互会社地域支え合い活動助成プログラム　http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp/
  （お問合せ先：一般社団法人全国老人給食協力会　事務局） TEL:03-5426-2547　〈締切日：2015年6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：20分以上の行列に我慢できない私が、先日、人生大阪万博以来の大行列に2時間近く並びました。チケットを無駄にはしたくない思いで仕方なく並んだのですが、待ち時間の活用法をあらかじめ準備し、覚悟して並んでみると意外とできるものです。また、並んだ先の満足度が高いと行列に並ばされた不満も半減します。この調子ならあの噂のパンケーキにも並べるのではと思ったりもしましたが多分それは無理でしょう、今回はチケト代がかかっていましたから。でも、スカイツリーならいけそうな気がします。晴天土日当日券、いつか挑戦してみます。

◆ニュースレター配布場所◆

るま・ばぐーす、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27年6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。）

平成26年度の主な活動

協働のまちづくりの推進事業

第13回みたか市民活動・NPOフォーラム「みたか わ の縁日」
2014年11月8日・9日

市民活動団体が集まる、三鷹市市民協働センター恒例の秋のおまつりです。日頃の活動を披露、お互いの活動内容を知り、交流を深め、仲間づくりや新たな協働をはぐくむきっかけづくりの場を提供することができました。
（参加団体80、来場者数：1,200人）

NPO・市民活動のための「事務効率がグッと上がるファイリング講座」
2014年5月29日
市民の底力事業（三鷹市人財活用）

事務所内の書類整理を中心とした、ファイリングの考え方や方法などの講座。「紙の文書の片付け方がよくわかった。」「処理破棄のモチベーションを得られた。」と喜ばれました。

寺子屋カフェ　2014年9月13・20日
演劇的元気のつくり方とは

演劇的手法で個々の元気を引き出す方法をプロの女優に教わる人気の講座。「新しい自分を発見できた。」と毎回大好評。

がんばる地域応援プロジェクト
説明会・ﾏｯﾁﾝｸﾞ　2014年4月19日
選考会　2014年7月12日
発表会　2015年2月7日

三鷹市では、市内の町会等自治組織の活性化を目的に助成金を交付する取り組みを行っています。26年度は、11団体12事業が助成を受け、その活動の成果を発表しました。

日米の子どもたちによる国際交流絵画展
2014年4月16日～5月6日

東京からワシントンに桜寄贈100周年をきっかけに始まった「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」を開催しました。

学生企画トークサロン（前年度3回開催）
第4弾「超高齢社会における支え合い」 2014年4月26日
第5弾「来たるべき震災に備えて
～大学と地域の連携を考える～」 2014年5月25日
第6弾「空き家を利用した地域活性化の可能性」
2014年6月28日
第7弾「学生×地域、この1年
～地域に飛び出した学生たち～」 2014年12月13日

前年度に引き続き、学生と地域（ＮＰＯ・市民活動団体等）の連携・協働をテーマに学生企画によるトークサロンを開催しました。毎回社会の課題や関心を取り上げた内容で、参加者も多く、世代を超えて会場は熱く盛り上がりました。

※学生企画トークサロンは、「2014年三鷹市長努力賞」を受賞しました。

おやこひろば「チョコっとあっぷる一む」
通年、7～12回/月

0～3歳のお子さんを持つ親子と妊娠中のお母さんを対象にした「親子の居場所づくり」をコンセプトに毎月開催しています。キャンセル待ちがでるほどの人気の講座も多数あります。

≪主な内容≫ヨガママ、護身術エクササイズ、親子ヨガレッチ、ベビーマッサージ、ベビーサイン、骨盤ケア、抱っこひもの使い方・選び方、おもちゃ作り、幼稚園情報、等

三鷹市市民協働センターシンポジウム
「商店街は“まちの駅”　2015年2月28日
～商店街にまちづくりの“場”があることの可能性～」

まちづくりにとって重要な役割を担う商店街の可能性を考えるシンポジウムを開催しました。「港南台タウンカフェ」を運営する斉藤保さんの基調講演や４人のゲストが参加したトークセッションで皆さんの取り組みを紹介、意見交換が活発に行われました。また立場の違う皆さんの出会いの場ともなり、今後の広がりを感じられました。

「みたかスペースあい」の立ち上げと運営に参加

まちのにぎわいや人との集い・憩いの空間「みたかスペースあい」が、2015年1月15日に三鷹中央通り沿いの三鷹中央ビル１Ｆにオープンしました。その立ち上げと運営に参加しました。

サービスラーニングのマッチング支援

大学と協働して、市民活動団体と学生とのつながりに寄与しました。
国際基督教大学：17人
立教女学院短期大学：1人

市民活動支援事業

トークセッション「ほしい未来は、つくろう」
第1夜「ほしい未来」は自分の手でつくる
第2夜「ほしい未来」へのチャレンジ
2014年9月1日・11日

第１夜にNPOグリーンズ代表でWebマガジン「greenz.jp」発行人の鈴木菜央さんを、第2夜にＮＰＯ法人放課後ＮＰＯアフタースクール副代表で「放課後プログラム」を提供している織畑研さんとＮＰＯ法人チャリティーサンタ代表で子どもたちの笑顔を「サンタクロース」でつなぐ活動をする清輔夏輝さんをゲストにお招きし、トークセッションを開催しました。

活動をPRする1分間CMを作ろう！
2014年10月4日

「わの縁日」参加団体向けに開催。自分たちの活動をふり返ってミッションやビジョンを確認し団体の魅力の発信の仕方を考え、パワーポイントを使ったＣＭを作成しました。「伝えたい内容の整理法を学べ楽しかった」と満足度の高い内容でした。

プロ・体験者に学ぶインタビュー・ライター講座
2014年11月29日・12月13日

「聞き書き」を目的とした講座。ライター、編集者として活動しているプロにインタビューや文章力アップのコツを学びました。実践を交えたわかりやすい講座で「なるほど！」と受講者は目から鱗の様子でした。実際に聞き書き集を発行された方の貴重な作成体験談を伺いました。

NPO・市民活動のための身近な情報セキュリティ入門講座
2015年1月30日

データ管理に便利なクラウドサービスの便利さとリスクや注意点を含めた情報セキュリティ対策を教えていただきました。説明が丁寧でわかりやすく、自分のセキュリティの見直しの参考になったとの声が多く聞かれました。

その他

インターンシップ実習生の受け入れ
国際基督教大学学生　6～8月

学生と地域をつなげる団体の代表として普段から活動している学生が来ました。市民活動・NPO団体に出向き、会議に参加したり、お手伝いをしたりと幅広く活動。彼のこれからに期待できる活躍ぶりでした。

中学生職場体験の受け入れ
三鷹市立第一中学校　9月

２人の中学生が協働センターにやって来ました。印刷や花植え、会議の進め方の学習など3日間一生懸命仕事に取り組んでくれました。