

令和元年

10月

第181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。

★10月23日(水)は休館日です。
★10月22日(火・祝)は開館します。

開催します

演劇的元気の
つくり方 講座2019
10/19(土)

10:30~15:30

◆参加費:2,000円

「わたしの為のわたし点検」をしてみませんか？

いつもは2日間をかけて行う講座を、今回はお昼ご飯をいただきながらのランチカフェも加え、1日ゆっくり行います。普段忙しくて参加できない方、どうぞご参加ください。

「何をやっても、面白いと感じない今日この頃。
でも、このままでいいのか、とたまに思うと落ち込んだ気分になる」
こんな風に思っている方ー明るい明日へのヒントを見つけ出して下さい。

からだ・呼吸・イメージ
のレッスン

無理せず体をゆるめ、呼吸を整え、
イメージーションを育てます。
継続して家でやってみましょう。

ランチタイム

楽しいランチカフェで
色々なお話で盛り上がると
いいですね。お弁当は持参。

演劇の基礎レッスン

面白いです。声を出したり、
詩を読んだり、します。

自分シナリオを作ります。

明日からの人生を
面白いものにしましょう！

- 《対象》 18歳以上の興味のあるかた
- 《定員》 15人(先着順)
- 《持ち物》 ランチ ※お茶、コーヒー、紅茶はご用意しています
- 《会場》 三鷹市市民協働センター 第2会議室
- 《お申し込み・お問い合わせ》 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

演劇は人生の基本です。
あなたの元気応援隊になりたいという思いから12年前に
生まれたこの講座は、今年も
演劇の基礎を体験しながら、
「私を助ける私になるために」
レッスンをしてゆきます。



講師: 木瓜みらいさん

女優。劇団青俳を経た後、おしん、中学生日記、はぐれ刑事純情派など舞台・TV・ラジオ・映画に出演。舞台の脚本・演出・台本の翻訳なども多数手がけている。

演劇ワークショップ講師等の活動中、演劇に潜在する力が、身体や心の動きを変え得ることの不思議さ、奥深さに着目し、独自に研究を深め、こころとからだに新しい活力を生み出す演劇訓練プログラムを編み出し、現在活動中。

※体操できる服装でご参加ください。 ※ランチタイムを設けています。(お弁当は各自持参)

もくじ

〈1ページ〉開催します「演劇的元気のつくり方講座」〈2ページ〉「第18回みたか市民活動・NPOフォーラム開催報告」、10/5開催「ミタカイズムinフォーラム」「台詞劇「真夜中の冷蔵庫庫」〈3ページ〉「みたかまちづくりディスカッション」の開催について、三鷹「まち活」塾開催報告 〈4ページ〉チョコっとあっぷる一む、開催します「だれでもランチカフェ」

第18回 みたか市民活動・NPOフォーラム 開催報告 其の1

「みたか市民活動・NPOフォーラム」は、市民活動・NPO団体の活動発表と交流の場として毎年秋に開催されています。今年は、3C（Challenge、Collaboration、Communication）をテーマに79団体が参加し、9/14～10/5まで開催されます。9/14（土）のオープニングデーでは、パフォーマンスや交流会、パン・フェアトレード商品・手作り小物などの販売が行われ、フードバンクも好評でした。同時に市民活動紹介の展示も始まり、市民団体が主催する多彩なオリジナルプログラムも20日の間に入れ替わりで開催されました。昨年新しいかたちになったフォーラムは、さらに、じっくりとお互いの活動を知り、交流を深め、新たな出会いが生まれる場となりました。

オープニングデー



河村 孝三鷹市長



NPO法人鷹ロコネットワーク
キッズチア&シニアチア



レインボーハーモニークラス
ハーモニカ演奏



三鷹アイデアワーククラブ
ロボットジャズ演奏

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
代表理事 正満たつ子

正満たつ子NPO法人みたか市民協働ネットワーク代表理事、河村孝三鷹市長の挨拶後、オープニングを飾ったのは毎度大人気の「キッズチア&シニアチア」。その後「ハーモニカ演奏」「ロボットジャズ演奏」と見事なパフォーマンスが続き、にぎやかにフォーラムが幕開けしました。後半の交流会では、子どもからご年配の方まで幅広い年齢層の参加で盛り上がるなか、皆で円になって4~5人のグループで他己紹介ワークショップや発表をし、自由で和やかな雰囲気での交流を深めました。



風のすみか



パネル展示



ベレの会



るま・ばぐーす



フードバンクみたか



交流会



オープニング前に開催されたランチカフェ

NPO法人みたか市民協働ネットワーク主催のイベント

ほたる&ひかるの親子で楽しむお天気・防災教室（9/15） 参加人数：40人

企画協力：防災団体やろうよ！こどもぼうさい、気象予報士有志団体WEST

気象予報士の早田蛍さんによる「お天気教室」と、防災団体やろうよ！こどもぼうさい代表の山崎光さんによる「防災教室」で、親子で楽しみながらお天気や防災のことを学びました。台風クイズや雲をつくる実験、大きな地震から身を守るクイズ、模型の部屋を揺らす実験などを行い、参加者からは「普段学ぶことの少ないことについて深く学ぶことができた」「何が起きるか、どうすればよいかを具体的に知ることができ、とてもよかった。」「子どもたちがとても熱心に参加していました」「子どもにわかりやすい説明で勉強になりました。」との声が聞かれ好評でした。



9/15に開催された参加団体のイベント



ほくだけ、わたしだけの星のオーナメントを作ろう！

主催：ママデリング



三鷹まるごと絵本市inNPOフォーラム
みこえぶ★おはなし会メドレー

主催：みこえぶ



アプリで作ろう！自分史年表

主催：chronii Inc.



ロボットプログラミング教室
成果発表会

主催：NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹プログラミング教育ワーキンググループ

※9/16以降開催のイベントは11月号に掲載します。

10/5(土)開催！

クロージングトークセッション 14:00～17:00 第1会議室
ミタカイズム in フォーラム

三鷹で始まった新しい活動をご紹介します。

《ゲスト》

みたかのぼ-mitaka nova-
(コミュニティブックカフェ)

えんがわ家

(多世代型シェアハウス×コミュニティプレイス)

★クロージングカフェ

みたかコミュニティ・コーヒーマスターが淹れるおいしいコーヒーを飲みながら、みんなで地域のことを語り合いませんか？

(コーヒーは有料)

台詞劇「真夜中の冷蔵庫」 13:00～14:00

食品ロスを考えるオリジナル作品 第2会議室

勿体ない！食べられるのに捨てないで！冷蔵庫の中の悲しい食品達は何思う・・・

演劇塾RanRan/おねえちゃん舎/フードバンクみたか

★ご家庭で余っている未開封の食品を寄贈いただき必要としている方に届ける「フードドライブ活動」も展開しています！
《受付時間》 12:30～14:30

第4次三鷹市基本計画第2次改定に向けた 「みたかまちづくりディスカッション」の開催について

三鷹市では、第4次三鷹市基本計画第2次改定に向け、NPO法人みたか市民協働ネットワークと協働で「みたかまちづくりディスカッション」を実施します。これまで市民参加の機会や経験のなかった方を含め、より広くより多くの市民のご意見を反映するため、すでに、無作為抽出で18歳以上の市民1,800人の方に9月上旬に「参加依頼通知」をお送りし、「承諾書」「アンケート」を返送していただきました。ご協力どうもありがとうございました。参加者は75人程度を予定しています。（多数の場合は抽選）

当日は、3つのまちづくりのテーマについて、あらかじめ必要な情報提供が行なわれ、5～6人のグループで話し合われます。話し合いの結果は、皆様からのご意見、ご提案をまとめた報告書を作成し、三鷹市はその内容を基本計画の改定に反映していきます。

- ◆日時：2019年11月2日（土）13：00～17：00
3日（日・祝）10：00～17：00
- ◆会場：三鷹市教育センター（三鷹市下連雀9-11-7）



三鷹「まち活」塾開催報告

第8回 「夢とそろばん」で想いをカタチに！ 開催日：9月7日（土）

結婚後の転勤生活、出産、子育て、介護を通じて、地域のサポートの重要性を実感した体験からコミュニティビジネス活性化を目指しNPO法人を設立した竹内千寿恵さんを講師にお招きし、人生100年時代に自分らしく生き生きと暮らすために、今期待されているコミュニティビ

ジネスについてお話を伺いました。またその立ち上げの具体例として、「暮らすまちで、仕事をつくる」をテーマに暮らすまちでの仕事づくりのチャレンジを応援している「NPO法人マイスタイル」についてもお聞きました。竹内さんの経験談は、受講者に大きな刺激をあたえたようで、背中を押されたという声も聞かれました。



第8回の様子



講師：竹内 千寿恵 さん
(NPO法人 マイスタイル 代表理事)

第9回 最終報告会&クロージングパーティー 開催日：9月14日（土）

5月25日（土）に始まった「三鷹『まち活』塾」（第3期）も、9月14日（土）に最終回（第9回）を迎え、自分の「好きなコト」「できるコト」「やりたいコト」を実現させるための「まち活」プランを発表しました。市長の挨拶後、今回は9つのプロジェクトの提案があり、萩原なつ子さん（立教大学教授）に専門家からの視点でそれぞれのプロジェクトに対するコメントとエールをいただきました。また、市民活動の意義や活動にあたってのお話も伺いました。

受講生による「まち活」宣言では、「まち活」に対する今の思いを語り、皆さん熱心に聞き入っていました。その後修了式が行われ、17人に修了証が授与されました。その後に交流会が開かれました。

今回の三鷹「まち活」塾に対するアンケートからは「活動の企画、行動のヒントを得た。」「改めて地域のことを学ぶ気持ちに名なった。」「地域の人とのコミュニケーションを増やそうと思った。」「という意見が多くみられ、ほとんどの受講者から「大変満足」との回答をいただきました。すでに活動を始めている方、現在計画中の方もおられ、今後の活動に注目です。



第9回の様子



修了された皆様



交流会

※時間：午前10:30～正午
①のみ午後1:30～3時

おやこでよって
チョコとあっぷるのむ

(先着順)

	月日	テーマ・内容	参加費	担当	定員
①	10月5日(土) お時間注意!	簡単スクラップブック♪(A4フレーム編) ～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～	2,000円 (材料費込)	クローバーアルバムの会	4組
②	10月7日(月)	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 ～骨盤整え、快適マタニティ生活～	1,500円	花莉屋 (日本マタニティヨーガ協会会員)	8組
③	10月10日(木)	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)	はっぴいまむず (助産師・整体師 谷京子)	6組
④	10月12日(土)	親子ヨガレッツ ～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～	1,500円	Kupu-Kupu	6組
⑤	10月14日(月) 祝日	親子リズムらんど ～リズム遊びで笑顔いっぱいひとき～	1,500円	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑥	10月17日(木)	「子育て色々大変!」と感じるママあつまれ ～ママ友作り苦手さんも大歓迎のお茶会～	500円	NPO法人子育てコンビニ	6組
⑦	10月19日(土)	パパの育児力アップ講座 ～助産師と育児について話そう～	1,500円	三鷹市助産師会	8組
⑧	10月21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 (オイル・シート代込)	Mama & Baby	8組
⑨	10月24日(木)	いつでもどこでもベビーマッサージ ～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～	1,500円	きらきらバース	8組
⑩	10月26日(土)	簡単スクラップブック♪(アルバム編) ～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～	1,500円 (材料費込)	クローバーアルバムの会	4組
⑪	10月28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

【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。

開催します

だれでもランチカフェ 11月9日(土) 11:00～14:00

無料

会場：三鷹市市民協働センター 1Fミーティングルーム
※申込不要：直接会場へお越しください。

★ランチは、
ご持参ください。

★コーヒー、お茶等は
ご用意しています。



市民活動に関するどんな話題でもOK。
楽しく語り合いましょう!
マスターが優しく対応します。



マスターの井本浩さん
三鷹「まち活」塾の1期生

■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いたします。町会・自治会の皆様、ぜひご検討ください。

Editor's note.

編集後記：今年もはや3/4が過ぎてしまい、10月に突入。だというのにこの暑さ。天高く馬肥ゆる秋は一体何処に隠れているのでしょうか。台風の被害に遭われている方々を思うと、愚痴っている場合ではないですが、つい文句が出てしまいます。こんな夏が名残っているなか例年よりひと月以上早く始まった今年のフォーラムですが、昨年まではフォーラムが終わると冬、慌ただしい年末がすぐにやって来ていました。しかし今年はいつ交替えをしようかとまだ半袖を仕舞いあぐねっている状態です。

◆ニュースレター配布場所◆

るまばぐーす、グラナダ、三鷹モダンタイムス、美容室TBK三鷹店、CafeHammock、ファーマーズショップ根岸直売所、おむすびハウス、mitaka nova 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：令和元年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、直後の平日を休館とします。)