

第60号

MITAKA COLLABORATION CENTER NEWSLETTER

三鷹市市民協働センター

ニュースレター

平成21年

9月

2009年9月号 (第60号)

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。

休館日=9月1・8・15日(火)・24日(木)
※9月21日(月)22日(火)23日(水)は開館

The participant recruitment of the festival

第8回みたか市民活動・NPOフォーラム

キュン!キュン!

～開催日～
11月21日(土)
22日(日)

ちきゅう市民フェスティバル

お申込み受付=9月13日(日)まで

出店
したい

活動の
発表を
したい

参加団体
募集中

他団体
と交流
したい

NPO・市民活動団体の活動発表、子どもも大人も楽しめるパフォーマンス・ゲーム・出店など、みなさんのアイデアを持ち寄って行う「NPOの祭典」です。

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

◆ 今後の予定 ◆

- ★第2回実行委員会
9月14日(月)午後7時～
- ★第3回実行委員会
11月6日(金)午後7時～

【参加資格】11月21日(土)・22日(日)のイベントに参加できる団体(個人も可)

【参加者】NPO・市民活動団体および市民協働センターに興味のある個人

【主催】キュン!キュン! ちきゅう市民フェスティバル実行委員会

特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

【開催場所・申し込み・お問合せ】三鷹市市民協働センター

参加費
無料

もぐり

〈1ページ〉キュン!キュン! ちきゅう市民フェスティバル参加団体募集 〈2ページ〉寺子屋カフェ「演劇的元気のつくり方とは」 〈3ページ〉いっしょにブログをつくりましょう! ゆったりブログ入門講座 〈4ページ〉9月のおやこでよってチョコっとあつぷる一む

寺子屋カフェ

演劇的のたまご塾

★好評につき第2弾開催★

★市民の底力事業（市内の人材に講師になっていただいています）

中身が
中身が

演劇的元気のつくり方とは

ほけ
～木瓜みらいさんが演劇の技術を使って「元気のつくり方」を伝授してくれます～

原 け

木瓜みらいさん（女優）三鷹市在住



ニューヨークやロンドンで多くの舞台に接した。また、カナダのロバール・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、心の動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。

★★出演テレビ番組★★「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」ほか多数。



内 容	日 時
第1回 「演劇的 元気のつくり方」の、お話 ～人生の演劇度をあげる法～ 元気になる方法は色々ありますが、お芝居をする時のからだやころころには、不思議な力が潜んでいます。その力を人生の舞台で応用し、元気で新しい人になるにはどうしたらよいか、というお話です。	9月4日（金） 午後7時～9時
第2回 「演劇的 からだのレッスン」の、体験 ～体を緩める術を身につけよう～ 俳優の訓練を体験し、からだを緩める方法、からだの無意識動作の再発見、からだ表現する意味を探ります。からだ表現の発見レッスンです。	9月18日（金） 午後7時～9時
第3回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験 ～声を自由にしてみよう～ 声とからだを解放する体験を通して、自由な表現世界を探ります。好きな詩をひとつ（あまり長文でないもの）をご用意ください。（自作の詩、大歓迎）	10月2日（金） 午後7時～9時

☆参加費：1,000円（各回）

当日お支払いください

☆定員：各回20人（先着順）

【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク

【対象】希望者（18歳以上の方）

【会場・お問い合わせ先】三鷹市市民協働センター

♪♪♪全日：お茶とお菓子付♪♪♪

第2回と第3回は
動きやすい服装で
ご参加ください。

好評の第1弾の様子

4・5月の4日間の講座では計52名の方が受講しました。体と心が解放され気持ちよかったなど大好評で、受講者の顔つきが柔らかくなりました。

「もっとやってみたい」との声で、自主グループ《演劇塾 Ran-Ran》が誕生。「自分たちの夢をかなえていこう」と木瓜みらいさんをアドバイザーに活動を始めました。



いっしょにブログを つくりましょう！ ゆったり ブログ入門講座

市民活動支援講座

母な母さん

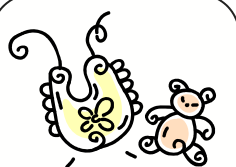
講師といっしょに自分のブログを作成します

～2日間講座～

9月25日(金)・28日(月)

両日とも午前10時～正午

簡単に
作れるにや...



保育付！

(無料)

ママにもお勧め♪



受講用パソコンは
1人1台
ご用意しています

受講者3人につき
アシスタントが1人
つきます



■参加費 5,530円(テキスト代含む) ※第1回目の受講の際にお支払いください。
お釣り銭のないようにご用意ください。

■人数 9人(最小開催人数6人)

■対象 希望者 ※メールアドレス(携帯も可)を持ち簡単なキーボード操作のできる方

■講師 NPO法人子育てコンビニ

■主催 特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

■場所・申し込み 三鷹市市民協働センター

メール・ファックス・お電話でお申し込みください。

■保育 対象 1歳から未就学児

人数 6人(先着順)

申込み: 9月14日(月)までにお電話・FAXにてお申し込みください。

お持ちいただくもの ①おむつ ②着替え ③おやつ ④飲み物

◆丁寧な指導が評判だった7月の講座◆

私にできるかしら...?と最初は不安げな表情の受講者も、
アシスタントさんたちの丁寧な指導で明るい笑顔に。

「とてもわかりやすく教えていただき、思った以上に簡単に自
分のブログをつくることができました。これから楽しみです。」と
評判も上々、大満足の様子でした。

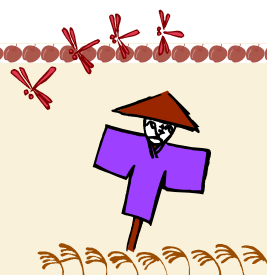


9月



おやこでよって

チョコっとあっぴる♪む



	日時	テーマ・内容	参加費	担当
①	9月3日(木) 10:30~12:00	スリングの選び方・使い方 ～赤ちゃんスヤスヤ・ママはにっこり～	1,500円	はっぴいまむず (助産師 谷 京子)
②	9月7日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ前)定員9組 ～ママの為にヨガでリフレッシュ～	1,500円	花莉屋
③	9月10日(木) 10:30~12:00	プレママの骨盤ケア ～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 谷 京子)
④	9月12日(土) 13:30~15:30	赤ちゃんの気持ちを感じとろう ～コミュニケーションを促進するワークショップ～	1,000円 (ご夫婦1,500円)	子育てアドバイザー 直江千恵子
⑤	9月14日(月) 10:30~12:00	マタニティヨガ ～自分の中の小さな命を感じ、安産力を養いましょう～	1,500円	花莉屋 (日本マタニティヨーガ 協会会員)
⑥	9月17日(木) 10:30~12:00	ベビーマッサージで親子のふれあいをしましょ♪ ～赤ちゃんと一緒にコミュニケーション～	1,800円 (オイル・防水シート代含む)	NPO法人 子育てコンビニ
⑦	9月19日(土) 13:30~15:30	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
⑧	9月28日(月) 10:30~12:00	ヨガママ(ハイハイ以降～3歳頃) 定員7組 ～ママの為にヨガですっきり元気～	1,500円	花莉屋

【定員】 10組(②と⑧以外)

【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

【会場・申込み・問合せ】

三鷹市市民協働センター

☆先着順

☆お持ち物は申し込み時にご確認ください。

☆全日：保育ありません。

☆お車でのご来場はご遠慮ください。

他のママさんたちとの
交流も気分転換になり、
楽しかった。

子どもとゆったりと
した時間を過ごすことが
でき、とてもよかった。



ティータイムが
あるよ。ホッとひと息
つきに来てね♪
パパも気軽に
来てね!



■町会自治会へ ニュースレターを配布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布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、ぜひご検討下さい。

Editor's note.

編集後記：今年は猛暑日がなく、特に夜はクーラーの出番もなくとても過ごしやすい夏でした。しかし、夏らしくない夏も少し気味が悪いですね。大雨の降り方も異常で、みづばちがいなくなったなどといったニュースを聞いたりすると、さらに不気味です。若田さんが宇宙からみた地球は蒼くとても美しい星ですが、それが永遠であってほしいと願わずにはいられません。それも人間次第ですかね、私ももう少しエコを意識しましょう。



ニュースレター配布場所 るま・ばぐーす、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、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

発行日：平成21年9月1日

発行：三鷹市市民協働センター

(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

E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。)