

平成23年

7月

2011年7月号 (第82号)

三鷹市市民協働センター

ニューズレター

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10回

みたか市民活動・NPOフォーラム

参加団体募集

フォーラム当日に参加できるNPO・市民活動団体、市民活動に関心のある個人・学生サークルなどの参加団体を募集します。要項・申込用紙は三鷹市市民協働センターで配布しています。参加団体募集の締切は9月10日(土)です。

第10回 みたか市民活動・NPOフォーラム開催要項

- ◆日時 平成23年11月19日(土)・20日(日)午前10時～午後6時
- ◆会場 三鷹市市民協働センター (三鷹市下連雀4-17-23)
- ◆参加費 無料
- ◆対象 フォーラム当日に参加できるNPO・市民活動団体、市民活動に関心のある個人・学生サークルも大歓迎。
- ◆主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
- ◆企画・運営 第10回みたか市民活動・NPOフォーラム実行委員会
- ◆協力 三鷹市



\*展示・活動発表 (スリーチなど)  
\*出店 (飲食・物品等の販売)  
\*ワークショップ、パフォーマンス、ライブイベント

★みたか市民活動・NPOフォーラムとは★ 私たち市民とさまざまな立場の組織が出会い、力を合わせ、ほんとうに暮らしやすいまちの実現を基本理念に、多くのNPO・市民活動団体が一堂に会することによって、異なる分野の団体が、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を目的に開催するものです。参加した団体・個人みなさんが、見て、聞いて、体験して、参加と協働のまちづくりの一步となることを期待しています。

キックオフミーティングのお知らせ

7月20日(水) 午後7時から

会場・お問い合わせ：三鷹市市民協働センター

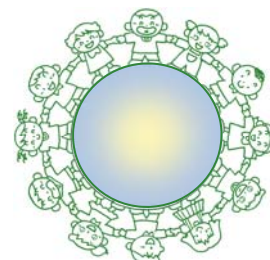
電話 0422-46-0048 FAX 0422-46-0148

メール：kyoudou@collabo-mitaka.jp

受付時間：9:00～21:00 (火曜日休館)

※参加団体全員で実行委員会を結成し、企画・運営を行います。

活動をPR  
したい人  
あつまれ!



〈1ページ〉第10回みたか市民活動・NPOフォーラム参加団体募集 〈2ページ〉開催しました「こうすれば伝わる！プレゼンのコツ」、「がんばる地域応援プロジェクト説明会」 〈3ページ〉開催しました「演劇的元気のつくり方とは」、センター花壇の花の植替えをしていただきました 〈4ページ〉チョコとあつふる一む、節電にご協力を

なるほど

# こうすれば伝わる！プレゼンのコツ

開催日：6月15日  
参加人数：32名

日本人初の非営利経営学修士号取得者で立教大学特任准教授の坂本文武さんを講師に迎え、プレゼンのコツを教えてくださいました。市民活動だけでなくいろいろなところで役に立つ、とてもわかりやすい内容だった、と大好評でした。



講師：坂本文武さん

◆**プレゼン力を磨く意義** NPOの活動は日々深化する社会問題を前にして、それを超える早さで成長しなければならない。そのためには「NPOはマイノリティ」の自覚のもと、現状を訴えるより「ありたい姿」への「道筋」とその根拠・方法を明確にわかるように伝え、必要な関係者や協力者の共感を得ることが重要である。

◆**プレゼンの極意** プレゼンは相手の土俵で。自分を語るのではなく、相手が聞きたい話をする。そのためには相手の研究が必要である。

◆**プレゼンの技術**

1文は10秒以内で（人の集中力が持続する時間）。  
結論は先に簡潔に（説明はその後に）。  
記憶して帰ってほしいキーメッセージを繰り返す。  
見た目は大事（表情、TPOにあわせたスタイル、声）。



受  
講  
者  
の  
声

実践的な内容で、仕事など色々活用したいと思いました。ポイントを押さえた分かりやすい内容で日々の生活に活かしていきたい。セミナーを開催していますが、話し方の勉強になりました。人前で話すことが増え、分かりやすい内容で活かしていけそうに思いました。1文を短く、結論を先に、は参考になりました。ぜひ、使ってみたいと思います。今までの経験の中で、共感するものが多く、納得した。今後の活動を行う上で、改めて確認でき大きな収穫だった。相手が聞きたいことを話すということが参考になった。1センテンスを10秒で言えるようにし、共感を取っていききたい。続プレゼンを開催してほしい。理論を学び、実践を試してみたい（プレゼンをしてみたい）。学んだことが段々とレベルアップできればうれしい。もう一回聞いてみたい。特に「成長戦略を描く」「コミュニケーションの重要性」

We held the briefing session of the ganbaru area support project



## がんばる地域応援プロジェクト 説明会

NPO等からの  
+アイデア提案&マッチング

開催日：6月18日  
参加人数：40名  
参加町会自治会数：11団体

町会等自治組織活性化事業の募集にあたり、今年度初めて、地域自治組織とNPO等市民活動団体とのマッチングを目的とした説明会を開催しました。町会自治会の活動を一緒に盛り上げていきたいというNPO等市民活動団体の提案が10団体からありました。

NPO法人グレースケア機構（介護と家事の便利屋）  
NPO法人子育てコンビニ（地域の子育て世代の母親たちの交流促進）  
NPO法人鷹ロコ・ネットワーク大楽（華麗に加齢 楽しく人生を送るために）  
NPO法人日本シニアジョブクラブ（シニアの就業のための相互支援グループ）+便利屋ネット  
NPO法人花岡児童総合研究所（民間児童相談所）  
NPO法人HumanLoop・人の輪（地域の暮らしをサポート、助け合いのネットワーク）  
地産地消プロジェクト「みたかの小さな野菜屋さん」  
Duplex Family～もうひとつの家族～（子育て支援・児童虐待予防）  
日本和紙造形研究所（こうぞとねりを使った新しいKAMISUKI、和紙造形）  
みんなのブックカフェ（地域のつながりをつくるお手伝い）

## ～がんばる地域応援プロジェクト～

地域の課題解決、地域の特性を生かした住民相互の交流、他団体・市民などとの連携、地域の活力を生み出す活動に取り組む事業などに、事業経費の3分の2相当（上限10万円、事業経費が7万円以下の場合）は全額助成、継続事業の場合は初年度助成金の2分の1）を助成します。



# 演劇的元気 のつくり方とは

寺子屋カフェ

開催日：6月16日・23日

参加人数：22名



講師：木瓜みらいさん

参加された方々の新しい表現が新たな日常の一步となれるのだと思う二日でした。

自分らしく生きるための新しいシナリオづくりの第一歩に！みらいさんの「元気」はとっても気持ちのいいものでした。

「元気」の伝道師・木瓜みらいさんが、舞台や演劇の訓練で培った独自の切り口で、本当の「元気」を教えてくださいました。からだところどころとこえのつながりを実感できた講座でした。



## 第1回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験

### ①からだをゆるめる～

天使の羽を閉じたり広げたり、「はあ～」と温泉に浸かったり。イメージを大切にしながら、からだをゆるめると、こころが一体となって気持ちよくゆるんでいきました。

### ②声のレッスン～

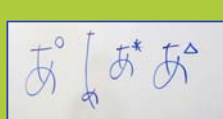
声の形、角度はいろいろ。声を色んなところに飛ばしてみます。声がだんだん思った形になり、思ったところに届くようになってきました。他者にむかう声って侮れません。

### ③からだの洗濯～

皆、からだの使い方、疲れ方が違います。さわやかな風のイメージで、自由にからだをゆらし、からだの洗濯。新しい力が湧いてくるような清々しい気分になりました。

期待以上。体をほぐすことで生き方の無理までほどけていくような気さえました。とても気持ちよかったです。あつという間の充実した2時間でした。とても豊富な内容と先生のお話しが楽しく深く、素晴らしかったです。改めて自分と向き合うことができ、心も体も解放され、生まれ変わったような気がしました。体がゆるむと心もゆるむことを実感しました。身体のを抜くことの大切さを教えていただきました。自然に参加している自分に驚いている。恥ずかしさを忘れ、1つになっている感じがした。

## 第2回 「演劇的 表現のレッスン」の、体験



シンプルな「あ」。こころを込めるといろいろ

な物語が生まれます。各人面白いほど個性的。そして自分の個性を発見。表現することが楽しくなってきました。



長新太さんのシュールな「マンガ絵本」。カタツムリと新幹線の戦い。巨大コロケの出現。さてどう表現する？意外に大阪弁が生々しくはまるという面白い発見もありました。自分の言葉を持つと言葉に力が出てきます。

最後に詩の朗読。今の自分の縛りを解いて、自由な表現に挑戦しました。みらいさんのご指導で、より深く感じたままの詩の世界を表現。ひとりひとりの個性があふれる味わい深い朗読になりました。



ひとつの詩にしてもひとつのとらえかただけでなく、いろいろなとらえ方、また人によっても違うということにあらためて気づきました。自分の殻を破るのは大変です。からだもこころもどどんひらかれていく感覚がきもちよかったです。やればやるほどもっと！と思える元気をいただきました。意図して自分とは別の何かになり切る試みを非常に楽しく感じました。先生のお話しが魅力的でした。初めてお会いした方々ですが、だんだん心が通って楽しい時間になりました。

## センター花壇の 花の植替えをしていただきました 6月4日

We planted flowers

少し蒸し暑い梅雨の晴れ間に、生ゴミを土に返して活かす会」の皆さんとセンターの職員と協働で花の植替えをしました。今回は鮮黄色の小さな花と黄緑がかった葉っぱが若々しいメランポジウムと、えんじやピンクに緑の縁取りが美しい観葉植物のコリウスを植えました。

年4回 生ゴミを土に返して活かす会」の皆さんには、花植えだけでなく植木の選定や雑草取り、施肥、土の入れ替えなどの花壇を手入れしていただいています。お陰様で、センターの花壇はいつも季節の花が楽しめます。

暑い中どうもありがとうございました。





# \*おやこでよって\* 千ヨコっとあっぷる♪む



※時間は10:30~12:00

	月日	テーマ・内容	参加費	担当
①	7月4日(月)	<b>えほんであそぼう</b> ～おとなも子どもも ころなごむひとときを～	300円	三鷹市女性問題懇談会
②	7月7日(木)	<b>[bloom～ 生まれたのは私] ふれあい上映会</b> ～上映後感想などをシェアするお茶会～	800円 (手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
③	7月9日(土)	<b>ベビーサイン</b> ～赤ちゃんとおててでお話しましょ♪～	1,500円 (パパ&ママ参加の場合2,000円)	Mama & Baby
④	7月11日(月)	<b>ヨガママ(ハイハイ前)</b> ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～	1,500円	花莉屋
⑤	7月14日(木)	<b>ベビーマッサージで赤ちゃんニコニコ</b> ～親子のふれ愛コミュニケーション～	1,800円(オイル・防水シート・手作りお菓子付き)	NPO法人 子育てコンビニ
⑥	7月16日(土)	<b>ちいさいのちを守るママの知恵</b> ～今地震が起きたら～	大人1人300円 (支援募金として寄付)	おやこひろば実施協議会
⑦	7月21日(木)	<b>スリングの選び方・使い方</b> ～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
⑧	7月23日(土)	<b>ベビーマッサージ</b> ～パパもママも赤ちゃんともふれあいましょう～	1,800円 (パパ&ママ参加の場合2,000円)	Mama & Baby
⑨	7月25日(月)	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> ～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
⑩	7月28日(木)	<b>ヨガママ(ハイハイ以降～3歳頃)</b> ～ママの為にヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋

【定員】10組 ※ただし②は8組、③と⑧は6組、④は9組、

⑥は20名、⑩は7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

【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター

## ★先着順

☆全日：保育ありません。  
☆お車でのご来場はご遠慮ください。  
☆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



## 節電にご協力を

今年、東日本大震災の影響により、社会全体の取り組みとして、厳しい節電対策が求められています。そこで、当センターでは、以下のとおり節電対策を行います。

- ①クールビズの期間を5月1日から10月末までの6カ月間とし、この期間、職員は職務態勢を確保するため、ノーネクタイ・ノー上着で執務いたします。
- ②各部屋のエアコンの設定温度を28℃にご協力をお願いしています。扇風機をご活用ください(体調が悪くならない程度にご協力ください)。
- ③サービスの低下を招かない程度の間引き照明を実施しています。
- ④室温を下げるため、ゴーヤで「緑のカーテン」を育てています。  
※ご来館の皆さまのご理解とご協力を、よろしくお願い致します。



すくすく育つ  
センターのゴーヤ



### ■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：**震災後、日本人を賛美する国内外の声をよく聞きます。これまで揶揄されていたことや、忘れられていたこと、あるいはマイナスに捉えられていたことが、一転日本人の美德として取り上げられています。地震、津波、原発事故、電力不足、次々と襲ってくる危機に精神論で立ち向かうしかないのでしょうか？今年の未曾有の大節電、見直された日本人の誇りに賭けて乗り切っていこうと思う今日この頃です(体調と相談しながら)。

### ニュースレター配布場所

るま・ばぐーず、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、近隣市区の市民活動支援センター

発行日：平成23年7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。)