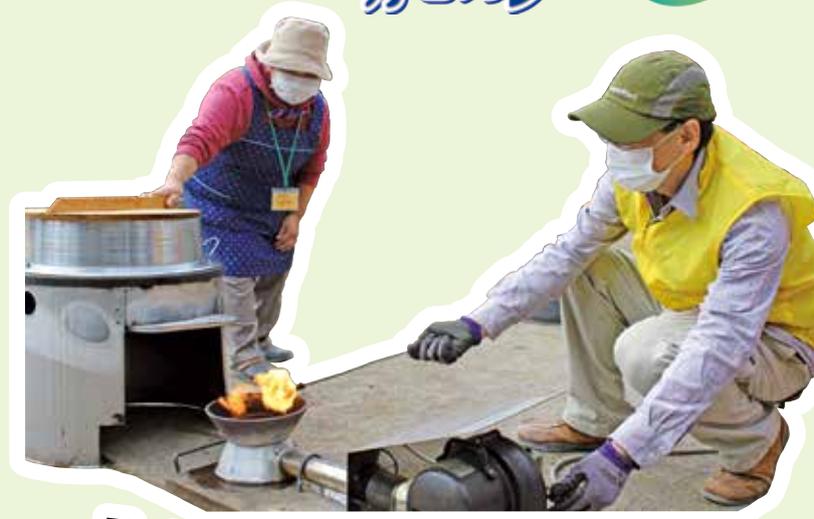


令和5年度(2023年度)

つながるカレッジ **なりま**



# さあ、一歩 弾む わたしへ

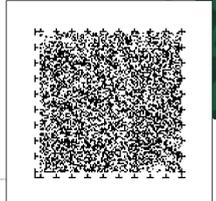
4 令和5年  
月開講

## 新規受講生募集!

地域で活動を始めたいと思う人が集い、  
学びやスキルアップ、地域とのつながりができる場



練馬区



# さあ、一步 弾むわたしへ

令和5年度の **つながるカレッジ** ねりま

「つなカレ」は、地域に関わる様々な学習分野で、活動に役立つ知識やスキルを学ぶ、実際の活動につながる、場所です。

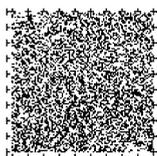
地域で活動を始めの際は、「つなカレ」がバックアップします。

令和2年秋に始まった「つなカレ」は、より幅広い年代の方に受講いただけるようカリキュラムの編成や受講方法を検討し、これまでに多くの修了生を輩出しました。

令和5年春からは、みどり分野で新規コースの募集を開始し、さらに多くの方が地域で活躍されます。感染対策に留意しながらも、より実践的なプログラムを実施し、地域の方々と触れ合い、活動を体験する中で、“わたし”のやりたいこと、“楽しい”ことが見えてきます。

「つなカレ」で共に学び、楽しみ、まちとつながることで、心弾む明日へ、一步踏み出してみませんか。

I 地域で活動するということ	P3	V コラム ～共通講座レポート～	P14
II つながるカレッジねりま5つの特長	P4	VI ミニ講座（カレッジ生交流会）	P16
III つながるカレッジねりま受講生カリキュラム	P6	VII 地域活動体験プログラム	P17
IV 学習分野の紹介		VIII カレッジ生の活動紹介	P18
IV-1 福祉分野 福祉コース	P8	IX つながるカレッジねりまポータルサイト	P20
IV-2 農分野 農の学校初級コース	P9	X つながる窓口	P22
IV-3 防災分野 共助コース	P10	XI 活動費の助成などの支援	P23
IV-4 みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース	P12		
ねりまの森維持管理コース	P13		



## ・・・ ① 地域で活動するということ ・・・



光が丘春の風小・光が丘第二中 避難拠点運営連絡会 会長

Coもれび ～光と風が通る場所～

いとう よしのり  
伊藤 義則 さん

避難拠点運営連絡会会長として防災活動を行う。  
Coもれびではカレッジの卒業生とともに、森林  
メディカルトレーナーとして練馬のみどりを活  
かした「森林浴体験会」を開催している。



▲ CoもれびHP

### Q 普段どのような活動をしていますか

避難拠点では、地域住民をはじめとしたメンバーで毎月定例会を開いています。会長を務めていますが、拠点の運営は地域住民の協力なしには成り立ちません。日頃から会議や訓練を積み重ね、いつ起こるかわからない震災に備えています。

Coもれびでは、森林浴を通して区民の健康増進を目指しています。以前はケアラズカフェとして活動していましたが、コロナ禍で新たな活動を始めました。「練馬のみどりで森林浴」と銘打ち、森林浴体験会を開催。トレーナー育成にも取り組んでいます。

### Q 地域で活動することの魅力教えてください

人とのつながりという財産を得られることです。

私は会社勤めをしていたので、自分の住んでいる地域というのは単に「ねぐら」というイメージでした。それが、活動を通して多くの人とのつながりができたことで、いつしかそこに住んでいる人たちの「役に立ちたい」と思うようになりました。自分のために活動して、それがほかの人の役に立つのはすごいことですね。地域活動が単なるねぐらを「財産」に変えてくれたんです。



▲ 森林浴体験会の様子 ▶



### Q 活動の中で大切にしていることはありますか

何を目標として活動しているのかを常に明確にするよう意識しています。

イベントを開催して人が集まったら成功ではなく、自分たちが目指したイベントの「目的」にどれだけ近づくことができたかが大切なポイントだと思っています。

### Q 伊藤さんが特にカレッジで得たものは何ですか

練馬区を知ることができました。30年以上住んでいて、練馬のことは何も知りませんでした。

カレッジでは、実際に区内で活動している方が講師として授業に来てくださる機会もあり、見聞が広がります。また、一緒に受講している仲間と出会い、毎回の授業の中で仲良くなることができます。カレッジを通して地域とのつながりができることも大きな魅力だと思います。

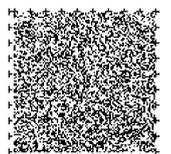
### Q これから地域で活動を始める方へのメッセージ

いろいろ考えすぎて躊躇ちゅうちよするくらいなら、まずは一步踏み出してみることをお勧めします。

踏み出すことで、不思議と人と人がつながり、今までは見えてこなかった新しい世界や仲間に出会うことができますよ。



▲ 避難拠点訓練の様子





## 1 実践的な知識やスキルが身につく! 4つの学習分野5つのコース

地域活動に直結する、福祉、農、防災、みどりの4つの学習分野、5つのコースから選択できます。

講義では、専門家から活動に役立つ知識や技術を習得できます。

講義のほか実習や見学も組み込んだ実践的なカリキュラムとなっています。

修了後の地域活動をゴールと定め、一人ひとりのマッチングをサポートします。

➤ P.8

## 2 活動のビジョンが見える! 全受講生必修の共通講座

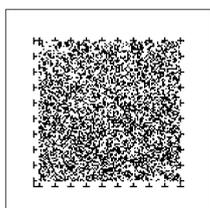
選択した学習分野の講義と並行して全受講生必修の共通講座を受講します。

共通講座は、これから地域活動を始めようとする方に向けた入門的な内容です。

実際に区内で活動している方を講師に迎え、講師自身の経験を交え、“まちと私”“自分には何ができるか”“どうやって活動を広げるか”などのテーマを考えていきます。

講義やワークを通じて、活動のビジョンが見えてきます。

➤ P.14



## 5つの特長・・・



### 3 学習分野を超え仲間と交流できる！ ミニ講座(カレッジ生交流会)

地域で活躍しているカレッジ修了生の企画によるミニ講座を随時開催します。修了生から経験談を聞いたり、実際の活動を体験しながら、カレッジ生同士の交流を深めることができます。

➤ P.16

### 4 修了後の活動をイメージできる！ 地域活動体験プログラム

日頃、地域の基盤を担っている町会・自治会や避難拠点などの活動を体験できるプログラム。区内各地域で随時開催します。運営に携わる方のお話が聞けるなど、修了後の地域活動のイメージができます。

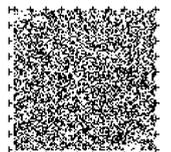
➤ P.17



### 5 受講中から修了後もサポート！ つながる窓口

活動に関する相談や地域で活動する団体の紹介など、団体とのマッチングを希望する方から、自ら団体を立ち上げたい方まで「つながる窓口」でサポートします。

➤ P.22



# 1 学習分野

会場  
一部オンライン

4月

5月

6月

7月

8月

- 講義のほか、見学・交流会など地域で活動する団体とつながる機会があります。
- 自身が受講していない学習分野の講義を聴講することができます。(一部)



## 福祉コース【全28日】



## 農の学校初級コース【全20日】

※令和5年度の募集は終了しています。  
次回の募集は令和5年12月頃の予定です。



## 共助コース【全8日】



## コミュニティ・ガーデナーコース【全12日】

みどり



## ねりまの森維持管理コース【全6日】

※樹木・草地管理専攻の両方を受講する場合は全9日

みどり



※  環境分野の講義は休止しています。

- 上記コースの受講生は、学習分野の受講と並行して、共通講座、ミニ講座や地域体験プログラムに参加します。

## 2 共通講座【全4日】 (全受講生必修)

会場  
オンライン

第1回 5月20日(土)「地域活動とコミュニケーション」

第2回 7月15日(土)「自分のビジョンをみつけまちとつながる」

## 3 ミニ講座 (カレッジ生交流会)

【随時開催】



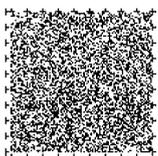
ミニ講座(囲碁ボール)



地域活動体験プログラム  
(避難拠点訓練)

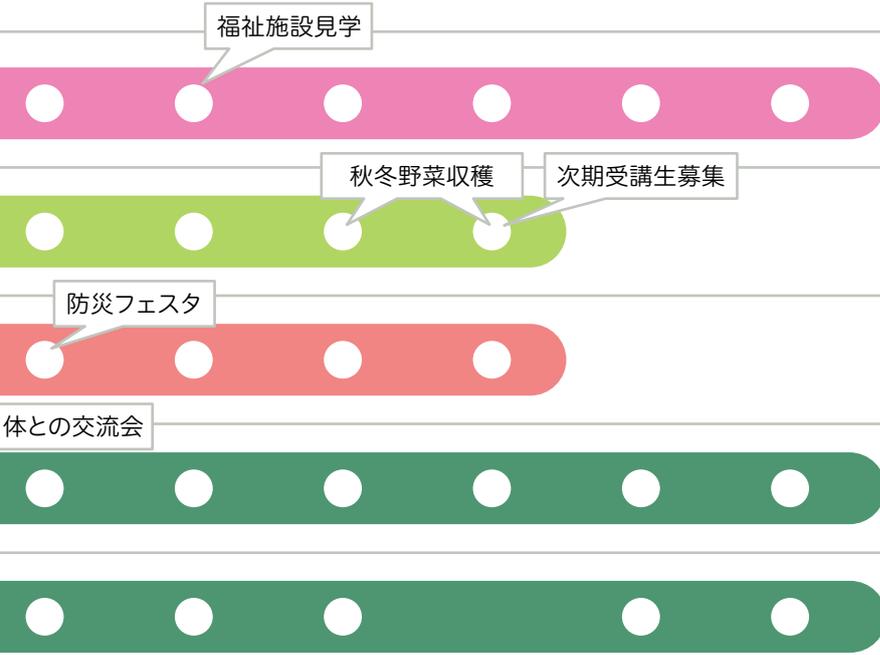
## 4 地域活動体験プログラム【随時開催】

※ ミニ講座、地域活動体験プログラムは令和4年度の例を掲載しています。



# 受講生カリキュラム . . .

9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 活動のスタート



活動の意向確認・修了証の交付

## 5 つながる窓口 (区民協働交流センター)



### 修了後のサポート

- 活動に関する相談
- 地域で活動する団体の紹介
- チラシの掲示 (広報の支援)
- 会計等専門家による相談 など

第3回 11月11日(土)「地域活動の実践と展開」

第4回 3月9日(土)「地域社会における町会・自治会」

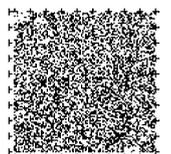


ミニ講座(ビジョンをみつける)



地域活動体験プログラム  
(相談情報ひろば)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止等により、講座などを中止、変更する場合があります。最新の情報はポータルサイトでお知らせします。



## Ⅳ 学習分野の紹介

### Ⅳ-1 福祉分野 福祉コース



地域活動の担い手となることを志す方を対象に、地域福祉に関する知識・技術を幅広く学び、自ら活動を始めることを目指す講座です。

#### ■ 受講要件

練馬区内で、福祉(障害・高齢・子育て等)に関する地域活動をしたい方

#### ■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和5年2月11日(土)～3月10日(金)
- 定員 25名(選考)

#### ■ 申込方法

- ポータルサイトまたは郵送、FAX、窓口
- 必要事項①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤Eメールアドレス⑥志望動機(400字程度)⑦その他(受講にあたって配慮してほしいこと、区外在住の場合は勤務先・学校名)

#### ■ 修学期間・講義日数

- 修学期間 令和5年5月～令和6年2月
- 講義日数等 全28日 ※その他に個人面談あり  
主に火曜日 午前9時30分～12時50分  
※講義により延長する場合あり

#### ■ 修了要件

受講生の意欲や達成度などを評価し、一定の基準に達した学生に対し、修了の認定をします。

#### ■ 受講生負担額

15,000円(資料代)

#### ■ 会場

区立施設(区役所など)  
※一部オンラインで受講できます。

#### ■ 学習内容

大学教授等による福祉の基本的知識をはじめ、区内の地域福祉活動実践者や障害当事者による授業を実施します。講義やグループワークを通じて、幅広く地域福祉について学びます。

- 社会福祉原論
- 社会保障論(生活保護法、生活困窮者支援)
- 障害福祉
- 児童福祉
- 高齢者福祉(介護保険法など)
- ファシリテーション技法 など

#### ■ 受講後の活動例

- 町会・自治会
- 民生・児童委員
- 福祉ボランティア団体での活動
- 街かどケアカフェ、相談情報ひろばでの活動

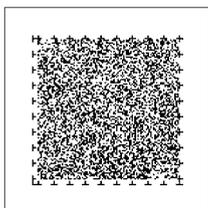
#### ■ 受講生の声

- 今まで漠然としていた“福祉”について深く知ることができ、とても充実した学びでした。
- 座学だけでなく、普段は訪れない施設を訪問する機会もあり、貴重な体験となりました。
- 同じ目的を持つ様々な世代の仲間に出会い、卒業後もその繋がりが役立っています。



問合せ先 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係

TEL:03-5984-1296 FAX:03-5984-1214





## ● ● ● IV-2 農分野 農の学校初級コース ● ● ●



農の学校は、農家を支援するための「ねりま農サポーター」を育成し、支え手を必要とする区内農業者とのマッチングを行っています。支え手を志す方を対象に、必要な知識・技術を習得することを目指す講座です。

### ■ 受講要件

初級コース：区内在住の18歳以上の方 ※選考あり  
 中級コース：初級コースを修了した方  
 上級コース：中級コースを修了した方

### ■ 申込受付期間など

令和5年度新規受講生の募集は終了しています。  
 (次回の募集は、令和5年12月頃の予定です。)

- 定員 15名

### ■ 修学期間・講義日数

- 修学期間 1年間
- 講義日数等 土日祝日20日間程度(各半日程度)

### ■ 修了要件

受講すべき日の8割以上の出席

### ■ 受講生負担額

初級コース：10,000円(教材費等)

### ■ 会場

練馬区農の学校(高松1-35-2)ほか

### ■ 学習内容

農作業の支援に必要な基礎知識および作業手順の習得と都市農業および農地への理解を通じて、農業者の支え手としての心得を学びます。

- 農作物の栽培方法や収穫方法の実践
- 栽培の知識や練馬の農業についての講習
- ほ場見学、農家での実習

### ■ 受講後の活動例

ねりま農サポーターの活動例

- 区内農業者への援農活動  
(作付・収穫・除草・出荷準備など)
- 区が実施する農業振興事業への従事協力  
(酪農体験事業・収穫体験事業など)

### ■ 受講生の声

- 農業について何も知らなかった私ですが、講義で学んだ知識を活かして積極的に援農活動に参加していきたいです。
- 畑について知識も経験も全くありませんでしたが、「やってみたい」という気持ちだけで思い切って飛び込んでみてよかったです。援農活動を通じて、地域の豊かな環境が守られていけばいいと思います。また、野菜好き仲間にも出会えました。

このほか、農の学校には次の講座があります。

### 「農とのふれあい・体験コース」

#### ■ 受講要件

練馬区在住の15歳以下を含む2～4名のグループ

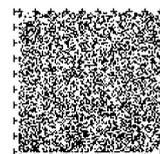
#### ■ 定員

10組(抽選)

#### ■ 申込受付期間など

- 春夏コース：終了しています。  
※次回の募集は、令和5年12月頃予定。
- 秋冬コース：令和5年6月頃

各講座の申込みは、ねりま区報やホームページ、ポータルサイトでお知らせします。



## ●●● IV-3 防災分野 共助コース ●●●



地域における防災活動の担い手となることを志す方を対象に、区民防災組織※の活動などを学び、発災時に共助活動ができるようになることを目指す講座です。

※避難拠点運営連絡会や防災会等をいいます。

### ■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、修了後、区民防災組織等の一員として活動を希望する方  
※既に区民防災組織で活動されている方は、区民防災組織向け講座をお申込みください。

### ■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和5年2月11日(土)～3月10日(金)
- 定員 20名(選考、4月中旬頃結果通知)

### ■ 申込方法

- ポータルサイトまたは郵送、FAX、窓口
- 必要事項①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤Eメールアドレス⑥志望動機・防災活動への意気込みなど(200字程度)⑦その他(受講にあたって配慮してほしいこと、区外在住の場合は勤務先・学校名)

### ■ 修学期間・講義日数

- 修学期間 令和5年5月～12月
- 講義日数等 全8日 午前9時30分～11時30分  
主に第4土曜日

### ■ 修了要件

6日間以上の出席

### ■ 受講生負担額

無料

### ■ 会場

防災学習センター(光が丘6-4-1)

### ■ 学習内容

共助活動の前提となる自助対策の知識をはじめ、避難拠点や防災会の活動など、災害時に必要な知識や技術を総合的に学びます。

5月27日(土)	災害から自分と家族の命を守るために
6月24日(土)	地域・近隣での対応
7月22日(土)	防災会の役割
8月19日(土)	避難拠点の役割
9月23日(土)	避難拠点開設訓練
10月28日(土)	ボランティア活動
11月25日(土)	人とひとつながりコミュニケーション
12月16日(土)	自分にできる共助活動

全カリキュラムの修了後、修了要件を満たした方は、個別面談を実施して今後の活動について意向を伺います。

### ■ 受講後の活動例

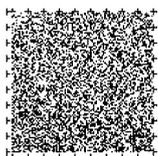
- 避難拠点運営連絡会
- 練馬区災害ボランティア
- 防災会
- 防災活動団体の設立

### ■ 受講生の声

- 体系的にまとまっており、防災の基礎を学ぶことができました。
- 共助の大切さを学び、自分も地域で活動できるよう頑張ろうと思いました。
- 実習で車いすによる避難誘導を体験しましたが被災者に寄り添う心がけを学ぶことができよかったです。



共助コース紹介動画 ▶



問合せ先 防災学習センター TEL:03-5997-6471 FAX:03-5997-6472



## 防災学習センター各種講座のご案内

防災学習センターでは、様々な講座・講習会を実施しています。  
各講座の申込みは、ねりま区報やホームページでお知らせします。

### 人材育成 カリキュラム

#### ■ 自助講座

オンライン対応

地震防災を始めとした自然災害に対する自助対策等を学びます。

【対象】防災の基礎を学びたい方  
(区内在住・在勤)

#### ■ 区民防災組織向け講座

防災分野における最新の知見を学ぶとともに、組織運営にかかる手法等を習得します。

【対象】区民防災組織で活動されている方(区内在住・在勤)

#### ■ 女性防災リーダー育成講座

地域防災における女性の参画拡大を推進し、災害時における女性の視点・ニーズを取り入れた防災体制づくりを構築するため、女性防災リーダーとなりうる人材の視点を学びます。

【対象】女性(区内在住・在勤)

#### ■ 小学生向け講座

子どもたちが防災に関する基礎的な知識を学ぶとともに、「自分の身は自分で守る」ことの大切さなど、講座で学んだことを防災工作を通して発信します。

【対象】小学4年生から6年生  
(区内在住・在学)

#### ■ 中学生向け講座

災害発生時に、中学生に求められる役割と、その役割を果たすための技術や知識を学びます。

【対象】中学生全学年  
(区内在住・在学)

### 防災普及啓発 カリキュラム

#### ■ 中高層住宅向け 防災講習会

オンライン対応

大地震発生時における中高層住宅特有の被害を最小限にするための知識等を学びます。

【対象】中高層住宅の住民、管理人、所有者および管理会社  
(区内在住・在勤)

#### ■ 乳幼児の保護者向け 防災講習会

オンライン対応

乳幼児のいる家庭ならではの防災対策を学びます。

【対象】乳幼児の保護者  
(区内在住・在勤)

#### ■ 一般公開 防災講習会

オンライン対応

広く災害対策に関する自助を学びます。

【対象】災害対策を学びたい方  
(区内在住・在勤)

#### ■ 事業所向け防災講習会

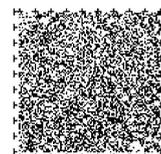
事業所における防災対策の重要性を学び、各事業所での防災対策の改善や取組みを促します。

【対象】区内在住・在勤の対象事業所

#### ■ 食と防災

災害時における食の重要性を学び、ライフラインが停止しても食事を作れる知識や技術を学びます。

【対象】災害時の食について学びたい方(区内在住・在勤)



## ・ ・ IV-4 みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース ・ ・



公園や駅前の花壇づくりに参加して  
花とみどりでまちを彩ろう！

まちの身近なみどりを増やすため、  
コミュニティ・ガーデニングに必要な  
知識と技術を学び、花壇活動に主体的に  
取り組むことを目指す講座です。

### ■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、卒業後に区民協働花壇※管理団体を新規に立ち上げる意思がある方、または既存団体に所属後、将来的に新規管理団体を立ち上げる意思がある方

### ■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和5年1月16日(月)～2月28日(火)
- 定員 25名(選考)

### ■ 申込方法

- ポータルサイトまたは郵送、窓口
- 必要事項①コース名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥Eメールアドレス⑦志望動機・みどりの活動経験など(200字程度)⑧その他(受講にあたって配慮してほしいこと、区外在住の場合は勤務先・学校名)

### ■ 修学期間・講義日数

- 修学期間 令和5年4月～令和6年3月
- 講義日数等 全12日 午前9時30分～12時30分  
主に第3木曜日

### ■ 修了要件

全12日のうち、7割程度の出席

### ■ 受講生負担額

3,000円(教材費・エプロン代等)

### ■ 会 場

四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6)ほか

### ■ 学習内容

座学、実習、ワークショップを交えて、公園や駅前の花壇活動に必要な知識と技術を学びます。

#### 《ガーデニングの知識について》

季節のテーマ決め、花壇のデザイン、土づくり、植栽作業など

#### 《地域活動の体制づくりについて》

区民協働花壇管理団体との交流会、卒業後のイメージ発表など

### ■ 受講後の活動例

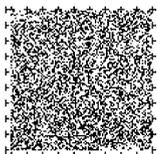
区民協働花壇管理団体の新規立ち上げ・加入

#### ※区民協働花壇事業

公園、区立施設、駅前広場などの花壇やプランターを、地域の方を中心に構成された団体に管理していただく事業です。

### ■ 受 講 生 の 声

- 花苗の植え方や切り戻しの方法、お手入れの作業など、覚えることが難しいと感じるところもありましたが、実習で丁寧に教えていただき、楽しみながら学習することができました。
- すでに活動されている区民協働花壇管理団体の方から直接お話を聞くことで、改めて学習意欲が高まりました。団体ごとに花壇デザインや年間計画などにさまざまな工夫がされていて、とても勉強になりました。
- 仲間との作業は楽しく、切り戻しや花ガラ摘みなどのお手入れの作業を通して、より花に愛着が湧きました。



問合せ先 みどり推進課協働係 TEL:03-5984-2418 FAX:03-5984-1227

※学習内容に関することは、みどりのまちづくりセンター TEL:03-3993-5451

## ・・・ IV-4 みどり分野 ねりまの森維持管理コース ・・・



森の作業技術を身につけて、魅力的なみどりを守り育てよう！  
地域の貴重な財産である憩いの森※を守り育てるため、管理活動に必要な知識と技術の習得を目指す講座です。

### ■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、憩いの森等の自主管理を行っている団体に所属している方、または所属する意思がある方

### ■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和5年1月16日(月)～2月28日(火)
- 定員 樹木管理専攻:15名  
草地管理専攻:15名 ※それぞれ選考

### ■ 申込方法

- ポータルサイトまたは郵送、窓口
- 必要事項①コース名②専攻名③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦Eメールアドレス⑧志望動機・みどりの活動経験など(200字程度)⑨その他(受講にあたって配慮してほしいこと、区外在住の場合は勤務先・学校名)

### ■ 修学期間・講義日数

本講座は、主に中低木の剪定技術を学ぶ樹木管理専攻と、主に草刈りの技術を学ぶ草地管理専攻に分かれます。両方の専攻を受講することもできます。

- 修学期間 令和5年4月～令和6年2月
- 講義日数等  
樹木管理専攻:全6日 草地管理専攻:全6日  
※2つの専攻を受講する場合は全9日  
主に第2土曜日 午前9時30分～12時30分

### ■ 修了要件

全6日(2つ専攻の場合9日)のうち、7割程度の出席

### ■ 会場

羽根木憩いの森(羽沢3-2)ほか

### ■ 学習内容

座学と実習を交えて、草刈りや中低木の剪定など、憩いの森の管理活動に必要な知識と技術を学びます。

#### 《共通》

- ねりまの森について知ろう
- 森の楽しみ方や活動の現場運営を学ぼう など

#### 《樹木管理専攻》

- 森の樹木の特徴と剪定方法  
①常緑樹②落葉樹③竹

#### 《草地管理専攻》

- 森の草本類の特徴と草刈り  
①手刈り・貴重種保全②機械刈り(座学・実習)

### ■ 受講生負担額

1,000円(教材費等)  
※2つの専攻を受講する場合は2,000円

### ■ 受講後の活動例

憩いの森等の自主管理団体に加入

※憩いの森

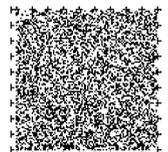
私有地の樹林を区が無料でお借りし、区民の皆さんが自然と触れ合える場所として使えるようにしたところです。

### ■ 受講生の声

- 森を管理していくことの大切さや重要性が良くわかり、今後の意欲や責任につながっていくことができました。
- 剪定作業の実習を通して、日常の管理に自信がもてた感じがします。明日から役に立つ内容でした。
- 他の憩いの森の管理団体との交流がよかったです。他団体の活動から学ぶことが多いです。

問合せ先 みどり推進課協働係 TEL:03-5984-2418 FAX:03-5984-1227

※学習内容に関することは、みどりのまちづくりセンター TEL:03-3993-5451



## 『自分のビジョンをみつけ まちとつながる』

**講師** こねくとういず  
村嶋 美茶子 さん  
くぼ あやの さん

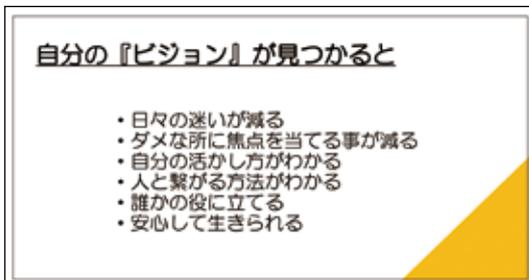


「未来予想図を描くために、  
言葉にする、言葉を変える。」

### ■自分のビジョンとは

ビジョンとは「自分で描く未来予想図」  
講義では、ビジョンを書き出してグループでシェア  
をするワークを行いました。

未完成な状態でもとりあえず書き出して、言葉にし  
てみると輪郭が浮かび上がってくる。それを聞き合  
い、違いを知ること、自分の未来予想図の現在地  
が見えてくる。



### ■言葉遣いを変える

自分の未来について考えるのと同じくらい、現在の  
自分について深く考えることも重要。  
次は、「やりたいのにできていない」ことを思い浮か  
べ、「〇〇できない」を「〇〇しない」に変えるワーク  
を行いました。

すると、実は全て自分の意思でやらない、できない  
と決めていてその言い訳を探していることに気付  
きます。

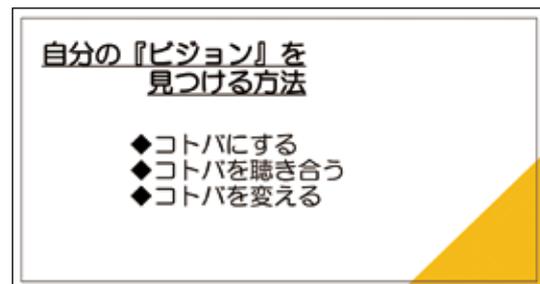
今まで、できないと決めつけていたことも、自分の  
意志で「しない」を「する！」に変えることができるの  
です。

### ■はじめの一步を踏み出す

今のできない状態でも、足場が固まっていなくても  
とりあえず言葉にする、言葉を聴き合う、言葉を変  
える。

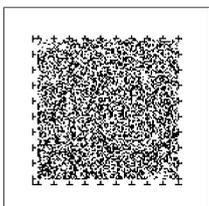
「しない」を「する！」に変えて、そのビジョンに向  
かって意識を高く持っていれば、情報や人は自然に  
集まってくると言います。

「“できない”ことを“する”に書き換えた今日は、未  
来予想図に行くはじめの一步」という言葉に、受講  
生の皆さんも頷いていました。



### 受 講生の声

- 実践的で、自分の想いを見つめ直すワークの数々が面白かったです。
- 自分の強みやビジョンを知るきっかけになりました。なにかの活動に参加したいという気持ちが強くなりました。
- 漠然としか知らなかった地域活動を具体的に紹介して頂き、区民として積極的に参加したいと思いました。
- グループワークで他の受講生の意見を聞くことができ、意識の高さを強く感じました。



# 講座レポート ～ . . .

通講座を紹介します。

## 『地域活動の実践と展開』

**講師** 東洋大学ライフデザイン学部准教授  
齋藤 博 さん



### 「一人ひとりの好きなこと 得意なことが繋がれば 街はもっと豊かになる」

#### ■活動の始まりとは

地域活動を始めるうえで、特に重要なのは「自分の好きなこと・得意なことを活かす」こと。  
自然工房めばえもスタッフの好きなことや気になることをベースとして活動を広げていきました。



#### ■仲間を集める

活動を広げていくためには仲間が必要。  
一緒に活動に取り組む仲間を得るために、3つのステップが想定されます。  
一つ目のステップは「活動のファンになること」  
自分たちの活動を「面白そうだな」と思ってもらうことで、仲間に加わるきっかけが生まれます。

二つ目は「活動のサポーターになること」  
実際に活動に参加してもらうことで、活動の楽しさを知ってもらいます。  
そして三つ目が、一緒に活動をする「コミュニティに加わること」です。



#### ■活動を伝え、共感する

講座終盤のワークでは、「自分のやりたい活動」を数名が発表し、それに対して他の受講生が質問や意見を投げかけました。  
意見の中には「自分もそのような活動が必要だと思っていた」という声や、「その活動をするなら、こんなことをやってみてはどうか」という提案もあり、活動が広がっていく様子を感じることができました。

「どんな小さなことでもいいので、自分の好きなことを原点に一步踏み出してみてください。そうすることで活動が始まり、広がって街が豊かになります。」  
という先生からの激励の言葉をいただき、講座は締めくくられました。

## 公開講座

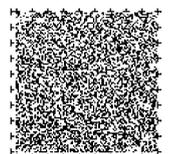
通年で参加することが難しい方に向けて、つなカレのカリキュラムの中から活動のヒントとなる講義を公開します。  
申し込みなどの詳細は、決まり次第、ねりま区報、ポータルサイトなどでご案内します。

- 興味のある講義を選んで参加することができます。
- YouTubeやZoomにより、オンラインで実施します。

過去の公開講座を  
区ホームページで  
紹介しています▶



ねりま区報  
ポータルサイトで  
順次募集!!



## ・・・VI ミニ講座(カレッジ生交流会)・・・

すでに活動しているカレッジの先輩の企画によるミニ講座。  
活動を体験したり、経験談を聞いたりしながら交流を深めることができます。  
令和4年度に開催したミニ講座を紹介します。

### 誰でも楽しめるスポーツ 囲碁ボールを体験!

講師：竹内 善治 さん  
律子 さん

都内ではじめて囲碁ボールの団体を立ち上げ、区内イベントで体験会を開催するなど「囲碁ボール」の普及活動に努めている。



「囲碁ボール」との出会いや、活動していく上で大切にすべきつながりなど、実際に活動しているからこそ話すことができるエピソードを伺い、活動のアドバイスをいただきました。

囲碁とゲートボールを組み合わせた新感覚のスポーツを体験し、参加した受講生・修了生も夢中になって楽しんでいました。



共通講座で講師を務めた「こねくとういず」のお二人を講師に迎え、じっくり自分の言葉を聞いてシェアする、自分自身について深く考える時間を過ごしました。



自分のダメ出しを止める方法、アドラー心理学の“課題の分離”などのコミュニケーションスキルを2日に渡って学びました。グループでシェアすることで気づきに繋がり、理解が深まりました。

### コミュニケーションスキルアップ講座 自分の最大の敵は自分! 自分を味方にする見方

講師：こねくとういず  
村嶋 美茶子 さん  
くぼ あやの さん

子育て世代や介護世代のママが地域で気軽に参加できるコミュニケーションスキルを学べる講座等を数多く展開している。

### 練馬のみどりで森林浴

講師：Coもれび  
～光と風が通る場所～  
上野 美知子 さん  
栗和田 博之 さん  
伊藤 義則 さん

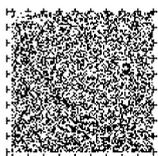
森林メディカルトレーナーとして、区内の公園や森で森林浴体験会を開催。練馬のみどりの魅力を伝えている。



秋空の下、トレーナーの案内で、石神井公園三宝寺池周辺を散策。時折足を止め、植物がそれぞれ持つ香りや手触り、普段は気に留めないこの葉ずれや水の音を堪能しました。



自宅を開放したケアラーズカフェから始まったCoもれびさんの歩みをお話いただき、これから活動を始める方、始めたばかりの方のヒントになりました。





## ・・・ VIII カレッジ

### カレッジを受講してみなさんがどのように



おおつか

## 大塚 まゆみ さん

みどり分野コミュニティ・ガーデナーコース令和3年度修了。

ドットコム  
区民協働花壇管理団体「グリーンハート.kom」  
を立ち上げ活動。

ねりまワインプロジェクトのファームメイトとしても活動している。



▲ねりまワインプロジェクトHP

#### Q つなカレを受講した経緯を教えてください

退職後は家族の介護が中心の生活になると考えたとき、「自分を見失わないように」と思いました。今まで積極的に地域と関わることがありませんでしたが、大好きなガーデニングで地域との繋がりができるのもいいなと想像していた私に、つなカレの募集は時期も希望もぴったりでした。これからの新しい世界がイメージできて、一歩踏み出してみたいと感じたことを覚えています。

#### Q 花壇管理の活動はどのように始まったのでしょうか

カレッジの担当の方に新しい花壇をやってみないかと誘われたことがきっかけです。授業で同じグループになった仲間がたまたま近くに住んでいて、意気投合していたところに声をかけられました。カレッジ卒業後は、既存の団体で活動を学びながら準備を進めました。勉強を兼ねて、単発の花壇管理ボランティアに参加したこともあります。様々な団体で活動を経験することで、それぞれ想いがある人と活動をしていく難しさや楽しさを知ることができました。

そして、2022年12月から新たに「東大泉木もれ陽公園」で活動をスタート。活動を始めてすぐに地域の方の喜ぶ反応が見え、想像していた以上のことが起きています。



▲花壇づくりの様子▶



#### Q ねりまワインプロジェクトにも参加されていますが

ワインプロジェクトには、カレッジと同時期に参加を決めました。ファームメイトの中でも「栽培くらぶ」のメンバーでぶどうの栽培や仕込みの作業を手伝うなど、練馬産ぶどうによる「地域ブランドワイン」づくりに励んでいます。仲間と試行錯誤しながら作業したり、知恵を寄せ合ってイベントを開催したりと充実した日々を過ごしています。

また、ぶどう畑の空きスペースを利用して、ハーブを中心とした花壇づくりを始めました。畑の持ち主はもちろん、カレッジで繋がった区の方にも相談して実現しました。



▲ぶどう栽培作業の様子

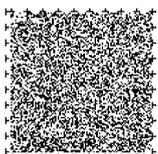


▲「つながるマルシェ」の様子

#### Q これから受講を考えている人へのメッセージ

「花壇管理」と聞くと、責任を重く感じてしまいますよね。もちろん責任はありますが、一人で背負うものではありません。仲間と協力し合って取り組むものだと思います。気軽に、自分ができることをできるときにするのが地域活動です。

まずは一歩、試してみる気持ちで踏み出してください。今は明確なゴールがなくても、一歩踏み出した先に表現したいものが見えてくるかもしれませんよ。



## 生の活動紹介・・・

地域で活動しているのかご紹介いたします。

こやま あやこ  
小山 綾子 さん

福祉分野福祉コース令和4年度修了。  
自宅を改装したソーイングルーム「PALM」を運営。  
ママ向けに気軽にコミュニケーションスキルを提供している団体  
「こねくとういず」の大泉事務局長としても活動。

Instagram

PALM (@sewing\_palm) こねくとういず (@connectw0180)

## Q 現在の主な活動を教えてください

自宅の一室を開放し、ママや子どもたちに裁縫を教えています。また、こねくとういず初の拠点となる大泉事務局として場所を提供し、「お話し会」を開催しています。普段は忙しいママたちも、このときだけはゆっくり自分自身の声を聞くことができる大切な時間となっています。

PALMが空いている時間は、食の講座やアロマ、コスメ作りなどの活動をしている方に場所を提供しています。

## Q 活動はどのように始まったのでしょうか

以前ハンドメイド作品を販売していた中で、マスクの作り方を教えたことがきっかけです。人に教えることの楽しさに気づき、こっちの方が向いているかもと思いました。引っ越しを機にソーイングルームをオープン。無理のない範囲で、裁縫の楽しさを伝えています。

こねくとういずの活動は、コロナ禍で開催されたZoomのお話し会に参加したことがきっかけで始まりました。講座のリピーターを経て運営に関わるようになり、今ではお話し会の進行やイベントの司会をしています。教育委員会から委託された「ねりま遊遊スクール」で講師を務めた際は、募集開始から1時間で定員が埋まり、キャンセルを待つ方からのお問い合わせも沢山いただきました。



▲ねりま遊遊スクールの様子



▲大泉お話し会の様子



▲子どもソーイングの様子

## Q カレッジを受講して得たものはありますか

これまでは子育てに関することに目を向けがちで、何かしたいという気持ちはあっても、何をしたらいいのかわかりませんでした。福祉の講義は、本当に幅広い知識を得ることができ、様々な経験をされた当事者の方から話を聞くことができます。地域活動の道がこんなにもあったのかと気づかされました。

## Q 今後の目標を教えてください

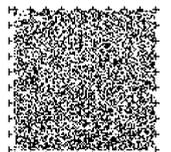
大泉事務局のお話し会には、自分のキャリアについて考えているママが多くいらっしゃいます。スキルはあるのに始められない、そんな想いを感じ、何かサポートができればいいなと思うようになりました。そっと背中を押すような最初の一步のお手伝いができる場所になっていきたいです。

## Q これから受講を考えている人へのメッセージ

受講することにハードルを感じている方もいるかもしれませんが、何か始めないと「いけない」ということはなく、無理なく自由にできるのが地域活動です。

街中で困っている人に手を貸したり、近所で困っている高齢者に気づいたりするような、自分の身近なところの小さな困りごとを解決したいと思っている人にぜひ受講してほしいです。

家と仕事以外の第三の場所の候補として、地域に目を向けてみるのもいいかもしれませんよ。





各種講座の受講申込みから、地域で活動する団体の検索まで、地域活動に役立つポータルサイトです。





**利用者メニュー(要ログイン)**  
※登録済みの方はこちら

**新規利用者登録**  
※講座の申込には登録が必要です

TOP

お知らせ

講座一覧

### 新着講座

**「想いを伝える」デザインのコツ**

掲載日 2022年11月18日

12/8『「想いを伝える」デザインのコツ』

協働推進課では、練馬区内在住・在勤の方、練馬区内で地域活動を行いたい方等を対象に、活動におけるスキルアップを目的とした講座を開催します。無料で受講できますので、ご興味のある方はぜひお申込みください！

「「想いを伝える」デザインの…」

**避難拠点訓練 @大泉中学校**

掲載日 2022年11月8日

11/26地域活動体験プログラム「大泉中学校避難拠点訓練」(つながるカレッジねりま生限定)

※つながるカレッジねりま受講生・修了生が対象です。  
※サイトからの申し込みにはログインが必要です。

つながるカレッジねりまでは、実際に地

**オンライン公開講座**

掲載日 2022年10月25日

11/29オンライン公開講座「アンガーマネジメント」の聴講生を募集します！(福祉)

つながるカレッジねりまの福祉分野から一部の講義をオンラインで公開します！

今回のテーマは、「アンガーマネジメント」です。

当然起こりうる「怒り」の感情。扱い方を間違えるとトラブルの原因となるリス

## ポータルサイトの主な機能

講座検索  
受講申込

募集中の講座の検索、  
受講申込ができます

受講講座  
連絡メール

各講義の開催状況や  
日程変更などを  
お知らせします

受講履歴  
確認

自身の出席状況や  
過去の受講履歴を  
確認できます

地域活動団体  
情報検索

区内で活動する  
地域団体のイベント  
情報などを閲覧できます

メールマガジン

地域活動に役立つ  
情報を配信します

### 〈ポータルサイト利用上の留意事項〉

利用登録時に入力された個人情報、つながるカレッジねりまの各種案内、運営に関する連絡やアンケートに利用することがあります。また、講座運営事業者が講座の実施のために利用します。なお、つながるカレッジねりまの受講が決定された方は区でサイトへの代理登録を行います。ご利用の際の通信料は本人負担になります。

20

# ポータルサイト・・・

## ■ポータルサイト登録手順

メニューの利用にあたっては利用者登録が必要です。

登録されるメールアドレスは、フリーメールをおすすめします。携帯電話の通信業者が提供するキャリアメールは、サイトからのメールが文字化けすることや迷惑メールフィルタ機能により届かないことがあります。

- ① トップ画面から「新規利用者登録」を押します。



- ② 必須項目を入力後、「確認」を押します。



- ③ 登録情報を確認し、「登録」を押します。



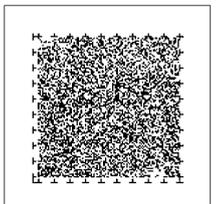
- ④ 登録したメールアドレスに送られるIDとパスワードを確認の上、ログイン画面のURLを押します。



- ⑤ IDとパスワードを入力し、ログインを押します。



- ⑥ ログイン完了です。



・・・ **× つながる窓口**  **区民協働交流センター** ・・・



地域の活動を支援する「つながる窓口」を区民協働交流センターに常設しています。町会・自治会やボランティアなど区民や団体同士のつながりづくり、講座やイベント、専門家による相談などを行っています。



### 地域活動に関する相談・情報収集

- 地域での活動に関する相談、団体情報の提供や団体とのマッチングをサポート
- 地域で活動する団体のチラシ等を掲示



### 練馬つながるフェスタの開催

- オンラインを併用しながら、ココネリや区立図書館等を会場として区内6か所で開催
- 地域で活動する団体の取り組みを知り、体験する機会の提供

### 町会・自治会のデジタル活用支援

- 講習会の実施、アドバイザーの派遣 など
- モバイルルーター等の回線使用料の補助（最大3年間）

### 講座の実施

申込制

- 効果的な広報チラシの作り方など、活動に役立つスキルやノウハウを学べる機会の提供

### 広報誌の発行やSNSの発信

- 広報誌「ねりま地域活動ニュース」を、毎月25日発行
- ホームページや公式YouTubeチャンネルにて、地域で活動する団体を紹介
- FacebookやTwitterで地域活動に関するタイムリーな情報を発信



### 専門家による個別相談

申込制

- NPO法人の立ち上げ・運営等に関する相談、団体運営の会計・税務に関する相談に専門家が対応

### センター登録団体の特典

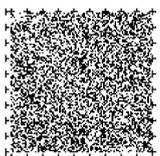
- 地域活動保険に自動加入
- 拡大複写機等利用の優先予約が可能など

## 区民協働交流センター

電話：03-6757-2025 FAX：03-6757-2026

住所：練馬区練馬1-17-1 Coconeri(ココネリ)3階

開館日：通年 ※年末年始(12/29～1/3)は休館 開館時間：午前9時から午後10時まで



## ・・・ XI 活動費の助成などの支援 ・・・



区やみどりのまちづくりセンターでは、住民主体のまちづくり活動に対する助成などの支援を行っています。

### ■ 練馬区やさしいまちづくり支援事業

地域福祉・福祉のまちづくりのために、住民自らが主体となった創意工夫あふれる企画提案事業に対して、活動費の助成、研修、広報等の支援を行うものです。

#### ① はじめの一步助成部門

助成限度額 **5万円** 同一団体に対し**1回**のみ

#### ② やさしいまちづくり活動助成部門

助成限度額 **10万円** 同一団体に対し**3回**まで

担当 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係  
電話5984-1296  
区公式ホームページ「やさしいまちづくり支援事業」▶



※掲載内容は令和4年度のものであります。

### ■ まちづくり活動助成事業【みどりのまちづくりセンター】

区民の方が主体となって行う、区民の方々が「住み続けたい」と思えるような美しい地域環境と豊かな地域社会を実現する活動などに対して、活動費の助成、相談、研修等の支援を行うものです。

#### ① たまご部門

助成限度額 **10万円** 1企画に対し**1回**のみ

#### ② みどり・はばたき部門

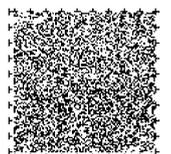
助成限度額 **30万円**に助成回数に応じた助成率を掛けた額  
1つの活動テーマに対して最大**4回**まで

担当 (公財)練馬区環境まちづくり公社みどりのまちづくりセンター  
電話3993-5451  
みどりのまちづくりセンターホームページ「まちづくり活動助成事業」▶



### ■ 民間助成金の情報【地域活動ニュース】

民間助成金の情報は「ねりま地域活動ニュース」(毎月25日発行)および区民協働交流センターホームページ(裏表紙の二次元コード参照)で逐次紹介しています。





令和5年(2023年)2月  
発行 練馬区地域文化部協働推進課  
電話 03-5984-1613

本冊子には、音声コードがついています。音声コードとは、紙に記載された情報をデジタルに変える二次元シンボルです。紙に印刷されている音声コードを読み取ることで、記載されている情報を音声で聞くことができます。位置を分かりやすくするために、ページの端に切りかきを付けてあります。

区民協働交流センターでは、  
区内地域活動の情報を配信中!  
気軽に「フォロー」・「いいね」をお願いします!



▲ Facebook



▲ Twitter



▲ ホームページ

