

つたがかるカレッジ 



4 令和4年
月開講

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



わたしがワクワクするまちへ

令和4年度の **つながるカレッジ** ねりま

「つながるカレッジ」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。

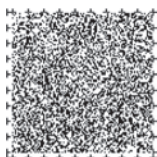
地域で活動を始める際は、「つながるカレッジ」がバックアップします。

令和2年秋に始まった「つながるカレッジ」は、コロナ禍においてもオンラインの導入など歩みを止めることなく、令和3年春、初めての修了生を輩出しました。修了生の皆さんは様々な分野で活躍しています。

コロナ禍で停滞を余儀なくされていた地域活動の機運が徐々に高まるなか、「つながるカレッジ」も2年ぶりに福祉分野、みどり分野で新規受講生募集を再開します。

令和4年春、「つながるカレッジ」はますます充実していきます。

I 地域で活動すること	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）	P15
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	P16
IV 学習分野の紹介		VIII 公開講座	P17
IV-1 福祉分野 福祉コース	P8	IX カレッジ生の活動紹介	P18
IV-2 農分野 農の学校初級コース	P9	X つながるカレッジねりまポータルサイト	P20
IV-3 防災分野 共助コース	P10	XI つながる窓口	P22
IV-4 みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース	P12	XII 活動費の助成などの支援	P23
ねりまの森維持管理コース	P13		



・・・ ① 地域で活動すること ・・・



こねくとういず
～練馬から日本のママを元気に～

二代目代表 ^{むらしま} 村嶋 ^{みさこ} 美茶子 さん

同じ保育園のママ友と令和元年に活動を開始。
子育て&介護世代のママに向け、地域で気軽に
参加できる専門的なコミュニケーションスキルを
提供している。

近隣の地区区民館の運営委員会にも参加。



▲公式LINE

Q 普段どのような活動をしていますか

教育委員会委託子育て学習講座で講演会を開催したり、児童館主催の子育て応援講座や少人数でのお話会等を企画運営しています。

子育てをしていると、子供にも自分にも、ついダメ出しをしたくなりますが、自分に“〇”をつけることには沢山効果があるので、今できていることに目を向ける習慣を当たり前にしていけたらいいなと思っています。

Q 村嶋さんが特にカレッジで得たものは何ですか

団体を立ち上げたものの素人だったため、情報や人脈を得たくて受講を決めました。講師の方と名刺交換をし、後日直接お話を伺えたり、行政の方とのパイプを作れたことは、カレッジならではの良さだと思います。

Q どのようにして活動を広げていきましたか

安心して参加いただくため、園や学校を通してチラシを配れるようになること、行政から応援してもらえる存在になることを目指しました。また、長年にわたって活動されている方にアドバイスをもらいました。

徐々に講座のリピーターが運営のサポートをしてくれるようになり、今では、定員100名の枠は2日で埋まり、延べ1,160名の方が講座に参加しています。

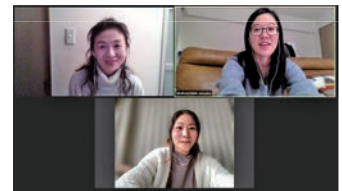


▲子育て学習講座の様子

Q コロナ禍ではどのような活動をしていましたか

Zoom講座に切り替え、YouTubeやインスタライブに挑戦。苦手だったSNSやオンラインにも随分詳しくなりました。

乳児連れのママや働いているママ、全国、海外からの参加もあり、新しい出会いが沢山ありました。リアル開催再開後もZoom講座の需要はあり、結果として、活動の幅が広がりました。



▲お話会(Zoom)の様子

Q 今後の抱負をお聞かせください

活動を始めて2年半。解散を考えたこともありましたが、気づけば目の前には沢山の仲間がいて、代表を引き継ぐ勇気をもらいました。地域団体を継続することは簡単ではありませんが、一人で抱えず、運営に携わる私達自身が、ワクワクしながら気楽に続けていきたいです。

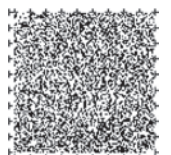
『相手の可能性を本人以上に信じる』

初代代表から学んだコミュニケーションスキルを私自身が実践しながら、団体を通して出会える色々な方との時間を楽しみたいと思います。

Q これから地域で活動を始め方へのメッセージ

地域活動のジャンルは幅広く、活動規模も様々です。行政の応援があれば、より多くの人とつながることができます。また、近所で同じ仲間と集う場も違った楽しみがあります。

『できる人ができる事をできるだけ』を基本に、自分の人生をより楽しいものにしていけたら良いのではないのでしょうか。





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

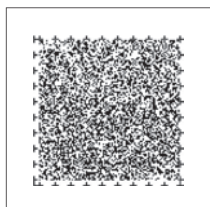
選択した学習分野の講義と並行して全受講生必修の共通講座を受講します。

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.15

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。

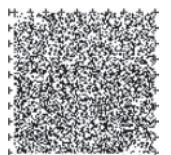
➤ P.16



5 受講中から修了後もサポート！ つなげる窓口

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「つなげる窓口」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

福祉コース【全 28 日】

フィールドワーク



農

農の学校初級コース【全 20 日】

※令和4年度の募集は終了しています。
 次回の募集は、令和4年12月頃の予定です。

春夏野菜収穫



防災

共助コース【全 8 日】



みどり

コミュニティ・ガーデナーコース【全 12 日】

活動団体



みどり

ねりまの森維持管理コース【全 6 日】

※令和4年度の一般募集は行いません。
 一般募集は令和5年度からの予定です。

※ 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、ミニ講座や地域活動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 4 月 30 日 (土) 「地域活動とコミュニケーション」

第 2 回 6 月 11 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】

4 地域活動体験プログラム【随時開催】

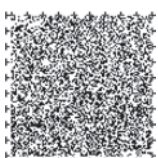


ミニ講座(終活講座)

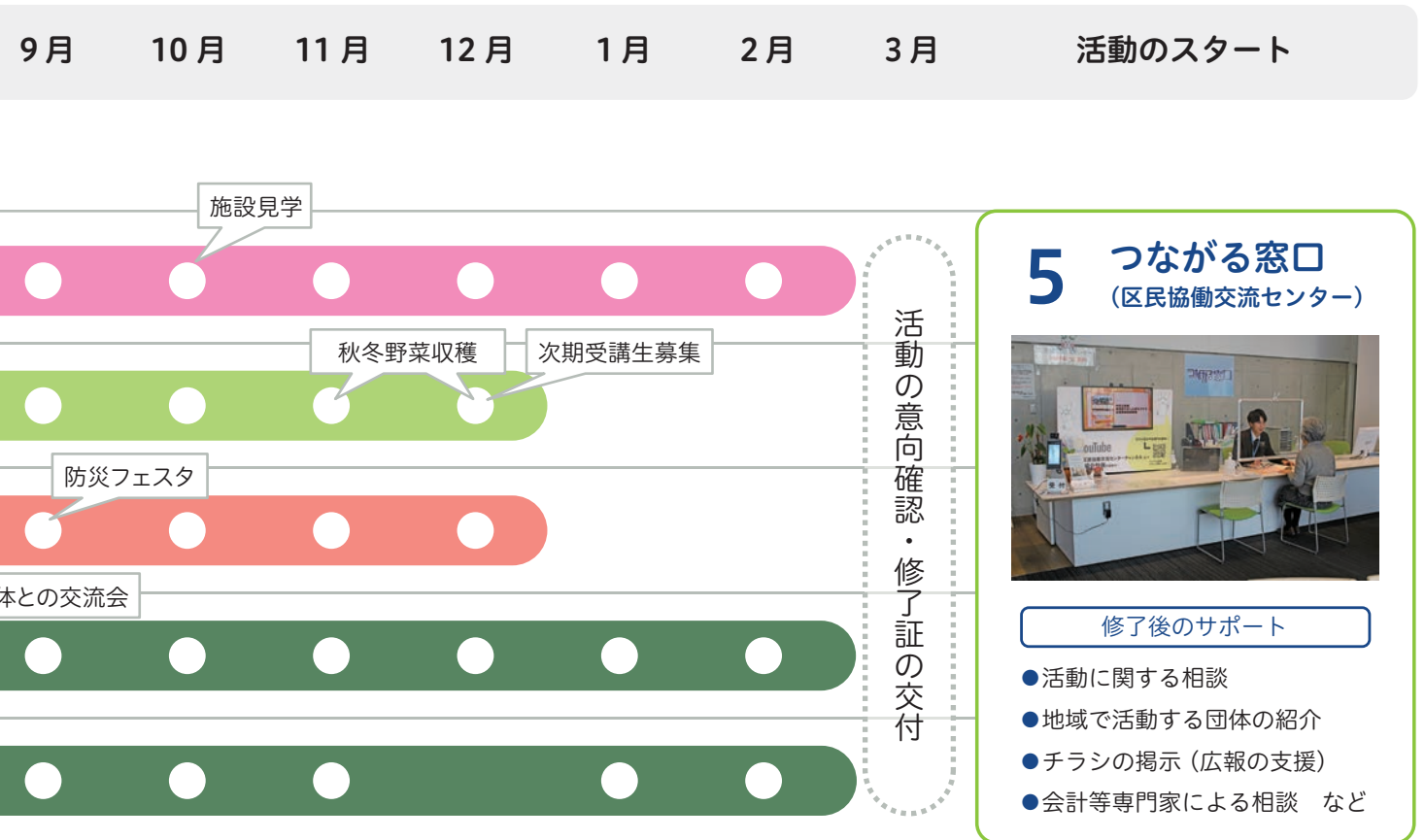


地域活動体験プログラム
 (相談情報ひろば)

※ ミニ講座、地域活動体験プログラムは令和3年度の例を掲載しています。



受講生カリキュラム・・・



第3回 11月6日(日)「地域活動の実践と展開」

第4回 3月11日(土)「地域社会における町会・自治会」

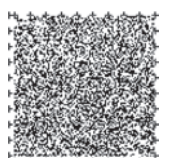


ミニ講座(森林浴体験)



地域活動体験プログラム
(避難拠点訓練)

※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、自ら活動を始められ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4年2月11日（金）～3月11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4年5月～令和5年2月
- 講義日数等 全28日 午前9時30分～12時50分
主に火曜日
※その他に個人面談あり

■ 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、フィールドワークを通じて、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
- 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

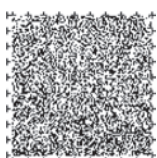
■ 受講生の声

- 福祉に関する様々なテーマについてじっくりと学ぶことができ、大変勉強になりました。
- 専門分野で活躍されている方や当事者の方からお話を伺い、とても充実した学びでした。
- 多くの仲間と出会うことができました。卒業してもその繋がりは続いています。



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4年度新規受講生の申込みは終了しています。
(次回の募集は、令和4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

- 多くの方々の練馬の都市農業を守っていききたいという熱意に、いい刺激を受けることができ、有意義な時間を過ごすことができました。
- 先生の農場を見学させていただいたことは大変有意義な体験でした。農への興味をさらに掻き立てられ、ボランティア等でお役に立てる日が来ることを願っています。

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

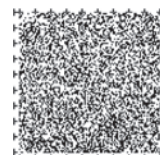
■ 定員

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4年12月頃予定。
- ・秋冬コース：令和4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4年2月11日(金)～3月11日(金)
- 定員 30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4年5月～12月
- 講義日数等 全8日 午前9時30分～2時間程度
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28日(土)	災害から自分と家族の命を守るために
6月25日(土)	地域・近隣での対応
7月23日(土)	防災会の役割
8月27日(土)	避難拠点の役割
9月17日(土)	避難拠点開設訓練
10月22日(土)	ボランティア活動
11月26日(土)	人とひとをつなぐコミュニケーション
12月17日(土)	自分にできる共助活動

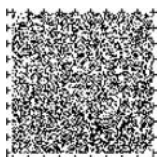
全カリキュラムの修了後、修了要件を満たした方は、個別面談を実施して今後の活動について意向を伺います。

■ 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。
- 初めて防災資機材の操作訓練を行い、大変勉強になりました。
- 避難拠点の役割の多さに驚きました。



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を育成します。

【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の習得を図るとともに、「自分の身は自分で守る」ことの大切さや防災工作などを通じて学んだことを発信します。

【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

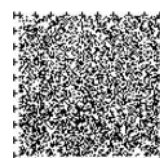
事業所における防災対策の重要性を学び、各事業所での防災対策の改善や取組みを促します。

【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、もしく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4年2月1日(火)～2月28日(月)
- 定員 20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・みどりの活動経験など(200字以内)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4年4月～令和5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

5,500円(テキスト・エプロン代)

■ 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、ガーデンのデザイン、土づくり、
植栽ワークなど

《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

【講師】

- 矢口 直生 NPO法人NPO birth
(公園管理運営士、グリーンアドバイザー)
- 三浦 香澄 NPO法人Green Works
(グリーンアドバイザー・園芸ソムリエ)
- 西尾 春美 NPO法人Green Works
(グリーンアドバイザー)

■ 受講後の活動例

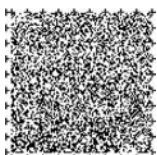
区民協働花壇管理団体の新規立ち上げおよび参加

※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

- 草花のことは知っているつもりでしたが、新しい
発見ばかりで、みどりの奥深さを改めて感じてい
ます。回を重ねるごとに仲間との関係性が築ける
ので、毎回の講義が待ち遠しいです。
- お花以外にもリーフを様々な色や形を組み合わせ
て使うことや、四季の風景を考えながら植物を
選ぶことなど、勉強になりました。実習ではたくさん
植えることができて、身につきました。



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

■ 申込受付期間など

令和4年度の一般募集は行いません。
(一般募集は、令和5年度からの予定です。)

- 定員 樹木管理専攻:15名
草地管理専攻:15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4年4月～令和5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
主に第2土曜日 午前9時30分～12時30分

■ 修了要件

全6日のうち、7割程度の出席

■ 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
※講座で使用する腰ベルト・道具袋などの装備品は、別途各自でご準備していただきます。

■ 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
- 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常緑低木・生垣編、②落葉樹・果樹編

《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

■ 受講後の活動例

憩いの森等の自主管理団体に参加

※憩いの森

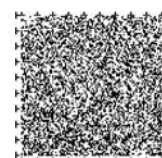
私有地の樹林を区が無料でお借りし、区民の皆さんが自然と触れ合える場所として使えるようにしたところ です。



▲憩いの森での草刈り

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



V コラム

～共通講座レポート～

令和3年度に開催した共通講座の中から、『自分のビジョンを見つけ まちとつながる』の講義を紹介します。



講師
伊藤 由貴 さん
(いとう ゆき)

ママ向けコーチング講座等を数多く展開する練馬の地域団体「こねくとういず」初代代表。

「自分を見つめることで、 人やまちとつながることができる」

■ 地域活動始める前に

活動を始めるとき、最初から自分の活動でまちに貢献しようと、まちとのつながりを考える方が多い。その前にまずは自分とつながり、そのまちに住んでいる人とつながって、まちとつながることが大切ではないかと講義が始まりました。

■ 1.自分とつながる

普段私たちは家庭や仕事など、自分以外のことについて考えていることが多い。だからこそ、自分がどういう人間なのか、何をしたいのかを見つめなおすことこそが地域活動の第一歩。自分の好きなこと、得意なことを書き出し、自身の隠れた資産(=強み)を見つけるワークを行いました。



■ 2.人とつながる

次に、自分の弱みについても考えます。弱みを明らかにすることで、それを補ってくれる人とつながりやすくなる。

講師自身も、「日常のコミュニケーションが苦手」という弱みを補ってくれる仲間と活動することで、団体として大きく成長することができた。

■ 3.まちとつながる

最後に、まちとのつながり方を考えます。

まちとつながるにはチラシ集めから。チラシを集めることで、自分がやりたいことをすでに実現している団体や、同じ目的を持った団体とつながることができる。

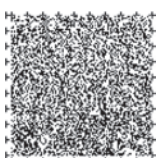
「まちをつくるのも結局は人」

人とつながっていくことで、いつしかまちに貢献できる活動になる。

「まずは、あなたの想いに共感し応援してくれる人とつながってみてください」

受 講 生 の 声

- 自分のビジョンを見つける糸口が見つかりました。
- 現役を退いた後、何に取り組もうかと思案している段階で参加したが、大変参考になりました。
- 口に出したくない自分の弱みをさらけ出すことが人とつながる土台となり得ることもあったとわかりました。
- 自分のこと、人のことを聞くことで自分を見つめなおすきっかけにできました。



・・・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3年度に実施したミニ講座情報を紹介します。



ねりまのみどりで森林浴

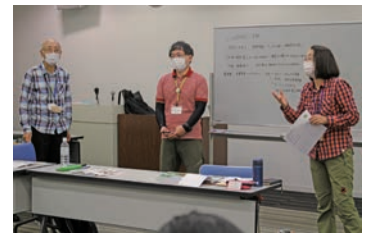
講師：ケアラズカフェ Co もれび

上野 美知子 さん
栗和田 博之 さん
伊藤 義則 さん

ケアラー（家族を介護している人）の居場所や地域ネットワークづくりを行う。現在、「ねりまの森を居場所として、人のつながりをつくろう」という想いのもと、区内で森林浴体験会を開催している。

穏やかな秋の陽気の下、森林メディカルトレーナーの案内で、石神井公園三宝寺池の周りを散策しました。時折足を止めては、植物が持つ香りや手触り、普段は気に留めることのない水面の揺らぎを堪能しました。

その後の交流会では、自宅を開放したカフェからスタートしたケアラズカフェCoもれびの歩みが披露され、受講生に向けて、活動にあたってのアドバイスをいただきました。



スマホでLINE講座@梅カフェ

講師：本橋 幸恵 さん

自宅兼工場をリフォームし、コミュニティスペース「梅カフェ」を運営。様々な団体に場を提供する他自身もパン教室を開催。

西岡 恭史 さん

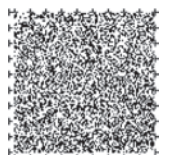
会社時代に培った IT スキルを活かして様々な高齢者向け支援サービスを行う。区内各所で、スマホ講座と終活講座を展開。

本橋さんは、工場をたたむ際、人に貸すのではなく、自分たちが楽しめるスペースを作ろうと思い、自ら床を張り替え梅カフェを作ったそうです。オープン後は、徐々に口コミで認知されていき、子育てママの団体、ヨガやピアノ教室、はたまたコンサートのリハーサルなど地域での利用が広がっている様子が紹介されました。



続いて西岡さんのスマホ講座では、ワクチン接種予約や接種証明、金融機関の通帳廃止などスマホの必要性の解説がありました。

その後は、各自でスマホを使い、LINEの友だち追加など基本操作、更にTOKYOワクションの登録を体験しました。



・・・Ⅶ 地域活動体験プログラム ・・・

町会・自治会や避難拠点など地域の活動を体験。実際の活動に触れることで修了後の活動をイメージできます。

令和3年度に実施したプログラムを紹介します。

避難拠点運営連絡会の活動

避難拠点は、震度5弱以上の地震が発生した際、区立小中学校98校で開設され、避難所と活動拠点の機能を併せ持ちます。区職員、学校教職員および地域住民で構成される避難拠点運営連絡会が協働して運営に当たります。平時は訓練の実施や地域住民に防災知識を広める活動を行っています。

上石神井北小防災訓練

毎年行われる大規模訓練で多くの住民が参加しています。校庭では起震車、けむりハウスやVR体験車、体育館ではAEDや防災学習センターによる防災講話など豊富なメニューを体験することができます。スタンプラリー形式で行われ、親子で楽しみながら防災について学んでいる姿も多く見られました。



光が丘春の風小・光が丘第二中 避難拠点訓練

2校合同で、毎月訓練メニューを決めて実施されています。今回は、発災時のごみ集積所の設置場所の確認と、マンホールを開け、水の流れを目視し、校舎内トイレの使用可否を確認しました。体育館ではブルーシートを使った避難所スペース区割訓練が行われました。



光が丘きずなサロン【相談情報ひろば※】

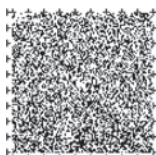
光が丘地区の自治会・管理組合などで構成される光が丘地区連合協議会が運営するコミュニティサロン。

光が丘大通り月見大橋近くの集会室で、毎週水曜日、誰でも気軽に立ち寄り交流することができます。

10月初旬、4回目の緊急事態宣言が解除されたばかりでしたが、再開を心待ちにしていた多くの方で賑わっていました。

受講生もボランティアスタッフに交わり、サロンの常連の方の話に耳を傾けました。

※相談情報ひろば・・・どなたでも気軽に立ち寄りことができる地域の集いの場。
令和4年2月現在、区内に10か所あります。



・・・Ⅷ 公開講座・・・

会場
オンライン



通年で参加することが難しい方に向けて、
つなかる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。

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

公開講座ラインナップ

ねりま区報
ポータルサイトで
順次募集!!

 **全般** 令和4年4月30日 **地域活動とコミュニケーション**
【講師】志寒浩二（おたがいさまの会代表）

 **全般** 令和4年6月11日 **自分のビジョンをみつけ まちとつながる**
【講師】村嶋美茶子（こねくとういず代表）
くぼあやの（こねくとういず副代表）



 **福祉** 令和4年6月21日 **社会保障論（社会保険制度）**

 **全般** 令和4年11月6日 **地域活動の実践と展開**
【講師】齋藤博（東洋大学ライフデザイン学部准教授）



 **福祉** 令和4年11月29日 **アンガーマネジメント**

 **福祉** 令和5年1月17日 **ゲートキーパー養成講座**

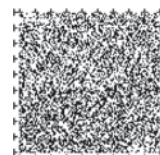
 **全般** 令和5年3月11日 **地域社会における町会・自治会**



※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。

※ラインナップは今後変更することがあります。

地域で活動してみたいと思ったら、つながる窓口（P.22）へ



・・・ IX カレッジ

カレッジを受講してみなさんがどのように



もてぎ みのる 茂木 稔 さん

防災分野共助コース令和2年度修了。
石神井台沼辺町会、上石神井北小避難拠点
運営連絡会で活動。
石神井公園で水彩画を楽しむ同好会「石彩
会」代表幹事。
ボランティア団体シルバーフレンドの会会長。



▲石神井台沼辺町会
ホームページ

Q 現在の主な活動を教えてください

町会ではホームページプロジェクトに参加、避難拠点運営連絡会では主に広報を担当しています。
また、仲間と同好会を作り、毎週石神井公園で水彩画を楽しんでいます。毎年秋、ふるさと文化館、大泉学園 ゆめりあホール・ギャラリー等で作品展も行っています。経緯はそれぞれ異なりますが、自分が興味のあることを楽しみながら活動しています。

Q 町会ホームページについて教えてください

これまで町会の情報伝達手段は、回覧板と掲示板でした。これからは町会員だけでなく、より多くの町内にお住まいの方に情報発信していきたいという町会からの依頼を受け、ホームページを立ち上げることにしました。
町会のメンバーたちとともに区の支援を受けながら、4か月間かけ完成しました。

▶石神井公園で水彩画を楽しむ同好会石彩会の活動の様子。現在の会員数は50名を超える。



Q 様々な活動はどのように始まったのでしょうか

活動の原点は好奇心です。
水彩画は、65歳の時登山で骨折し、その後リハビリに長期間かかったことから、別の趣味を持とうと始めて、もう10年以上になります。
また、以前から防災に関心があり、区や都の研修を受けては近所で自助活動の啓発をしていました。首都直下地震のリスクを知ってからは、避難拠点運営連絡会の活動に参加することになりました。



▲避難拠点訓練



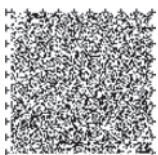
▲ホームページプロジェクト

Q カレッジを受講して得たものはありますか

友人です。受講をきっかけに情報交換し、その友人の所属する避難拠点訓練を見学しました。昨年秋の避難拠点訓練の際には、早速勉強したことを参加者の皆さんに紹介するなど実践に役立たせています。
町会ホームページプロジェクトにも、つなカレで知り合った仲間が参加しています。

Q これから受講を考えている人へのメッセージ

年齢を気にする必要はありません。好奇心があればいつからでも、趣味の活動もボランティアも始められます。
つなカレは、知識の習得やスキルアップはもちろん、人脈作りにも役立ちます。遠慮なく相談してみてください。



生の活動紹介・・・

地域で活動しているのかご紹介します。



ちば しんすけ 千葉 新介 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。
つなカレの前身事業パワーアップカレッジの現OB会長でもある。

Q 今回つなカレを受講した経緯を教えてください

元々、土いじりが趣味で20年以上にわたり、区内の農業体験農園などで野菜作りを楽しんでいました。
親の介護が落ち着いて、プライベートの時間に余裕ができたところ、コミュニティ・ガーデナーコースの募集を知り、自宅の庭にとどまらず土いじりの幅を上げられればと応募しました。

Q 受講して特によかったことは何ですか

四季の香ローズガーデンに研修用のガーデンがあることで、コンセプト作り→デザイン→土づくり→植え付け→維持管理作業を順を追って実際に体験することができたので、ガーデニングの全体の流れとそれぞれの作業の勘所やタイミングがわかりました。
また、みどりのまちづくりセンターの仲介により、既に花壇管理を行っている団体とつながり、経験者ならではのアドバイスをもらえたことも良かったです。



▲研修用ガーデンで植え付けを行う様子

Q パワーアップカレッジのOB会長も務めていますが

OB会の活動として、つなカレにリニューアル後も福祉分野の授業を補助する立場で参加し、OBの地域活動を紹介するなど受講生の一助となれればと思い、活動しています。
カレッジの名称は変わりましたが、カレッジでの出会いがその後の一人ひとりの活動に繋がる、そういう素晴らしい伝統を伝えていきたいと考えています。

Q 今後の構想を教えてください

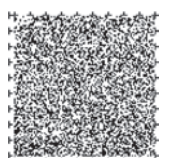
講座を通じて、自宅から通える地域にある区立公園の一角に花壇用の土地を用意していただきました。
この春から新たに団体を立ち上げて、花壇を作っていきたいと思っています。
地域の皆さんに花を楽しんでもらいながら、花壇の手入れをネタに仲間と集い、作業後の反省会で盛り上がろうと今からワクワクしています。

Q 受講を考えている人へのメッセージ

実習を通して同期と親しくなり仲間ができます。
修了後は、活動を介して地域の皆さんとつながりを持つことができます。
まず一歩踏み出してみませんか。地域の仲間と活動する楽しい世界が待っています。



▲同期の皆さんとの作業の様子





[TOP](#)
[お知らせ](#)

新着講座

掲載日 2021年12月1日

令和4年度 農分野 農の学校 農とのふれあい・体験コース【春夏期】

野菜の作付けや収穫体験を通して、農とふれあう楽しさを学びます。

[詳細を見る](#)

掲載日 2021年12月1日

令和4年度 農分野 農の学校 初級コース

練馬区農の学校では、農業者の支え手となる「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。支え手として活動するために必要な技術や知識を習得す

掲載日 2021年11月18日

11/18カレッジ生交流会「みんなで学ぼう スマホでLINE講座」(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。
※申し込みにはサイトへのログインが必要です。

ポータルサイトの主な機能

募集中の講座の検索、受講申込ができます

各講義の開催状況や日程変更などをお知らせします

自身の出席状況や過去の受講履歴を確認できます

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

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

利用登録時に入力いただいた個人情報は、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。ご利用の際の通信料は本人負担となります。

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。



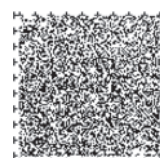
- ④ 登録したメールアドレスに送られるIDとパスワードを確認の上、ログイン画面のURLを押します。



- ⑤ IDとパスワードを入力し、ログインを押します。



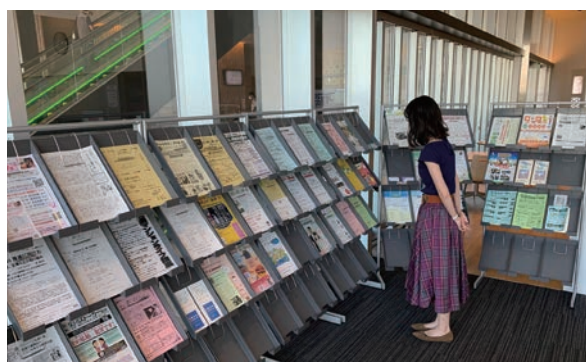
- ⑥ ログイン完了です。



. . . **XI** **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

- 区立図書館等を会場として区内6地域で開催
- 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チャンネルで地域で、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

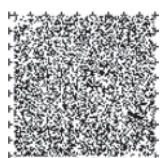
- 地域活動保険に自動加入
- 拡大複写機等利用の優先予約が可能など

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



・・・ XII 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3年度のもので。

■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

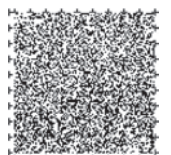
助成限度額 **30万円**に助成回数に応じた助成率を掛けた額
1つの活動テーマに対して最大**4回**まで

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
HP <https://nerimachi.jp/operation/machikatsugrant.php> ▶



■民間助成金の情報

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、URLを参照)で逐次紹介しています。





令和4年(2022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！



▲フェイスブック

フェイスブック <https://www.facebook.com/Nerimakyodokoryucenter/>



▲ツイッター

ツイッター https://twitter.com/kyodo_nerima



▲ホームページ

ホームページ <http://www.nerima-kyodo.com/>

