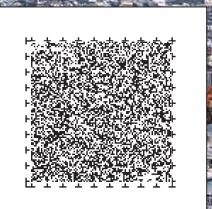
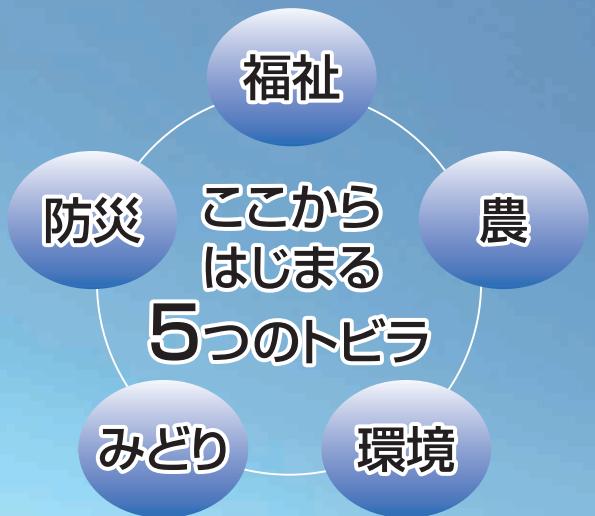


受講生募集パンフレット

令和2年度(2020年度)

つながるカレッジ ねりま

「あなた」と「まち」の
未来に向けて
地域で活動してみませんか



はじめに

つながるカレッジ ねりま とは

地域での活動を始めたい・深めたいと思っている
あなたの背中を後押しします！

学びやスキルアップ、地域の人脈づくりを支援する取組です！

☑ 地域活動に直結する5つの学習分野があります！

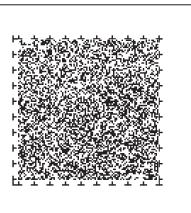
- 「福祉」「防災」「農」「みどり」「環境」から、興味のある学習分野を選べる
- 実習やインターンシップを通じて、学びながら地域活動をイメージできる

☑ 地域を知るための共通講座があります！

- 町会・自治会などの活動を直に触れることができる「地域活動体験プログラム」
- 実践者から学ぶ、地域で活動するための基礎講座

☑ 地域活動をきめ細かくサポートします！

- 地域活動に関する相談ができる「つながる窓口」
- 税務・会計などの専門家や地域活動の実践者による専門相談・講座



地域で活動する魅力とは？

共感できる仲間ができる
つながることで活動が広がる



上野 美知子さん
(ケアラーズカフェCoもれび)

日頃の活動を教えてください

ケアラー（家族を介護している人）がほっとできたり、相談ができる居場所として、月に一度自宅を開設してケアラーズカフェを開いています。

活動を始めたきっかけを教えてください

子育て世代に自宅でお料理教室を開いていた私が、介護世代になつた頃、介護する人を地域でも支えることが大切だと思い、カフェという形で自宅を開くことを思いつきました。

活動してよかったですありますか

同じ想いのたくさんの仲間と出会い、勇気づけられたこと。そして、カフェを訪れる様々な人たちが「来てよかったです」と笑顔で帰っていく姿を見送ることができていることです。

参加して初めてわかった 地域をつなぐ町会の活動



菅原 由行さん
(練馬区向山町会)

町会の日ごろの活動を教えてください

町会運動会や地区祭といった町内会員の交流、防犯・防災や交通安全といった地域の安心安全、住環境をよりよくする環境・清掃活動を行っています。

町会は地域でどんな役割を担っていますか

災害時の助け合いをはじめとした、行政では対応しきれない地域の細かい課題や困りごとをみんなで助け合う役割を担っていると思います。



向山町会大運動会

上野さんはパワーアップカレッジねりま（※）を卒業していますが、現在の活動につながっていることはありますか

共感してもらえる仲間を得られたこと。助成金を申請して活動することで自分の考えを客観的に捉え、具体化することを学びました。先輩・後輩のつながりは、活動の広がりやつながりを深め、助け合うこともあります。

受講を考えている人へのメッセージ

何か自分の興味のあることで『やれること』を探している方は、きっとその答えが見つかると思います。まずは一歩踏み出してください。一緒に活動しましょう！

ケアラーズカフェCoもれび

毎月第二木曜13:00～16:00自宅を開設してケアラーズカフェを開いている。年に4回、「めばえるカフェ+」で出張カフェを、年に2回、多職種が集まる「Coもれび+」を主催している。

上野 美知子さん

平成26年4月、早宮の自宅を開設し、練馬区で初めてケアラーズカフェをオープン。区主催「パワーアップカレッジねりま7期生」で、練馬区区政改革推進会議委員も務める。ケアラーズカフェCoもれび主宰。



（※）パワーアップカレッジねりま
練馬区が、平成19年に地域福祉を担う人材の育成を目的として開始した事業。多くの卒業生が地域で様々な活動を実践している。

ケアラーズカフェCoもれび

どのようなところにやりがいを感じますか

町会運動会や地区祭などで町会員の楽しそうな姿を見たときです。行事を行うためには、そのための打合せや会議をたくさん行うので大変です。しかし、行事が終わった後は、やってよかったという充実感があります。

これから地域で活動を始める人へメッセージ

地域での活動は時間に余裕のある人がやっているものと思っていたが、それは間違いでした。実際に地域で活動してみて、活動する人はみんな忙しい時間を割いて、できる範囲で活躍されていることに初めて気づきました。

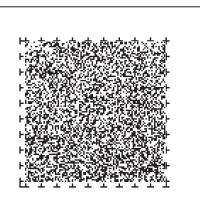
まずは地域の活動現場を見てみてください。地域の方々と一緒に苦労を経験して乗り越えることは地域の絆を強くします。始める気持ちがあつたらぜひ一歩踏み出してみてください！

練馬区向山町会

練馬区向山は、石神井川、としまえん、向山庭園がある、緑多い静かな住宅地。加入世帯は約1,700世帯。

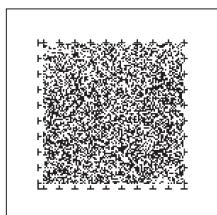
菅原 由行さん

2011年東日本大震災を機に、自分のまちの防災について何も知らないと気づき、地域の防災倉庫清掃に参加したことから、町会活動に携わるようになる。自身の仕事をしながら、地元小学校ではPTA会長を務めた。現在、練馬区向山町会理事。



1	全体構成～5分野6コースの学び～	5
2	申込み～講議開始～修了	6
3	全学習分野共通講座	7
4-1	支援体制【つながる窓口】	8
4-2	支援体制【ポータルサイト】	9
5	学習分野の紹介	
5-1	福祉分野 福祉コース	10
5-2	防災分野 共助コース	11
5-3	農分野 農の学校初級コース	12
5-4	みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース	13
5-5	環境分野 エコ・アドバイザーコース	14
5-6	環境分野 リサイクルボランティアコース	15
6	実践講座の紹介	16～22

同時掲載



1 全体構成 ~5分野6コースの学び~

地域で活動する上での知識とスキルが学べる5分野6コースと全学習分野共通講座から構成されます。選択したコースと共に講座を並行して受講していきます。

つながる窓口とポータルサイトにより、学びと地域での活動をサポートします。

カリキュラム全体構成

学習分野 5分野 6コース ※1 ※2	学習分野	コース	修業期間
	福祉分野	福祉コース	最大2年間
	防災分野	共助コース	1年間
	農分野	農の学校初級コース ※3	1年間
	みどり分野	コミュニティ・ガーデナーコース	2年間
	環境分野	エコ・アドバイザーコース	1年間
		リサイクルボランティアコース	1年間

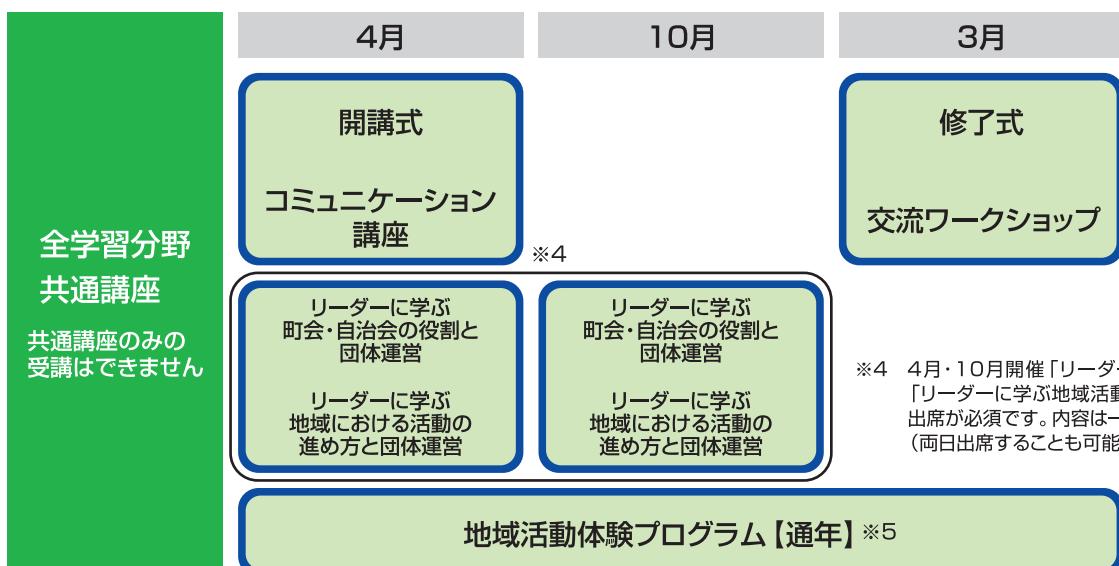
※1 複数のコースに申込むことができます。ただし、選択したコースの組合せによっては、講義日程が一部重複することがあります。

※2 他のコースの講義を一部聴講することができます。(例:福祉分野福祉コースの受講生が防災分野共助コースの講義を聴講。)



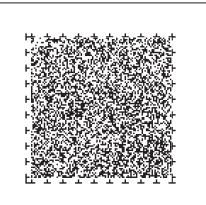
あわせて以下の全学習分野共通講座を受講

(修業期間が2年間のコースの場合、全学習分野共通講座内の各講義は、原則1年目に受講します。修了式は2年目に出席。)



支援体制

つながる窓口 (相談窓口)	地域での活動に関する相談【通年】			
	地域で活動する実践者による相談会(ミニ講座)【10月～3月】			
ポータルサイト (Webサイト) ※6	講座検索 受講申込	講座 お知らせ	受講履歴 確認	地域活動団体 情報検索
	メール マガジン			



※6 インターネットから受講申込みなどができます。

2 申込み～講義開始～修了

ご希望のコースを選択し、コースごとにお申込みください。(複数コースの申込みが可能です。)
ポータルサイトからの申込み、結果通知の受取ができます。
全学習分野共通の開講式から、「つながるカレッジねりま」が始まります。

1 受講の申込み 令和2年2月1日(土)から2月28日(金)まで※1 (郵送の場合、当日消印有効)

希望するコースを選択し、申込期間内にお申し込みください。※2

ポータルサイトから申込み※3

1. ポータルサイトの利用登録を完了してください。
利用登録内容
①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥メールマガジン配信希望の有無など
2. 利用登録後、希望するコースをお申込みください。

郵送などで申込み※4

各コースの定める応募方法により、コースごとにお申込みください。
P10～P15参照



2 受講申込結果の通知 令和2年3月10日(火)頃

各コースの受講申込結果をお知らせします。
受講が決まった方には、開講式の開催についても通知します。

ポータルサイトから申込み

メールおよびポータルサイト内で通知します。

郵送などで申込み

封書で通知します。

3 開講式 令和2年4月11日(土)

4 各コースおよび共通講座 講義開始 令和2年4月中旬以降～

5 修了式 令和3年3月(修業期間が2年間のコースは令和4年3月)

所定の修了要件を満たした受講生には、修了証を交付します。

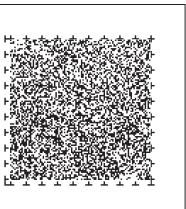
※1 農分野農の学校初級コースの申込受付は終了しています。

※2 複数のコースに申し込むことができます。
選択したコースの組合せによっては、講義日程が一部重複することがあります。

※3 利用登録時にご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できます。
また、講座運営事業者が講座の実施のために利用します。

※4 郵送等による申込みの場合も、ご記入いただいた個人情報は、ポータルサイトに登録し、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できます。
また、講座運営事業者が講座の実施のために利用します。

申込みおよび受講に関する留意事項



- 受講に当たり、手話通訳、要約筆記などをご希望の場合は、申込みの際にお知らせください。
- 受講に当たり、資料代等実費相当分をご負担いただきます。各コースが定める金額支払方法により、お支払いください。
なお、一度お支払いいただいた負担金は原則返還いたしかねます。
- 受講中のけがなどに備え、区が一括して保険に加入します。受講に当たっては、ご自身でもけがや体調管理にお気をつけください。
- 他の受講生の妨げになる場合、無断欠席が続く場合など、受講の決定を取り消すことがあります。

3 全学習分野共通講座【必須】

全受講生必須の共通講座として、

- ・地域での活動に役立つコミュニケーション、地域の基盤を担う町会・自治会の活動などについて実践者から学ぶ様々な講座を用意しています。
- ・地域の活動現場を体験するプログラムも開催します。

実践者に学ぶ

地域での活動に役立つコミュニケーション

全1回 令和2年4月11日(土)【開講式後】

区内で地域での活動を実践する講師を迎へ、地域での活動に役立つコミュニケーションを学びます。

- 内 容
- 関係づくりのコツやマナーなど経験談を交えた講義
 - ワークショップ形式による関係づくりの体験

リーダーに学ぶ

地域における活動の進め方と団体運営

第1回 令和2年4月25日(土)

第2回 令和2年10月予定

※どちらか1回の出席が必須(両日参加可能)

大学で教鞭をとる傍ら地域での活動を実践する講師を迎へ、地域における活動の展開や団体運営について学びます。

- 内 容
- 団体の活動の歩み
 - 団体運営における役員の役割
 - 地域活動団体が求める人材など

リーダーに学ぶ

町会・自治会の役割と団体運営

第1回 令和2年4月25日(土)

第2回 令和2年10月予定

※どちらか1回の出席が必須(両日参加可能)

地域において町会・自治会が果たす役割、運営に必要なスキルなど、現役のリーダーから学びます。

- 内 容
- 住民が参加しやすい仕組みづくり
 - 役員の活動内容
 - 町会・自治会で活かせるスキルなど

交流ワークショップ

全1回 令和3年3月予定【修了式後】

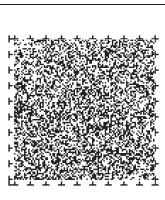
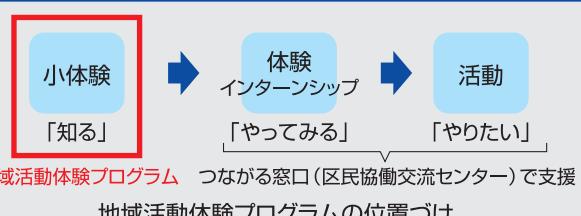
- ワークショップ形式により、グループ単位で課題に取組みます。
- つながるカレッジねりまでの学びをどう実践につなげていくのか議論し、卒業後の活動をイメージします。

「リーダーに学ぶ町会・自治会の役割と団体運営」・「リーダーに学ぶ地域における活動の進め方と団体運営」は、4月・10月どちらかの回への出席が必須です。

内容は一部異なります。(両日出席することも可能)

町会・自治会・避難拠点等「地域活動体験プログラム」(受講生は、1回以上の参加が必須)

- 町会・自治会、避難拠点等の地域での活動を「1日体験」するプログラムです。
- 修了までに、いずれか1回の出席が必須です。
- プログラムは、年間を通じ、区内各所で開催するので、希望する時期・地域のプログラムに参加できます。



4-1 支援体制 [つながる窓口]

区民協働交流センターは、「つながる窓口」として、受講生・卒業生の学びや地域での活動をサポートします。

地域で活動する団体との橋渡し、専門家による講座・個別相談など、受講生・卒業生のニーズに応えます。

つながる窓口（区民協働交流センター）

区内の公益的な活動の支援と協働の推進を図ることを目的とする施設です。

地域での活動に関する相談の場、活動の場、相互交流の場、情報発信・収集の場として活用することができます。



SNS等で区内地域活動の情報を発信中

- ▶ (フェイスブック)
<https://www.facebook.com/Nerimakyodokoryucenter/>
- ▶ (ツイッター)
https://twitter.com/kyodo_nerima
- ▶ ホームページ
<http://www.nerima-kyodo.com/>

電話：03-6757-2025

住所：練馬区練馬1-17-1 Coconeri（ココネリ）3階
西武池袋線/地下鉄都営大江戸線練馬駅北口 徒歩1分
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



Facebook



Twitter



ホームページ

地域活動に関する相談

通年・予約不要

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のサポートなどを行います。

受講期間中はもちろん、卒業後も相談可能です。
(相談例) ○自分に合った活動先を探している
○新たに団体を立ち上げて活動したい

地域活動実践者による相談会（ミニ講座）

令和2年度下半期開催予定（申込制）

区内で地域活動を実践する講師を迎える、テーマ別の相談会（ミニ講座）を開催します。令和2年度は、下半期の開催を予定しています。

（テーマ例） ○団体を立ち上げたい
○団体の活動を拡げたい

各種補助金・助成金の紹介

通年・予約不要

それぞれの活動に適した、区や民間団体の各種補助金・助成金をご案内します。

専門家による講座・個別相談

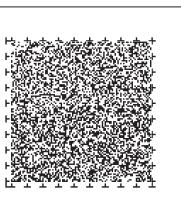
申込制

主にこれから地域での活動を始めたい方を対象とした専門講座や個別相談を開催します。

関連支援窓口の紹介

通年・予約不要

ボランティア、就業、起業など、ニーズに応じた関連支援窓口をご案内します。



4-2 支援体制 [ポータルサイト]

各種講座の申込みから地域で活動する団体の検索まで、受講生・卒業生の学びと地域活動に役立つポータルサイト(ウェブサイト)を開設します。

ポータルサイトの主な機能(機能は順次拡大していく予定です。)

講座検索 受講申込

講座情報の検索、受講申込ができます

講座 お知らせ

休講等講義に関するお知らせを通知します

受講履歴 確認

ご自身の受講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

地域団体が掲載するイベント情報などを閲覧できます

メール マガジン

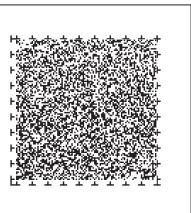
地域活動に役立つ情報を配信します



<https://www.collegenerima.jp>

ポータルサイト利用上の留意事項

- 利用登録時にご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。



5 学習分野の紹介

福祉分野 福祉コース

地域活動の担い手となることを希望する方を対象に、地域福祉に関する知識・技術を習得することを目指す講座です。

受講要件

- 区内在住、在勤、在学の方
- 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2年2月1日（土）～2月28日（金）
- 定員 40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 ③生年月日 ④電話番号 ⑤Eメールアドレス（ある方のみ） ⑥志望動機（400字程度） ⑦その他（他コース併願の有無およびコース名、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）

修業期間・講義回数

- 修業期間 最大2年間（令和2年4月～令和4年3月）
- 講義回数等 1年目・2年目／各30回（1日3時間）
主に火曜日または木曜日

修了要件

学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、修了の認定します。

受講生負担額

年間20,000円（資料代）

カリキュラム（学習内容）

大学教員等による福祉の基本的知識をはじめとして、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。

会 場

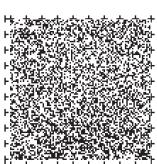
区立施設（区役所など）

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、ケアラーズカフェ、相談情報ひろばでの活動



福祉ボランティア団体の活動の様子



問合せ先 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係

[電話] 03-5984-1296 [FAX] 03-5984-1214

防災分野 共助コース

地域における防災活動の重要性や区民防災組織(避難拠点運営連絡会や防災会等)などの防災活動を学び、発災時に自ら行動し、共助活動ができるようになることを目指す講座です。

受講要件

- 区内在住・在勤・在学の方
- 区民防災組織等の一員として活動できる方

申込受付期間など

- 受付期間 令和2年2月1日(土)～2月28日(金)
- 定員 20名(抽選)

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 ③生年月日 ④電話番号 ⑤Eメールアドレス(ある方のみ) ⑥その他(他コース併願の有無およびコース名、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)

修業期間・講義回数

- 修業期間 令和2年5月～令和2年12月
- 講義回数等 全8回 午前9時30分から2時間程度

修了要件

6日以上の出席

受講生負担額

無料

会 場

防災学習センター(光が丘6-4-1)

カリキュラム(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、避難拠点の仕組みや防災会の活動、災害時要配慮者等へのボランティア活動支援など、災害時に必要となる知識や技術を総合的に学びます。

- 5月23日(土) 災害から自分と家族を守るために
- 6月27日(土) 地域・近隣での対応
- 7月18日(土) 防災会の役割
- 8月22日(土) 避難拠点とは
- 9月26日(土) 避難拠点開設訓練
- 10月24日(土) ボランティア活動
- 11月28日(土) 人とひとをつなぐコミュニケーション
- 12月19日(土) 自分にできる共助活動

受講後の活動例

- ①避難拠点運営連絡会
- ②防災会
- ③練馬区災害ボランティア
- ④防災活動団体の設立



避難拠点運営連絡会の活動の様子

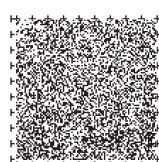
このほか防災学習センターでは、なりま防災カレッジ事業として、つぎの講座を実施しています。

- ① 自助クラス
- ② 区民防災組織向けカリキュラム
- ③ 女性防災リーダー育成講座
- ④ 中高層住宅向け防災講習会
- ⑤ 中学生向けカリキュラム
- ⑥ 小学生向けカリキュラム
- ⑦ 乳幼児の保護者向け防災講習会
- ⑧ 食と防災
- ⑨ 事業所向け防災講習会

※以上の講座は、ポータルサイトからの申込みができません。
各講座の募集は区報やホームページ等でお知らせします。

問合せ先 防災学習センター

[電話] 03-5997-6471 [FAX] 03-5997-6472



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

- 初級コース：終了しています
※次回申込受付は令和2年12月頃予定

申込方法

- 郵送またはファクス
- 必要事項 「援農活動への意気込み」をテーマにした作文（200字以内。様式自由。返却不可）に、①コース名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名（ふりがな） ⑤生年月日 ⑥電話番号

修業期間・講義回数

- 修業期間 1年間（令和2年4月頃～12月頃）
- 講義回数等 土日祝日20日間程度
(各回半日程度)

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、保険料等）

会場

練馬区農の学校（高松1-35-2）ほか

カリキュラム（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。
(修了生は技術の定着と向上を目的とした中級コースへ進むことができます。)

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・野菜ウォークラリー事業など)



受講（実習）の様子

このほか、農の学校にはつぎの講座があります。

「農とのふれあい・体験コース」

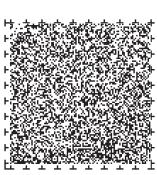
- 受講要件
練馬区在住の15歳以下を含む2～4名のグループ
- 申込受付期間など

- 春夏コース：終了しています

※次回の春夏コースは、令和2年12月頃予定。

- 秋冬コース：令和2年6月頃（20組）

※上記の講座は、ポータルサイトからの申込みができません。
募集は区報やホームページ等でお知らせします。



問合せ先 都市農業課農業振興係

[電話] 03-5984-1403 [FAX] 03-3993-1451

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!

座学、実習、ワークショップを交えて、草花の基礎知識、植栽デザイン、グループ活動のコツなど、コミュニティ・ガーデニングに必要な知識と技術を2年間で学ぶ講座です。

講師陣は、NHK・Eテレ「趣味の園芸 まちをニワに」で、その活動が紹介された方々を予定しています。

受講要件

- 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方
「みどりのボランティア活動に関心のある方」
「園芸の知識を学んで地域活動を始めたい方」

申込受付期間など

- 受付期間 令和2年2月1日(土)～2月28日(金)
- 定員 20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 ③生年月日 ④電話番号 ⑤Eメールアドレス(ある方のみ) ⑥志望動機・みどりの活動経験など(100字程度) ⑦その他(他コース併願の有無およびコース名、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)

修業期間・講義回数

- 修業期間 2年間(令和2年4月～令和4年3月)
- 講義回数等 1年目/12回 2年目/7回 第3木曜日 9:30～12:30(任意参加の見学会やインターンシップ体験有)

修了要件

全19回のうち、14回程度の出席(7割程度)

受講生負担額

5,500円(2年分。テキスト・エプロン代)

会場

1年目：生涯学習センター(豊玉北6-8-1)
2年目：花とみどりの相談所(光が丘5-2-6)

カリキュラム(学習内容)

- ① 4月16日(木) コミュニティ・ガーデナー入門
 - ② 5月21日(木) 季節のテーマ決め
 - ③ 6月18日(木) 植栽ワーク
 - ④ 7月16日(木) ガーデンのお手入れ
 - ⑤ 8月20日(木) 植物の活用と楽しみ方
 - ⑥ 9月17日(木) ガーデンデザインの基本
 - ⑦ 10月15日(木) ガーデンのデザイン
 - ⑧ 11月19日(木) しっかり土づくり
 - ⑨ 12月3日(木) 植栽ワーク
 - ⑩ 1月21日(木) ガーデニング活動の体制づくり
 - ⑪ 2月18日(木) (仮)花づくり団体との交流会
 - ⑫ 3月18日(木) 1年目修了式と懇親会
- ※上記の講義のほか、任意参加の見学会を実施。
※2年目は全7回を予定。

【講師紹介】

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) みどりを通じて豊かな人間関係を育み、人の手を加えることにより、都市のみどりを豊かにする活動を広げています。

矢口 直生・佐藤 留美 (NPO法人NPO birth／公園管理運営士) 市民・行政・企業などのパートナーシップで都市のみどりを守り育む活動を進めています。

【講座コーディネート】

(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

受講後の活動例

公園や駅前の花壇づくりに取り組んでいる団体への参加、新規団体立上げによるまちなかの花壇を守り育てる活動



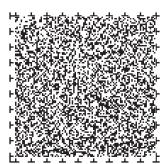
公園等の花壇で活動する団体とのインセンティブも予定しています

問合せ先 みどり推進課みどり協働係

[電話] 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 [電話] 03-3993-5451



環境分野 エコ・アドバイザーコース

省エネや創エネ、省資源の推進に取り組む際に必要な知識・技術を習得することを目指す講座です。

区の環境施策から講座を実施するための知識や技術まで幅広く学び、人に伝えていきたい！地域活動をしたい！そういう方のための講座です。

受講要件

- 区内在住・在勤・在学の18歳以上
- 「人に教えることが好きな方」
- 「一緒に活動する仲間をつくりたい方」
- 「エコに興味のある方」
- 「環境を通して地域活動をしたい方」

申込受付期間など

- 受付期間 令和2年2月1日(土)～2月28日(金)
- 定員 20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 ③生年月日 ④電話番号
 ⑤Eメールアドレス(ある方のみ) ⑥志望動機(100字程度)
 ⑦その他(他コース併願の有無およびコース名、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)

修業期間・講義回数

- 修業期間 1年間(令和2年5月～令和3年2月)
 - 講義回数等 全14回(1回2時間程度)主に水曜日
 午前9時30分～午前11時30分
- ※内容により金曜日や全日実施もあり

修了要件

全14回のうち11回程度の出席

受講生負担額

省エネクッキング材料費

会場

区立施設(区役所など)



問合せ先 環境課地球温暖化対策係

[電話] 03-5984-4705 [FAX] 03-5984-1227

カリキュラム(学習内容)

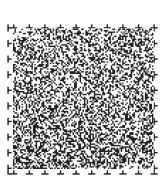
- ①省エネや創エネ、省資源等エコライフに関する知識の習得
- ②区が実施する環境施策に関する知識の習得
- ③エコライフに関する講座等を実施するための知識や技術の習得
- ④環境に関する普及啓発活動に必要な知識や技術の習得

- 5月15日(金) 環境・リサイクルに関する一般知識講義
- 5月22日(金) 練馬区の施策講義、今後のスケジュール説明
- 6月5日(金) 資源循環センターの見学
- 7月1日(水) 環境問題の基礎や法令
- 7月15日(水) 卒業後のマッチング先の活動紹介
- 9月2日(水) 衣を切り口にした講義
- 9月23日(水) 住を切り口にした講義
- 10月7日(水) 省エネ機器(上手な家電の選び方)
- 11月4日(水) 食を切り口にした講義
- 11月11日(水) 省エネクッキング
- 12月2日(水) 講師の技術習得(その1)
- 1月20日(水) 持続可能な社会(WS)
- 2月3日(水) 講師の技術習得(その2)
- 2月17日(水) 卒論発表

※日程・学習内容等は変更が生じる場合があります。

受講後の活動例

- ねりまエコ・アドバイザー(区が行う環境教育事業への協力、地域で行われる環境保全活動への助言・協力およびその他環境施策に関するこを行なうボランティア)
 協議会を作り、自主的に5つのプロジェクトを立ち上げ、学校学習支援などを実施。また、主に学童クラブや保育園へ環境教育の出前講座を実施。
- ねり☆エコ協力者(温室効果ガスの排出量の抑制のための情報収集、区民および事業者に対する情報提供、啓発、取組の促進事業への協力をするボランティア)
 環境月間行事、エコスタイルフェア(練馬まつり)、温暖化や省エネに関する区民向けeラーニング作成への協力等。



環境分野 リサイクルボランティアコース

『Think Globally, Act Locally ~地球規模で考え、足元から行動しよう!~』
様々な環境問題が叫ばれる今、リサイクルセンターを拠点に、持続可能な暮らしを次の世代に伝えるボランティアを目指す講座です。

受講要件

- 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方
「環境・リサイクルに興味のある方」
「人に教えることが好きな方」
「ご自身の経験や知識を活かしたい方」
「一緒に活動する仲間を作りたい方」

申込受付期間など

- 受付期間 令和2年2月1日(土)～2月28日(金)
- 定員 20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 ③生年月日 ④電話番号
⑤Eメールアドレス(ある方のみ) ⑥志望動機(100字程度)
⑦その他(他コース併願の有無およびコース名、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)

修業期間・講義回数

- 修業期間 1年間(令和2年5月～令和3年2月)
- 講義回数等 全13回(1回2時間～6時間程度)
主に金曜日(※土、日曜日の実施もあり)

修了要件

全13回のうち、10回程度の出席

受講生負担額

4,360円(テキスト代、講座材料費)

会場

区立リサイクルセンター(関町、春日町、豊玉、大泉)ほか

カリキュラム(学習内容)

- 5月15日(金) 環境・リサイクルに関する一般知識講義
 - 5月22日(金) 練馬区の施策講義・今後のスケジュール説明
 - 6月5日(金) 資源循環センターの見学
 - 6月14日(日) 環境月間イベント見学
 - 7月3日(金) センターのボランティア活動に関する講義
 - 7月18日(土) こどもクラブ見学
 - 8月22日(土) 地球温暖化についての講義
 - 9月4日(金) 講座体験
(工コな掃除や洗濯法を学びましょう)
 - 10月2日(金) 講座体験
(料理体験を通して学ぶ環境【子ども向け】)
 - 11月6日(金) 講座体験
(紙パックで作る手すきはがき【子ども向け】)
 - 12月4日(金) グループワーク
 - 1月8日(金) グループワーク
 - 2月5日(金) グループワーク・個人面談
- ※日程、学習内容等は変更が生じる場合があります。

受講後の活動例

- リサイクルセンターのボランティア
4リサイクルセンターのいずれかに所属し、環境・リサイクルに関する普及啓発活動を行います。
 - ・リサイクルセンターでの講座やイベントの企画、運営
 - ・小学校などの地域施設への出前授業
 - ・地域のイベントや清掃活動などへの参加

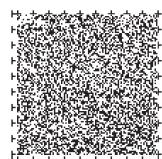
現在、およそ160名のボランティアが様々な分野で和気あいあいと活動しています！地球にやさしい暮らしを伝える活動に、一緒に参加しませんか？



リサイクルセンターでの活動の様子

問合せ先 清掃リサイクル課リサイクル推進係

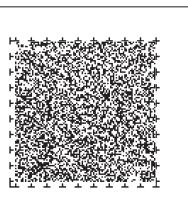
[電話] 03-5984-1097 [FAX] 03-5984-1227



6 実践講座の紹介

主に区が実施する事業のボランティアなどを目指す講座です。
申込方法など詳しくは各講座の問合せ先に確認してください。

6- 1	日本語教室ボランティア養成講座	17
6- 2	スポーツリーダー養成講習会	17
6- 3	障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)	18
6- 4	練馬区手話講習会	18
6- 5	練馬区点字教室	19
6- 6	認知症サポーター養成講座	19
6- 7	認知症サポーター・ステップアップ講座	20
6- 8	高齢者支え合いサポーター育成研修	20
6- 9	健康づくり運動リーダー育成講座	21
6-10	ねりまの食育推進ボランティア講座	21
6-11	ジュニアリーダー養成講習会	22
6-12	布の絵本製作講習会	22



日本語教室ボランティア養成講座

練馬区内で開催されているボランティア日本語教室において、日本語を教えるボランティアスタッフになることを目指す講座です。

受講要件

- ・練馬区在住、在勤、在学の方
- ・外国人の日本語学習支援活動に关心があり、講座修了後、週1回ボランティア日本語教室のスタッフとして学習活動や会の運営に継続して協力できる方
- ・全回（20回程度）出席できる方
- ・授業ごとに課される宿題を毎回提出することが可能な方

申込受付期間など

令和2年8月上旬を予定

修業期間・講義回数

【修業期間】令和2年9月～令和3年3月

【講義回数】20回程度

受講生負担額

10,000円（教材費含む）

カリキュラム（学習内容）

日本語による初級日本語の教授法を学びます。外国人ゲストを生徒役として迎えての実習も予定しています。修了後に活動する区内ボランティア日本語教室の状況などについての講義もあります。

会場

文化交流ひろば（光が丘3-1-1）

受講後の活動例

- ・区内ボランティア日本語教室（令和元年11月現在19教室）
- ・区主催の多文化共生推進事業等への協力



講座の様子

問合せ先 地域振興課事業推進係

【電話】03-5984-1523 [FAX] 03-3557-1351

スポーツリーダー養成講習会

地域でスポーツイベントの企画やスポーツの指導、スポーツクラブの育成、ニュースポーツの普及活動ができるボランティアリーダーを目指す講座です。

受講要件

練馬区在住、在勤、在学の18歳以上の方

申込受付期間など

令和2年2月21日（金）～令和2年3月10日（火）（40名/抽選）

修業期間・講義回数

【修業期間】令和2年4月～5月頃

【講義回数】全9日間

受講生負担額

116円（令和元年度実績）

カリキュラム（学習内容）

- ・スポーツリーダーシップ論
- ・スポーツイベントのプログラミング
- ・ニュースポーツ実技など

会場

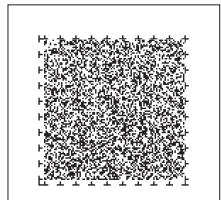
練馬区役所ほか

受講後の活動例

- ・学校体育館開放の管理指導員
- ・学校プール開放安全指導員
- ・総合型地域スポーツクラブ活動協力
- ・スポーツ推進委員会事業協力



講座の様子



問合せ先 スポーツ振興課振興係

【電話】03-5984-1948 [FAX] 03-5984-1228

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

さまざまな障害のある方に対して、IT(情報通信技術)支援を行うことができるボランティアを養成し、障害者の情報化社会への参加を促進することを目指す講座です。

受講要件

練馬区在住、在勤、在学の方

申込受付期間など

未定(各回10名)

修業期間・講義回数

【修業期間】未定(年度内2回予定)

【講義回数】1日(9:30~16:00)

受講生負担額

1,000円

カリキュラム(学習内容)

ボランティア初心者の方を対象に、障害のある方のパソコン等の活用を支援するために必要な知識を学び、体験します。また、区内のIT支援ボランティア団体の活動内容についての紹介もあります。



IT支援ボランティア養成講座

会場

中村橋区民センター

受講後の活動例

区内IT支援ボランティア団体に所属してのIT支援ボランティア活動等

問合せ先 中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)

[電話] 03-3926-7211 [FAX] 03-3970-5676

練馬区手話講習会(初級クラス、中級クラス、上級クラス、中途失聴者難聴者クラス、手話通訳者養成クラス)

聴覚障害者の福祉の向上を図るために、手話の技術や聴覚障害者福祉についての講習を行い、手話ボランティアや手話通訳者の育成を目指す講座です。中途失聴者・難聴者を対象とするクラスもあります。

受講要件

練馬区在住、在勤または在学で15歳以上の方(中学生を除く)。ただし、手話通訳者養成クラスは19歳以上の方。

中級クラスについては初級クラス修了程度の方、上級クラスについては中級クラス修了程度の方、手話通訳者養成クラスについては上級クラス修了程度の方。

申込受付期間など

(1)初級・中級・上級・中途失聴者難聴者クラス

…令和2年1月21日～2月21日

※1月21日号区報で募集記事を掲載しています

初級クラス(昼・夜各50名)、中級クラス(若干名)、

上級クラス(若干名)、中途失聴者難聴者クラス(若干名)

(2)手話通訳者養成クラス…令和2年2月1日～2月12日

※2月1日号区報で募集記事を掲載しています。

昼・夜各15名(選考試験あり)。

修業期間・講義回数

【修業期間】令和2年4月14日(火)～令和3年3月16日(火)

【講義回数】全42回

昼の部：火曜日午前9時45分から11時45分

夜の部：火曜日午後6時45分から8時45分

受講生負担額

2,400円(中途失聴者難聴者クラスおよび障害者手帳所持者は無料)、教材費別途

カリキュラム(学習内容)

手話の技術および聴覚障害者福祉についての講習

会場

中村橋区民センター、生涯学習センターほか

受講後の活動例

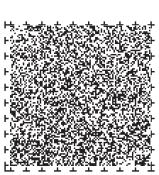
手話サークルに所属してのボランティア活動や、手話通訳者としての活動等



手話講習会の様子

問合せ先 中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)

[電話] 03-3926-7211 [FAX] 03-3970-5676



練馬区点字教室

点字を初めて学ぶ方を対象に、点訳のきまり、点字盤を使っての点字の書き方および点字の読み方を講習し、点訳ボランティアの育成を目指す講座です。

受講要件

練馬区在住、在勤または在学で15歳以上の方（中学生を除く）。

申込受付期間など

令和2年3月1日～3月13日（15名）

※3月1日号区報で募集記事を掲載予定です。

修業期間・講義回数

【修業期間】令和2年4月～令和3年3月

【講義回数】全20回

（土曜日午後2時～午後5時、月1～2回）

受講生負担額

2,400円（視覚障害をお持ちの方は無料）、教材費別途

カリキュラム（学習内容）

点訳のきまり、点字盤を使っての点字の書き方および点字の読み方の講習

会場

中村橋区民センター

受講後の活動例

区内点訳サークルに所属しての点訳ボランティア活動等



点字盤使用の様子
(点字教室)

問合せ先 中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）

[電話] 03-3926-7211 [FAX] 03-3970-5676

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、日常の様々な場面で認知症の方や家族を温かい目で見守ることができる応援者（サポーター）を目指す講座です。

受講要件

高校生以上の方

申込受付期間など

各回の約1か月前に、区報と区ホームページでお知らせします。

修業期間・講義回数

【修業期間】年3回

【講義回数】2時間×1回

※各回同じ内容です。

受講生負担額

無料

カリキュラム（学習内容）

全国共通の標準教材を使用し、認知症の人の特性や接し方の基本となる知識を習得します。

会場

区立施設

受講後の活動例

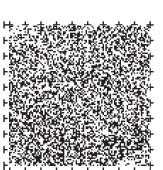
認知症サポーターとして、認知症を正しく理解し、日常の中で認知症の人やご家族を温かく見守ります。



認知症サポーターであることを示す
「オレンジリング」

問合せ先 高齢者支援課在宅療養係

[電話] 03-5984-4597 [FAX] 03-5984-1214



認知症サポーター・ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座修了者が、認知症の方への声掛けや接し方、介護するご家族が求める支援などを学び、より理解を深めます。地域で認知症の方と接するボランティアとして活動することを目指す講座です。

受講要件

認知症サポーター養成講座を受講済みの方

申込受付期間など

各回の約1か月前に、区報と区ホームページでお知らせします。

修業期間・講義回数

【修業期間】年4回
【講義回数】2.5時間×1回
※各回同じ内容です。

受講生負担額

無料

カリキュラム(学習内容)

- ・認知症の方の反応や症状への理解
- ・認知症の方への具体的な声掛けや接し方のポイント
- ・グループディスカッション

会場

区立施設

受講後の活動例

高齢者の見守りボランティア活動等



修了後のボランティア活動の様子

問合せ先 高齢者支援課在宅療養係

[電話] 03-5984-4597 [FAX] 03-5984-1214

高齢者支え合いサポーター育成研修

地域で高齢者を支える人材になることを目的とした学習の場です。安心してサポーター活動ができるような知識や技術の習得を目指す講座です。また、自身の生きがいや介護予防につながる社会参加活動を増やすことができます。

受講要件

練馬区在住の方

申込受付期間など

- 令和2年4月1日～4月30日(50名/先着順)※予定
- 令和2年9月2日～9月30日(50名/先着順)※予定

修業期間・講義回数

【修業期間】約2か月
【講義回数】講義と実習を計6回の予定

受講生負担額

無料

カリキュラム(学習内容)

地域の支え合いを推進するため、高齢者支え合いサポーターとして活動することを希望する方を対象に、必要な知識・技術を習得できるよう研修(講義、グループワーク、施設実習、普通救命講習等)を実施します。

会場

Coconeri(ココネリ)研修室1
※実習は区内特別養護老人ホームを予定

受講後の活動例

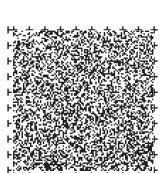
高齢者施設における職員の補助(利用者の話し相手や散歩の補助、手芸や麻雀などの余暇活動、シーツ交換や車いす清掃)。
地域団体が行う高齢者の自宅における簡易の家事援助サービス、配食や会食サービス、高齢者向けサロン(集いの場)の運営補助。



修了後のボランティア活動の様子

問合せ 高齢者支援課地域包括支援係 [電話] 03-5984-2774

申し込み 練馬介護人材育成・研修センター [電話] 03-6758-0145



健康づくり運動リーダー育成講座

体操やストレッチを通じて、地域の人々や家族、友人へ健
康づくりを広めるボランティアを目指す講座です。

受講要件

- ・練馬区在住、在勤、在学の方
- ・地域で体操やストレッチ等のボランティア活動を始めたい
と思っている方
- ・家族や友達に体操やストレッチを教えてあげたい方
- ・高齢者施設等に勤務されている方

申込受付期間など

令和2年4月頃
区報や区ホームページ等でお知らせいたします。

修業期間・講義回数

【修業期間】
令和2年5月16日(土)、5月23日(土)、5月30日(土)
【講義回数】
2.5時間×3回

受講生負担額

無料

カリキュラム(学習内容)

練馬区の体操(ねりま お口すっきり体操、練馬区健康いきいき体操、ねりま ゆる×らく体操)を中心に行なう上での心構えや
高齢者向けの教室での対応の仕方などを学びます。

会場

練馬区役所

受講後の活動例

区立施設等で実施する体操教室での体操指導など



体操指導の様子

問合せ先 健康推進課健康づくり係

[電話] 03-5984-4624 [FAX] 03-5984-1211

ねりまの食育推進ボランティア講座

練馬区の食生活の課題についての理解を深め、農地が身
近にある「ねりまならではの食育」を地域等で推進をして
いただくために講座を開催します。

受講要件

- ・練馬区在住、在勤、在学の方
- ・食育に興味のある方
- ・食育活動をめざす方

申込受付期間など

令和2年3月11日～4月1日
(30名/申し込みが30名を超えた場合抽選)

修業期間・講義回数

令和2年4月11日(土)～6月20日(土)のうち土曜日6回
【修業期間】3ヶ月
【講義回数】2.5時間×5回 3.5時間×1回

受講生負担額

無料

カリキュラム(学習内容)

「食育推進ボランティア」として区で食育活動をしていただ
くための講座を開催します。講義5回と調理実習1回の内容で幅
広く食育についての知識を深めます。

会場

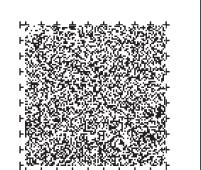
練馬区役所・石神井公園区民交流センター

受講後の活動例

児童館や学童クラブ等で開催する「ちゃんとごはんプロジェ
クト」や食育推進講演会、健康フェスティバル等の食育イベント
をサポートしていただいておりますが、活動の場の拡大を検討
しています。



ちゃんとごはんプロジェクト



問合せ先 健康推進課栄養指導担当係

[電話] 03-5984-4679 [FAX] 03-5984-1211

ジュニアリーダー養成講習会

学校・学年を超えて、仲間づくりのリーダーとして役立つ知識や技術を学びます。そして、地域でのグループ活動や子ども会活動において中心的な役割を担うジュニアリーダーの育成を目指す講座です。

受講要件

初級（練馬区在住の小学5年～6年生）
中級（練馬区在住の中学生）

申込受付期間など

令和2年2月3日～2月17日
(初級4地区240名、中級85名)
※定員を超えた場合は、抽選を行います。

修業期間・講義回数

【修業期間】令和2年4月～12月（※月1回実施）
【講義回数】初級9回、中級10回

受講生負担額

<初級>7,500円 <中級>10,000円

カリキュラム（学習内容）

地域や学校などで仲間づくりのリーダーとして役立つよう、グループ活動の楽しさやルール、レクリエーション活動の技術や知識等、キャンプなどの体験をしながら学びます。

会場

区立小学校、区立施設、秩父青少年キャンプ場ほか

受講後の活動例

- ・青年リーダー：中級を修了した15歳から23歳までの青少年を「青年リーダー」とし、青少年委員とともに本講習会の運営に協力しています。
- ・地域活動スタッフ：次なる実践の場として自主性や社会性を育むため、希望者を「地域活動スタッフ」として登録し、以下の事業などに協力しています。

《活動内容》

- ①区が主催または共催する事業
- ②青少年委員（練馬区非常勤職員）が主催または共催する事業
- ③青少年育成地区委員会（区内17地区で活動）が主催する事業



キャンプファイヤーの様子

問合せ先 青少年課青少年係

[電話] 03-5984-4691 [FAX] 03-5984-1221

布の絵本製作講習会

練馬区立図書館で乳幼児や支援を必要とする方などに広く親しまれている「布の絵本」を講習会で製作し、布の絵本への興味や関心をもってもらう講座です。

受講要件

- ・布の絵本に興味がある方
- ・布の絵本製作を体験したい方

申込受付期間など

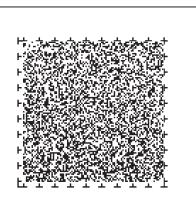
募集は、図書館ホームページ等に随時掲載しますのでご確認ください。

修業期間・講義回数

夏～秋頃に1回予定（4日制）（15～20名程度）

受講生負担額

無料



カリキュラム（学習内容）

布の絵本についての知識を深めたうえで、縫い方の初步からボタン・ファスナー・接着テープ・ヒモなどを用いて絵本を布で再現する方法を学びます。

会場

練馬区立図書館

受講後の活動例

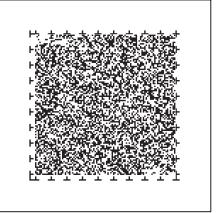
練馬区立図書館



布の絵本「みんなでひとつ」

問合せ先 光が丘図書館子供事業統括係

[電話] 03-5383-6500 [FAX] 03-5383-6505





事務局 練馬区地域文化部協働推進課

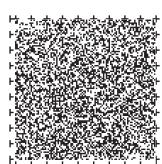
電話 03-5984-1613

<https://www.collegenerima.jp>

つながるカレッジねりまの最新情報は
ポータルサイトをご覧ください。

[つながるカレッジねりま](#)

検索



本冊子には、SPコードがついています。SP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SP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。