

ねりま



地域活動ニュース

発行：練馬区立区民協働交流センター

vol.101

練馬区の
地域活動団体などを
毎月紹介しています!



今月の紹介団体 ****



2面

居場所YURARA

木寅 典恵 (きとら のりえ) さん



3面

練馬区健康体操普及会

新谷 俊幸 (しんや としゆき) さん



令和7年度地域活動パネル展 開催日程

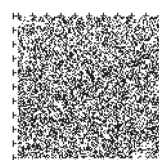
練馬区には、「自分たちの住む地域をより良くしよう」と活動する、町会・自治会、NPO、ボランティア団体がたくさんあります。令和7年度は区内8か所の会場で、そんな地域活動団体を紹介するパネル展を開催します。ぜひお近くの会場に足を運んでみてください。



令和6年度の
パネル展の様子

会場	開催期間
大泉図書館	令和7年 9月23日～10月26日
貫井図書館	令和7年 9月30日～10月26日
光が丘図書館	令和7年 11月5日～11月24日
北町地区区民館	令和7年 11月22日～11月27日
小竹図書館	令和7年 12月13日～12月19日 13時まで
春日町図書館	令和8年 1月14日～1月29日
石神井図書館	令和8年 1月27日～2月23日
関町図書館	令和8年 1月28日～2月2日 12時まで

※ 休館日や営業時間は各施設の
HP でご確認ください。



専用アプリのUni-Voiceを使用して右のコードを読み取ると記事の情報を音声で読み上げます。

音声コード

さまざまな体験ができる子どもたちの居場所

居場所YURARA(NPO法人BOON)



理事長の木寅典恵さん(左)と
スタッフの千屋尚也さん(右)

毎週土曜の午後、大泉地区の勤労福祉会館や大泉中学校のセミナーハウスで、子どもたちに居場所を開放しているのが「居場所YURARA(ゆらら)」です。

運営しているのは、NPO法人BOON。少数のスタッフと約70名のボランティアに加え、心理士などの専門家とも協力しながら学習支援などの青少年育成に力を入れて活動しています。

理事長の木寅さんは、大泉地区

で15年間にわたり民生委員や主任児童委員を務めてきました。子どもたちの悩みに向き合ってきた経験から、

「家や学校で居場所がない子どもたちが集える場所を作りたい」との思いを抱き、2024年9月にYURARAをオープン。6歳から18歳まで誰でも参加でき、自由でのんびり過ごせる場所として、子どもたちの拠り所となっています。

YURARAでは、子どもたちが自分のペースで過ごせる自由時間に加え、月に1回、スポーツや手芸、料理など体験型の活動も

実施。毎回10名前後の子どもたちが参加し、スタッフと一緒に準備や片付けをしながら、楽しく交流しています。

取材日には「吹き矢」の体験活動が行われました。スタッフの指導のもと、手作りし



手作りの吹き矢の調整をするスタッフと子どもたち。机の上には寄付のお菓子やジュースが並んでいます

た吹き矢で的を狙い、回数を重ねるごとに上達していききました。

中学3年の学習支援の時から通う高校2年生の生徒は、「ここでは好きなことができるし、相談にも乗ってくれる。学校とも家とも違って、何でも素直に話せる」と話してくれました。

スタッフの千屋さんも、「学習支援事業で関わった子どもたちが卒業後どうしているか気になっていました。ここで長期的に子どもたちを見守っていきたいです」と、温かな眼差しを向けます。

子どもたちが新しいことに出会い、自分の可能性を広げていけるように。YURARAは、そんな体験の場を大切にしています。「土曜日の午後はいつも居場所を開いて待っています」と木寅さん。学校でも家でもない、もうひとつの安心できる場所として、ぜひ訪れてみてください。



吹き矢体験を一緒に楽しむ子どもたちとスタッフの大人たち。
回数を重ねるうちにめきめきと上達し、大盛り上がり！

■居場所YURARA

理事：木寅 典恵

TEL：070-3171-5282

メール：kitora@npo-boon.org



地域活動団体助成金等情報

助成内容や応募条件などは各助成金によって異なりますので、必ず事前に詳細を確認してください。募集要項・申請書類については、各ホームページからダウンロードしてください。

■一般財団法人 コープみらい社会活動財団

「コープみらい・くらしと地域づくり助成」

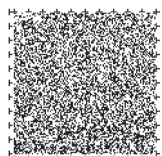
【助成対象】地域の活性化、地域・生活文化の向上、環境保全をめざす市民団体の事業・活動

【助成金額】1件あたりの上限額：20万円

【応募期間】2025年10月31日

【関連 URL】<https://www.coopmirai-zaidan.or.jp/josei/collect/>

【問い合わせ】生活協同組合コープみらい 東京都本部 参加とネットワーク推進部「社会貢献活動助成金」事務局 〒164-0011 中野区中央5-6-2 TEL：03-3382-5665（平日9時～17時） E-mail：mirai_jyoseikin-tokyo@coopdeli.coop



音声コード

■公益財団法人 日工組社会安全研究財団

「安全事業に関する助成」

【助成対象】犯罪の予防活動を中心にした下記の活動

・安全・安心なまちづくり ・青少年を守る対策
・女性等を守る対策 ・その他犯罪情勢に対応した対策

【助成金額】1件あたりの上限額：

広域安全事業 200万円／県域安全事業 80万円

※1つの団体が広域安全事業と県域安全事業の両方に応募することはできません

【応募期間】2025年10月31日

【関連 URL】<https://www.syaanken.or.jp/?p=14196>

【問い合わせ】公益財団法人 日工組社会安全研究財団事務局（安全事業助成募集係） 〒101-0047 千代田区内神田1-7-8 大手町佐野ビル6階 E-mail：anzen-josei@syaanken.or.jp

体操を通して区民の健康づくりを支える

練馬区健康体操普及会



会長の新谷 俊幸さん（後列左）と普及員、北町はるのひ地域包括支援センターボランティアスタッフの皆さん

「練馬区健康いきいき体操」は、子どもから高齢者まで気軽に取り組むことができる健康体操です。2007年、練馬区独立60周年の記念事業のひとつとして誕生しました。

この体操をはじめとした、練馬の3体操（他、お口すっきり体操、ねりまゆる×らく体操）を広め、地域の人々の健康づくりをサポートする役割を担っている



全身のストレッチを無理なく少しずつ行います。靴を脱ぎ、足指を使った運動も取り入れられています

のが、「練馬区健康体操普及会」です。区が年に1回実施する運動リーダー育成講座を受け、普及員として登録されているのは、現在約120名。区の施設や老人ホームなどからの依頼に応じて、日々活動しています。

今回取材に伺った北町はるのひ地域包括支援センターでは、月2回、「いきいき体操教室」を開催しています。会長の新谷さんの指導のもと、多くの方が体操を楽しんでいました。体操の後には参加者同士で話をしたり、体の悩みを共有したりする姿も見られました。体操教室は、

高齢者の孤立を防ぎ、社会参加を促す場にもなっているようです。「自宅でも実践しやすい簡単な動きが中心で、椅子に座ったままでできる動作も多く、部分的に行っても効果が得られるよう工夫されています。

高年齢者の孤立を防ぎ、社会参加を促す場にもなっているようです。

「自宅でも実践しやすい簡単な動きが中心で、椅子に座ったままでできる動作も多く、部分的に行っても効果が得られるよう工夫されています。



最後は「練馬区の歌」を歌いながら、健康いきいき体操を行います。皆さん、楽しそう！

個々の体力に合わせて、できるところだけでも取り組んでみるといいですね」と新谷さんは言

います。体操教室に通ううちに、「筋力がつき、ペットボトルのふたを自分で開けられるようになり、自立した生活ができるようになった」という声もあったとのことでした。

「いくつになっても元気に過ごせるよう、もっと体操を広めていきたいですね。そのためには、人前でも体操の実技・指導ができる普及員を増やすなど、人材育成にも力を入れていく必要があります」と新谷さん。

体を動かしながら、地域とのつながりも深まる「練馬区健康いきいき体操」。ぜひ一度、教室に足を運んでみてはいかがでしょうか。参加方法や開催場所など、詳しくは区ホームページや区報をご確認ください。

■練馬区健康体操普及会

（普及会会員募集中

詳しくは健康づくり係へ）

代表：新谷 俊幸

TEL：03-5984-4624

（練馬区健康推進課

健康づくり係）



いきいき体操



お口すっきり体操

■公益財団法人 生協総合研究所「アジア生協協力基金」

【助成対象】日本国内に拠点を置く非営利団体が行う、次の①～③を全て満たす事業 ①アジア地域で実施される事業 ②社会的に脆弱な立場や経済的に困難な状況におかれた現地の人々を主要な受益対象者とした事業 ③現地の人々の社会的連帯や経済的自立を目的として、彼らの主体的な参加と協同・組織化を促進する事業

【助成金額】1件あたりの上限額：100万円

【応募期間】2025年10月31日

【関連 URL】https://ccij.jp/jyousei/kikinkoubou250710_01.html

【問い合わせ】公益財団法人 生協総合研究所 アジア生協協力基金公募係 〒102-0085 千代田区六番町15プラザエフ6F
TEL：03-5216-6025 FAX：03-5216-6030

E-mail：ccij_asia@jccu.coop

■一般財団法人 セブン-イレブン記念財団

「環境市民活動助成（地域美化助成）」

【助成対象】非営利活動団体、任意団体が行う地域美化助成（苗木・花苗代、備品費、消耗品費、ごみ運搬・処理費、保険料、広告費、通信費）

【助成金額】1件あたりの上限額：50万円

【応募期間】2025年10月31日

【関連 URL】<https://www.7midori.org/josei/>

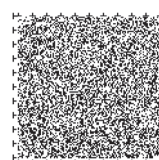
【問い合わせ】一般財団法人 セブン-イレブン

記念財団 〒102-8455 千代田区二番町8-8

TEL：03-6238-3872（平日9時30分～17時）

FAX：03-3261-2513

E-mail：711kinenzaidan@sej.7andi.co.jp



練馬つながるフェスタ in 光が丘 を開催します!!



10月18日(土) 13時～15時30分
光が丘IMA 光の広場イベントスペース
 (光が丘5-1-1)

「練馬つながるフェスタ(つなフェス)」は、町会・自治会、NPOやボランティア団体など地域で活動している皆様の日頃の取り組みを「見て・聞いて! 知って!」たくさんの仲間と“つながる”ことができるイベントです。練馬つながるフェスタ in 光が丘では、ワークショップ・物品販売などを行いますので、ぜひ、会場へお越しください。

詳しい内容は練馬区公式ホームページをご覧ください。

詳細はこちら→



考え・伝える自分の思い

ねりま 終活フェスタ

10/12(日) 10時～15時30分 ココネリホール

私の生き方
ノート改訂版
プレゼント

これからの人生を生き生きと過ごすための「終活」について知る講演会や相談会

※相談は事前予約制です。

下記まで①氏名 ②来場予定時間

③相談内容を連絡ください。



【問い合わせ】

練馬終活協働チーム (NPO法人 楽膳倶楽部)

TEL: 03-6915-6300

メールアドレス: rakuzen@tokyo.nifty.jp

講演 第1部 11:30～12:30

**自分の最期をイメージして
どう生きるかを決める**

結クリニック院長 清水 裕智先生



演劇 第2部 13:30～14:30

終活劇「おばあちゃんの話」

清真学園 (茨城県鹿嶋市)

演劇部の皆さん

解説/医師 細井 崇弘先生



練馬区立区民協働交流センター (つながる窓口)

区民協働交流センター (つながる窓口) では、町会・自治会、NPO、ボランティア団体などの活動に関する相談を随時受け付けています。どうぞお気軽にご利用ください。

練馬 1-17-1 ココネリ 3階 TEL: 03-6757-2025 年中無休 9時～22時 (12/29～1/3は休業)
 事業の実施等により開館時間が変更となる場合があります。

【事前予約が必要な相談内容】

- ① NPO法人の立ち上げ、運営等に関すること
- ② 会計・税務に関すること
 専門の相談員や税理士が対応しますので、事前に電話でのご予約をお願いします。



facebook



<https://www.facebook.com/Nerimakkyodokoryucenter/>

練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



X(旧twitter)



https://twitter.com/kyodo_nerima

練馬区立区民協働交流センター エックス 検索

ホームページ

※過去の地域活動ニュースも掲載中
<http://www.nerima-kyodo.com/>



練馬区立区民協働交流センター

検索

★ 音声でお読みいただけます

「ねりま地域活動ニュース」は音声で伝える「視覚障害者用」録音版を貸し出しています。ご希望の方は一步の会にお申し込みください。

NPO法人点訳・音声訳集団一步の会 練馬区高松 2-16-12 TEL: 03-3577-5666

音声コード