

練馬 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.105

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

立野冒険遊びの会
江尻 まな(えじり まな)さん



3面

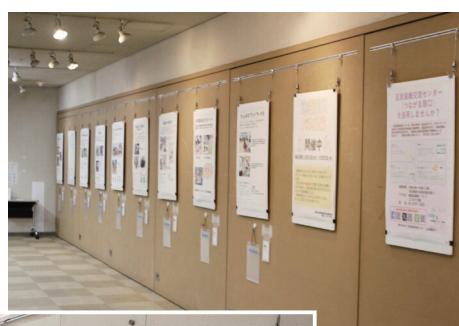
練馬フレイル予防センター倶楽部 玉手箱
武田 功(たけだ いさお)さん

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。1~2月は下図の3会場で、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。



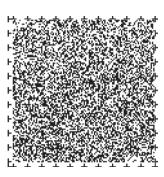
会場	開催期間
春日町図書館	1月14日～1月29日
石神井図書館	1月27日～2月23日
関町図書館	1月28日～2月2日 12時まで

※ 休館日や営業時間は各施設のHPでご確認ください。



令和6年度のパネル展の様子

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

立野公園で子どもの外遊びをサポート

立野冒険遊びの会



代表の江尻まなさん（左から3人目）と
プレーリーダー、スタッフの皆さん

2004年、地域の子育て中の母親たちが10名ほど集まり、「外で自由に思いきり遊ぶ楽しさを体験してほしい」という思いで立野冒険遊びの会を立ち上げました。以来、毎月第3水曜の放課後、立野公園の一角で「どんぐり山プレーパーク」を開いています。

プレーパークは“自分の責任で自由に遊ぶ”をモットーにした冒険遊び場です。子どもたちが自分で考えてのびのびと遊べる環



焚き火の周りに集まる子どもたち。あちこちでいろいろな遊びが始まり、その輪がどんどん広がっていきます

境を整備し、プレーリーダーと、ボランティアが見守りながら運営しています。立野公園は大きな広場や池、夏でも木陰のある自然豊かな環境で、生き物探しや落ち葉遊びなど、四季折々の遊びが楽しめます。

活動日には、近隣の小学生を中心に毎回50人前後、多い時は100人を超える子どもたちが集まり、元気に遊び回ります。取材日には、落ち葉の上でソリを滑らせたり、スライム作りを楽しんだりする姿が見られました。

立ち上げ当初からプレーリーダーとして活動をサポートしている

“どっくん”こと関戸博樹さんは、子どもたちに大人気。「先生でも親でもない面白い大人がいる、と楽しみに来てくれる子もいるんですよ」と笑います。

立野冒険遊びの会は、過去にボランティア不足で活動の継続が始ま



交代でソリを引きながら落ち葉いっぱいの林の中を駆け回る子どもたち

学生たちは、かつてどんぐり山プレーパークで育った子どもたちでした。ここでの時間が彼らにとってかけがえのな

い思い出だったからこそ、守りたいという一心で力を貸してくれたのです。このことからも、子どもたちにとってこのプレーパークは、得難い体験ができる大切な場所だということがわかります。

「子どもたちがやりたいことに挑戦するプロセスを大切にしたいので、本来子どもが持っている力を削がないように心がけています。これからも細く長く続けていきたいです」と代表の江尻さんは話します。そのためには地域の方々の力が欠かせません。

会では、団体の活動を支えてくださるボランティアを募集しています。興味のある方はぜひご連絡ください。

■立野冒険遊びの会

代表：江尻 まな

メール：donguriyama.playpark@gmail.com

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 あすたむ舎

「障がい者支援団体への活動に対する支援事業」

【助成対象】 ①芸術・文化活動に係る活動費（音楽会、展覧会等）
②スポーツ等心身の向上を図るための活動費 ③地域住民と共に実施する活動費 ④その他上記（①から③）に準ずる活動費

【助成金額】 1団体あたりの上限額：30万円

【応募期限】 2026年3月31日

【関連URL】 <https://www.ustamsha.or.jp/grant/>

【問い合わせ】 一般財団法人あすたむ舎 事務局宛 〒816-0904 福岡県大野城市大池1-2-12 TEL: 092-503-2919 FAX: 092-503-2920 E-mail: info@ustamsha.or.jp

■公益財団法人 木口福祉財団「地域福祉振興助成」

【助成対象】 障がい者等を支援する福祉活動、ボランティア活動に取り組む団体・グループが行う次のいずれかの事業。イベントや講習会等の企画・広報・新設・改修工事・物品購入・車両購入

【助成金額】 1件あたりの上限額

企画・広報・物品購入: 100万円/工事: 150万円/車両購入: 200万円

【応募期限】 2026年2月19日

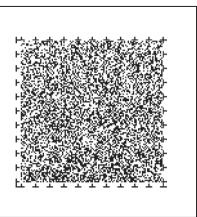
【関連URL】 <https://kiguchi.or.jp/kiguchi-wp/wp-content/uploads/2025/12/2026bosyuyoukou.pdf>

【問い合わせ】 公益財団法人 木口福祉財団

〒659-0051 兵庫県芦屋市吳川町14-10

TEL: 0797-21-5150 (平日9時30分～17時)

FAX: 0797-35-4500 E-mail: josei@kiguchi.or.jp



音声コード

「楽しい」をモットーにフレイル予防 練馬フレイル予防サポーター倶楽部 玉手箱



代表の武田 功さん(右から2人目)とメンバーの皆さん。特別会員を含め13名が所属しています

「練馬フレイル予防サポーター倶楽部 玉手箱」は練馬区の「フレイル予防サポーター養成講座」の受講生が中心となって2024年8月に結成した団体です。地域包括支援センターなどから依頼を受け、大泉地域でフレイル予防プログラムを、明るく楽しく届ける活動を行っています。

プログラムは各パートの担当者が作成し、代表の武田さんが取



鳴子を鳴らしながらみんなで歌います。口の周りの筋肉を動かすことことで、嚥下機能の改善の効果が期待できるそう

りまとめています。季節感や依頼先からの要望を踏まえ、毎回テーマや構成を考えています。「夏なら熱中症対策の話をしたり、12月ならクリスマスの音楽を取り入れたりと、飽きないように毎回趣向を凝らしています」と話します。作業療法士や音楽療法士の資格を持つメンバーもあり、それぞれの専門性を活かした体操や音楽などバラエティに富んだ内容になっています。武田さん自身も、過去に製薬会社の営業として働いた経験を活かし、司会

や栄養学の講座を担当しているそうです。

取材日のテーマは「口腔ケア」。ゲストの歯科医師による話や、音楽に合わせた口腔体操など、まさに玉手箱のように盛りだくさんのプログラムです。参加者にはリピーターが多く、



元営業職の実力をいかんなく発揮し、軽快なトークで進む武田さんの講座は笑いが絶えません

リピーターが新規の参加者を連れてくるなど、口コミで輪が広がっています。

「高齢になると、外出すること自体が億劫になりますが、だからこそ、『行こう』という意志を持つて皆さん�参加してくださることにやりがいを感じています」と武田さんは言います。

また、玉手箱のメンバーには子育て世代が多いこともあり、立ち上げ時から「高齢者と子どもが一緒に参加できる世代間交流の場を作りたい」という思いがあるそう。既に試験的な企画も進行中です。今後の活動について、「地域のつながりを育み、長く続く団体にしていきたい」と皆さん意欲を語ります。

現在、新たなメンバーも募集中です。自分の特技を活かしながら、明るく楽しくモットーとした活動に参加してみてはいかがでしょうか。

■練馬フレイル予防サポーター倶楽部
玉手箱
代表：武田 功
メール：ntamatebako0815@gmail.com

■公益財団法人 ニッポンハム食の未来財団

「災害時等における救援活動支援助成」

【助成対象】 国民の安全・安心な生活に影響を及ぼすような非常災害や非常事態等において、主として食物アレルギーをはじめとするアレルギー疾患をお持ちの方(要配慮者)に必要とされる救援活動

【助成金額】 1件あたりの上限額：100万円

【応募期限】 2026年3月31日

【関連URL】 https://www.miraizaidan.or.jp/general_public/relief_grants/2025/01.html

【問い合わせ】 公益財団法人 ニッポンハム食の未来財団 団体活動助成事務局 〒305-0047 茨城県つくば市千現2-1-6 つくば研究支援センターA-24 TEL: 029-893-4466

FAX: 029-893-4360 E-mail: info@miraizaidan.or.jp

■公益財団法人 洲崎福祉財団「一般助成」

【助成対象】 障害児(者)の自立と福祉向上を目的とした各種活動および障害児(者)に対する自助・自立の支援事業

【助成金額】 1件あたりの上限額

福祉車両：400万円／一般車両：250万円

物品購入・その他：200万円／施設工事：300万円

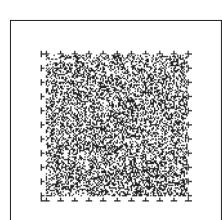
【応募期限】 2026年2月14日

【関連URL】 <https://swf.or.jp/support1/>

【問い合わせ】 公益財団法人 洲崎福祉財団

事務局 〒103-0022 中央区日本橋室町3-2-1 日本橋室町三井タワー15階

TEL: 03-6870-2019 (平日9時30分～16時)



音声コード

練馬区空き家活用相談窓口

参加費
無料無料空き家なんでも
相談会のご案内

空き家に関するお悩みについて、様々な専門家にワンストップでご相談いただけます。

日時：令和8年2月24日(火)

10時～12時(11時30分受付終了)

場所：練馬区役所本庁舎 1階アトリウム

(練馬区豊玉北6-12-1)



※予約不要

参加専門家団体：

東京司法書士会

公益社団法人 全日本不動産協会 練馬支部

一般社団法人 東京都建築士事務所協会 練馬支部

東京土地家屋調査士会 練馬支部

【問い合わせ】

みどりのまちづくりセンター(空き家活用相談窓口担当)

TEL／FAX: 03-3993-5451



受付時間 9時～17時

※土日祝、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

YouTube「練馬区立区民協働交流センター」チャンネルでは、
いろいろな地域活動団体の紹介動画や体験動画を視聴できます!

今後も団体の新たな動画をアップしたり、オンラインイベント等にも活用する予定!
チャンネル登録よろしくお願いします!!



右の2次元バーコードから
チャンネルにアクセス!



※写真は掲載動画の一例です。

【問い合わせ】練馬区立区民協働交流センター TEL: 03-6757-2025

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时受け付けています。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、運営等に関する事
 - ② 会計・税務に関する事
- 専門の相談員や税理士が対応しますので、事前に電話での予約をお願いします。



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

練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



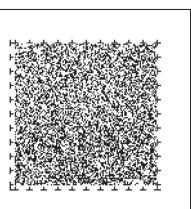
https://twitter.com/kyodo_nerima

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



音声コード

★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。ご希望の方は一歩の会にお申し込みください。

NPO法人点訳・音声訳集団一歩の会 練馬区高松2-16-12 TEL: 03-3577-5666