

練馬区の
地域活動団体などを
毎月紹介しています!



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.110

今月の紹介団体 ****



2面

collet(コレット)

石本 小百合(いしもと さゆり) さん



3面

一般社団法人Smartgive

岸 洋子(きし ようこ) さん



練馬つながるフェスタ 開催日程が決定しました!

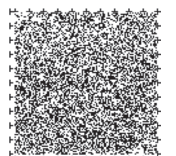
「練馬つながるフェスタ(つなフェス)」は、町会・自治会、NPOやボランティア団体など地域で活動している皆様の取り組みを「見て! 聞いて! 知って!」たくさんの仲間と“つながる”ことができるイベントです。今年度の練馬つながるフェスタの開催日程が決定しました! ぜひご参加ください!

6月27日(土)	春日町図書館
8月1日(土)	勤労福祉会館
10月4日(日)	石神井公園区民交流センター
10月17日(土)	光が丘 IMA イベントスペース
12月6日(日)	関区民ホール
2027年	
3月6日(土)	ココネリホール



昨年度の様子

たくさんの参加を
お待ちしております!



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

バランスボールで弾んで、産後女性を輝かせたい

collet (コレット)



代表の石本さん(前列右)と副代表のとっこさん(前列左)、大泉エリアマネージャーのなりともさん(後列右)、コツコツ先生(後列左)

産後ケアバランスボール教室を開催する「collet(コレット)」は、2020年に4人のお母さんたちが立ち上げた団体です。

「団体名のcolletには、“宝石の受け座”という意味があります。宝石は産後の女性を指しています。女性たちがこれからの人生においてさらに輝くための土台(受け座)づくりのお手伝いをしたいという思いを込めて名付けました」と代表の石本さんは話



子連れでの参加も大歓迎。赤ちゃんを抱っこしたままバランスボールに座ってポンポン弾んでいると、ぐっすり寝てしまう子も少なくないそうです

します。

石本さんをはじめ、メンバー全員が自身の産後に一般社団法人体力メンテナンス協会のバランスボールレッスンに通い、元気になった経験からインストラクターの資格を取得しました。

4人目の産後に初めてバランスボールと出会った副代表のとっこさんは、「レッスン後に心が軽くなり、帰り道に見た青空が今でも忘れられません。その日の夜は寝つきもすごくよかったです」と当時を振り返ります。バランスボールを使ったエクササイズは、有酸素運動として脂肪燃焼や体力づくりに役立つだけでなく、骨盤のゆがみを整えたり、自律神経にも働きかけます。イライラや気分の落ち込みの改善など、体と心の両方への効果が期待できるそうです。

実際に取材スタッフもバランスボールを体験し



「正しく動く」ではなく、「楽しく動く」ことが大切。レッスンが終わると体も心もすっきり!

てみると、音楽に合わせてリズムよく弾むだけで何だか楽しい気持ちになりました! 慣れてき

たら「右手を前に出してパー、左手は胸の前でグー!」など、手の動きも付けながら行います。慣れるまでは想像以上に難しく、「あっ、間違えた!」「えっ、右?」と

笑い声が上がります。10分程度のエクササイズで顔の血色がよくなり、汗ばむほどでした。

今後は産婦人科や助産院、保健所などと連携して、産前からの心のケアや日常的な体力づくりにも取り組んでいきたいとのこと。

現在、定期レッスンは中村橋駅と大泉学園駅のスタジオにて開催中です。練馬区子育てスタート応援券を利用できます。他にも児童館での親子レッスンや、更年期向け講座、ねりま遊遊スクール、7月にはパパと赤ちゃん向けの講座も予定しています。お気軽にご参加ください。

■ collet(コレット)

代表: 石本 小百合

TEL: 090-7295-2999

メール: collet2022.nerima@gmail.com



HP



Instagram



公式LINE

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。

■ 公益財団法人ユニバーサル財団「特定活動助成」

【助成対象】心のケアのための傾聴ボランティアとして活動している団体

【助成金額】1団体あたりの上限額: 50万円

【応募期限】2026年7月17日

【関連URL】<https://www.univers.or.jp/index.php?civilactgrant>

【問い合わせ】公益財団法人ユニバーサル財団
〒160-0004 新宿区四谷2-14-8YPCビル5階

TEL: 03-3350-9002

FAX: 03-3350-9008

■ 公益財団法人SOMPO福祉財団

【住民参加型福祉活動資金助成】

【助成対象】地域における高齢者・障害者・子ども等に関する複合的な生活課題に、地域住民が主体となって、包括的な支援を行う活動

【助成金額】1団体あたりの上限額: 30万円

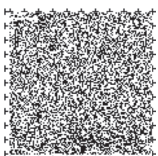
【応募期限】2026年7月10日

【関連URL】<https://www.sompo-wf.org/jyosei/juminsankagata.html>

【問い合わせ】公益財団法人SOMPO福祉財団

〒160-8338 新宿区西新宿1-26-1

TEL: 03-3349-9570 FAX: 03-5322-5257



音声コード

地域でつながり次世代を育てる防災活動

一般社団法人Smartgive



代表理事の岸 洋子さん

光が丘を中心に、地域に根ざした防災と次世代育成活動に取り組んでいるのがSmartgive(スマートギブ)です。代表理事の岸さんが、仕事で災害救援現場にかかわってきた経験と子育てを通して、「現役世代は仕事や育児に追われて忙しい。だからこそ、何かあった時に助け合えるつながりを築きたい」という思いで2019年に設立しました。

その後のコロナ禍でもそうし

た思いを絶やさず、2023年に、被災後の避難生活を想定した防災キャンプから活動を開始しました。防災公園の設備を実際に体験しながら、地域で助け合える関係づくりを進めています。

また、子どもや若い世代に関心を持ってもらうために作成した「防災カルタ」には、「エレベーターで揺れたら全ての階のボタンを押す」、「避難時も栄養を摂る」など、災害時に役立つ防災の知恵が凝縮されています。制作には光が丘第二中学校の競技かるた部に協力を依頼し、生徒たちの率直な意見を読み札や絵札に

反映させました。野外イベント用に大判サイズのカルタも作成し、地域の児童館や学童への貸し出しも行っています。

このほか、地域防災を担う人材育成にも力を入れています。働き盛りの大人



光が丘公園のベンチを開け、防災かまどを掃除して災害に備えます

が不在時に災害が起きた場合、主戦力になるのは地域の青少年たち。そうした場合に備え、今年4月からは小中学生を対象とした防災青少年育成プロジェクトを始めました。毎月第3日曜日、光が丘公園で子どもたちに防災の知識や技術を伝えています。

「挨拶や片付けなど周囲と協力するための基本から、公園の木材を使った薪作りや火おこしまで学びます。“正解のない災害現場”で自ら判断できる力を養うことが目的です」と岸さん。今後は地域防災リーダー育成(高校生以上)も開始予定とのこと。

「地域防災では、助ける・助けられるという関係ではなく、自助の精神で対等な関係を目指しています。自分で考え行動できる人を増やしていきたいですね」と岸さんは言います。

活動に関心のある方は事前にご連絡のうえ、第3日曜日にぜひ光が丘公園へお越しください。



普通サイズの防災カルタ(左)と、大判サイズのかけっこ防災カルタ(右)



■一般社団法人Smartgive

代表理事：岸 洋子

メール：

contact@smartgive.jp



■Panasonic [NPO/NGO サポートファンド for SDGs] (国内助成)

【助成対象】 日本国内の貧困の解消に取り組むNPOの組織基盤強化を対象とした次の2つのコース ①組織診断からはじめるコース 組織診断によって組織の優先課題と解決の方向性を明らかにした上で組織基盤強化計画の立案と組織基盤強化に取り組む

②組織基盤強化コース 組織の優先課題と解決の方向性が明らかで、組織課題の解決や組織運営の改善に取り組む

【助成金額】 1件あたりの上限額：①150万円/②200万円

【応募期限】 2026年7月15日～7月31日

【関連URL】 https://holdings.panasonic.jp/pnsf/npo_summary/2026_recruit.html

【問い合わせ】 特定非営利活動法人 市民社会創造ファンド 国内助成・協働事務局(駒井・山田) 〒103-0012 中央区日本橋堀留町1-4-3 日本橋MIビル1階 E-mail: support-f@civalfund.org

■一般財団法人 松翁会「社会福祉助成金」

【助成対象】 医療的ケア児者を支援する民間の事業(施設備品やICT化促進の物品、訓練用品、災害対策品の購入/施設改修/地域支援ネットワークづくりのためのセミナー、ピアサポート研修会の開催などを想定)

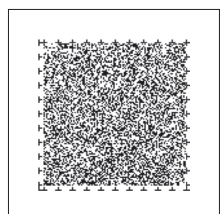
【助成金額】 1件あたりの上限額：50万円

【応募期限】 2026年7月31日

【関連URL】 https://shouhukai.or.jp/zaidanhojin_shouhukai/business/

【問い合わせ】 一般財団法人 松翁会 事務局 社会福祉事業部助成係

〒100-0004 千代田区大手町 1-5-5 大手町タワー地下1階 TEL: 03-3201-3225



音声コード

ねりま協働ラボ

～練馬を良くするアイデアを募集します～

「ねりま協働ラボ」は、団体と区が力を合わせて、地域の「あったらいいな」「できたらいいな」という思いを実現する取り組みです。団体から地域の課題を解決するアイデアを募集し、選定されたアイデアに補助金の交付や広報活動などの支援を行います。



2つのコース

コース名	未来創造チャレンジ	コラボチャレンジ
募集内容	区との協働で実現を目指す、未来の練馬をもっと良くするための課題解決アイデア	複数の地域活動団体などによる協働で、これまでに実現できなかった地域課題の解決に挑むアイデア
実施期間	最大3年間(令和9年4月～12年3月)	1年間(令和9年4月～10年3月)
補助金額	最大300万円(補助率10/10)	最大30万円(補助率10/10)
支援内容	区職員も事業に協力、広報協力、会場提供協力、専門家の伴走支援等	区による広報協力、会場提供協力等
採択数(最終)	1事業程度	5事業程度 (町会・自治会は2事業まで優先的に採択予定)
募集期間	令和8年6月1日(月)～8月21日(金)	



詳細はこちら

ねりま協働ラボ

応募説明・サポート講座

7月11日(土) 10時～12時

練馬区役所本庁舎20階 交流会場

ねりま協働ラボの概要や申請書作成のコツ、活動を続けるための資金調達法をお伝えします。オンラインでも配信します。お申し込み方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

【問い合わせ】 地域文化部協働推進課協働事業担当係

TEL : 03-5984-1614 E-mail : KYODOSUIISHIN@city.nerima.tokyo.jp

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。

【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。

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。



facebook



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

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

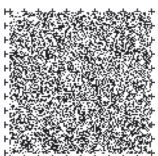
※過去の地域活動ニュースも掲載中
<http://www.nerima-kyodo.com/>



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