

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.58

今月の紹介団体 * * * * *



2面

ケアラズカフェCoもれび
上野 美知子さん



3面

ミライノトビラ
池戸 としこさん



練馬つながるフェスタ2022が 開催されました!

令和4年1月に「練馬つながるフェスタ2022」が
開催され、97団体が参加しました。

特別生番組の配信

練馬区の団体のトーク等をお届けする「練馬つながるフェスタ2022特別生番組」を配信しました。番組のエンディングでは、区内の27団体が作成した動画をつなご合わせた「つながる動画2022」も公開しました。



パネル展・ワークショップ

区内6か所で、町会・自治会やNPO法人、ボランティア団体などを紹介するパネル展、団体によるワーク



ショップを開催しました。

ユニバーサルスポーツ体験会



ペガールボールやボッチャ、風船バレーを体験できるユニバーサルスポーツ体験会を開催しました。

「練馬区立区民協働交流センターYouTubeチャンネル」では、地域活動団体が作成した様々な動画を配信しています! 特別生番組のアーカイブ動画や、つながる動画もこちらでご覧いただけます!➡



【問い合わせ】練馬区立区民協働交流センター TEL: 03-6757-2025 FAX: 03-6757-2026
E-mail: KYODOSUIISHIN02@city.nerima.tokyo.jp

緑豊かな練馬で癒やしの森林浴体験を!

ケアラズカフェCoもれび



代表の上野 美知子さん

2014年から、代表の上野さんが自宅を開放し、介護する人がほっと一息つける居場所を提供してきた「ケアラズカフェCoもれび」。区内初のケアラズカフェとして、様々な人たちの拠り所となってきましたが、コロナ禍で2020年3月から休止状態に…。そこで、新たな試みとしてスタートさせたのが、区内の公園で行う森林浴体験会です。

ももとは長野県信濃町で20年ほど前から行われている活動で、森林メディカルトレーナーと



2021年は7回実施しました。光が丘公園で高力さんと一緒に木の芽の観察をする参加者の皆さん

一緒に森を歩き、自然に触れる体験をするというもの。ストレスホルモンの低下や免疫力のアップなど、その癒やし効果は科学的にも証明されています。

「長年、親交のあった森林メディカルトレーナーの第一人者、高力(こうりき)一浩さんが『緑がたくさんあるから練馬でも森林浴体験はできるよ』と言ってくれたのがきっかけでした」と、上野さんは振り返ります。「コロナ禍でストレスを抱えた人が増えている今こそ、都会でチャレンジする意味があると思ったんです」

早速スタッフと共に長野県信濃町で森林メディカルトレーナーの資格を修得。その後、高力さんとその仲間のトレーナーを招き、大泉井頭公園を皮切りに石神井公園、光が丘公園などで森林浴体験会を実施し、経験を積みました。

参加者と一緒に、五感を開いて鳥の声や風の音を

聴いたり、葉っぱや花の匂いをかいだり、樹皮に触ったりしながら、約2時間かけて公園の中を巡ります。参加者からは「いつもの公園が違って見えて楽しかった」「自然に身をゆだねたらリフレッシュできた」と評価も高く、手応えを感じているそう。

「今後は区民トレーナーを育成し、森林浴の効果測定も進めながら独自の“練馬モデル”を作りたいと思っています。この活動を通して1人でも多くの方に癒やしの効果を感じてもらうこと、そして練馬の森を大切にしていこうという意識を共有できれば」と上野さんは期待を寄せます。

癒やしという意味では森林浴体験もケアラズカフェと同じ。緑豊かな練馬モデルがどう進化するのか楽しみです。森林浴体験はもちろん、森林メディカルトレーナーに興味がある方は、ぜひ問い合わせてみてください。



最後の10分間は、寝転がったり座ったりして自然との一体感を味わいます

■ケアラズカフェCoもれび

代表：上野 美知子
TEL：090-1761-7866



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。

■一般社団法人日本メイスン財団の助成金

福祉、医療、教育、芸術など様々な分野で、社会的弱者及び障がい児(者)を対象に活動している団体、法人に対し、機器、施設の改善、備品の購入など、活動に必要な資金を援助します。特に子どもを対象とする直接的支援プロジェクトを支援します。

【助成対象】2年以上の活動実績のある非営利法人、慈善団体(個人及び営利法人は除く)

【助成金額】財団が承認した金額

※人件費、交通費等の一般管理費、講師に対する謝礼金等は助成の対象となりません。

【応募時期】随時

【関連URL】<http://www.masonicfoundation.or.jp/guidance.html>

【問い合わせ】一般財団法人日本メイスン財団 慈善事業係

〒105-0011 港区芝公園4-1-3 TEL：03-3431-0033

■大竹財団助成金

【助成対象】公益、社会問題の解決に取り組む事業を行い、日本国内に事務所または連絡先をもつNPO、任意の市民団体、ボランティアグループ

【助成金額】1件あたりの上限額：50万円

【応募時期】通年

【関連URL】<https://ohdake-foundation.org/>

【問い合わせ】

一般財団法人 大竹財団(事務局/担当：関盛)

〒104-0031 中央区京橋1-1-5 セントラルビル11階

TEL：03-3272-3900(平日9:30~12:00/13:30~17:00)

みんなが笑顔で集える多世代交流ひろば

ミライノトビラ



代表の池戸としこさん(左)、
スタッフの吉見さん(中央)と島田さん

下石神井の梅干し工場の跡地に作られたフリースペース「梅カフェ」で、月曜・水曜の週2回開催している多世代交流ひろば「ミライノトビラ」。子育てひろばで働いていた経験を生かし、代表の池戸さんが、2021年5月に開設しました。

取材に伺った日は、乳幼児を連れたママたちが入れ替わりで4組ほど訪れ、子どもたちを遊ばせながらおしゃべりを楽しん



アットホームな雰囲気、利用者とスタッフもおしゃべりを
楽しみながら、のんびり過ごしています

でいました。予約や会員登録は不要。1回100円で誰でも自由に利用できます。「乳幼児と幼稚園児の子どもと一緒に連れて過ごせるスペースがな

い」というママたちの切実な声に
応え、子どもの年齢制限は設けて
いません。

「頼れる親が近くにいなかったり、ワンオペ育児で余裕がなくなったり…。そんな時に相談できて、ママ同士で助け合えるつながりを作れる場所があったらいいなと思ったんです」と話す池戸さん自身も、子育て中のママです。

スタッフ6名のうち、2名はシニア世代のベテランスタッフ。「話を聞いてもらうだけで安心できる」「家族みたいなアットホームな雰囲気、居心地がいい」など“東京のおばあちゃん”として頼りにされることが多いそうです。

去年は、夏祭りやフリーマーケット、夏休みの小学生向けの宿題支援や花火遊び、ピアノコンサートなど



ピアノコンサートの様子

様々なイベントを開催し、大好評だったとのこと。今後も季節ごとにイベントを企画していきたいと

言います。

梅カフェのオーナーの本橋さんは、パワーカレッジねりま(現:つながらるカレッジねりま)の卒業生。

この場所を地域のために役立てたいという思いで、同期生たちにイベントの手伝いを呼びかけるなど、活動を支援しています。

ミライノトビラのスタッフは「子育て支援は、ママを支援すること。余裕をもって子育てをすれば、子どもの笑顔も増えますから」と実感を含めて話します。

今後は、高齢者との交流や親子で過ごせるコワーキングスペース、パパたちを巻き込んでの企画など、活動の幅をもっと広げていきたいとのこと。ミライノトビラで、地域のたくさんの人たちの笑顔が増えていくといいですね♪

■ミライノトビラ

代表:池戸 としこ
住所:練馬区下石神井1-3-3
TEL:050-7124-7364
<https://www.instagram.com/mirainotobira2021/>

■公益財団法人公益推進協会「横寺敏夫 患者と家族の支援基金」

療養中の患者さんやご家族のサポートを積極的に行う団体及び個人に対し、その活動を側面から支援します。

【助成対象】日本国内で実施される活動で以下の要件のいずれかを満たしたものを

- (1) 患者さんやご家族に対する様々な支援活動
- (2) その他この基金の目的達成に資する活動

【助成金額】1件あたりの上限額:50万円

【応募期限】2022年3月7日

【関連URL】<http://kosuikyo.com/>

【問い合わせ】公益財団法人公益推進協会
横寺敏夫 患者と家族の支援基金 事務局(担当:高野)
〒105-0004 港区新橋6-7-9 新橋アイランドビル2階
TEL:03-5425-4201 FAX:03-5405-1814
E-mail:info@kosuikyo.com

■「タカラ・ハーモニストファンド」助成

下記の内容に関する実践的な活動及び研究に対して助成します。

- (1)日本国内の森林・草原、木竹等の緑を保護、育成するための活動または研究
- (2)日本国内の海・湖沼・河川等の水辺の良好な自然環境を整備するための活動 または研究
- (3)日本国内の緑と水に恵まれた良好な自然環境の保全及び創出に資するための活動または研究

【助成金額】助成件数は10件程度、助成金総額は500万円前後

【応募期限】2022年3月31日

【関連URL】<https://www.takara.co.jp/environment/fund/>

【問い合わせ】〒600-8008 京都市下京区四條通烏丸東入長刀鉾町20 みずほ信託銀行株式会社京都支店 営業第1課 公益信託タカラ・ハーモニストファンド事務局(担当:江口・鈴木)
TEL:075-211-5525

令和4年度



新規受講生を募集します

- 町会・自治会やボランティアなど、地域での活動に役立つ知識やスキルが身につきます。
- 地域で活動を始めの際は、つながるカレッジねりまがバックアップします。

募集概要

福祉分野 福祉コース



福祉全般にわたる知識や地域で福祉活動する際に必要な技術を学び、地域活動の担い手を目指します

【定員】 25名(選考)

【期間】 1年

【費用】 15,000円

【会場】 区役所ほか

【問い合わせ】 ひと・まちづくり推進係 ☎03-5984-1296

3/11
締切

みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース



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します

【定員】 20名(選考)

【期間】 1年

【費用】 5,500円

【会場】 四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6)

【問い合わせ】 みどり推進課協働係 ☎03-5984-2418

2/28
締切

防災分野 共助コース



地域の防災活動に関する知識・技術を学び、発災時に自ら行動し共助活動ができる人材の育成を目指します

【定員】 30名(選考)

【期間】 1年

【費用】 無料

【会場】 防災学習センター(光が丘6-4-1)

【問い合わせ】 防災学習センター ☎03-5997-6471

3/11
締切

受講生募集説明会(福祉分野・防災分野)

令和4年度の新規受講生募集にあたり、「福祉分野」「防災分野」の合同説明会を開催します。

【日時】 令和4年3月3日(木) 14時~15時

【会場】 区民・産業プラザ研修室1

【申込】 開催日前日までに ①氏名 ②電話番号をカレッジ担当係にご連絡ください

※他にも「農分野 農の学校初級コース」があります。

(令和4年度新規受講生の募集は終了しています。次回の募集は、令和4年12月頃です)

上記から選択したコースの講義と並行して、全受講生を対象とした「共通講座」(年4回)を受講します。

修了生の活動例

- 町会・自治会 ●ボランティア団体 ●街かどケアカフェ ●避難拠点運営連絡会 ●防災会
- 災害ボランティア ●ねりま農サポーター ●公園や駅前の花壇管理団体 など

協働推進課(区役所本庁舎9階)、区民協働交流センター、図書館、地区区民館などで配布するパンフレットや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事務局

練馬区地域文化部協働推進課

カレッジ担当係 ☎03-5984-1613

最新情報はこちら

つながるカレッジねりま



<https://www.collegenerima.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。



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



twitter



https://twitter.com/kyodo_nerima

練馬区立区民協働交流センター ツイッター 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

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。

★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