

# つながるカレッジ **なりま**

地域で活動を始めたいと思う人が集い、  
学びやスキルアップ、地域とのつながりができる場

新規  
受講生  
募集！

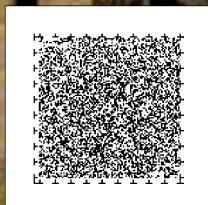
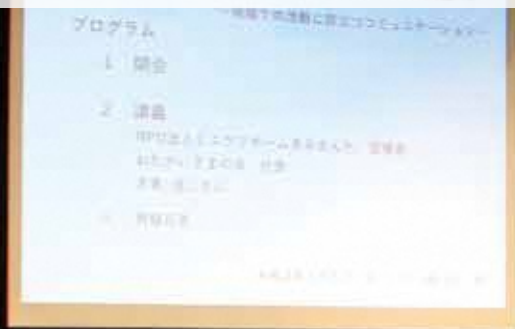


# 地域活動に つながる学びの場

つながるカレッジねりま（つなカレ）とは、これから地域での活動を始めたい・地域活動の知識を深めたい方を対象に、地域に関わる様々な分野を、学習できる場です。

令和2年秋に始まった「つなカレ」は、幅広い年代の方に受講いただけるよう、カリキュラムの編成や受講方法を毎年工夫して実施しています。

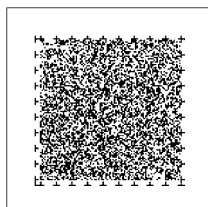
地域のために新しいことを始めたい・深めたい方を後押しする学びの場となっています。「つなカレ」に参加して、“やりたいこと”、“できること”を見つけてみませんか。





## 目 次

つながるカレッジねりまってなんだろう	P4
修了生紹介	P5
つながるカレッジねりま5つの特長	P6
つながるカレッジねりま受講生カリキュラム	P8
1 共通講座（全受講生必須）	P10
2 学習分野	P11
福祉分野    福祉コース	P12
農分野    農の学校初級コース	P13
防災分野    共助コース	P14
みどり分野    コミュニティ・ガーデナーコース	P16
ねりまの森維持管理コース	P17
3 ミニ講座（カレッジ生交流会）	P18
4 地域活動体験プログラム	P18
地域活動スキルアップ講座	P19
つながるカレッジねりまポータルサイト	P20
つながる窓口	P22
活動費の助成などの支援	P23



# つながるカレッジ って なんだろう

このパンフレットでつながるカレッジねりまを初めて知った方のために、  
つながるカレッジねりまについてご紹介します。

Q つながるカレッジねりまって、どんなものですか？

つながるカレッジねりま をひと言で表すと...

## 地域活動の基礎を学べる学校

4分野5コースの豊富な学習分野から、自分の学びたいカテゴリーの知識を学び地域活動のスタートを手助けします！

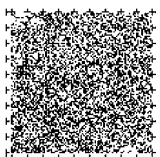


Q そもそも地域活動ってなんですか？

## 地域活動 || まちのために活動すること



区内には様々な地域活動を行っている人々がいます。防災活動や花壇活動など、普段当たり前のように成り立っている地域の仕組みの中には、実は地域活動によって支えられているものも多いのです。



もっと詳しいことは先輩たちに聞いてみよう！ >>



すぎはら ていこ  
**杉原 禎子**さん

みどり分野コミュニティガーデナーコース  
令和4年度修了。  
区民協働花壇管理団体「花とみどり  
を楽しむ会」を立ち上げ活動中。

**つなカレを受講した経緯を教えてください**  
昔からみどりへのあこがれがあり、みどりに触れた活動をしたと思っていたところ、みどりのまちづくりセンターの職員の方からつなカレを紹介してもらい、受講しました。

**つなカレを受講して得たものはありますか？**  
多くの仲間ができました。1年間ともに学んだつなカレの同期はとても大事な存在です。活動を始めたのも、つなカレで出会った仲間と意気投合したことがきっかけです。今では、心強いパートナーとして一緒に活動しています。

**これから受講を考えている人へのメッセージ**  
「地域活動」と聞くと「地域のために活動しなければ」と思い、敷居が高いと感じてしまう方もいると思いますが、根本は「楽しそうだからやってみよう」でいいと思います。少しでも、「面白そうだな」「学んでみたいな」と思ったら、ぜひ一歩踏み出してみてください。

**つなカレを受講した経緯を教えてください**  
練馬区や近郊での障がい者に対する福祉を勉強したいと思い受講しました。授業を通して様々な知識を身につけることで、自分がどのようにまちの役に立てるかが明確になったように感じます。

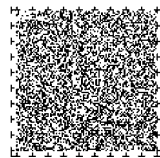
**つなカレを受講して得たものはありますか？**  
様々な方々と交流ができたことが一番の財産です。Co もれびでの活動も、つなカレのプログラムで森林浴を体験したことから始まりました。その後も自身の活動を受講生に広めることで、一緒に参加してくれる方もおり、活動が波及的に広がっていくのを実感できました。

**これから受講を考えている人へのメッセージ**  
自分の世界から一歩外へ出ると沢山の可能性があります。私も当初ケアラーとして活動を考えていましたが、様々な方との出会いを経て現在の活動に行きつきました。  
これから受講をする方々も、色々な方とつながることで、魅力ある地域活動に出会ってほしいと思います。



きたむら せいいち  
**北村 誠一**さん

福祉分野福祉コース令和4年度修了。  
森林浴を通して練馬の森の魅力を伝える地域活動団体「Co もれび～光と風が通る場所～」で活動中。





## 1 活動のビジョンが見える！ 全受講生必修の共通講座

選択した学習分野の講義と並行して全受講生必修の共通講座を受講します。  
共通講座は、これから地域活動を始めようとする方に向けた入門的な内容です。  
実際に区内で活動している方を講師に迎え、講師自身の経験を交え、“まちと私”“自分には何ができるか”“どうやって活動を広げるか”などのテーマを考えていきます。  
講義やワークを通じて、活動のビジョンが見えてきます。

➤ P.10

## 2 実践的な知識やスキルが身につく！ 4つの学習分野5つのコース

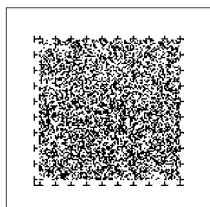
地域活動に直結する、福祉、農、防災、みどりの4つの学習分野、5つのコースから選択できます。

講義では、専門家から活動に役立つ知識や技術を習得できます。

講義のほか実習や見学も組み込んだ実践的なカリキュラムとなっています。

修了後の地域活動をゴールと定め、一人ひとりのマッチングをサポートします。

➤ P.11



## 5つの特長・・・



### 3 学習分野を超え仲間と交流できる！ ミニ講座(カレッジ生交流会)

地域で活躍しているカレッジ修了生の企画によるミニ講座を随時開催します。修了生から経験談を聞いたり、実際の活動を体験しながら、カレッジ生同士の交流を深めることができます。

➤ P.18

### 4 修了後の活動をイメージできる！ 地域活動体験プログラム

日頃、地域の基盤を担っている町会・自治会や避難拠点などの活動を体験できるプログラム。区内各地域で随時開催します。運営に携わる方のお話が聞けるなど、修了後の地域活動のイメージができます。

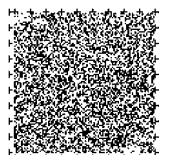
➤ P.18



### 5 受講中から修了後もサポート！ つながる窓口

活動に関する相談や地域で活動する団体の紹介など、団体とのマッチングを希望する方から、自ら団体を立ち上げたい方まで「つながる窓口」でサポートします。

➤ P.22



**1 共通講座【全4日】** 会場  
**(全受講生必修)** オンライン

第1回 5月18日(土)「地域活動とコミュニケーション」  
第2回 7月6日(土)「自分のビジョンを見つけまちとつながる」

**2 学習分野** 会場  
一部オンライン

4月 5月 6月 7月 8月

- 講義のほか、見学・交流会など地域で活動する団体とつながる機会があります。
- 自身が受講していない学習分野の講義を聴講することができます。(一部)



**福祉コース【全29日】**



**農の学校初級コース【全20日】**

※令和6年度の募集は終了しました。  
令和6年3月より開講します。



**共助コース【全8日】**



**コミュニティ・ガーデナーコース【全12日】**



**ねりまの森維持管理コース【全6日】**

※樹木・草地管理専攻の両方を受講する場合は全9日



- 上記コースの受講生は、学習分野の受講と並行して、共通講座、ミニ講座や地域体験プログラムに参加します。
- 上記の内容は今後変更する場合があります。

**3 ミニ講座** 【随時開催】  
**(カレッジ生交流会)**



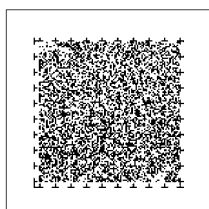
ミニ講座(森林浴体験)

**4 地域活動体験プログラム** 【随時開催】



地域活動体験プログラム  
(避難拠点訓練体験)

※ミニ講座、地域活動体験プログラムは令和5年度の例を掲載しています。

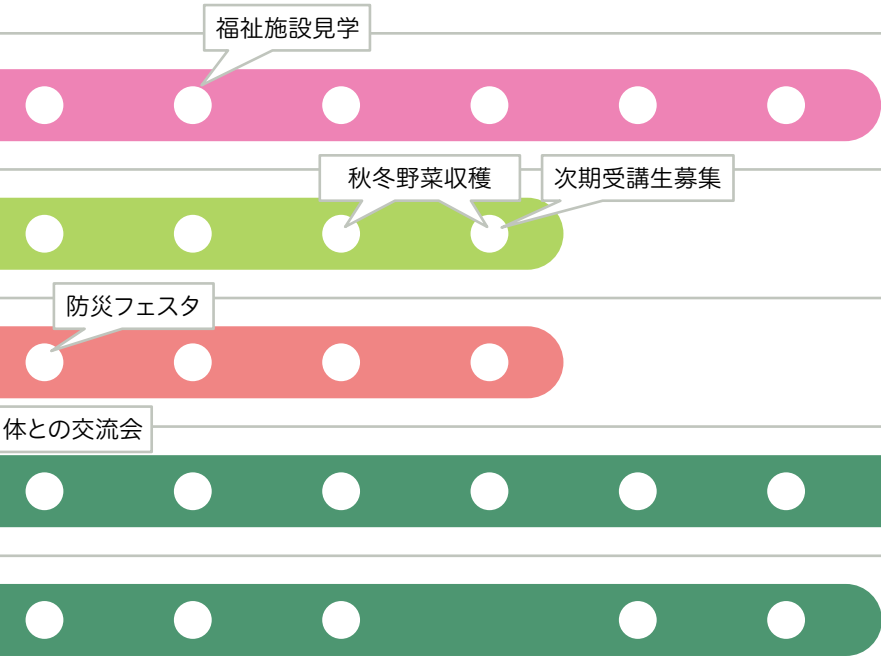




# 受講生カリキュラム・・・

- 第3回 11月23日(土)「地域活動の実践と展開」
- 第4回 3月15日(土)「地域社会における町会・自治会」

9月      10月      11月      12月      1月      2月      3月      活動のスタート



活動の意向確認・修了証の交付

## 5 つながる窓口 (区民協働交流センター)



### 修了後のサポート

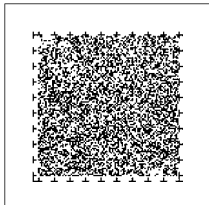
- 活動に関する相談
- 地域で活動する団体の紹介
- チラシの掲示(広報の支援)
- 会計等専門家による相談 など



ミニ講座(コミュニケーション講座)



地域活動体験プログラム  
(春日町町会盆踊り)



# 1 共通講座（全受講生必須）

「地域活動って一体なに？」「私たちにもできるの？」  
これから地域活動を始めていく受講生の皆さんに向けて、活動の基礎知識や心構えをお伝えします！  
全4回の講座を受講すれば、あなたも地域で活動したくなるはず！  
令和5年度の各回の内容をご紹介します！

## 第1回 地域活動とコミュニケーション

講師は、区内の介護施設に勤務する志寒浩二さん。  
これから地域活動について学んでいく受講生に向けて、「そもそも地域活動とはどういったものなのか」「学校や会社との違いとは？」「地域活動の特徴を踏まえたコミュニケーションのあり方」「自己実現とその先にあるもの」について、お話いただきました。



## 第2回 自分のビジョンを見つけ まちとつながる

ママ向けのコーチング講座を展開する地域活動団体「こねくとういず」のくぼあやのさん・村嶋美茶子さんを講師に招き、「自分のビジョンとは何か」を実際に言葉にしてみるなどワークを通じて受講生の「強み」を導き出しました。地域活動の原点である自分だけの強みを見つけ、活動へのイメージをより具体化しました。



## 第3回 地域活動の実践と展開

東洋大学の齋藤博准教授を講師に招き、自分の強みと他者の強みを掛け合わせてどんなことができるかを考えました。講座には大学生の方々もゲストとして参加し、チームで新たな活動を考えるワークを行いました。参加者からは、「世代を超えた意見交換は面白く、刺激的でした。」などの感想が寄せられました。

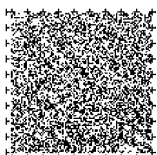


Check!

## 第4回 地域社会における町会・自治会

講師 小坂橋有紀（地域コミュニティ支援係長）  
野口渉（関町南北町会会長）  
早川潤（春日町町会組織部）

共通講座第4回では、町会・自治会に係る事務を担当する区職員と、実際に町会・自治会で活動をされているお二人にご登壇いただき、町会・自治会の活動についてお話いただきました。「活動している町会・自治会での色々な活動」のほか「町会の会費ってどんなふうに使われているの？」「会員を増やす戦略って？」といった普段は聞けない町会内部のお話をさせていただきました。  
※第4回は令和4年度に開催した内容です。



## 2 学習分野

地域活動に直結する、福祉、農、防災、みどりの4つの学習分野、5つのコースの幅広い学習分野から、自身が学びたい分野を選択することが出来ます。  
講義では活動に役立つ知識や技術を習得でき、実習や見学などのカリキュラムも組み込まれています。

### 福祉分野 福祉コース

#### コース詳細

P 12

地域福祉に関する知識・技術を幅広く学び、地域活動の担い手として練馬区内で、福祉（障害・高齢・子育て等）に関する活動をしたい方

定員 25 名

### 農分野 農の学校初級コース

#### コース詳細

P 13

支え手を必要とする農家を支援する「ねりま農サポーター」になり、必要な知識と技術を習得したい方

定員 15 名

### 防災分野 共助コース

#### コース詳細

P 14

区民防災組織の活動などを学び、発災時などに地域における防災活動の担い手を志す方

定員 20 名

### みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース

#### コース詳細

P 16

公園や駅前などの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たい方

定員 25 名

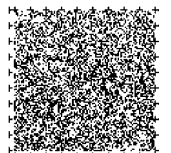
### みどり分野 ねりまの森維持管理コース

#### コース詳細

P 17

地域の貴重な財産である憩いの森を守り育てるため、管理活動に必要な知識と技術を学びたい方

定員 30 名



## 福祉分野 福祉コース



地域活動の担い手を志す方を対象に、地域福祉に関する知識・技術を幅広く学び、自ら活動を始めることを目指す講座です。

### 受講要件

練馬区内で、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6年2月11日(日)～3月8日(金)
- 定員 25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(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤Eメールアドレス⑥志望動機(400字程度)⑦その他(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)

### 修学期間・講義日数

- 修学期間 令和6年5月～令和7年2月
- 講義日数等 全29日 ※その他に個人面談等あり  
主に火曜日 午前9時30分～12時50分  
※講義により延長する場合あり

### 修了要件

受講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、修了の認定をします。

### 受講生負担額

15,000円(資料代)

### 会場

区立施設(区役所など)  
※一部オンラインで受講できます。

### 学習内容

大学教授等による福祉の基本的知識をはじめ、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を通じて、幅広く地域福祉について学びます。

- 社会福祉原論
- 社会保障論(生活保護法、生活困窮者支援)
- 障害福祉
- 児童福祉
- 高齢者福祉(介護保険法など)
- ファシリテーション技法 など

### 受講後の活動例

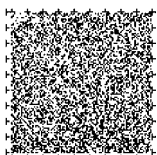
- 町会・自治会
- 民生・児童委員
- 福祉ボランティア団体での活動
- 街かどケアカフェ、相談情報ひろばでの活動

### 受講生の声

- 初めて聞く言葉でも分かりやすく話していただき、グループワークや講師の経験したエピソードトークなどもあって、興味が途切れることが無く受講できました。
- 障がい当事者のお話を聞いたのは貴重な経験でした。障がいは社会と個人の能力のくい違いであり、お互い歩み寄る心が大切だと改めて感じました。
- 講義やワーク、施設見学を通して、様々な視点から社会・地域・自分を考える機会になっていると感じています。
- 地域活動をされているみなさんが、とても楽しそうにお話をされているのが印象的でした。自分も参加してみたいと思いました。

問合せ先 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係

TEL:03-5984-1296 FAX:03-5984-1214





## ● ● ● 農分野 農の学校初級コース ● ● ●



農の学校は、農家を支援するための「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。支え手を志す方を対象に、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

令和6年度新規受講生の申込みは終了しています。  
 (次回の募集は、令和6年12月頃の予定です。)

- 定員 15名

### ■ 修学期間・講義日数

- 修学期間 令和6年3月～令和6年12月
- 講義日数等 土日祝日20日間程度(各半日程度)

### ■ 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(教材費等)

### ■ 会 場

農の学校(高松1-35-2)ほか

### ■ 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。

- 農作物の栽培方法や収穫方法の実践
- 栽培の知識や練馬の農業についての講習
- ほ場見学、農家での実習

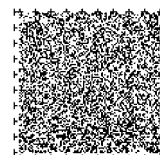
### ■ 受講後の活動例

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  
(収穫体験事業・酪農体験事業など)

### ■ 受講者の声

- 農の学校の初級コースに参加し、種まきから収穫までを実際に体験したことで、農家の方がどれだけ大変な思いをして農業を営んでいるかを理解することができました。皆で協力して作業を行い非常に勉強になりました。援農して農家さんの力になりたいです。
- 農業という仕事がとても大変だと実感できました。風向きや日照時間、鳥害、病害虫など、いろいろなことを知ることができました。美味しい作物を育てるには、とにかく手をかけてあげることが必要なのだとわかりました。
- 農業について何も知らなかった私ですが、講義で学んだ知識を活かして積極的に援農活動に参加していきたいです。
- 畑について知識も経験も全くありませんでしたが、「やってみたい」という気持ちだけで思い切って飛び込んでみてよかったです。援農活動を通じて、地域の豊かな環境が守られていけばいいと思います。また、野菜好きな仲間にも出会えました。



# ●●● 防災分野 共助コース ●●●



地域における防災活動の担い手を志す方を対象に、区民防災組織※の活動などを学び、発災時に共助活動ができるようになることを目指す講座です。

※避難拠点運営連絡会や防災会等をいいます。

## ■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、修了後、区民防災組織等の一員として活動を希望する方  
※既に区民防災組織で活動されている方は、区民防災組織向け講座をお申込みください。

## ■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和6年2月11日(日)～令和6年3月8日(金)
- 定員 20名(書類選考、4月中旬頃結果通知)

## ■ 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(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤Eメールアドレス⑥志望動機・防災活動への意気込みなど(200字程度)⑦その他(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)

## ■ 修学期間・講義日数

- 修学期間 令和6年5月～12月
- 講義日数等 全8日 午前9時30分～11時30分  
主に第4土曜日

## ■ 修了要件

6日間以上の出席

## ■ 受講生負担額

無料

## ■ 会場

防災学習センター(光が丘6-4-1)

## ■ 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、避難拠点や防災会の活動など、災害時に必要な知識や技術を総合的に学びます。

5月25日(土)	災害から自分と家族の命を守るために
6月22日(土)	地域・近隣での対応
7月27日(土)	防災会の役割
8月24日(土)	避難拠点の役割
9月28日(土)	避難拠点開設訓練
10月26日(土)	ボランティア活動
11月16日(土)	人とひとつながりコミュニケーション
12月21日(土)	自分にできる共助活動

全カリキュラムの修了後、アンケートを実施し、今後の活動について意向を伺います。

## ■ 受講後の活動例

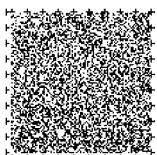
- 避難拠点運営連絡会
- 練馬区災害ボランティア
- 防災会
- 防災活動団体の設立

## ■ 受講生の声

- 防災に関する新たな知識が増え、体験もできて、勉強になりました。一度でも経験しておくことで実際の災害時には落ち着いて行動ができると思いました。
- 夫婦で8回の全講座に参加しました。年金生活で防災分野共助コースの勉強ができたことが素晴らしいです。息子、孫、友人に防災知識を伝えていきたいです。



共助コース紹介動画 ▶



問合せ先 防災学習センター TEL:03-5997-6471 FAX:03-5997-6472



## 防災学習センター各種講座のご案内

防災学習センターでは、様々な講座・講習会を実施しています。  
各講座の申込みは、ねりま区報やホームページでお知らせします。

### 人材育成 カリキュラム

#### ■ 自助講座

オンライン対応

地震防災を始めとした自然災害に対する自助対策等を学びます。

【対象】防災の基礎を学びたい方  
(区内在住・在勤)

#### ■ 女性防災リーダー育成講座

地域防災における女性の参画拡大を推進し、災害時における女性の視点・ニーズを取り入れた防災体制づくりを構築するため、女性防災リーダーとなりうる人材の視点を学びます。

【対象】女性(区内在住・在勤)

#### ■ 小学生向け講座

子どもたちが防災に関する基礎的な知識を学ぶとともに、「自分の身は自分で守る」ことの大切さなど、講座で学んだことを防災工作を通して発信します。

【対象】小学4年生から6年生  
(区内在住・在学)

#### ■ 中学生向け講座

災害発生時に、中学生に求められる役割と、その役割を果たすための技術や知識を学びます。

【対象】中学生全学年  
(区内在住・在学)



### 防災普及啓発 カリキュラム

#### ■ 中高層住宅向け 防災講習会

オンライン対応

大地震発生時における中高層住宅特有の被害を最小限にするための知識等を学びます。

【対象】中高層住宅の住民、管理人、所有者および管理会社  
(区内在住・在勤)

#### ■ 乳幼児の保護者向け 防災講習会

オンライン対応

乳幼児のいる家庭ならではの防災対策を学びます。

【対象】乳幼児の保護者  
(区内在住・在勤)

#### ■ 一般公開 防災講習会

オンライン対応

広く災害対策に関する自助を学びます。

【対象】災害対策を学びたい方  
(区内在住・在勤)

#### ■ 事業所向け防災講習会

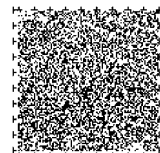
事業所における防災対策の重要性を学び、各事業所での防災対策の改善や取組みを促します。

【対象】区内在住・在勤の対象事業所

#### ■ 食と防災

災害時における食の重要性を学び、ライフラインが停止しても食事を作れる知識や技術を学びます。

【対象】災害時の食について  
学びたい方(区内在住・在勤)



## ・・・ 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！

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す講座です。

### ■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、卒業後に区民協働花壇(※)管理団体を新規に立ち上げる意思がある方、または既存団体に所属後、将来的に新規管理団体を立ち上げる意思がある方

### ■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和6年1月15日(月)～2月29日(木)
- 定員 25名(選考)

### ■ 申込方法

- ポータルサイトまたは郵送、窓口
- 必要事項①コース名(コミュニティ・ガーデナーコース)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥Eメールアドレス⑦卒業後に区民協働花壇管理団体を新規に立ち上げる意思の有無(既存団体所属後を含む)⑧志望動機・みどりの活動履歴など(200字程度)⑨その他(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)

### ■ 修学期間・講義日数等

- 修学期間 令和6年4月～令和7年3月
- 講義日数等 全12日 午前9時30分～12時30分  
主に第3木曜日  
※時期により日程が異なる場合あり

### ■ 修了要件

全12日のうち、7割程度の出席

### ■ 受講生負担額

3,000円(教材費・エプロン代等)

### ■ 会場

四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6)ほか

### ■ 学習内容

座学、実習、ワークショップを交えて、公園や駅前の花壇活動に必要な知識と技術を学びます。

#### 《ガーデニングの知識について》

季節のテーマ決め、花壇のデザイン、土づくり、植栽作業など

#### 《地域活動の体制づくりについて》

区民協働花壇管理団体との交流会、卒業後の活動イメージ発表など

### ■ 受講後の活動例

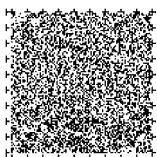
区民協働花壇管理団体の新規立ち上げ・加入

#### ※区民協働花壇事業

公園、区立施設、駅前広場などの花壇やプランターを、地域の方を中心に構成された団体に管理していただく事業です。

### ■ 受講生の声

- 花壇活動に必要な土づくり、植付け、水やりなどの知識や技術を、具体的に学ぶことができました。今後の活動に活かしていきたいです。
- 座学で学んだ知識を実習の作業を通じて確認することができたので、理解がより深まりました。
- 受講生同士のアイデアを出し合ったり、協力し合ったりしながら学べることが、とても楽しかったです。
- 講座の中で、実際に花壇活動をされている団体の方の話聞き、皆さんいきいきと楽しそうで、花壇活動へのモチベーションが上がりました。



問合せ先 みどり推進課協働係 TEL: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 TEL:03-3993-5451



## みどり分野 ねりまの森維持管理コース



森の作業技術を身につけて、魅力的なみどりを守り育てよう！  
地域の貴重な財産である憩いの森<sup>(※)</sup>を守り育てるため、管理活動に必要な知識と技術の習得を目指す講座です。

### 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、憩いの森等の自主管理を行っている団体に所属している方、または所属する意思がある方

### 申込受付期間など

- 受付期間 令和6年1月15日(月)～2月29日(木)
- 定員 樹木管理専攻:15名  
草地管理専攻:15名 ※それぞれ選考

### 申込方法

- ポータルサイトまたは郵送、窓口
- 必要事項①コース名(ねりまの森維持管理コース)②専攻名③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦Eメールアドレス⑧卒業後の憩いの森等自主管理団体への所属意思の有無(既所属者は所属団体名を記載)⑨志望動機・みどりの活動履歴など(200字程度)⑩その他(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)

### 修学期間・講義日数等

本講座は、主に中低木の剪定技術を学ぶ樹木管理専攻と、主に草刈りの技術を学ぶ草地管理専攻に分かれます。両方の専攻を受講することもできます。

- 修学期間 令和6年4月～令和7年2月
- 講義日数等  
樹木管理専攻:全6日 草地管理専攻:全6日  
※2つの専攻を受講する場合は全9日  
主に土曜日(月1回) 午前9時30分～12時30分  
※天候等により曜日や時間が変更になる場合あり

### 修了要件

全6日(2つ専攻の場合9日)のうち、7割程度の出席

### 会場

羽根木憩いの森(羽沢3-2)ほか

### 学習内容

座学と実習を交えて、草刈りや中低木の剪定など、憩いの森の管理活動に必要な知識と技術を学びます。

#### 《共通》

- ねりまの森について知ろう
- 森の楽しみ方や活動の現場運営を学ぼう など

#### 《樹木管理専攻》

- 森の樹木の特徴と剪定方法  
①常緑樹②落葉樹③竹

#### 《草地管理専攻》

- 森の草本類の特徴と草刈り  
①手刈り・貴重種保全②機械刈り(座学・実習)

### 受講生負担額

1,000円(教材費等)  
※2つの専攻を受講する場合は2,000円

### 受講後の活動例

憩いの森等の自主管理団体に加入

#### ※憩いの森

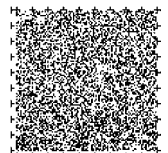
私有地の樹林を区が無料でお借りし、区民の皆さんが自然と触れ合える場所として使えるようにしたところです。

### 受講生の声

- 講義中は質問もしやすく、わかりやすく丁寧に指導してくださるので、よかったです。
- 様々な実習を通じて、森の管理活動に関する理解を深めることができました。
- 森の自主管理活動は、森の手入れや保護だけでなく、森の特徴を活かしたイベントの実施など、様々な活動が行われているということを知り、感動しました。

問合せ先 みどり推進課協働係 TEL: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 TEL:03-3993-5451



## 3 ミニ講座（カレッジ生交流会）

カレッジ修了生の企画によるミニ講座。活動を体験したり、経験談を聞いたりしながら交流を深めることができます。令和5年度に実施したミニ講座の一部を紹介します。

### ハッピーエンディングカードを使った終活講座

ハッピーエンディングカードを体験し、参加した受講生・修了生もゲーム感覚で楽しみながら、これからの人生のリスクなどを確認して今後どのように生きるかを考える良い機会になりました。



### 地域活動のためのコミュニケーション講座

「こねくとういず」のくぼあやのさんを講師に迎え、自分の言葉を聞いてシェアする、自分自身について深く考える時間を過ごしました。シェアすることで気づきに繋がり、理解が深まりました。



## 4 地域活動体験プログラム

町会・自治会や避難拠点など地域の活動を体験。実際の活動に触れることで修了後の活動をイメージできます。令和5年度に実施したプログラムの一部を紹介します

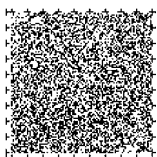
### 避難拠点訓練体験

光が丘春の風小・光が丘第二中で毎月実施されている訓練に参加しました。実際に避難拠点が開設された状態に近づけながら、起震車を使った地震体験などが行われました。



### 春日町町会盆踊り大会

春日町町会が主催するこどもまつりのサポートスタッフとして従事しました。コロナ禍の影響で中止されていたお祭りが再開されたこともあり、想定を上回るこどもたちの参加がありました。



# 地域活動スキルアップ講座

修了後も、活動に役立つ知識やスキルにつなげます

地域活動の強化につながる講座を実施しており、資金調達関連講座のほか、広報、企画、コミュニケーションなどの各種スキルアップ講座を開催しています。

## 資金調達につながる

### 地域活動の お金の不安解消セミナー

地域活動を長く続けるために活動に係る資金調達について学びました。

補助金やクラウドファンディングなど活動資金を獲得する方法などについて、実際に利用したことがない方も多く、制度や利用方法について理解を深めました。利用方法の話聞いて、今後の長期的な地域活動につながる学びを得ることができました。



## 広報力向上につながる

### これからはじめる SNS 選び方と使い方

SNS 講座では地域活動の広報に密接に関係する SNS について学びました。

講座では自分の目的に応じた SNS を選ぶことが大切であり、自己表現や情報収集のツールとして活用できることを学ぶことができました。感想として、「SNS を通じて多くの人と繋がり、自分の意見を発信することの可能性を感じました」「SNS を通じてコミュニケーションが広がり、自分の活動を発信できるのが楽しい！」などといったものでした。

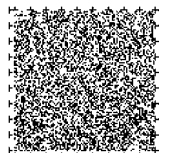


## イベント開催につながる

### はじめてのイベント講座 企画と準備・集客のポイント

イベント企画講座では、イベント企画の基礎知識を身につけ、成功に導くコツを学びました。

イベントの基本的なステップやアイデアの出し方、予算管理、広報戦略などについて学び、実践的なワークショップや事例の紹介を通して、イベント企画力を向上させ、多くの知識とノウハウを短時間で習得することができた充実した講座となりました。参加者からは、「具体的な手順がわかりやすかった」「実践的な演習が参考になった」といった感想が寄せられました。





各種講座の受講申込みから、地域で活動する団体の検索まで、地域活動に役立つポータルサイトです。



The screenshot shows the main interface of the portal. On the left is a navigation menu with options like '利用者メニュー(要ログイン)', '団体者メニュー(要ログイン)', and '新規利用者登録'. The main area is titled '新着講座' (New Courses) and features three course cards: '伝える!書く!チラシ・コンテンツ作成講座入門', '地域活動のためのコミュニケーション講座', and 'これからはじめるSNS選び方と使い方'. Each card includes the course title, dates, and a brief description.

## ポータルサイトの主な機能



講座検索  
受講申込

募集中の講座の検索、  
受講申込ができます



受講講座  
連絡メール

各講義の開催状況や  
日程変更などを  
お知らせします



受講履歴  
確認

自身の出席状況や  
過去の受講履歴を  
確認できます



地域活動団体  
情報検索

区内で活動する  
地域団体のイベント  
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

### 〈ポータルサイト利用上の留意事項〉

利用登録時に入力された個人情報、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。なお、つながるカレッジねりまの受講が決定された方は区でサイトへの代理登録を行います。ご利用の際の通信料は本人負担になります。

# ポータルサイト . . .

## ポータルサイト登録手順

メニューの利用にあたっては利用者登録が必要です。

登録されるメールアドレスは、フリーメールをおすすめします。携帯電話の通信業者が提供するキャリアメールは、サイトからのメールが文字化けすることや迷惑メールフィルタ機能により届かないことがあります。

- ① トップ画面から「新規利用者登録」を押します。



- ② 必須項目を入力後、「確認」を押します。



- ③ 登録情報を確認し、「登録」を押します。



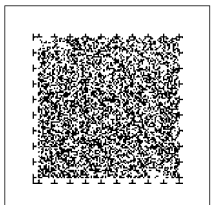
- ④ 登録したメールアドレスに送られるIDとパスワードを確認の上、ログイン画面のURLを押します。



- ⑤ IDとパスワードを入力し、ログインを押します。



- ⑥ ログイン完了です。



# つながる窓口 区民協働交流センター



地域の活動を支援する「つながる窓口」を区民協働交流センターに常設しています。町会・自治会やボランティアなど区民や団体同士のつながりづくり、講座やイベント、専門家による相談などを行っています。



## 地域活動に関する相談・情報収集

- 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をサポート
- 地域で活動する団体のチラシ等を掲示

## 町会・自治会のデジタル活用支援

- 講習会の実施、アドバイザーの派遣 など
- 町会・自治会専用ホームページの開設を支援

## 広報誌の発行やSNSの発信

- 広報誌「ねりま地域活動ニュース」を、毎月25日発行
- ホームページや公式YouTubeチャンネルにて、地域で活動する団体を紹介
- FacebookやX(旧Twitter)で地域活動に関するタイムリーな情報を発信



## 練馬つながるフェスタの開催

- ココネリや区立図書館等を会場として区内6か所で開催
- 地域で活動する団体の取り組みを知り、体験する機会の提供

## 講座の実施

申込制

- 効果的な広報チラシの作り方など、活動に役立つスキルやノウハウを学べる機会の提供

## 専門家による個別相談

申込制

- NPO法人の立ち上げ・運営等に関する相談、団体運営の会計・税務に関する相談に専門家が対応

## センター登録団体の特典

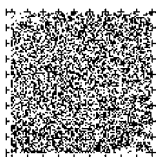
- 地域活動保険に自動加入
- 拡大複写機等利用の優先予約が可能など

## 区民協働交流センター

電話:03-6757-2025 FAX:03-6757-2026

住所:練馬区練馬1-17-1 Coconeri(ココネリ)3階

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



## ・・・ 活動費の助成などの支援 ・・・



区やみどりのまちづくりセンターでは、住民主体のまちづくり活動に対する助成などの支援を行っています。

### ■ 練馬区やさしいまちづくり支援事業

地域福祉・福祉のまちづくりのために、住民自らが主体となった創意工夫あふれる企画提案事業に対して、活動費の助成、研修、広報等の支援を行うものです。

#### ① はじめの一步助成部門

助成限度額 **5万円** 同一団体に対し**1回**のみ

#### ② やさしいまちづくり活動助成部門

助成限度額 **10万円** 同一団体に対し**3回**まで

担当 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係  
電話5984-1296  
区公式ホームページ「やさしいまちづくり支援事業」▶



※掲載内容は令和5年度のものであります。

### ■ まちづくり活動助成事業【みどりのまちづくりセンター】

身近な生活空間の保全・改善・創造のために、区民の方が主体となって行うまちづくり活動に対して、活動費の助成、研修、広報等の支援を行うものです。

#### ① たまご部門

助成限度額 **10万円** 1企画に対し**1回**のみ

#### ② みどり・はばたき部門

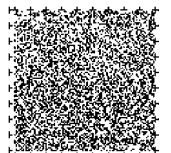
助成限度額 **30万円**に助成回数に応じた助成率を掛けた額  
1つの活動テーマに対して最大**4回**まで

担当 (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  
電話3993-5451  
みどりのまちづくりセンターホームページ「まちづくり活動助成事業」▶



### ■ 民間助成金の情報【地域活動ニュース】

民間助成金の情報は「ねりま地域活動ニュース」(毎月25日発行)および区民協働交流センターホームページ(裏表紙の二次元コード参照)で逐次紹介しています。



# つながるカレッジ なりま

本冊子には、音声コードが  
ついています。  
音声コードとは、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音声  
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。  
位置を分かりやすくするた  
めに、ページの端に切りか  
きを付けてあります。

令和6年（2024年）2月  
発行 練馬区地域文化部協働推進課  
電話 03-5984-1613

区民協働交流センターでは、  
区内地域活動の情報を配信中！  
気軽に「フォロー」・「いいね」をお願いします！



▲ Facebook



▲ X (旧Twitter)



▲ ホームページ

