

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。

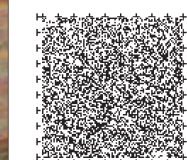
令和2年秋に始まった「つなカレ」は、幅広い年代の方に受講いただけるよう、カリキュラムの編成や受講方法を毎年工夫して実施しています。

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。

全学習分野共通講座 1
～地域での活動に役立つコミュニケーション～

プログラム	
1 開会	
2 講義	NPO法人ミニケアホームきみさんら 管理室 おたがいさまの会 代表 志摩 浩二さん
3 質疑応答	

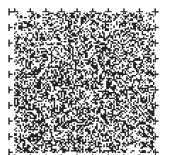
令和2年9月5日 土 13:00～14:00





目 次

つながるカレッジねりまってなんだろう	P 4
カレッジ生紹介	P 5
つながるカレッジねりま5つの特長	P 6
つながるカレッジねりま受講生カリキュラム	P 8
1 共通講座（全受講生必須）	P 10
2 学習分野	P 11
福祉分野 福祉コース	P 12
農分野 農の学校初級コース	P 13
防災分野 防災コース	P 14
みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース	P 16
ねりまの森維持管理コース	P 17
3 ミニ講座（カレッジ生交流会）	P 18
4 地域活動体験プログラム	P 18
地域活動スキルアップ講座	P 19
つながるカレッジねりまポータルサイト	P 20
つながる窓口	P 22
活動費の助成などの支援	P 23



… つながるカレッジねりま 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 をひと言であらわすと…

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！

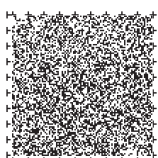


Q そもそも地域活動ってなんですか？

地域活動 II 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！ >>



やました

山下 こずえ さん

福祉分野福祉コース令和5年度修了。
リトミック教室「おとのへや」・コモ
ンリビング「ototoilo」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

小さなお子様のいる親子と関わる仕事を通して、誰かと交流できる場所を欲していることを知り、自分には何ができるのだろうか？と漠然と考えていた時に、知人からつなカレ福祉分野の存在を教えてくださいました。

つなカレを受講して得たものはありますか？

つなカレでは多世代交流を経験したことで、今なにが求められているのか？を知ることができ、地域を身近に感じることができました。また、多くのつながりのなかで人の頼り方を教えてくださいました。同期の皆さんは活動を温かく応援してくれて、「ototoilo」の立ち上げにも協力し支えてくださいました。そういった多くの出会い、つながりをつなカレを通じて得ることができました。

これから受講を考えている人へのメッセージ

地域に貢献できたらと思っていたタイミングで、空き家を貸していただけることになり、活動を始めることができました。これまでの人生において、人とのつながり、協力してくれる仲間の存在があったことが現在の活動につながっています。

これから受講される方々も、人とのつながりを大切にしていきたいと思っています。

つなカレを受講した経緯を教えてください

「南高松もりファンクラブ」から勧められ、緑地の管理に役立つと思い、ねりまの森維持管理コースを受講しました。農の学校初級コースについては、農分野の他の講座をきっかけに野菜に興味を持ち、もっと学びたいと思い受講しました。続けて中級コースも受講したいと思っています。

つなカレを受講して得たものはありますか？

活動に役立つスキルや同じ想いの仲間を得ることができました。ねりまの森維持管理コースでの経験が決め手となり、活動先で刈払機を購入しました。手作業の時より、今後はさらにキレイにできると思います。また、会社員時代には地域との交流がなかった私ですが、農分野での畑の管理を通して、連絡を取り合う仲間ができました。

これから受講を考えている人へのメッセージ

ボランティアやつなカレといった活動により、練馬区が23区としては農地や緑地が多いことを知りましたし、練馬への愛着も湧きました。練馬にただ住んでいるだけじゃもったいないと思います。小さなきっかけでも良いので何か行動してみたいです。

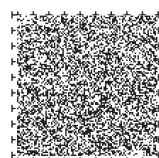


かがわ ひろふみ

加川 博文 さん

みどり分野ねりまの森維持管理コース令和5年度、農分野農の学校初級コース令和6年度修了。

森の手入れ、イベント開催などをしながら南高松のみどりを未来に残す活動をしている「南高松もりファンクラブ」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”“自分に何ができるか”“どうやって活動を広げるか”などのテーマについて考えていきます。

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

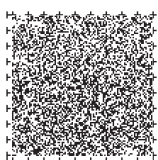
地域活動に直結する、福祉、農、防災、みどりの4つの学習分野、5つのコースから選択できます。

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。

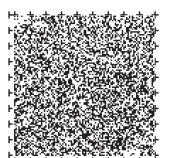
➤ P.18



5 受講中から修了後もサポート！ つなげる窓口

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「つなげる窓口」でサポートします。

➤ P.22



1 共通講座【全4日】 (全受講生必修)

会 場

オンライン

第1回 5月10日(土)

第2回 7月5日(土)

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30日】



農の学校初級コース【全20日】

※令和7年度の募集は終了しました。
令和7年3月より開講します。



防災コース【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、ミニ講座や地域活動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 (カレッジ生交流会)

【随時開催】

4 地域活動体験プログラム【随時開催】

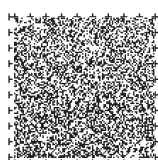
※ミニ講座、地域活動体験プログラムは令和6年度の例を掲載しています。



ミニ講座（終活講座）



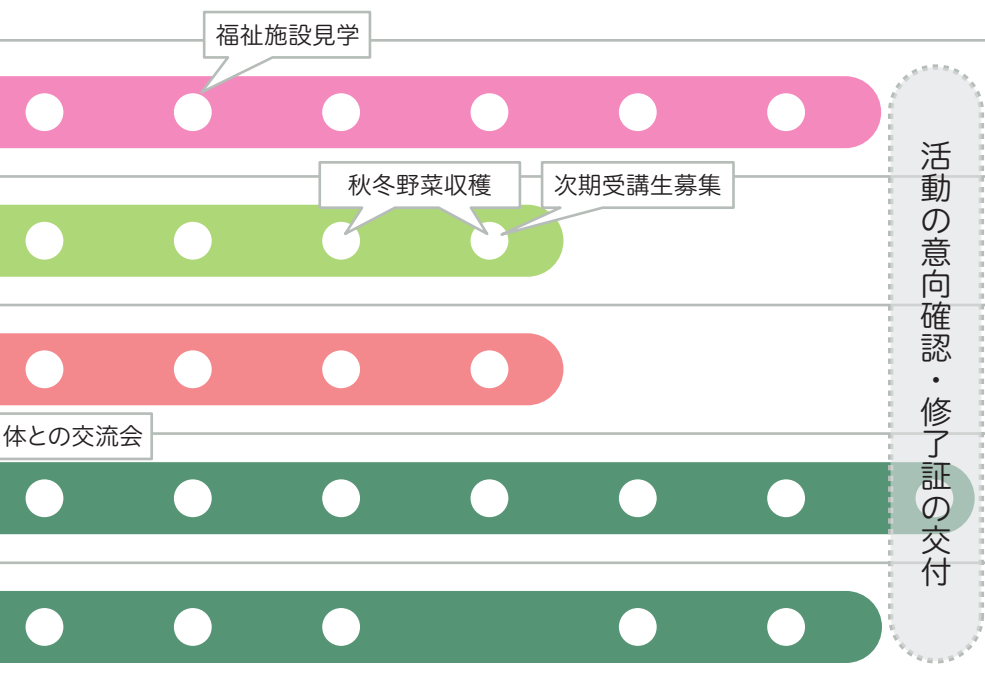
地域活動体験プログラム
(あそぼうさいフェス)



受講生カリキュラム・・・

第3回 11月29日(土) 第4回 3月14日(土)

9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 活動のスタート



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

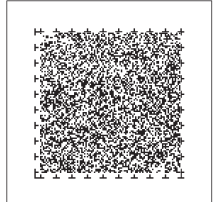
- 活動に関する相談
- 地域で活動する団体の紹介
- チラシの掲示(広報の支援)
- 会計等専門家による相談 など



ミニ講座(森林浴体験)



地域活動体験プログラム
(相談情報ひろば)



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、あなたも必ず地域で活動したくなるはず！
令和6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？」といった点について、お話いただきました。自身の経験に絡めながら、地域活動についての基礎知識をわかりやすく教えていただきました。



第2回 自分のビジョンをみつけ まちとつながる

母親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、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。講座には東洋大学の学生の方々もゲストとして参加し、多世代の人々が意見を交わしながら、新しい活動を考える「地域活動の始まり」をワークショップで再現しました。



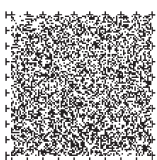
Check!

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）
本橋茂（石神井台沼辺町会役員）
吉倉英貴（自治と防災の会7丁目さとざくら役員）

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・自治会での様々な活動として「町会・自治会のデジタル活用」「防災力強化の取り組み」のほか「自治会の会費ってどんなふうに使われているの?」といった普段は聞けない内部のお話をさせていただきました。

※3月開催のため、令和5年度開催の内容を掲載しております。



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つのコースから、自身が学びたい分野を選択することができます。
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・子ども等）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 防災コース

コース詳細

P 14

基本的な防災知識から区民防災組織の活動まで幅広く学び、発災時に共助活動ができるようになることを志す方

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

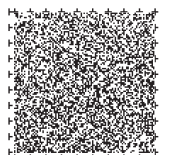
みどり分野 ねりまの森維持管理コース

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、自ら活動を始めるところを目指す講座です。

■ 受講要件

練馬区内で、福祉（障害・高齢・子ども等）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7年2月1日（土）～3月11日（火）
- 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志望動機および興味のある分野（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7年5月～令和8年2月
- 講義日数等 全30日 ※その他に個人面談等あり
主に水曜日 午前9時30分～12時20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。

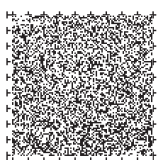
- 社会福祉原論
- 社会保障論（生活保護法、生活困窮者支援）
- 障害福祉
- 児童福祉
- 高齢者福祉（介護保険法など）
- ファシリテーション技法 など

■ 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

- 複雑な制度を現場の経験などを交えて説明してくださり、「そうだったのか」と理解することができました。
- 障害当事者のお話とアイメイト体験や手話の講義を受けたことで、本当の「障害」とは社会側にあるのだと感じました。
- グループワークや施設見学などを通して、同期や先輩、様々な人と「つながる」ことができました。
- 練馬区のために様々な分野で幅広い年代の方が活躍されていると知り、嬉しくなりました。自分もできることから始めようと思います。



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7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7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7年3月～令和7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

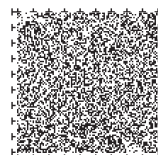
■ 受講後の活動例

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
(収穫体験事業など)

■ 受講生の声

- 先生や受講生の皆様と一緒に作業しながら農業を学べることは、本当に楽しく貴重な体験をさせていただいています。勇気をだしてやってみてよかったと思いました。
- 講師から農作業の手順を聞くだけでなく、実際に身体を動かしながら丁寧にご指導をいただけるので、よく理解できました。
- 事務局の方々が、常に受講生を暖かく見守ってくれている状況に大変感謝しています。
受講生同士でコミュニケーションをとりながら援農の意義を考えることができました。
- 農家さんの畑での作業を通じて、農業の大変さを体験し、援農の具体的なイメージをつけることができました。



● ● ● 防災分野 防災コース ● ● ●



地域における防災活動の担い手となることを志す方を対象に、基本的な防災知識から区民防災組織※の活動まで幅広く学び、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
※原則、既に区民防災組織で活動されている方はお申込できません。

■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和7年2月1日(土)～令和7年3月11日(火)
- 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7年5月～12月
- 講義日数等 全8日 第3・第4土曜日
2～3時間程度
※講座内容により時間が前後します。

■ 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24日(土)	災害から自分と家族の命を守るために
6月28日(土)	地域・近隣での対応
7月19日(土)	風水害
8月16日(土)	中高層住宅
9月27日(土)	防災講演会
10月25日(土)	女性防災
11月22日(土)	地域コミュニティと区民防災組織
12月20日(土)	自分にできる共助活動と区民防災組織加入

現時点の予定ですので、日程と内容等が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

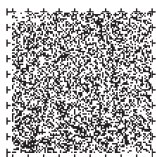
■ 受講後の活動例

- 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

- 貴重な内容の講座を企画いただき、ありがとうございました。もっと多くの人に参加いただき、防災組織につながる機会となっていたきたいと思います。
- 様々な切り口、角度から防災共助について学ぶことができ、日ごろから取り組む参考になりました。ありがとうございました。

防災コース紹介動画 ▶



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



カリキュラム詳細

防災分野防災コースの学習内容の一部を紹介します！

■ 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。

■ 共助講座

地震防災を始めとした自然災害に対する共助活動を学びます。

■ 風水害講座

オンライン対応

風水害に関する基礎知識や備えを学びます。

■ 中高層住宅向け 防災講座

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。

■ 防災講演会

オンライン対応

地震防災にまつわるテーマのもと、外部講師を招いて広く災害対策に関する自助を学びます。

■ 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。

防災学習センター各種講座

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、練馬区報やホームページでお知らせします。

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 区内在住・在学の小学校4～6年生

福祉事業所向け防災講座

福祉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・在勤の福祉事業所関係の方

保育事業所向け防災講座

保育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・在勤の保育事業所関係の方

乳幼児の保護者向け防災講座

オンライン対応

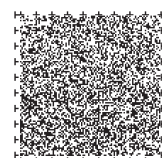
乳幼児のいる家庭ならではの防災対策を学びます。

◆対象 区内在住・在勤の乳幼児の保護者

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 区内在住・在勤・在学の方



・・・ 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します。

■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、以下のいずれかに該当する方

①卒業後に区民協働花壇管理団体(以下「花壇団体」と言います。)を新たに立ち上げる意思がある方、または既存の花壇団体に新たに所属する意思がある方

②既存の花壇団体に所属している方

注:本コースの修了歴がある方は受講できません。

■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和7年1月15日(水)～2月28日(金)
- 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受講要件①・②のうち自身が該当する項目(①・②両方に当てはまる方は両方を記載。②に当てはまる方は所属団体名も記載)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7年4月～令和8年3月
- 講義日数等 全12日
主に第1木曜日 午前9時30分～12時30分
※時期により日程が異なる場合や天候等による日程変更の場合あり

■ 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

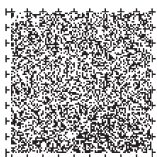
区民協働花壇管理団体の新規立ち上げ・加入

※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

- 植物について知っているつもりでも知らない事がたくさんありました。
- 座学と実習で学ぶことができて良かったです。
- ワークショップで他の受講生の意見などを聞く事ができて楽しかったです。
- 実際に花壇活動されている団体の方のお話が参考になりました。



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^(※)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します。

■ 受講要件

区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、以下のいずれかに該当する方

①卒業後に既存の憩いの森等の自主管理団体(以下「森団体」と言います。)に新たに所属する意思がある方

②既存の森団体に所属している方

注:①に該当する方で本コースの修了歴がある方は受講できません。

■ 申込受付期間など

●**受付期間** 令和7年1月15日(水)～2月28日(金)

●**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受講要件①・②のうち自身が該当する項目(②に当てはまる方は所属団体名も記載)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。両方の専攻を申し込むことはできません(受講要件②に該当する方は除く)。

●**修学期間** 令和7年4月～令和8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

主に第3土曜日 午前9時30分～12時30分

※時期により日程が異なる場合や天候等による日程変更の場合あり

■ 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

羽沢けやき憩いの森(羽沢3-30)ほか

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

■ 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

2,000円(教材費・ベルト代等)

※2つの専攻を受講する場合は3,000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

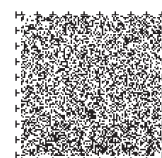
私有地の樹林を区が無料でお借りし、区民の皆さんが自然と触れ合える場所として開放したところです。

■ 講師の声

●講義がわかりやすく、作業で使う道具の使い方も理解できました。

●低木の剪定作業など森での実習が楽しかったです。

●いろいろな憩いの森での活動やイベントのお話が参考になりました。



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6年度に実施したミニ講座の一部を紹介します。

練馬のみどりで森林浴

森林浴トレーナーの案内で、石神井公園三宝寺池を散策。

静寂が広がる森の中で、木々の囁きや小鳥のさえずりを聴く体験は非常に心地良く、香り高い樹々に囲まれ、日々の喧騒から解放され、心身ともにリフレッシュできました。



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6年度に実施したプログラムの一部を紹介します。

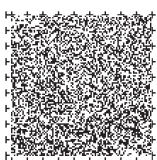
光が丘きずなサロン

光が丘地区連合協議会が経営するコミュニティサロン。地域の方々と繋がることの大切さや、多様な価値観に触れ、自己成長の機会にもなりました。援助へのやりがいと喜びを感じるかけがえのない体験でした。



春日町町会あそぼうさいフェス

春日町町会が主催するあそぼうさいフェスに参加しました。子供から大人まで楽しく学べる工夫が随所にあり、防災意識を高める絶好の機会と感じました。普段の生活に根ざした教育の重要性を改めて認識しました。



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

伝わる！響く！ チラシ・コンテンツ作成講座

この講座では、イベント開催時に重要となるチラシや、その前段階であるコンテンツ作成の基礎的な知識について学びました。

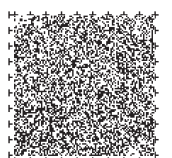
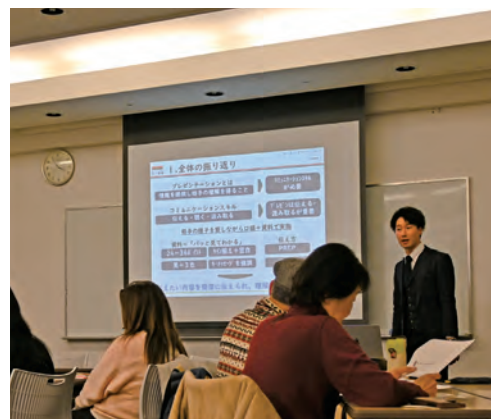
“人に伝わるチラシ”を作るための「企画」の大切さについて、ワークショップも交えながら改めて学べる時間となりました。講師のアドバイスや事例紹介は非常に参考になり、これから初めてチラシ作成する方や、チラシを作ってみたものの効果が得られない方に有用な新たな視点を得ることができました。



助成金申請につながる

助成金申請に役立つ プレゼンテーション講座

この講座では、技術的な知識に加え、相手の協力を得るためのコミュニケーションスキルの大切さなど、様々な観点から学びを得ました。講義だけでなく、グループ演習で実際にコミュニケーションを取ることで理解を深めることができました。参加者からは、「わかりやすく、参考になった」「今後の助成金申請時に活かしたい」といった感想が寄せられました。





[利用者メニュー\(要ログイン\)](#)
※登録済みの方はこちらから

[団体者メニュー\(要ログイン\)](#)
※登録済みの方はこちらから

[新規利用者登録](#)
※講座の申込には登録が必要です

[TOP](#)

[お知らせ](#)

新着講座

[講座一覧](#)

伝わる！響く！
チラシ・コンテンツ作成講座

掲載日 2024年10月31日

伝わる！響く！チラシ・コンテンツ作成講座
協働推進課では、練馬区内在住・在勤・在学の方で、練馬区内で地域活動を行いたい方等を対象に、活動についてのスキルアップを目的とした講座を開催しています。

かっこいいチラシなのに申し込みが増えない…それは作る前の準備不足かも？！
伝わる…

地域活動の実践と展開

全期6年 11/23 9:30~11:30

場所 Coconeri 3階 ココネリホール
またはオンライン (YouSee配信)

掲載日 2024年10月24日

11/23「地域活動の実践と展開」
※令和6年度つながるカレッジねりま受講生は直接会場にお越しください。詳細は別途通知をお送りいたします。

区内NPO法人にも参画している講師とともに、自身の「好きなこと」「得意なこと」を手掛かりに、地域の課題を解決する活動について考えま…

[詳細を見る](#)

練馬のみどりで森林浴

練馬の緑に癒されませんか？
緑に触れながら、様々な人と交流し、地域活動の輪を広げよう！

場所 石神井公園

講師 Coもれび〜光と風が通る場所〜
(カレッジねりま・ねりま森林浴トレーナー)

対象 つながるカレッジねりま受講生・修了生

掲載日 2024年10月23日

11/15「練馬のみどりで森林浴」
※つながるカレッジねりま受講生・修了生が対象です。

つながるカレッジねりまでは、ミニ講座や交流会を実施しています。受講生や修了生との交流を通じ、普段の講座では聞けない情報を知ることができる機会です。ぜひご参加ください！！

[練馬…](#)

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。



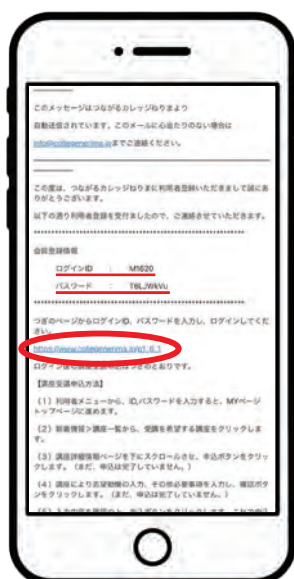
- ② 必須項目を入力後、「確認」を押します。



- ③ 登録情報を確認し、「登録」を押します。



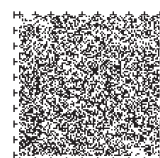
- ④ 登録したメールアドレスに送られるIDとパスワードを確認の上、ログイン画面のURLを押します。



- ⑤ IDとパスワードを入力し、ログインを押します。



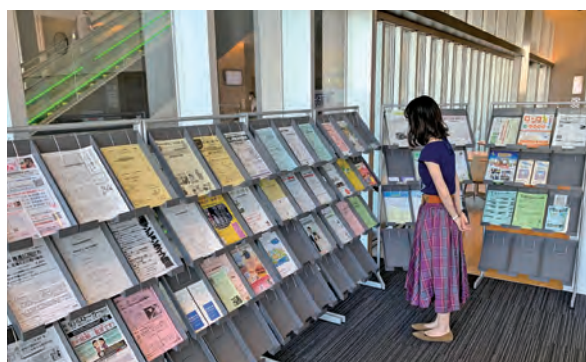
- ⑥ ログイン完了です。



... 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



■ 練馬つながるフェスタの開催

- ココネリや区立施設を会場として区内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

■ 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

■ 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

■ 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



■ 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

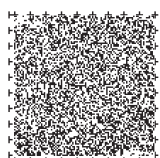
- 地域活動保険に自動加入
- 拡大複写機等利用の優先予約が可能など

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」▶



■ 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団体に対し**1回**のみ

② はばたき部門

助成限度額 **30万円**

1つの活動テーマに対して最大**3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」▶



■ ねりま協働ラボ

区と、区内で活動する地域活動団体等による協働の力で、地域課題の解決に取り組む活動に対して活動費の助成、会場提供、広報等の支援を行うものです。「こんなことを実現したい」「こういう場があったらいいな」というアイデアを、区と団体または団体同士の協働の力で実現します。

① 未来創造チャレンジ

実施期間 最大**3年間**

補助金額 最大**300万円**(補助率10/10)

採 択 数 **1事業**程度

支援内容 区職員・専門家による伴走サポート

広報協力 会場提供協力等

② コラボチャレンジ

実施期間 最大**1年間**

補助金額 最大**30万円**(補助率10/10)

採 択 数 **5事業**程度

支援内容 広報協力

会場提供協力等

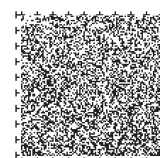
担当 地域文化部協働推進課協働事業担当係 電話5984-1614

区公式ホームページ
「ねりま協働ラボ」▶



■ 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 練馬

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7年（2025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