

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）は、地域で新たな活動を始めたい方や地域活動の知識を深めたい方を対象とした学びの場です。福祉、防災、農、みどりなど、地域に関わる幅広い分野を体系的に学べます。令和2年秋にスタートした『つなカレ』は、毎年カリキュラムや受講方法を工夫し、幅広い年代の方々が参加しやすいよう取り組んでいます。講義に加え、実践的なワークショップや地域で活躍する方々との交流の機会もあり、学びを深めながら仲間づくりができるのも特徴です。地域のために新しい一歩を踏み出したい方、経験を活かして活動を広げたい方を応援する場として、『つなカレ』は皆さんをお待ちしています。ぜひ参加して、“やりたいこと”、“できること”を見つけ、地域に貢献する第一歩を踏み出してみませんか。

2 講義

NPO法人ミニケアホームきみさんら 管理者
おたがいさまの会 代表
志摩 浩二さん

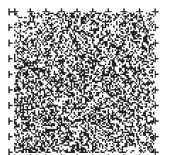
3 質疑応答

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（全受講生必修）	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・ガーデナーコース入門編	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

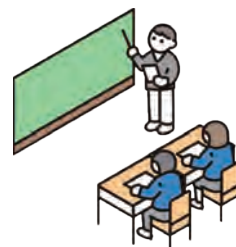
このパンフレットでつながるカレッジねりまを初めて知った方のために、
つながるカレッジねりまについてご紹介します。

Q つながるカレッジねりまって、どんなところですか？

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？

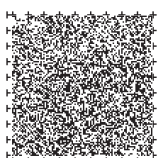
地域活動

II

まちのために活動すること



区内には、多様な地域活動に取り組む方々
がいます。防災活動や花壇の整備など、私
たちが普段当たり前に享受している地域の
仕組みの恩恵の多くは、こうした活動に
よって支えられています。



もっと詳しいことは先輩たちに聞いてみよう！ >>



ほしの ひでこ
星野 秀子さん

福祉分野福祉コース令和6年度修了。
練馬区健康体操普及会会員として地
域の高齢者に体操を教える補助など
を、仕事と両立して活動中。

つなカレを受講した経緯を教えてください

母の介護で福祉関連の方々にお世話になったことがきっかけです。介護を終え、「高齢者の健康寿命を延ばしたい」と感じていた頃、区報でつなカレを知りました。

つなカレを受講して得られたものはありますか？

福祉に関する知識やその範囲の広さです。母の介護を通して福祉を知っただけでしたが、実際はとても広い分野だと学びました。アイメイト協会の講座が印象的で、アイマスクで見えない中、盲導犬に案内してもらうのは不安でした。そんな心配をよそに、盲導犬は障害物を避け、的確に案内してくれました。感動しました。つなカレで得た知識をいかし、「福祉」=「『ふ』つうに、『く』らして、『し』あわせになる」を目指して地域の力になりたいです。

これから受講を考えている人へのメッセージ

今は主に、地域の高齢者の方々と一緒に体操に取り組みながら、サポートをしています。体操をされる方々の笑顔と笑い声に喜びを感じます。新しい交流が生まれることも魅力です。仕事もあるので都合がつく日に、様々な活動に参加しています。仕事と地域活動を両立するコツは、無理なく、できる範囲で活動することですね。私自身も始めたばかりですので、一緒に活動しましょう。

つなカレを受講した経緯を教えてください

区報の記事でつなカレを知り、地域活動や花壇に興味があったので受講しました。花や土の知識だけでなく、地域とのつながりやコミュニケーションの重要性を学べたことが大きな収穫です。実際に植栽や土作りを体験できたのは魅力でした。受講者同士で課題を共有し、協力し合えたことも刺激的でした。

つなカレを受講して得られたものはありますか？

花の育て方や水やりの重要性、「自然な状態に近づける」土作りの考え方を学び、化学肥料を使わない管理を実践しています。花壇管理を通じて生まれる地域の方々との交流も大きな楽しみです。周囲の環境と調和した花壇づくりを目指すうえで、つなカレは大きな学びの場でした。将来的には福祉分野に精通している方と連携し、障害のある方との協働を実現するなど、活動の幅を広げていきたいです。

これから受講を考えている人へのメッセージ

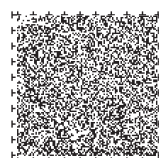
「思ってたが好日」です。活動を始めてみて、自分の興味や得意分野が地域のために役立つと、自分自身の楽しみや充足感にもつながると気づきました。最初の一步が地域活動のハードルだと思いましたが、考えすぎずにまず行動することが大切だと思います。



こかい のぼる
小海 昇さん

みどり分野コミュニティ・ガーデナー
コース令和6年度修了。

区立はやいち公園を主な活動場所とし、花壇管理を通じて、住み良いまちづくりに貢献する「ねりまコロボックルの会」を立ち上げ活動中。





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

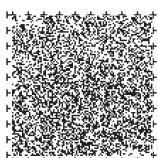
地域活動に直結する、福祉、農、防災、みどりの4つの学習分野、5つのコースから選択できます。

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。

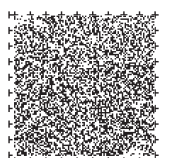
➤ P.18



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30日(土)

第2回 7月18日(土)

- 上記の内容は今後変更する場合があります。

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8年度の募集は終了しました。
令和8年3月より開講します。



防災コース【全8日】



コミュニティ・ガーデナーコース入門編【全9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】

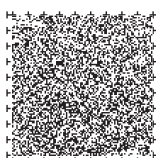
- ※ミニ講座、地域活動体験プログラムは令和7年度の例を掲載しています。



ミニ講座 (コミュニケーション講座)



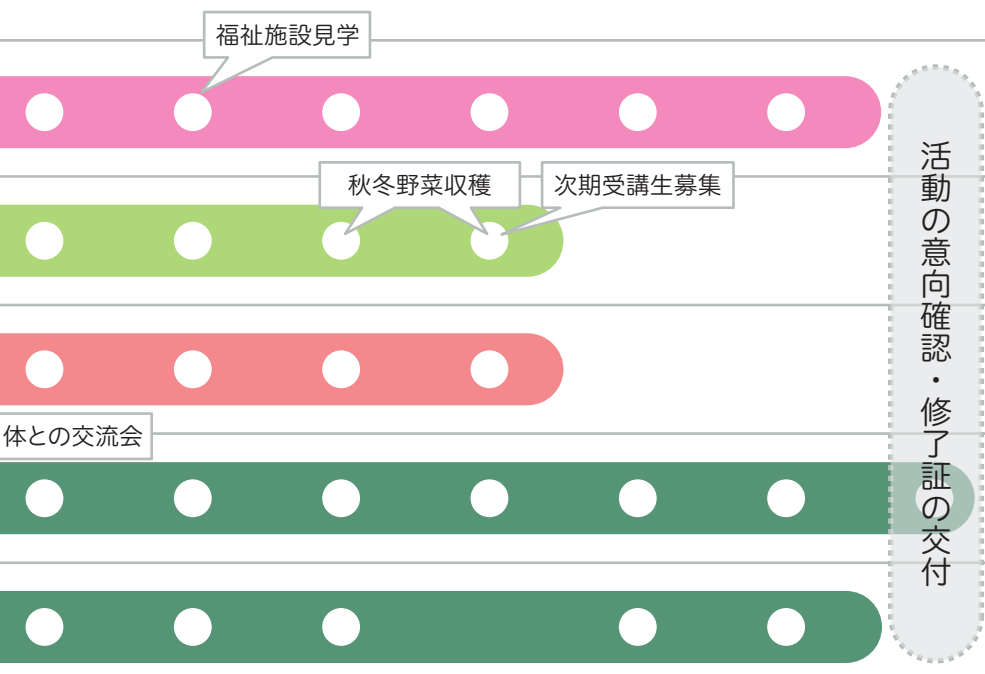
地域活動体験プログラム
(相談情報ひろば)



受講生カリキュラム・・・

第3回 11月21日(土) 第4回 3月13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)



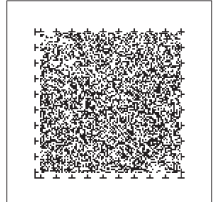
- 修了後のサポート
- 活動に関する相談
 - 地域で活動する団体の紹介
 - チラシの掲示(広報の支援)
 - 会計等専門家による相談 など



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（全受講生必修）

「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7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

初回講座では、区内の介護施設で勤務されている志寒浩二さんを講師にお迎えしました。
「地域活動とは何か」「学校や企業との違いは？」といった基礎的なテーマについて、受講生の皆さんにわかりやすくお話いただきました。
また、初回ならではの取り組みとして、受講生同士が自由に交流できる時間も設け、和やかな雰囲気の中で意見交換が行われました。



第2回 わたし色の地域活動を楽しむ ～自分のビジョンをみつけ まちとつながる～

地域活動団体「こねくとういず」より、主に母親向けコーチング講座を展開するくぼあやのさん・村嶋美茶子さんを講師にお迎えし、ワークを通じて受講生の強みを引き出しました。
地域活動の原点となる「自分ならではの強み」を見つけることで、今後の活動に向けた具体的なイメージを形成する機会となりました。



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迎え、同大学の学生もゲスト参加し、地域活動について意見を交わしました。「練馬区の魅力」と「自分の強み・好きなこと」を掛け合わせ、実現したい地域活動を多世代で考えました。
活気あふれる雰囲気の中、「こんな地域活動がしてみたい！」という具体案が次々と生まれ、充実したひとときになりました。



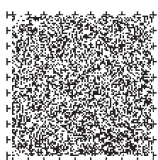
Check!

第4回 地域社会における町会・自治会

講師 田中常雄（関町北四・五丁目町会）
本橋雅夫（貫井町会）
小板橋有紀（地域コミュニティ支援係長）

共通講座第4回では、町会役員のお二人を迎え、町会・自治会の取り組みなどについてお話いただきました。また、区職員から町会・自治会の役割などの話もありました。
講座では、「デジタル活用」「防災力強化の取り組み」などの具体的な事例に加え、「自治会の会費の使い道」といった普段は聞けない内部の話も共有され、地域活動を支える仕組みへの理解を深める機会となりました。

※3月開催のため、令和6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・ガーデナーコース入門編

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

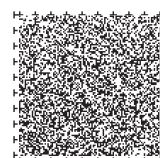
みどり分野 ねりまの森維持管理コース

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8年2月1日(日)～3月6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8年5月～令和9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。

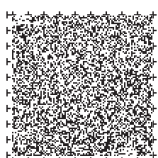
- 社会福祉原論
- 社会保障論(生活保護法、生活困窮者支援)
- 障害福祉
- 児童福祉
- 高齢者福祉(介護保険法など)
- ファシリテーション技法 など

■ 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

- 講師の豊富な実務経験から、具体的で場面が分かりやすく浮かぶような形でお話いただき、とても分かりやすかったです。
- 手話の講義を受け、手話を覚えることができたならコミュニティが広がっていくと今後の学びのきっかけになりました。
- グループワークによって、受講生同士の交流が深まるのを感じることができて、有意義な時間でした。
- 多岐にわたる卒業生の活動を知ることができて、自身の卒業後の選択肢が広がりました。



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8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8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8年3月～令和8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

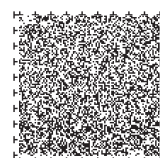
■ 受講後の活動例

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)

■ 受講者の声

- 畑の土づくりから、種まき、水やり、肥料の与え方、収穫作業まで、一通りの農作業について講師の先生から直接レクチャーを受けることができ、とても分かりやすかったです。
- 先生やスタッフの方がサポートしてくれるので、疑問を解消しながら実技に取り組むことができました。
- 実際に農家さんの圃場で援農講習を受けたとき、必要とされる作業量の多さや人手不足の実情を肌で感じることができました。
- 援農体験としてトマトのツルの片付けを行いました。収穫や播種作業以外にも、農業には多くの大変な作業があることを知り、農家の方々のご苦勞を身をもって体験することができました。



・・・ 防災分野 防災コース ・・・



防災の基礎知識である自助をはじめとして幅広く学び、発災時に自ら行動し、地域での防災活動ができるようになることを目指す講座です。

■ 受講要件

練馬区内に在住、在勤、在学の18歳以上の方で、修了後、地域での防災活動や防災学習センター主催事業の補助員、区民防災組織※の一員として活動を希望する方※避難拠点運営連絡会や防災会等をいいます。

■ 申込受付期間など

- 受付期間 令和8年2月1日(日)～3月6日(金)
- 定員 20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氏名(フリガナ)②住所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8年5月～令和8年12月
- 講義日数等 全8日
月1回土曜日 午前/午後2～4時間程度
(講座により時間帯が異なります)

■ 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30日(土)	防災講演会
6月13日(土)	自助 災害から自分と家族の命を守るために
7月11日(土)	風水害
8月8日(土)	中高層住宅
9月5日(土)	地域コミュニティと区民防災組織
10月24日(土)	共助 地域近隣での対応
11月14日(土)	女性防災リーダー育成
12月19日(土)	区民防災組織

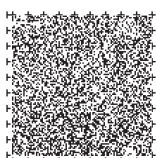
現時点の予定ですので、日程と内容等が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

■ 受講後の活動例

- 避難拠点運営連絡会
- 災害ボランティア団体
- 防災会
- 防災活動団体

■ 受講生の声

- 本講座で災害時における的確な判断、適切な行動を学ぶことができました。独居高齢者の世帯を援助できるように近隣の方と一緒に共助活動を始めていきたい。
- 自分で何をしておけばいいのか?次世代に何を伝えられるのか?を学習し、講師や他の受講生と考える時間を共有できたのがよかった。
- 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。



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

下記のカリキュラムは、14ページに記載されている学習内容の詳細です。

■ 自助講座

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

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

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

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

下記の講座は『つながるカレッジねりま』の講座ではありませんので、受講生以外の方もご参加いただけます。詳細が決まり次第、区報や区公式ホームページでお知らせいたします。

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

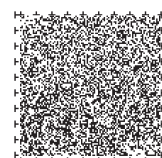
乳幼児のいる家庭ならではの防災対策を学びます。

◆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・ガーデナーコース入門編 ・・・



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8年1月15日(木)～2月27日(金)
- 定員 25名(選考)

■ 申込方法

- ポータルサイト、Webフォーム、郵送、または窓口
- 必要事項①コース名(コミュニティ・ガーデナーコース入門編)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8年7月～令和9年3月
- 講義日数等 全9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9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》

花壇団体との交流会、卒業後のイメージ発表など

■ 受講後の活動例

花壇団体の新規立ち上げ・加入

※花壇団体での活動開始後に、より実践的な知識と技術を学べるフォローアップのための講座(お悩み相談編)もあります。

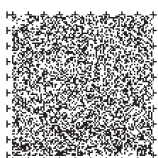
■ 講生の声

- 植物の基礎知識を学ぶことができました。
- 植栽作業の実習が楽しかったです。
- 活動されている方の話を聞いて良かったです。

■ [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。

みどり分野
コミュニティ・ガーデナーコース入門編
申込用Webフォーム ▶



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8年1月15日(木)～2月27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、Webフォーム、郵送、または窓口
- 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8年4月～令和9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

森団体に加入

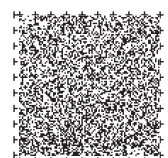
受講生の声

- 安全管理の講義がためになりました。
- 現地での実習が楽しかったです。
- 森団体ごとのいろいろな活動を知ることができ、参考になりました。

「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。

みどり分野
ねりまの森維持管理コース
申込用Webフォーム ▶



3 ミニ講座（カレッジ生交流会）

カレッジ修了生企画

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7年度に実施したミニ講座の一部を紹介します。

終活講座

ハッピーエンディングカードを活用し、楽しみながら、自身の終活について考える講座を実施しました。カードを通じてこれからの人生に関わるリスクや課題を確認し、今後どう生きるかを前向きに見つめ直す機会となりました。堅苦しくなりがちな終活を、カードを使って気軽に学べる有意義な時間となりました。



ねりまのねり歩き体験会

大泉学園駅を開始地点とした自然と文化を巡る散策を実施しました。牧野記念庭園では植物学者・牧野富太郎博士の功績に触れながら様々な草花を鑑賞し、23区で唯一の牧場・小泉牧場では都市に息づく牧場を体感しました。自然と人の営みが調和する地域の魅力を再発見できました。



4 地域活動体験プログラム

地域の活動を実体験

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・7年度に実施したプログラムの一部を紹介します。

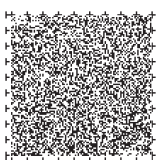
光が丘きずなサロン

光が丘地区連合協議会が運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。



つながるフェスタ団体交流会

地域活動団体が集う「つながるフェスタ」参加団体交流会に、受講生や修了生が参加しました。各団体の活動への思いや考えに触れ、団体とのつながりや人脈形成に役立ちました。話を聞くことで、修了後の活動のイメージが具体化し、今後の参加意欲にもつながる有意義な機会となりました。



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。
令和7年度に実施したスキルアップ講座の一部を紹介します。

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

地域活動を続けるために欠かせない「資金調達」をテーマにしたセミナーを開催しました。
補助金やクラウドファンディングなど、具体的な資金確保の方法に加え、制度の仕組みや申請の流れ、活用のポイントなどもご紹介いただきました。
参加者からは「仕組みが理解できた」「挑戦してみたい」と前向きな声を多数いただき、資金調達が活動の継続・発展に役立つことを実感できる内容でした。
今後の地域活動に活かせるヒントが満載の講座となりました。



企画力向上につながる

地域活動のための チラシ・コンテンツ作成講座

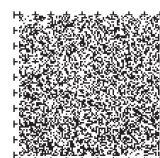
イベントや地域活動を成功させるために欠かせないのが、情報をしっかり届ける“チラシ”。本講座では、効果的なチラシを作るための基礎知識と、ターゲットに響くコンテンツ企画の重要性を学びました。
講師からは、チラシ作成の具体的なポイントや成功事例をご紹介いただき、初めて作る方はもちろん、チラシ作成の経験がある方にとっても、新しい視点や改善のヒントを得られる有意義な時間となりました。



発信力向上につながる

地域活動に役立つ！ SNSの基本と伝わる発信のコツ

本講座では、SNSの種類や特徴などの基本的な内容から、投稿時の注意点や効果的なポイントまで、SNSを地域活動に活かすために必要な知識を学びました。
「活動をもっと多くの人に知ってもらいたい」「参加者を増やしたい」と感じる方にとって必見の内容となり、受講後には「SNSの投稿に対する不安が薄れた」「活動に活かせると感じた」など、意欲的な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

11/29「地域活動の実践と展開」
 ※令和7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、地域の魅力を広げる
 活動について考えます…

〉 詳細を見る



掲載日 2025年10月21日

11/21(金) カレッジ生交流会「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…」



掲載日 2025年10月8日

11/6 カレッジ生交流会「ねり歩きを体験しよう!」
 ※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、実際に地
 域活動を行っている修了生を講師に迎
 え、ミニ講座や交流会を実施していま
 す。
 他分野の様子や、修了生がどのように活
 動を始めたかなど、普段の講座では聞…

[〉 講座一覧](#)

■ 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

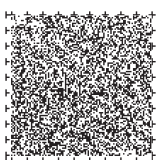


メールマガジン

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は、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。



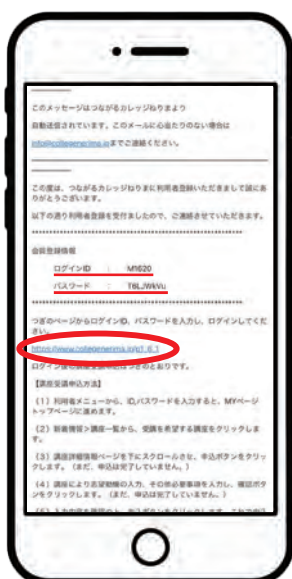
- ② 必須項目を入力後、「確認」を押します。



- ③ 登録情報を確認し、「登録」を押します。



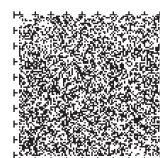
- ④ 登録したメールアドレスに送られるIDとパスワードを確認の上、ログイン画面のURLを押します。



- ⑤ IDとパスワードを入力し、ログインを押します。



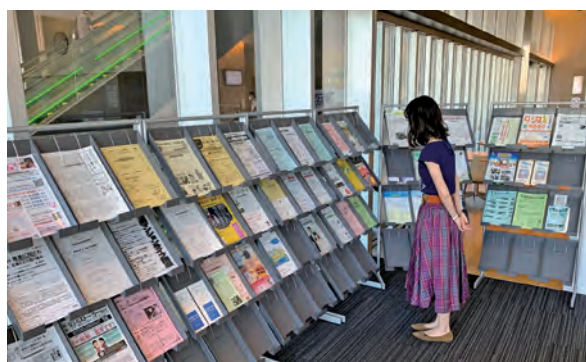
- ⑥ ログイン完了です。



... 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

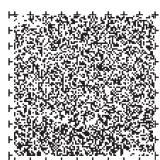
- 地域活動保険に自動加入
- 拡大複写機等利用の優先予約が可能など

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03-5984-1296



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】

区民の方が主体となっていく、身近な生活空間や都市環境の保全・改善・創造につながるまちづくり活動に対して、活動費の助成、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03-3993-5451



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

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。

① 未来創造チャレンジ

区との協働で実現をめざす、未来の練馬をもっと良くするための課題解決アイデア。

補助金額 最大**300万円**(補助率10/10)
支援内容 会場提供協力、広報協力、区職員も事業に協力、専門家の伴走支援

期 間 最大**3年間**

採 択 数 **1事業**程度

担当 地域文化部協働推進課協働事業担当係 電話03-5984-1614

区公式ホームページ
「ねりま協働ラボ」▶

② コラボチャレンジ

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。

補助金額 最大**30万円**(補助率10/10)
支援内容 会場提供協力、広報協力

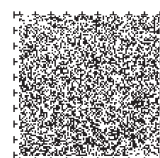
期 間 **1年間**

採 択 数 **5事業**程度(町会・自治会は**2事業**まで優先的に採択)



■ 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 8 年（2026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