

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.67

練馬区の
地域活動団体などを
毎月紹介しています!



今月の紹介団体 ****



2面

練馬区双子サークル
TWINS RAPONY
中財 愛美さん



3面

練馬終活協働チーム
清宮 百合子さん



想いを伝えるデザインのコツ ～チラシデザインを例に学ぼう～

受講生を 募集します

「伝えたいことが伝わるチラシ」
「手に取ってもらえるチラシ」
はどうやって作るの?

チラシを作る機会が多いNPO団体や地域活動団体の中には、そんな悩みを持つ方が多いのではないのでしょうか。デザインの専門家と一緒に、ワークショップ形式で楽しく学んでみませんか?

【定員】15名(先着順)

【対象】団体や活動の効果的なPR方法について学びたい方、広報やデザインを学びたい方等

【申込み】①講座名 ②氏名 ③電話 ④メールアドレスを、12月6日(火)までに電話・メールで
協働推進課カレッジ担当係へ

【日時】12月8日(木) 14時～16時

【内容】レイアウトを考えるのに役立つ「デザインの4大原則」を使いながら、効果的に伝える方法を学びます。情報を整理しチラシの設計図であるサムネイルを描くことを学べる、実践的な内容です。

【場所】Coconeri研修室2

【講師】浪川 真則 (Wave Sun Design 代表)

ポータルサイトからも申し込めます→



【問い合わせ】協働推進課カレッジ担当係 TEL: 03-5984-1613 E-mail: KYODOSUISHIN04@city.nerima.tokyo.jp

双子&三つ子の育児を支えるコミュニティ

練馬区双子サークル TWINS RAPONY



代表の中財 愛美さん(中央)と、役員のお2人

練馬区で1年間に生まれる双子は約60組、三つ子は2組ほどと言われています。「練馬区双子サークル TWINS RAPONY(ツインズラポニイ)」は、多胎児に関する相談やイベント開催などを行っている団体で、現在、登録数は約130組。その多くが、育児情報を最も必要としている0~2歳の多胎育児中の家庭です。

代表の中財さんは練馬区で多胎育児を始めた6年前、家族以外に特定の相談相手がおらず、生

まれて間もない双子の育児に四苦八苦したそう。その経験が団体設立のきっかけになったと話します。

「出産は2度目でしたが、1人目の長女の時には

いろいろな面で違いを感じました。双子が3歳になり少し落ち着いた頃、産後ケア事業やファミリーサポート、育児支援ヘルパーなど、子育てをサポートする制度が実はいろいろあったことに気付きました」と、中財さんは振り返ります。活用次第ではもっと楽しみながら育児ができたのではないかと、子育て支援や制度を調べる余裕すらない保護者とその

情報を共有し、交流を図りたい…。そんな思いで、2019年9月にサークルを立ち上げました。

ところが間もなくコロナが流行。区が多胎児の会が活動を休止したこともあり、練馬区在住の多胎児家庭に限

定して、現在まで活動を続けています。対面で活動ができない時期もありましたが、Zoomでの交流会やグループLINEでの相談・情報交換は絶やさなかったそうです。

「誰かとつながっている安心感があり、育児の悩みを共有できるだけで気持ちが楽になるんです」と役員の方



メンバーのご親族の畑で大根の収穫体験!

さんは言います。

今年度は、週末を中心にさまざまなイベントを実施しています。どれもメンバーにアンケートを取り、みんなが望む企画を形にしたものです。

「サークルに入ってよかったと言ってもらえたら嬉しいです。理想は常設の拠点を持つことです」と、中財さんは意気込みを語ってくれました。

「これから多胎児の出産を迎える妊婦さん、現在多胎児育児中のご家庭の皆さま、お問い合わせをお待ちしています!」

練馬区双子サークル TWINS RAPONY
 代表：中財 愛美
 TEL：090-8808-0823
 メール：info.t.rapony@gmail.com
<https://nerima-radishpony.mystrikingly.com/>



富士見台のキッズカフェにて子連れ外食デビュー♪先輩ママによる多胎児育児のリアルな体験談は役に立ちます!

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。

■タチバナ財団「障害者支援団体への助成」

【助成対象】 障がい者支援を行う社会福祉法人、公益法人、NPO法人などの非営利の民間団体で、3年以上の継続した活動実績がある団体が行う、①障がい者の社会参加を促す活動費用(展示会、音楽会、スポーツ大会等)／②障がい者の理解を深める活動費用／③福祉活動に直接必要な環境整備のための施設整備・備品等の調達資金

【助成金額】 1件あたりの上限額：30万円

【応募期限】 2022年12月25日

【関連URL】 <http://www.t-group.co.jp/zaidan/>

【問い合わせ】 公益社団法人タチバナ財団 〒103-0007 中央区日本橋浜町2-56-1 TEL:03-3667-7070(平日10時~16時) E-mail: zaidan@t-group.co.jp

■公益信託加藤一枝記念福祉奨励基金

【助成対象】 活動年数が2年以上で、活動人数5人以上の障がい者および高齢者等に対する民間非営利(法人格の有無は問わない)の福祉活動団体

【助成金額】 1団体の上限額：5万円

【応募期間】 2022年12月15日~2023年1月31日

【問い合わせ】 三菱UFJ信託銀行 リテール受託業務部 公益信託課 加藤一枝記念福祉奨励基金担当
 〒164-0001 中野区中野3-36-16
 TEL: 0120-622372(平日9時~17時) FAX: 03-5328-0586
 E-mail: koueki_post@tr.mufg.jp (件名に基金名を必ずご記入ください)

“終活”に向き合い、人生を考えるきっかけに!

練馬終活協働チーム



代表の清宮 百合子さん(後列左から3人目)とメンバーの皆さん

「練馬終活協働チーム」は、“終活”をテーマに活動する様々な団体の方が集まり、2019年10月に結成されました。現在は「エンディングノート記入セミナー」を中心に、「ねりま終活フェスタ」や講演会などのイベントを開催し、終活の啓発活動を行っています。今年10月には、昨年に続き2回目となる「ねりま終活フェスタ」を開催。フレイル予防体操や終活落語のほか、認知症や介護などさまざまな相談に答えるブー



お墓と葬儀についてのセミナーの様子。葬儀会社の協力で、墓じまいやコロナ禍での葬儀などを学びました

スが並び、大盛況でした。

発起人の清宮さんは、高齢者の配食を中心に地域で20年以上活動しているNPO法人楽膳倶楽部を運営していますが、「自分も含め、地域の高齢者が残りの人生を安心して暮らしていけるよう、“終活”をテーマにした活動を新たに始めたい」と一念発起。地域で声をかけると、成年後見人や民生委員、元ケアマネジャー、IT、葬儀のスペシャリストなど、次々と協力者が集まりました。

現在メンバーは12名。エンディングノートの制作にあたっては、各々5人ずつ終活についてヒアリングを行い、皆で何度も協議してその結果を反映させたそう。ポケットファイル式で、考えが変わった時にいつでも差し替えられるのが特徴です。セミナーは週1日×4回とフォローアップ1回を1タームと



ねりま終活フェスタで出展した、ハッピーエンディングカードゲームの体験ブース

し、参加者がノート1冊を書き上げられるようサポートしています。

「ノートは持っているけど書いていないという人は多いんですよ。

高齢の方はもちろん、親御さんに書いてもらうため参加したという30代の方もいました」

と清宮さん。チームのメンバーからは、この活動をきっかけに親子の会話が増え、自分の将来に向き合えたという声も!

「遺される人のために自分の気持ちや希望を素直に伝えておくことは大切です。それがわからないと『これでよかったのか? 本当はどうしたかったのか?』とずっと心に抱えることになりまますから。元気なうちに考えるきっかけとして、ぜひセミナーを利用してみてください」

現在、第6期目のエンディングノート記入セミナーを計画中的のこと。いつ訪れるかわからない“その時”のために、大切なノートを準備しておきませんか?

■練馬終活協働チーム

代表：清宮 百合子

TEL：03-6915-6300

(NPO法人楽膳倶楽部)

メール：rakuzen@tokyo.nifty.jp

■コロナに負けるな! 浅井スクスク基金

【助成対象】法人設立から1年以上の非営利法人で、これまでも子どもや家族を対象にした事業を行っている団体が行う、コロナ禍において文化的・精神的な支援を目的とした「文化・芸術・スポーツ」分野における新たな取り組み。助成対象事業例は次のとおり。

①楽器体験付きコンサート ②歴史散策 ③子どもワークショップ ④親子体験教室など

【助成金額】1件あたりの上限額：50万円

【応募期限】12月20日

【関連URL】<https://kosuikyoo.com/>

【問い合わせ】公益財団法人公益推進協会 コロナに負けるな! 浅井スクスク基金担当 〒105-0004 港区新橋6-7-9 新橋アイランドビル2階 TEL：03-5425-4201(平日10時~18時) FAX：03-5425-4204 E-mail：info@kosuikyoo.com

■公益財団法人洲崎福祉財団「令和4年度継続助成」

中長期的視点において、より多くの障害児・者のQOL向上、社会課題の解決に寄与する事業へ助成します。

【助成対象】

A：既存福祉サービスの強化

例)地域における待機利用者を解消するもの/支援者の確保・スキル向上や障害者福祉サービスの周知を図るなどの活動

B：新規福祉サービスの創造

例)これまでにない発想で、チャレンジング(挑戦的)かつスタートアップ(革新的)な事業/地域間や障害間の様々な格差・谷間を解消する活動

【助成金額】1件あたりの上限額：1,000万円

【応募期限】2022年12月24日

【関連URL】<http://www.swf.or.jp/>

【問い合わせ】公益財団法人洲崎福祉財団 事務局

〒103-0022 中央区日本橋室町3-2-1 日本橋室町三井タワー15階 TEL：03-6870-2019(平日9:30~16:00)

練馬つながるフェスタ in 春日町を開催します! (先着・予約制)



12月18日(日) 13時~15時

(第1部:13時~14時 第2部:14時~15時)

練馬区立春日町図書館(春日町5-31-2-201)

「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日頃の取り組みを見て・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。練馬つながるフェスタ in 春日町では、ワークショップを行います。

また、12月16日~21日まで春日町図書館のギャラリースペースで地域活動パネル展を開催いたします。ぜひご覧ください! ワークショップの詳細内容や予約方法は練馬区公式ホームページをご覧ください。

今年度の練馬つながるフェスタ

詳細はこちら

2023年1月21日(土)	光が丘区民センター
3月4日(土)	ココネリホール



ワークショップ

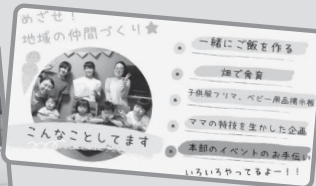


パネル展

YouTube「練馬区立区民協働交流センターチャンネル」では、いろいろな地域活動団体の紹介動画や体験動画を視聴できます!

今後も団体の新たな動画をアップしたり、オンラインイベント等にも活用する予定! チャンネル登録よろしくお祈いします!!

右の2次元バーコードからチャンネルにアクセス!



※写真は掲載動画の一例です。



【問い合わせ】練馬区立区民協働交流センター TEL: 03-6757-2025

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。



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

練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



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