

ねりま



練馬区の
地域活動団体などを
毎月紹介しています!



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.69

今月の紹介団体 ****



2面

地域の居場所 めくめく
佐々木 協子(ささき きょうこ)さん



3面

虹のカフェ南大泉
浦嶋 正男(うらしま まさお)さん



「税理士による会計・税務相談」を 活用してみませんか?

練馬区立区民協働交流センターでは、練馬区で活動するNPO等の地域活動団体を対象に、税理士による会計・税務相談を毎月実施しています(事前予約制)。
団体の会計・税務について相談したい方はぜひご利用下さい。
(相談例：団体の確定申告について、助成金申請に必要な会計書類について、等)

【実施日時】 毎月第3火曜日 13時～16時(1団体あたり50分間)
※事前予約制です。申し込みが多い場合は先着順とします。
※第3火曜日が祝休日の場合、第4火曜日に実施します。

【担当税理士】 浅野ますみ氏(東京税理士会練馬西支部所属)

【予約方法】 実施日の1週間前までに、窓口、電話、メール等にて



【問い合わせ・申込み先】

練馬区立区民協働交流センター TEL:03-6757-2025 FAX:03-6757-2026
E-mail:KYODOSUISHIN02@city.nerima.tokyo.jp

誰もが自分らしくいられる場所を一緒に作ろう!

地域の居場所 めくめく



代表の佐々木協子さん(左)と副代表の加藤敏明さん(右)

「地域の居場所 めくめく」は、生きづらさを感じている人や障害のある人、ひきこもりの人などが、地域で安心して集える場所を提供している団体です。活動は月に2回ほど。中村橋区民センターを中心に、交流会や家族の相談会、季節のイベントなどを行っています。

代表の佐々木さんは、「障害があり、引きこもりがちだった人が身近にいて、通所施設に通うようになってから明るく元気になった

んです。その経験から、居場所の必要性を痛感しました」と振り返ります。しかし、日々の生活の中で生きづらさを抱えてい

る人たちが通える場所は限られたところしかありませんでした。

そこで、地域の誰もが参加できる場所を作ろうと、2022年5月に「地域の居場所 めくめく」の活動を開始。10~15人ほど集まる参加者と運営スタッフの線引きはあえてせず、「楽しくゆるく」をモットーにしています。

交流会では、カードゲーム「はじめまシンキング」を通して自分のことを話したり、伴奏に合わせて歌を歌ったり、ハンドベルの演奏を楽しんだり。パラリンピックの正式種目であるボッチャを簡単にした「ゆるボッチャ」を開催することもあります。

障害や引きこもりの家族を持つ人たちが思いを語り、分かち合うための家族会も活動の柱のひとつ



みんなで盛り上がった「ゆるボッチャ」。体を動かしてストレスも発散!

つ。同じ悩みを持つ人たちが少数でざっくばらんに話せる場所は少ないため、毎月1回行われる会

では話が尽きないそうです。副代表の加藤さんは、「今後は専門の相談員や他団体と連携しながら、必要な時

に必要な場所へつなげていけるようにしたいですね」と意気込みを語ってくれました。

「この主体は参加者の方々なので、みんなで一緒に“居場所づくり”をしていきたい」と佐々木さん。今後はさらに活動日を増やし、音楽、ゆるスポーツ、おしゃべり会、家族会を定期的を実施したいとのこと。

貫井の「めく」と、温もりの「めく」の意味を込めた「めくめく」。この場所では誰もがホッとでき、リラックスして自分らしくいられる…。それが佐々木さんの思い描く地域の居場所です。興味のある方は、ぜひ連絡をしてみてください。

■ 地域の居場所 めくめく

代表：佐々木 協子
TEL：090-7417-2399(17時~21時)
メール：nukunuku@nerimark.info
ホームページ：https://nukunuku.nerimark.info/



クリスマス会に向け、「赤鼻のトナカイ」を手話で歌う練習に励む参加者の皆さん

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。

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法人及び団体に対し、その活動を側面から支援して活動成果の助長奨励の一助とすることで、患者さんやご家族の不安や苦しみが少ないと和らぎ、笑顔が増えることを目的とします。

【助成対象】日本国内において実施される活動で、患者さんやご家族に対する様々な支援活動、もしくは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】2023年2月13日

【担当】「横寺敏夫 患者と家族の支援基金」基金事務局

■ 柴田義男 千恵子基金

子どもの健全育成に資する事業をサポートするため、経済的困難を抱えた子どもやその家族を支援対象とする団体に助成を行い、活力あふれる個性豊かな子どもたちの未来を明るいものにするための支援を行います。

【助成金額】1件あたりの上限額：30万円

【応募期限】2023年2月15日

【担当】「柴田義男 千恵子基金」担当

【関連URL】<https://kosuikyo.com/>

【問い合わせ】公益財団法人公益推進協会 E-mail: info@kosuikyo.com TEL: 03-5425-4201(平日10時~18時)

多世代が交流できる大泉の“みんなの居場所”

虹のカフェ南大泉



代表の浦嶋正男さん

子育て世代からシニア世代まで、多世代で交流できる居場所を運営している「虹のカフェ大泉」。毎週水曜日、東大泉の特別養護老人ホームの食堂を借り、練馬区の「街かどケアカフェ」として活動していますが、2022年9月、2か所目となる「虹のカフェ南大泉」を新たに立ち上げました。

南大泉は、代表の浦嶋さんの地元。1～6丁目の9町会で作られた南大泉連合町会では、今まで住民同士の交流を図る場がありませんでした。そこで、住民が



講師の動きに合わせてフレイル予防体操をする参加者の皆さん

気軽に集い交流できる居場所を作ろうと、「虹のカフェ大泉」運営のノウハウを持つ浦嶋さんを中心に実行委員会を結成。地域の民生委員や町会役員、ボランティア団体、浦嶋さんが学んだパワーアップカレッジねりま(現：つながるカレッジねりま)の仲間たちなど、約20名が名乗りを上げて集まったそうです。

「コロナ禍でフレイル(心身が弱くなった状態)になった人たちがたくさんいたので、1人でも多く参加してもらいたいという気持ちでした」と浦嶋さん。

連合町会の各会長の理解を得て、毎月1回、最終水曜日の14時～16時、町会会館を借りられることに。参加費は100円(子どもは無料)。介護・福祉の相談やフレイル予防体操、スマホ相談、終活ゲーム、手芸教室など、皆で考えた企画を行っており、参加者は毎月30人以上という盛況ぶりだそうです。

「引っ越してきたばかりで

知り合いがいらないという、赤ちゃん連れの若いお母さんが来てくれたことがありました。若い世代に

もどンドン利用してもらいたいですね」

11月からは第3水曜日の18時～21時に「たまり場ゆるんぐ」をスタート。職場と

自宅の往復だけで地域に話し相手がいらない人や、近所で雑談したい人に向けた居場所づくりの試みです。ボードゲームやカードゲームで遊んだり、おしゃべりを楽しんだり、自由に過ごせる“大人のたまり場”を目指しているそうです。

「自分たちが楽しめる場にすれば、他の人にとっても楽しい居場所になるはず。『虹のカフェ南大泉』も『街かどケアカフェ』の認定を受けたので、ゆくゆくは活動日を増やしていきたいですね」と浦嶋さんは抱負を語ってくれました。多世代交流を楽しみたい方はもちろん、一緒に活動するボランティアスタッフも募集中です!

■ 虹のカフェ南大泉

代表：浦嶋 正男

住所：練馬区南大泉4-29-12

TEL：090-3471-4727

メール：nijinoka@gmail.com

ホームページ：https://nijinoka.amebaownd.com/

■ 公益財団法人 洲崎福祉財団

「障害児・者に対する自立支援活動への一般助成」

【助成対象】

- ・ 障害児・者の自立と福祉向上を目的とした各種活動
- ・ 障害児・者に対する自助・自立の支援事業
- ・ 採択後、令和5年6月1日から申請事業を開始し、令和5年11月30日までに終了する事業

【助成金額】 1件あたりの上限額

福祉車両300万円／一般車両200万円／物品購入200万円／

施設工事300万円／その他200万円

【応募期限】 2023年2月18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

フォーム： <https://swf.or.jp/contact/>

TEL：03-6870-2019(平日9時30分～16時)

FAX：03-6870-2119

■ 公益財団法人パブリックリソース財団

「Y'sファンド D&I基金」

【助成対象】 高校生までの子どもたちを対象に、多様な個性を尊重し共生していくD&I(ダイバーシティ&インクルージョン)社会の考え方を広げることを目的とし、国際交流、教育、スポーツや音楽、ボランティア活動等の体験活動、場の提供などを行う先駆的な活動

【応募期限】 2023年2月14日

【助成金額】 1件あたりの上限額：100万円

【関連URL】 <https://www.public.or.jp/project/f0171>

【問い合わせ】 公益財団法人パブリックリソース財団

フォーム： <https://www.info.public.or.jp/contact-us>

令和5年度 まちづくり活動 助成事業

まちとみどりを魅力的にする
活動の企画を募集します

★事前相談は
1月20日(金)より
スタート!



詳細はこちらを
ご覧ください

2つの部門があります!

たまご部門

【助成対象】身近な生活空間の保全・改善・創造のためのまちづくりを始めるにあたっての活動

【助成額】10万円以内

【審査方法】書類審査(随時) 【事前相談】9月15日(金)まで

【申請期間】2月20日(月)～9月29日(金) ※要事前相談

みどり・はばたき部門

【助成対象】身近な生活空間や都市環境の保全・改善・創造につながり、成果が地域へ還元されることが期待できるまちづくり活動

※特に「みどりのまちづくり」につながる活動への支援を重視します。

【助成額】助成対象経費の上限30万円×助成率(助成回数によって異なります)

【審査方法】公開審査(4月中旬予定) 【事前相談】3月3日(金)まで

【申請期間】2月20日(月)～3月17日(金) ※初回は要事前相談

【問い合わせ】(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 TEL・FAX:03-3993-5451

区民協働交流センターのFacebookでは、区内の地域活動団体の紹介や講座の開催報告等の情報を発信しています。今回はその一部を抜粋して紹介します。

「話すのが苦手な方のための『話し方講座』」を開催しました!



2022年10月19日(水)、区民・産業プラザ(ココネリ)にて「話すのが苦手な方のための『話し方講座』」を開催しました! 登壇したのは、俳優として50本以上の舞台・映像作品の出演経験がありながら、中小企業診断士としても活躍する古山亮一講師です。

「話す」という行為について、普段あまり深く考えることはないと思いますが、「話す」ことに苦手意識を感じている人は意外に多いのでは? 現在、多くの舞台に出演している古山講師も、昔は「話す」ことに対して苦手意識を持っていたと言います。今回の講座では、そのような経験から培った「話す」ノウハウについて、科学的な観点も取り入れながら解説していただきました。

講座後半では、「即興」という意味をもつ「インプロワークショップ」を行いました。これは、与えられたテーマに対して、即興で答えながら作り上げていくワークショップです。講座では「部下が持ってきたトラブルをポジティブに解決してしまう社長」という設定で、セリフは全てアドリブの即興劇を行いました。当初は緊張気味だった受講生も、最後にはアドリブを楽しむ余裕も出てきて、とても楽しそうに取り組んでいました。

受講した方々からは、「わかりやすく楽しい講座で、とてもリラックスして参加できた」「実践形式のワークショップが面白かった」などのお声をいただきました。

協働推進課では、今後も地域活動に役立つ講座を多数開催していきます。興味がある方は、ぜひご参加ください。



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/Nerimakyodokoryucenter/>

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