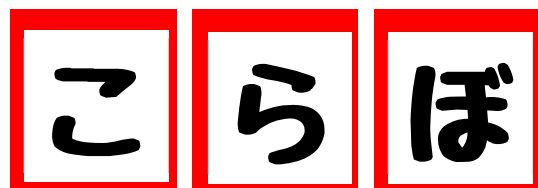


こくぶんじ協働ニュース



Collabo

- 1 面 フェス募集開始・協働事業合同研修
 2・3 面 50号特別企画『団体紹介』拡大版
 2・3 面 こらぼ de サロン開催案内・報告
 4 面 団体からのお知らせ・センター長通信

発行 こくぶんじ市民活動センター

出展団体・参加者

募集開始!

第12回

市民活動フェスティバル

開催日：平成30年4月22日（日）10:00～15:30

会場：ひかりプラザ・北側道路

※雨天決行（荒天時のみ一部企画変更で開催）

詳細は募集チラシ、または10月15日号市報をご確認ください。



©ホッチプロジェクト

協働事業のお知らせ

協働を進めるための市職員・NPO スタッフ合同研修

国分寺・協働を進める NPO 連絡会の共同提案として、平成 26 年度より3年連続で市へ応募した提案型協働事業が採択され、今年で3回目となる合同研修を実施します。協働の理解を進めるための研修で、今回も市職員と市民活動団体スタッフが市民活動団体の活動現場で共に汗を流しながら双方の理解を深める実習及びワークショップを行います。さらに、今回は市役所実務見学がありますので、市役所の仕事の説明を受けられます。申込は締切っていますが、ご興味がある方はご連絡ください。

	内 容	日 時	場 所
1 日目	現場実習（希望者のみ）	10/2（月）～20（金）の半日または1日	各 NPO の活動場所（市内）
2 日目	市役所実務見学	上記期間で現場実習とは別日に1時間程度	市役所
3 日目	ワークショップ	10/25（水）午前9時～午後5時	ひかりプラザ203・204会議室

対 象：市内で活動する市民活動団体スタッフで、市役所の実務見学・現場実習・ワークショップに参加できる方。

参加費：無料（会場への移動にかかる交通費は自己負担）

【企画運営団体】国分寺・協働を進める NPO 連絡会

（共同提案構成団体：NPO 法人ワーカーズ風ぐるま/NPO 法人お産サポート JAPAN/
認定 NPO 法人冒険遊び場の会/NPO 法人まちづくりサポート国分寺/ミズモリ団）

【国 分 寺 市】総務部 職員課・市民生活部 協働コミュニティ課

【 連 絡 先 】NPO 法人ワーカーズ風ぐるま メール：minnanoibasho@gmail.com
電 話：042-300-3663（土・日曜日除く 10:30～14:30）



SalonLokahi (サロンロカヒ)

はじめまして「Salon Lokahi (サロンロカヒ)」です。

「サロンロカヒ」では、国分寺市・国分寺市近隣（小平市・小金井市・立川市・国立市・府中市…）にお住まいの方で、発達障害、発達の凸凹、発達の偏り、場面緘黙、HSC（ひといちばい敏感な子）、発達のグレーゾーン etc…のお子さんを子育て中のお母さん・お父さんに、気軽に集まって頂ける居場所（親の居場所）作りをしたいと考え、オープンデーを開催しています。

外見に見えるものでない、見た目ではわからない発達の凸凹。なかなか同じ様な状況のお母さんとお話ししたりする事がなく、ベビマサークル等の様に共有する場、気軽に話せる場が地域にはない事を知りました。私たち親子の様な経験をしたり、グレーゾーンと言われるお子さんをお持ちの悩んでいるお母さん・お父さんと情報を共有したり、ただお茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく息抜きをする場所だったり、癒される時間だったり…「サロンロカヒ」に行くとなんだか元気になる、癒される、そういう居場所でありたいと思っています。

*Lokahi (ロカヒ) とは、ハワイ語で「調和」「融合」「人生の輪」などを意味しています。

オープンデー：毎月第2、第4水曜日 9:30～12:30

場 所：こくぶんじ市民活動センター会議室

参加費：100円

<http://salonlokahi.crayonsite.net/>

国分寺市国際協会

国分寺市国際協会は 1991 年に設立しました。在住外国人が地域社会の中で、市民と共に快適に暮らせるよう、国際協会の基本理念（相互理解・市民としての平等・相互互恵）をもとに支援活動・交流活動をしている市民のボランティア団体です。

国分寺市には、現在約 50 か国 2,000 人の外国人が住んでいます。外国人住民を取り巻く課題として①言葉の壁②制度の壁③心の壁があります。日本語がわからないために、必要な情報や知識が入手出来ない、子どもは学校で授業が理解できない、という問題も起こります。時には、私たちも自分達とは異なる文化に直面し、戸惑うこともあります。本協会では、市、教育委員会、学校、その他の関係機関、会員同士が連携し、日本語教室の開催、市内の小・中学校へ日本語・学習支援ボランティアの派遣、各種イベントを開催して外国の方々との交流や、国際理解講座開催、外国語教室の開催、広報活動などを行っています。それぞれの国の文化、生活習慣の違いなどの多様性を尊重し、ともに支え合う共生社会の推進に努めています。国際交流に興味がある方、地域でボランティア活動をしてみたい方、ぜひ、一緒に活動しましょう。



連絡先：042-325-3661

メール：kia@mrj.biglobe.ne.jp

<http://www2u.biglobe.ne.jp/~kiasite>

団体紹介コーナー拡大版

ひだまり健康グループ

私たち『ひだまり健康グループ』は、国分寺市の推奨する「暮らしを拓げるしなやかな 10 の筋力トレーニング」を目的として 2017 年 5 月に発足したばかりの体操グループです。

このトレーニングの目的は、歩く・立つ・座る・またぐ・昇る・降りる・高いところのものを取る・落とすものを拾う、といった生活動作に必要な筋力や体の動きを身に着けること、保つことです。また、筋力やバランス感覚が改善して、転倒事故が減少するという利点も挙げられます。

イスを使い、DVD で模範体操を見ながら、おおむね 45 分間、体力に合わせ、無理をせず、焦らず、出来る範囲で行います。まだ出来たてのグループですが、開催するごとにメンバーも増え、「拳がなかった腕が上がるようになった」「気軽に参加できる場所が出来た」などといった嬉しい声を頂けるようになりました。

年に数回の体力測定もあり、数値として効果を確認できるので、継続して行う意欲が湧きます。（8 月末実施、次回は 12 月 7 日予定）

私たちと一緒に、健康寿命をのばすトレーニングをしませんか？

活動日：毎週水曜日 13:30～15:30

※第 3 水曜日のみ 11:00～13:00

場 所：こくぶんじ市民活動センター会議室

連絡先：042-322-8060（小林）



緑と自然を育てる会

一見豊かに見える国分寺においても、1955 年に 71%だった緑地率は、2008 年には 29%と約 3 分の 1 にまで減少しています。自然・環境破壊は進行していますが、これ以上の破壊を阻止し保全・回復して次代の子供達に受け継ぐことが、私たち大人の大きな課題ではないでしょうか。私たちは、環境に対する取組として、姿見の池の自然度を高め、生物多様性に満ちた生態系を復活し、春はカワセミが巣作りし夏の夜は蛍が舞い、秋は赤とんぼが飛び冬は鴛鴦が遊ぶ

環境に戻していくための活動を行っています。毎年 6 月には、平家ポータル復活を目指した『姿見の池ホテルのタペ』を地域の方と共に開催しています。

また、コンクリートの三面張りで全くの人工河川になっている野川源流部及び国分寺流域の自然河川化への取組みも大きな課題です。国分寺の自然河川化を急ぎましょう。

緑と自然を育てる会は、市と協定を結び、環境ひろばの実践組織として月 2 回、姿見の池の定例作業を行っています。皆さん、是非ご参加ください。

季節毎に野草が咲き、水路や池に蛍の餌になるカワニナや姫タニシが生息し、水面を蛍が飛び交う自然環境を共に創りましょう。

作 業：毎月第 1、第 4 日曜
9:30～

年会費：1000 円

連絡先：090-2555-4229（橋本）

メール：m.hashimoto@ab.auone-net.jp



こらぼ de サロン #1

～空き家についてお話しませんか～

今年のこらぼ de サロンはテーマを決めての開催しています。

第一回目は「空き家」で国分寺市の現在の「空き家バンク」の登録状況など担当職員からお話させていただいた後、参加者の皆さんと意見交換を行いました。まだ始まったばかりの「空き家バンク」のこと、自治体での情報や、参加者のみなさんが「空き家」を利用してやりたいことなど、いろいろな意見やアイデアを聞かせていただくことができました。

今回はふだん市民活動されていない市民の方にもたくさん参加して頂きました。参加された方同士がつながって、新たな活動が始まりましたという嬉しい報告もいただいています。

※平成 29 年 7 月 31 日 14:00～市民活動センターにて開催



府中市で空き家を活用して「いっちゃん家」を運営しているふるほの工房の藤木千草さんをゲストスピーカーにお招きして、開所までの流れ、困った事、嬉しかったこと、気になる運営費の事など実際の活動に関するお話いただきました。

※平成 29 年 9 月 28 日 14:00～

市民活動センターにて開催



こらぼ de サロン #2

～空き家を活用している方のお話を聞いてみよう～

“こらぼ de サロン”のテーマを募集！

『こんなテーマで話したい』『まだまだ空き家の話をしたい』『こんなことをやってみたい』『この人（団体）に話を聞いてみたい』などなど、登録団体のみなさまのアイディアやご意見を聞かせてください。お待ちしております。

参加申込
受付中！

こらぼ de サロン #3

開催します！

日時：平成 29 年 11 月 16 日（木）

14:00～15:30

場所：こくぶんじ市民活動センター
オープンスペース



**健康長寿と栄養摂取
～健康長寿に必要な三つの柱とは～**

日：10月22日(日)14:00-15:45(開場 13:30)
場：国分寺シホール(国分寺駅ビル8階)
講：東京都健康長寿医療センター研究所
副所長 新開 省二 先生
料：無料
問：042-300-2141



NPO 法人すまいる

スポーツ吹矢紹介と体験員募集

健康によし、ロコモ退治によし、お仲間づくりに
よし、腹式呼吸+胸式呼吸を使いフーッと吹く爽快
感、ストレス解消ハマりますよ!! 市民愛好者増
えています。体験に来てね。

場：福祉センター・並木公民館・
西町地域センター

問：090-4452-2354(根本)



日本スポーツ吹矢協会国分寺支部

**第2回 深ク掘ル・国分寺・まち歩き
～茶畑から宇宙開発発祥の地を訪ねて歩く～**

日：10月28日(土)集合9:45
場：西武線恋ヶ窪駅(解散 JR 西国分寺駅 12 時頃)
料：300 円(資料・保険・おやつ付)
申：9月30日(土)17:00 まで(先着 30 名)
メール machisapo2@gmail.com または、
FAX042-574-3142

NPO 法人まちづくりサポート国分寺

ターゲットバードゴルフ“会員募集”

生涯スポーツとして、誰でも楽しめる簡単で健康
的なスポーツです。

日：毎週 火・金 午前中

場：けやき運動場(体験可)

料：1,000 円(入会金) 6,000 円(年会費)

問：080-9822-7437(西村)

国分寺 TBG 協会

プレイセンター小さな森の紹介③

新活動場所が決まりました。

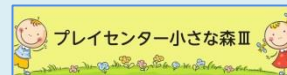
10 月開室を目指して準備中

素敵な看板が出来ました。

お近くに来られた折には見てください。

事業Ⅲの紹介は次号で。お楽しみに。

場：東元町2丁目・東元町第2マンション106



(一社) プレイセンター小さな森

**公開講座～高齢期のボランティア活動は
地域健康づくりに重要～**

自分を活かし社会に役立つ有償ボランティア活動
が長続きするための学習会

日：10月28日(土)13:30-15:30

場：ひかりプラザ

講：都健康長寿医療センター研究室

社会参加と地域保健研究チーム 桜井良太氏

NPO 法人介護サポーターズ国分寺

第52回 国分寺市民体育大会

ダンス市民交流の集い。

ダンスはスポーツです。音楽に合わせ身体を動か
し、健康寿命を延ばしましょう!

日：11月3日(祝)13:00-16:00

場：ひかりプラザ 第一体育室

国分寺市ダンススポーツ連盟

センター長通信

「50年に一度の大雨」そんな言葉が、最近では天気予報
でよく聞かれます。体調管理だけではなく、防災にも十分
気をつけていきましょう。

さて、『国分寺市総合ビジョン』実施計画の取組方針には、
「市民・事業者等が、市民活動をより活発に行えるよう、
また、団体の組織強化を図れるようにするため、こくぶん
じ市民活動センターの機能を強化していきます」とありま
す。具体的には、専門スタッフによる相談支援や、講座等
を充実させ、市民・事業者等の活動をサポートするもの
です。今後、市内の市民活動団体のみなさんのご意見や、他
市の状況などを踏まえ、丁寧に機能強化を図ってまいりま
す。

この夏の8月には、都内3市の市民活動センターへ視察
に行ってきました。施設や備品など完備された環境の所が
あれば、限られたスペースの中で様々な工夫をしている所
もあり、また、他の施設とうまく適合して複合施設として
運営されている所もありました。各市とも、それぞれの地
域性があり、感心することは多々ありましたが、一番印象
に残ったことは、活動団体のみなさんとともに事業を進め
ていく姿勢は、どこも変わらないことです。国分寺市も見
習っていきます。みなさん、よろしくお願いします。

◆編集後記◆ 今回は、こくぶんじ発行50号の特別企画として、
いつもは1団体の登録団体紹介を4団体に拡大してお届けしま
した。団体情報冊子だけでは、伝わりきらない熱い気持ちを多
くの方にお伝えすることができたでしょうか? 来年4月のフ
ェスティバルの参加者・団体募集も始まります。みなさんの活
動紹介の場としてぜひ活用してください。(K)

発行・編集

こくぶんじ市民活動センター(国分寺市役所 市民生活部 協働コミュニティ課)
〒185-0012 東京都国分寺市本町4丁目1番地9 本町クリスタルビル4階
Tel 042-208-3636 / Fax 042-208-3637
e-mail kccpc@jcom.home.ne.jp
http://www.collabo-kokubunji.com/
開館時間 月～金曜日 9:00～17:00(年末年始を除く)
平成29年10月1日発行

