

- 1面 部長挨拶・フェスティバル開催報告  
 2面 NPOの現場から  
 3面 NPOの現場から・団体からのお知らせ  
 4面 市民活動団体向け講座開催報告・センターからのお知らせ  
 5面 チラシコンテスト結果発表・コーディネーター常駐日・新着図書紹介  
 6面 協働ニュース・編集後記



## 市民生活部長挨拶

**明けましておめでとうございます。謹んで本年の御挨拶を申し上げます。**

さて、昨年を振り返ると、5月には新型コロナウイルス感染症が第5類に分類され、皆様の活動においても制限なく活発な活動ができるようになったと感じられた年でした。

10月に開催された第17回市民活動フェスティバルにおいては、「プレふえす」や「オープニングイベント」が市民活動センター（アクティ・ココブンジ）で行われました。多くの方々の御尽力のもと、動画制作のワークショップや、私も投票させていただいたチラシコンテストなど、新たな試みを取り入れながら、盛況な形で終わることができました。また、昨年に引き続き分散開催となり複数の団体による様々なコラボ企画が開催されるなど、市民との交流だけでなく、団体間の交流につながる大変有意義なものとなったと思います。

さて、本年は市制施行60周年を迎えるとともに、令和7年1月の業務開始に向け、いよいよ新庁舎が竣工される予定であり、当市にとって大きな節目となる年となります。更なる市の発展に向けて、国分寺市ビジョンのまちづくりの基本理念にもあります、「ともに進める」「ともに高める」「ともにつなげる」を念頭に置き、これからも市民活動団体の皆様の活動を支援するとともに、協働を進めていきたいと考えています。

結びに、本年が皆様及び市民活動団体にとって良い年となりますよう祈念して年頭の挨拶とさせていただきます。

市民生活部長 杉本 守啓



## 第17回

## こくぶんじ市民活動フェスティバル開催報告

第17回こくぶんじ市民活動フェスティバルにご参加いただいた皆様ありがとうございました。

分散開催も3年目を迎えましたが、各団体のイベントだけでなく、全く異なる分野で活動している団体間で様々なコラボレーション企画も開催され交流が図られました。また、センターとしても「チラシコンテスト」（詳細はP5 参照）を開催し、盛況のうちに終えることができました。

来年度は、オープニングイベントの会場をアクティ・ココブンジからリオンホールに移して開催するとともに、引き続き、分散開催を予定しています。コラボ企画の開催や出展並びに参加をお待ちしています。

### 参加団体

★美しい用水の会★拡大写本こくぶんじ★かたらい★着物で写真の会★認定NPO法人健康体操指導ワーカーズ  
 ★NPO法人コアラッコ子育てサポート★国分寺カウンセリング勉強会★国分寺助産師会★国分寺であそぶKAI  
 ★コミュニケーション学習会ウィンウィンサークル国分寺★自立生活体操をひろめる会★一般社団法人小さな森  
 ★ドッグラン武蔵国分寺★どリーむさぼーと LABO★ニコトコ製作所★一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢  
 協会国分寺中央支部★光パソコンの会★一般社団法人一粒福祉会★NPO法人まちづくりサポート国分寺  
 ★mamaco forest★ママもわたしも楽しむ親子ひろばまのこ★社会福祉法人万葉の里生活介護事業この里  
 ★ゆいぽっこ〜地域につなげるサポーター'S〜★NPO法人ワーカーズ風ぐるま

## NPOの現場から

取材のご協力ありがとうございました。  
これからも、皆さんの活動の支援を行って  
いきます。

報告:事務局長 井上慶一

### 特定非営利活動法人 コアラッコ子育てサポート

<https://koalakko-support.amebaownd.com/>



「特定非営利活動法人 コアラッコ子育てサポート」(以下「コアラッコ」とします。 )が市民室内プールの会議室で開催した「ベビーコアラッコ」に参加しました。

ベビーコアラッコは0歳児とその保護者を対象にした、市が事業を共に実施する団体を募集する公募型協働事業の「国分寺市親子ひろば事業」の子育て講座として実施しています。

当日は、月齢 12 か月前後の赤ちゃんがいる 12 組の親子の参加がありました。7月に私が訪問させていただいた「ゆいぽっこ〜地域につながるサポーター'S〜」とのコラボ企画にも参加していた子どもを見て、成長の速さを感じます。子どもたちは、早速、一つ一つ丁寧に消毒されたおもちゃで遊び始めました。その横で、お母さんは、利用者さんでもある理学療法士の方による、ストレッチ等の産後リハビリについて、実践を交えたお話をいただくイベントに参加します。多くのお母さんが、産後からの様々な要因により腰痛を抱えており、真剣に講師の方のお話を聞きながらストレッチを行っています。子どもの成長は喜ばしいことですが、体重も増え活発になっていくことから腰への負担は増すばかりです。改めて子育ての大変さを感じました。



コアラッコの運営する親子ひろばでは、多くの(元)利用者さんが、できること、得意なことを活かし、子育て講座の講師や運営スタッフなどに参加できる「ねこのてクラブ」を通じ、“多世代の母親目線”を運営に反映しています。

市民活動団体を継続して運営していくためには、人材確保は非常に重要な課題となります。コアラッコの参加者から運営を支える側に迎え入れる取組は非常に参考になりました。

### 認定特定非営利活動法人 健康体操指導ワーカーズ

<https://taisou-w.com/>



「認定特定非営利活動法人 健康体操指導ワーカーズ」(以下「健康体操指導ワーカーズ」とします。 )が、講師として健康運動指導員を派遣し、支援している自主グループ『自立生活 体操をひろめる会』の自立生活体操に参加しました。

健康体操指導ワーカーズは、福祉先進国であるスウェーデンで行われている高齢者体操を基に、自立生活体操を考案し、「体操で健康を維持し、社会の一員として自立して生き続けられることを多くの方に広める」ことを目指し、平成 14 年に設立されました。これまで、293 人を超える「自立生活体操公認指導員」を育成し、先述した、自主グループづくりの支援を市内だけでなく、青梅市などでも行っており、現在、54 クラブが活発な活動を行っています。

私が参加したクラブでは、高齢者対象のイスに座った状態で行えるものを中心に約 1 時間の体操を行いました。流れる音楽のリズムに合わせて行う体操により、体の芯から温まり、体を動かしていることを実感できます。また、参加者は順番に「1、2、3、4」の掛け声を行うことで、一体感も生まれます。

国分寺市でも更に高齢化が進むことが予想されます。いつまでも健康を維持していくためには、人と関わりながら笑顔で楽しく体を動かすことが重要であることを実感しました。

私が防災安全課で行っていた「市民防災まちづくり学校」事業で、災害時の避難所生活等が原因となる、エコノミークラス症候群等を予防するための[防災体操]を講座として始めました。当時、私との接点がないにもかかわらず、講座の講師を快く引き受けていただき、“協働”できたことは私にとっても大きな自信につながりました。

今後も、市民活動団体の皆さんとの協働を進めていきたいと考えています。







「特定非営利活動法人 まちづくりサポート国分寺」(以下「まちサポ」とします。)が国分寺市立第一小学校の4年生を対象として開催した「野川源流スクール」に参加しました。

まちサポは、国分寺市まちづくり条例案の策定に参加した市民を中心に、『住み続けたいまちふるさと国分寺』の実現に向けて様々な活動を行ってきました。

現在は、国分寺市唯一の河川である野川に対する市民の知識と理解を深め、東京都が進める「野川整備計画」の早期実現に向けた気運醸成を図ることを目的に、当市の緑と公園課と協働の事業(提案型)として、「野川源流スクール」を開講しています。

令和4年度は、小学4年生を対象とした「ジュニア版野川源流スクール」では、市内の小学校3校、335 人の児童が、高校生以上を対象とした「シニア版野川源流スクール」では 83 人が参加し、65 人の方がボランティアガイドとしても登録されました。

クラスごとに、午前中は野川の歴史・成り立ちについての授業と現地散策、午後は班に分かれ地図作りのグループワークと発表を行いました。

一緒に散策した児童からは、コンクリート三面張りの国分寺市側と自然豊かで美しい状態に整備された小金井市側を見比べながら、「同じ川なのに全然違う。」「小金井市側の野川でよく遊んだよ。」といった意見が聞かれました。

多くの方が参加するこのスクールを実施するために教本づくりや野川検定など、随所にまちサポの皆さんの熱意が感じられました。市民の気運醸成を図るということは、一朝一夕で成し遂げることは難しく、行政だけで行えるものではありません。

都心に近いにも関わらず自然を感じられることは、国分寺市の大きな魅力の一つです。皆さんも改めて野川のことを知ってみませんか。



コンクリート張りの野川(国分寺市側)



野川源流スクール風景(小金井市側)



自然豊かな野川(小金井市側)



## 団体からの おしらせ



### ターゲット・バードゴルフ 新規会員募集中

ターゲット・バードゴルフは健康的で楽しい生涯スポーツです。新規会員を募集中。

**日** 毎週火・金曜日 11:00～13:00  
**場** けやき運動場  
**費** 6,000 円/年(入会金: 1,000 円)  
**問** 090-4836-0058 (山田)



国分寺ターゲット・バードゴルフ協会

### 1～3 月のウィンウィンカフェはお休みです 4 月から再開します

お休みの間、リクエストを頂ければ、出向いて場面に応じた「わかり合う対話のコツ」をお話します。お気軽にご連絡ください。

**問** 042-321-4357 (大野)  
winwinkbj@gmail.com

ホームページ



コミュニケーション学習会ウィンウィンサークル国分寺

## 「テンプレートで作る“かんたん”“はやい”チラシ講座」 開催報告（9月24日）

第2回市民活動団体向け講座は、第17回市民活動フェスティバル「プレふえす」の一企画として開催しました。7団体7名の参加があり、講師はコーディネーターの2人が務めました。

ペーパーレスといいますが、市民活動を広報するにはやはりチラシは効果的です。しかし、作成しようとすると、意外と面倒で時間がかかるのもまた事実です。そこで、今回は無料で使えるテンプレート（ひな形）があるウェブサービスをいくつか紹介し、そのなかの1つを実際に使ってみる実践的な講座を開催しました。

たくさんのテンプレート（ひな型）の中から『キーワード』を使い、活動・企画にあったものを検索することから始め、タイトルや日付、団体名を差し替え、画像を挿入すると出来上がり！となりますが、さらにフォントや、背景の色を変えるなど、楽しみながら作業を進めていきました。このサービスの良いところは、クラウドに保存ができ、いつでも作業を開始できることや、PDF、JPGといった汎用的な形式で保存ができるので、加工や印刷の発注もしやすいことです。

さまざまな機能やテクニックは講座内では伝えきれませんでしたが、まずは試行錯誤しながら使ってみて方が良いというのがこのようなサービスの特性です。

ネット環境やOS、内蔵フォントの違いなどで、思った通りにアウトプットできないこともありましたが、試行錯誤することで解決に導くことができました。

この講座の連動企画として「チラシコンテスト」を開催し、講座参加者の4作品を含む19作品が出展されました。「いいネ！」と思った作品に1票をいれる市民投票が市民活動センターやフェスの会場で行われ、上位3団体が10月27日に表彰されました。（5ページ参照）

投票用紙には「写真とのバランスがいい」「イベントの様子がよくわかる」「カラフルで目を引く」「すっきりしていて、わかりやすい！」といった感想が寄せられ、チラシの効果にあらためて気づかされるきっかけとなりました。講座参加やチラシコンテスト応募、市民投票を投じていただいた皆さんに感謝いたします。

コーディネーター：山本和彦



### 1月のコーディネーター常駐日とこらぼ de サロンのご案内

＊コーディネーター常駐日：1月12日（金）10:00～13:00 ・ 1月22日（月）10:00～12:00

コーディネーターが市民活動に関するご質問・ご相談等にお答えします。

＊こらぼ de サロン：今年も『こらぼ de サロン』を開催します。こらぼ de サロンは活動団体の交流を目的に、コーディネーターも交えて自由に意見交換する場です。ぜひ、お気軽にご参加ください。



### センターからのお知らせ



#### ◆市民活動センター団体登録更新◆

市民活動センターでは、1年ごとに利用団体登録の更新手続きをお願いしています。これは、常に最新の情報を市民の方や、その他団体に提供することができるように行うものです。

1月下旬に更新手続き書類一式を、ご登録の連絡先に送付致しますので、締切日までのご提出にご協力お願いします。レターケースご利用の方はあわせて更新のお手続きが必要です。

#### ◆公共施設予約システム登録更新◆

現在登録の国分寺市公共施設予約システムの利用期限は、令和6年3月末日となっています。予約システムの登録は年度ごととなりますので、令和6年4月1日以降も会議室をご利用いただく場合は、登録更新が必要です。複数のIDをお持ちの方は各施設でのお手続となります。

詳細は2月1日号市報をご確認ください。



# チラシコンテスト結果発表

## 市民投票

### 第1位

『ニコトコ製作所』



少しでも多くの方の目に留まるよう、なるべく見やすく、楽しさは伝わるように作りました。この度、素敵な評価をいただき嬉しい限りです。ありがとうございます！

### 第2位

『国分寺であそぶ KAI』



イベントをこなすのが目的になってしまって、見てもらえる工夫まで至らない現実。やっぱりデザインにも流行があるし、目に留まる工夫をしたい。そんな事に気づかせてくれる、講座とコンテストでした。ありがとうございます。

### 第3位

『NPO 法人  
コアラッコ子育てサポート』



伝えたい情報が多い中、見やすく季節感がありコアラッコの雰囲気が伝わる明るく元気なチラシに仕上げてくれたスタッフの努力が報われたと思います！

## コーディネーター賞

【選考のポイント】キャッチコピーが巧みなこと、テンプレートをうまく活用したうえでオリジナルな工夫がみられることが選考の決め手です。

『自立生活体操をひろめる会』



チラシ作成講座で受講しながら、1時間程で作成しました。公園での健康づくりの体操をイメージし、明るく多世代向けのテンプレート(入居者募集)から作成。文字の大きさ・配色・イラストでPR効果を出しました。

『コミュニケーション学習会』

ウィンウィンサークル国分寺』



カラフルなチラシが並ぶ中で、2色刷にして配布するいつものチラシに、思いがけないコーディネーター賞を頂き、ありがとうございました。

## 新着図書紹介



★NPO 法人運営の税務  
★NPO 法人運営の経理



★ボランティア・市民  
活動助成ガイドブック



★みえてきた！未来に  
つながる地域の居場所



★協力のテクノロジー  
★NPO の法律相談

## 【令和6年度募集(令和7年度実施)提案型協働事業 募集について】

5月中旬から6月中旬に受付を行います。詳細は5月1日号市報にてお知らせする予定です。  
募集期間前でも毎月のコーディネーター常駐日に、提案内容等についての事前相談が可能です。  
相談時間は1時間程度で予約制となります。 コーディネーター常駐日スケジュールはセンターHPをご確認ください。皆様からのご相談・ご提案をお待ちしています。

## 【令和5年度募集委託型協働事業 採択のお知らせ】

- ① 提案型協働事業は、下記団体が提案した2事業が第3回協働事業審査会（令和5年10月13日実施）にて採択されました。

| 提案型協働事業                                                 |                           |        |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|--------|
| 事業名                                                     | 団体                        | 担当課    |
| 国分寺エリアの「野川整備計画」の早期実現の気運醸成のため「野川源流スクール」(自慢できる源流のまちへ)開講事業 | 特定非営利活動法人<br>まちづくりサポート国分寺 | 緑と公園課  |
| 集団が苦手な子どもたちと保護者や家族のための支援事業                              | 特定非営利活動法人<br>ワーカーズ風ぐるま    | 子育て相談室 |

- ② 公募型協働事業は、下記の団体が第4回協働事業審査会（令和5年11月10日実施）にて採択されました。

| 公募型協働事業      |                        |           |                    |
|--------------|------------------------|-----------|--------------------|
| 事業名          | 団体                     | 担当課       | 実施期間               |
| こくぶんじ青空ひろば事業 | 認定特定非営利活動法人<br>冒険遊び場の会 | 子ども子育て支援課 | R6.4.1～<br>R9.3.31 |

### 編集後記

最近読んだ本の中に、年齢を重ねると健やかに生きるためには脚の力が大切だという話がありました。私も“貯筋”が必要だと思い、今年は歩くことと毎日のスクワットを日課にしました。健康第一！  
 本年もよろしくお願いいたします。(S)



### 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2-2-1 cocobunji EAST 3階 アクティ・ココブンジ  
 Tel 042-327-3771 / Fax 042-327-3772  
 e-mail kccpc@bz04.plala.or.jp  
 http://www.collabo-kokubunji.com/

2024年1月15日発行

