

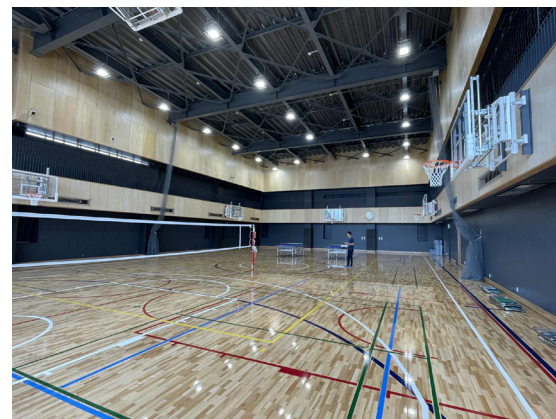
お知らせ

大森西地域力推進センターがオープン

大森西地域力推進センターが、令和7年9月16日（火）に開設しました。開設に先立ち、8月25日（月）、26日（火）には内覧会が実施され、多くの区民の方々が見学されました。



大森西地域推進センター



体育室



ひろば（中庭）

大森西地域力推進センター住所：大森西二丁目16番2号



内覧会の様子

表紙の絵 こらぼ大森情報交流室 改修後のイメージ

こらぼ大森情報交流室は、大森西区民センター1階に移転し、新たな装いで皆さんをお待ちしております。



「こらぼ大森」は大森西区民センターに仮移転しました。

発行者 佐々木文雄

発行日 2025年10月1日



大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

住所 〒143-0015 大森西二丁目20番17号

電話 03-5753-6560

URL <http://collabo-ohmori.com/>



ホームページ QRコード

2025 秋

おいでよ



collabo

こらぼ
季刊誌 vol.56

大森西区民センター

目次

地域力応援基金助成事業と活動団体紹介	 2,3P
・ユキガヤウォッチング	
・音楽プレクトラム協会	
・おた生涯学習世話人会	
区民が育てたグリーンインフラ	 4P
区民清心内海塾の紹介	 5P
区民活動コーディネーター養成講座開催	 6P
椅子ヨガを開催しました	 7P
お知らせ	 8P

発行

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

地域力応援基金助成事業と活動団体紹介

大田区では、福祉、環境、まちづくりなど区民を対象とし、公益性が認められ、社会貢献につながり、広く地域に開かれた非営利事業に対して助成金を交付する「地域力応援基金助成事業」を実施しています。この事業は、区民の方や事業者の方からいただいた寄付金を原資としています。助成事業は、団体の活動段階に応じた、3つの部門で構成されています。（下記ウェブサイト参照）本号では、令和6年度に実施された事業の助成対象として活動成果をあげている団体を部門別に紹介します。

大田区地域力応援基金助成事業ウェブサイト
https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/chiiki/katsudou/tiikiriyoku_ouenkikin/index.html

～絵本「ゆきちゃんのタイムトリップ」で伝える縄文の暮らし～ ユキガヤウォッチング

スタートアップ助成

ユキガヤウォッチング（代表：木村恵子さん）は、雪谷の歴史を知ること、地域を大切に思う心を育てるとともに活動を通じて人と人のつながりを深めていくことを目的としたグループです。木村さんは、南雪谷で6,000～8,000年前の「雪谷遺跡」が発掘されたことから、紙芝居作家に制作をお願いして、2022年に自治会で上演したところ、地域の子育て世代から「これを是非、子どもたちに知らせたい」と声があがり、絵本作りの活動を始めました。

制作にあたって、縄文土器については小林幸治さん（大田区郷土博物館友の会会長）、物語については新開由美さん（読書学習司書）に多大な協力を得ながら史実に基づいた絵本づくりを進めました。絵本が完成すると、だれでもいつでも手に取れるように、区内全18図書館や子どもの集まる施設などに寄贈しました。そして、学校や公共施設、自治会などで、絵本の読み聞かせと縄文土器を知らせる活動をしています。遺跡は、大田区内に230カ所以上もあるのです。



活動風景（代表の木村恵子さん）

木村さんは、「縄文縄時代の知恵・人のつながりを重視する暮らし方を知することは、現代の人たちの心や暮らしを豊かにする重要な気づきを得ることにつながります」と述べ、今後の活動に意欲を示されています。



雪谷小学校でのお話会の様子
 （協力：フリーアナウンサー西井里佳さん）

ゆきちゃんのタイムトリップ

作：ユキガヤウォッチング、
 絵：東京工科大学ワークショップデザイン同好会



絵本「ゆきちゃんのタイムトリップ」は、南雪谷に住む小学生のゆきちゃんが縄文時代にタイムトリップして、当時の暮らしを学ぶお話です。後半には、縄文時代の暮らしの、詳しい解説やクイズも掲載されています。

～もっと身近に音楽、国際交流を！～ 東京プレクトラム音楽協会

東京プレクトラム音楽協会（代表：林真衣さん）は、2019年に発足した、国内外の音楽家と共同でコンサート活動などを行う団体です。海外から招いた音楽家が、コンサートを行うだけでなく、もっと日本への理解を深め、地域の人との交流の機会を持つことを目的として、地域力応援基金を活用した活動を始めました。実施される音楽・交流活動は、前半にコンサートを行い、その後交流会を行うスタイルで行われます。2024年の活動では、下丸子や池上などで計4回実施され、赤ちゃん連れや障がいのある方を含め、区民約200名の参加がありました。

代表の林さんによると「交流活動から得られる多様な体験は、音楽家にとっても豊かな音楽の表現につながる」と言います。今後については、「大田区内の他のグループとも連携した活動を実現したい」と意欲的に話されました。



ファミリーコンサート
 （下丸子「hatome」にて）



インドネシアの音楽家とともに
 （下丸子「一休」にて）

～「大田区学」の学びを講座とフィールドワークで推進！～ おおた生涯学習世話人会

チャレンジ助成

おおた生涯学習世話人会（代表：藤井政和さん）は、生涯学習リーダー養成講座の修了生が集まり、2013年に発足しました。区内の元気な高齢者が地域に出てつながりを作ってもらうことを目的に、防災や福祉、区の歴史・文化について学ぶことができる、「地域おしゃべり講座」を続けてきました。これまでに、「災害への備え」「住民同士の支え合い」「大森西地区、馬込、久が原などの歴史」などをテーマに座学とフィールドワークを組み合わせた講座を開催してきました。（令和6年度の助成金事業では、計4回、106名の受講者が参加しました。）代表の藤井さんから、「今年度も、引き続き同じスタイルでの講座を続けます」と力強い言葉を頂きました。



講座の様子



フィールドワークの様子



蒲田駅前花壇の活動

区民が育てたグリーンインフラ

近年、公園や緑地、街路樹や花壇といった都市のみどりを表すキーワードとして「グリーンインフラ」が注目されています。大田区でも、令和7年3月に「大田区グリーンインフラ事業計画」を策定し、この分野での施策を積極的に進めています。本誌では、区民活動を通じて守り育てられてきた、グリーンインフラを紹介します。



区民が守り育ててきたみどり

大田区では、区の支援のもと自治会・町会やボランティアグループの方々が公園等で活動する「ふれあいパーク活動」や、みどりの活用を目的とする区民活動団体などの活動を通じ、区民によるグリーンインフラが守り育てられてきました。中でも、「NPO 法人大田・花とみどりのまちづくり」（代表：内田秀子さん、事務局長：牧野ふみよさん）は、区民農園やコミュニティガーデンなどに関わっています。

みどりがつなぐ人のつながり

2009 年から管理運営している南馬込区民農園では、利用者だけでなく、周辺の地域住民も参加するイベントとして「オープンデー」などを開催し、世代を超えた交流が生まれています。また、大岡山駅前では、商店街と住民が協力して花壇を整備する「コミュニティガーデン」が広がっています。

大田・花とみどりのまちづくりの牧野さんの経験では、一般的な樹木の植栽とくらべて、世話が必要となる花壇は、定期的に草花の手入れをする人々が集まり、交流し、コミュニティを育てることに貢献する、との事でした。

みどりのお世話で生まれた人のつながりは防災にも役立つのではないかと考えた「花とみどりのまちづくり」では、平和の森公園「みどりの縁側」での交流イベントのテーマで防

災を取り上げる機会を開催するなどしてきました。

防災にも役立つグリーンインフラ

舗装された空間の多い都市では、雨水の排水が追いつかず、浸水被害が発生しやすくなります。都市に残された農地や公園は、土が雨水をゆっくりと地下に浸透させることで、洪水や内水氾濫のリスクを軽減します。また、彩り豊かな花壇は通行人の目を楽しませるだけでなく、植栽が夏の強い日差しを和らげ、ヒートアイランド対策にも貢献しています。

区民が守り育ててきたグリーンインフラは、景観や環境を保全する効果をもたらすと同時に、災害リスクを軽減し、地域の人々をつなぎ、地域の防災力を高める役割も担っています。



大岡山コミュニティガーデンでは、大人も子どもも大勢参加しています

公益財団法人清心内海塾の活動紹介 助成事業を通じて多岐に渡る人々を支援



大田区羽田地域に拠点を置き、多様な支援団体への助成事業を行っている公益財団法人清心内海塾の活動を紹介します。

清心内海塾は、羽田地域を中心に運輸事業に携わってきた内海ホールディングスの CEO 内海章雄さんが、社会的配慮を必要とする方々への支援を目的に理事長として 2017 年に設立。（2019 年活動実績に基づき公益財団法人に認定）

助成事業においては、内海理事長の思いを受けて、障がい者、生活困窮者、刑期終了者、高齢者、外国人などを支援しています。また、応募から助成決定までのプロセスが迅速なこ

とも特徴となっています。2025 年からは、助成を受けた団体同士の横のつながりづくりを目的とした、活動発表会および交流会も開催されるようになりました。

清心内海塾が助成事業を通じて、これまで支援してきた団体は、のべ約 97 団体にのぼりますが、今後も更に多くの団体への支援を行っていきたくと考えておられます。区民活動団体の皆さんも積極的に応募されてはいかがでしょうか。



2025 年助成金贈呈式の様子

清心内海塾連絡先

Tel: 03-6423-9316

Mail: u-info@s-utsumijuku.or.jp

助成事業のホームページ：
<https://www.s-utsumijuku.or.jp/activities/subsidize/>



平和の森公園、みどりの縁側での「森ヨガ」



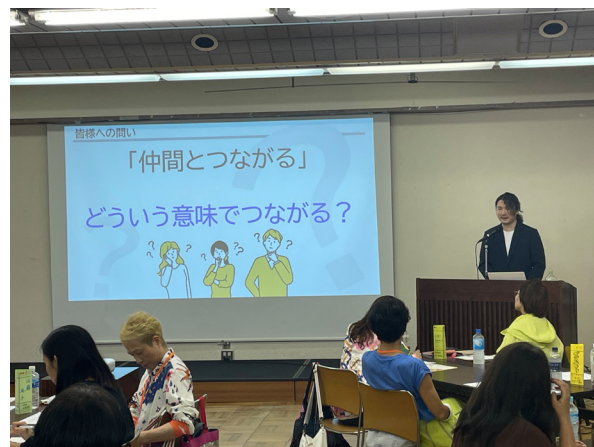
区民農園では「オープンデー」を年に 5 回開催。9 月開催時はホームタマネギを植え付けました



区民活動コーディネーター養成講座開催 計 10 回にわたる実践型講座がスタート

大田区では、多種多様な区民活動を応援する「区民活動コーディネーター」を養成する講座を開催しています。本年度も 30 名ほどの受講者が集まるなか、学習支援者として萩元直樹氏（サステナブルタウン）を招き、6 月から 11 月にかけて計 10 回にわたる講座が始まっています。

2 回目の開催となった 7 月 1 日（火曜日）には、受講者同士がお互いの「得意なこと」「好きなこと」を持ち寄りながら理解しあうことを目的として、「仲間とつながる ミニワークショップ交流会」が行われました。各グループでは、事前に考えてきたカードゲームやクイズなどのプログラムに沿って、お互いの理解を深めていました。



学習支援者（萩元直樹氏）のお話



グループワークの様子（7 月 1 日）



グループワークの様子（7 月 15 日）

また、7 月 15 日（火）には、「活動から学ぶコーディネーターの心構え」のプログラムが行われました。講座では、「こらぼ大森」で実践されている区民活動の連携や協働を推進する業務の事例などが紹介された後、受講者の皆さんが、この講座を通じて達成したい目的、目標について共有するワークを行いました。

参加者からは、「色々な視点があって想像していた以上に勉強になった」「お互いを受け入れ合うことができて楽しい機会となった」などの感想がありました。

今後、受講者の皆さんは、大田区で実践されている地域活動を調べたり、区民活動に関心のある方々を招いたイベントを開催するなどして、区民活動コーディネートの実践について学んでいきます。

椅子ヨガを開催しました！！ 股関節や膝が痛い方でも体をほぐせます

こらぼ大森では、毎月第 3, 4, 5 木曜日に大森西地域推進センターで、健康体操などの活動を実施しています。

7 月 31 日（木）には、こらぼ大森（旧施設）にて、約 30 名の参加者が集まる中、「椅子ヨガ」が開催されました。

当日は、ヨガインストラクターの石井光香先生の指導のもと、椅子に座ったり、背もたれを使ったりしながら、90 分かけて全身をほぐしていく動きを行っていききました。深い呼吸や瞑想などを行いながら、体の緊張をほぐしていききました。

参加者の方からは、「インストラクターの丁寧な指導を受けながらヨガを実践できるのが良かった」などの感想がありました。



椅子ヨガの実施風景

講師紹介 石井光香 先生

こらぼ大森で 7 年間、講師を担当されている石井光香先生は、スポーツクラブでのヨガインストラクターの経験を経て、2022 年より「椅子ヨガ」の指導をはじめられました。「椅子ヨガ」は、股関節や膝が痛い方でも、座骨を安定させながら体を動かすことができる、という点に特徴があるそうです。



石井光香講師



夏に疲れた体を整えよう！

石井先生には、本号をご覧の皆さん向けにも、夏に疲れた体を整えるポーズを教えてくださいました。

息を吐きながら、体をひねり、目線を上に引き上げます。左右それぞれに 5 呼吸づつ、ゆっくりと行うことで心身の緊張をほぐすことができます。ぜひお試しください。



ポーズ名 「深いツイストのポーズ
（椅子を使ったポーズ）」