

愛好家定番の機材がそろそろ 音楽スタジオを使ってみませんか？

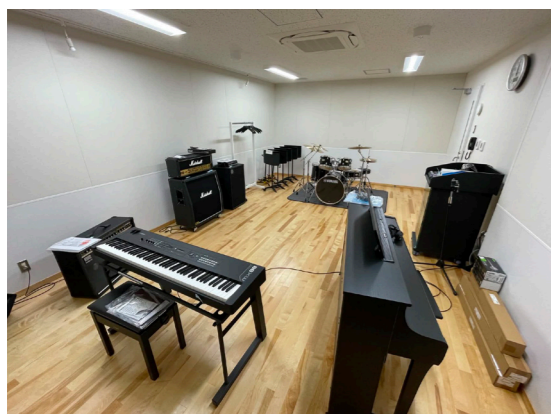
～大森西地域力推進センターの音楽スタジオのご紹介～

昨年9月にオープンした地域力推進センターには、区民の皆さんが利用できる大森西区民活動施設のひとつとして、音楽スタジオがあります。スタジオには、ドラムセット、アンプ、スピーカー、キーボードなど、本格的な機材がそろっています。ギターアンプは、ハードロックで人気の「マーシャル」、ジャズやブルース、ソフトロックなどで定番の「ローランド JAZZ コーラス」、キーボードは「ヤマハ MX88」など、いずれも音楽愛好家に親しまれている機材です。

音楽活動や練習の場として、ぜひ一度ご利用になってみてはいかがでしょうか。

◆音楽スタジオの利用について◆
※音楽スタジオの予約は、大田区電子申請(LoGo フォーム)で行います。音楽スタジオの予約には、事前に大森西区民活動施設の受付窓口にて利用者登録が必要です。令和8年10月利用分から、うぐいすネットに切り替わります。ご不明点は受付窓口へお問い合わせください。
(問い合わせ先) 03-5763-5100

※詳しくは下記、大田区ウェブサイトをご覧ください
https://www.city.ota.tokyo.jp/shisetsu/hall/omorinishi2_complexfacility.html



音楽スタジオ内の機材は充実しています



発行者 佐々木文雄
発行日 2026年7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
(大森西区民センター1F)
電話 03-5753-6560
URL <http://collabo-ohmori.com/>



ホームページ QRコード ▶



おいでよ

collabo

こらぼ
季刊誌 vol.59



東矢口三丁目の公園花壇—いきちかクラブの「花壇プロジェクト」

目次

いきちかクラブ 花壇プロジェクト活動レポート 2、3P
【シリーズ】AIって難しい？②今度は画像を動かしてみた！ 4、5P
「楽しく筋力アップ+ハンドマッサージ講座」開催 6P
平和祈念写真展開催	
こらぼ大森情報交流室 新刊のご紹介!! 7P
音楽スタジオの紹介 8P

いきちかクラブ 花壇プロジェクト活動レポート

～ 春の光を浴びて、東矢口三丁目公園が花いっぱい～



4月12日(日)、東矢口三丁目公園にて、いきちかクラブの「花壇プロジェクト」の定例活動が行われました。当日は絶好のガーデニング日和となり、周辺地域に住む参加者が集まりました。今回の活動では、水やりや雑草取りなど、花壇のメンテナンスを行いました。

参加者の皆さんは、親子で参加されている方も多く、和気あいあいとおしゃべりを楽しみながら作業に精を出していました。子ども

たちは、公園の遊具で元気に遊びつつ、自分の出番が来るとはりきって水やりを手伝ってくれる姿が印象的でした。作業後にはティータイムもあり、参加者同士でゆっくりと交流する時間も生まれていました。

活動は予約不要で、初めての方も気軽に参加できます。



参加の皆さん



水やりをする子どもたち

いきちかクラブとは

いきちかクラブ(代表:向井愛さん)は、人と地域の「生きる力」を育む場づくりを目的としたコミュニティです。公園での花壇運営やコンポストの普及、地域での学びの場づくりなどに取り組んでいます。花壇づくりはそのきっかけであり、人がつながることや、地域のために主体的に動けるようになることを大切にしています。

公園活動には近隣の住民だけでなく、少し遠くからもインターネットなどを通じて活動を知った人が集まります。2020年末に最初の花壇整備を行った際には、横浜市の方が手伝いに来るなど、幅広いネットワークが特徴的です。

また、地域の小学校の授業に協力するなど、活動の場は少しずつ広がっています。公園に来られない人ともつながれるよう、オンライ

ンのオープンチャットでの交流も行っています。

公園花壇活動は大田区の「ふれあいパーク活動」の制度のもとで行っています。地域力応援基金のスタートアップ助成や、企業の支援プログラムなども活用しながら活動を広げてきました。



代表の向井愛さん

公園を彩る植物たち

春の公園には、草花が色鮮やかに咲き誇っていました。多年草と一年草を組み合わせるなど、季節ごとの変化を楽しみながら、なるべく手入れの負担が少なくなるよう工夫されています。

■入り口付近の花壇(香りの花壇):
ラベンダー、キャットミント、カレープラン



香りの花壇

トなど、香りを楽しめるハーブ類。入り口を通るだけで、爽やかなハーブの香りが感じられます。

■公園の縁を彩る花壇:
水仙、パンジー、アリッサム、ボリジ、オルレアなど。色とりどりの花たちが、公園を訪れる人の目を楽しませてくれています。



公園の縁を彩る花壇

「花の里親」活動

いきちかクラブでは、家庭で花をタネから育ててから公園に持ち寄って植える、「花の里親」ボランティア活動を実施しています。今春、東矢口三丁目公園で咲いているパンジーやアリッサムなどは、「花の里親」に参加した方々が、2025年秋からじっくりと育てた花です。

今後は、家庭のコンポストで育てた土を地域で活かす「土の里親」も広げていく予定です。



花の里親が育てた花

定例活動日のお知らせ

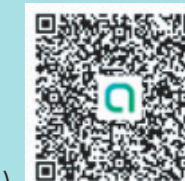
■開催日時: 毎月第2週末
(奇数月: 土曜日 / 偶数月: 日曜日)

いきちかクラブでは、新蒲田二丁目児童公園および東矢口三丁目公園にて、毎月定期的に活動を行っています。

初めての方や見学希望の方も歓迎しています。活動の詳細や最新情報(時間・場所・天候による変更など)は、オープンチャットまたはウェブページからご確認ください。

◆LINE オープンチャット◆
https://line.me/ti/g2/b0_vxDLb60GA0IUNxxntpQ

※こちらのQRコードはLINEアプリから読み込んでください



◆花壇プロジェクトの説明ページ◆
<https://www.ikichika.club/flowerbed.html>



シリーズ AI って難しい? その2

今回は " 画像を動かして " みた!

前回の記事「AI って難しい?」では、「画像生成 AI」で公園のボランティア風景をつくってみました。今回はその続編です。

「この絵 (写真) が動いたら、もっと様子が伝えられるかも?」—— そう思ったことはありませんか? 実は今、文章や画像を入力するだけで " 動画 " をつくってくれる AI も、誰でも使える時代になっています。



動画生成 AI ってなに?

画像生成 AI が「静止画」をつくるのに対し、動画生成 AI は「動く映像」をつくってくれます。大きく 2 つのタイプがあります。

1. テキストから動画を生成: 文章から動画を生成
2. 画像から動画を生成: 写真やイラストを動かす

今回は後者の「画像から動画」方式で、前回つくった画像を実際に " 動かして " みました。SNS 投稿、イベント告知、チラシの QR コード先など、活用シーンはたくさんあります。

今回の挑戦

今回は、シリーズ記事第 1 弾で、Gemini/Googlenano-banana) を用いて生成した下記の画像を使用します。(詳しくは季刊こらぼ 58 号 P7 参照)



まずは、無料で使える Gemini/Google の「Veo 3 (ヴェオ スリー)」を使用してみます。

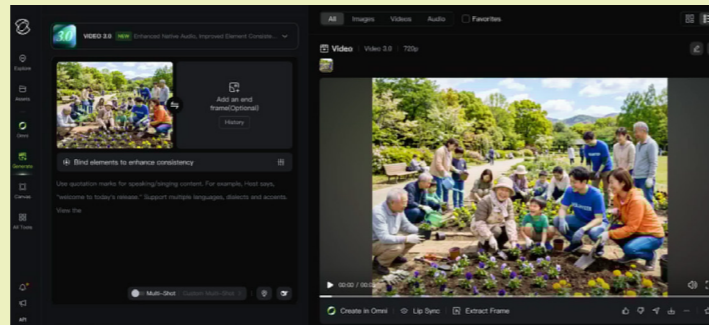
※「Veo 3 (ヴェオ スリー)」は、Google が提供する最新動画生成 AI。Gemini アプリや Google AI Studio から利用でき、Google アカウントがあればすぐに始められます。一部無料でもお試しできるのが嬉しいポイントです。

ところが... 安全フィルターでお断り!?

実際に Google の Veo で生成しようとしたところ、「安全ポリシーにより生成できません」というメッセージが出てしまいました。どうやら AI によっては「子どもが写っている画像」に慎重で、こうした制限があるようです。同じプロンプトでも、AI ごとにルールや個性がありそうです。

そこで、無料で試せる別の動画生成 AI 「Kling (クリング)」に切り替えて生成してみました。Kling は Kuaishou 社が開発した動画生成 AI で、無料枠が充実しているのが特徴です。

元になる画像をアップロードしたら、ボタンをクリックするだけで...



できあがった動画はこちらです!

<https://www.youtube.com/watch?v=NANEPuDFyo>



わずか数秒の映像ですが、静止画だった一枚の絵にこうして " 命が吹き込まれる " のはちょっと感動的です。(後ろの方の人の動きにも注目してみてください)

第 19 回ユニバーサル駅伝大会を開催



ユニバーサル駅伝とは

「おおたユニバーサル駅伝大会」は、年齢・性別・障がいの有無を問わず、さまざまな立場の人々が同じフィールドで楽しむことができるスポーツです。小学生・60 歳以上の方・視覚障がい者・車いす利用者・フリースタイル (聴覚・知的・精神障がいの方、他どなたでも) の方々が 5 人 1 組でチームを編成し、1 周 1 km、計 5 km のコースを自分たちで決めた目標タイムを目指して走る駅伝競技です。



「第 19 回おおたユニバーサル駅伝大会」(主催: NPO 法人ジャパンユニバーサルスポーツ・ネットワーク) が、6 月 7 日 (日) 平和の森公園で開催されました。

当日は、選手、サポーター、ボランティアなど総勢約 200 人が参加しました。競技参加者の皆さんは、当日決められたチームメイトとコミュニケーションをとりながら、目標タイムを目指し、和気あいあいとたすきを繋いでいました。

使う前に知っておきたい注意点 (2026 年 5 月現在)

便利な生成 AI ですが、安心して使うために、いくつかおさえておきたいポイントがあります。

著作権/肖像権・プライバシー/ AI 生成であることの明示など、に注意してルールを守って使用しましょう。これについてはまだ別の回でお話しできればと思います。

今回の気づき

- AI によって得意・不得意やルールが違う
- 「できない」と言われても、別の AI を試せばうまくいくこともある
- まずは無料で試せる AI から始めるのが安心

どれが正解というわけではなく、用途や好みで使い分けるのがおすすめです。

今回使用した生成 AI

① klingai.com (Kling・無料枠あり)

「ちょっと動かしてみたい」程度なら、無料枠だけでも十分楽しめます。チラシの挿絵が動画になったり、SNS 投稿に動きがついたり——表現の幅がぐっと広がりますよ。

次回は、音楽を生成して、この動画に BGM をつけてみたいと思います。お楽しみに!

② Gemini/Googlenano-banana

この記事のタイトル横のロボットのキャラクターも AI で作成しています。



プロンプト (指示文章): 地域向けニュースレターで、AI についての解説記事を解説してくれるキャラクターをデザインしてください。

地域で元気に！

「楽しく筋力アップ+ハンドマッサージ講座」開催

3月26日(木)、大森西地域力推進センターにて「楽しく筋力アップ+ハンドマッサージ講座」が開催されました。2025年度末の特別イベントには、約30名が参加し、活気あふれるひとときとなりました。

前半は、ソシオキュアアンドサポートケアの光江先生を講師に迎え、セルフハンドマッ

サージを習得。手先から心身をほぐす技法に、熱心に耳を傾ける姿が印象的でした。後半は、蒲田リハビリテーション病院の理学療法士が監修した体操を実施。専門的な知見に基づいた動きで、参加者は心地よい汗を流しながら筋力アップに励みました。体力測定も行われ、自身の健康と向き合う一日になりました。



光江先生からセルフハンドマッサージを受講



体験の様子

平和祈念写真展を開催しました！

この日本では、今、当たり前のように享受している「平和」。世界の中では決して当たり前でないことを痛感します。今回で12回目となる平和祈念写真展「未来に伝える昭和」を大森西区民センターにおいて開催しました。

戦時中や戦後の暮らしを伝える貴重な写真や資料を展示し、多くの来場者が足を止め、熱心に見入っていました。今回の開催にあたり、郷土博物館、昭和館、開桜小学校より、貴重な写真や資料をご提供いただきました。ご協力に心

より感謝申し上げます。

また、コラボ企画として、平和な今だからこそ共に笑い合える「平和寄席」を開催したほか、公民連携事業として、今年も明治安田生命保険会社による「血管年齢測定会」「野菜摂取充足度調査」を同時開催し、多くの皆さまにご参加いただきました。これからも、地域の中で平和の大切さを見つめ直し、未来へ語り継ぐ取り組みを続けてまいります。



左：平和記念写真展の様子



中：平和寄席の様子



右：大森西特別出張所区民ギャラリーでも開催

こらぼ大森情報交流室 新刊のご紹介

こらぼ大森情報交流室では、パソコン・インターネットのハウツー本から、脳トレ、大田区情報に関する本、更にはまちづくりの新旧バイブルまで、各種新刊を取り揃えてお待ちしております。

【仕事に使える動画術】(翔泳社)

YouTubeなどで活躍する著者が、ビジネスに直結する動画制作のノウハウを解説した一冊です。撮影・編集の基本から、SNSの活用法まで、実践的なスキルが身につきます。

【朝日脳活ボックス 思い出トレーニング 昭和のできごと】(朝日新聞出版)

懐かしい昭和の出来事をクイズ形式で振り返るシニア向けの脳トレ本です。テレビ番組や大スター、歴史的イベントなどのクイズを通して、楽しみながら「思い出す力」を刺激します。

【参加のデザイン道工具箱 (世田谷トラストまちづくり)

1990年代から市民参加のまちづくりに関わる人のバイブルの一冊となってきたシリーズです。ワークショップの企画から運営、意見を集約する技術まで、今でも現場で役立つ「道具」が体系化されています。

主な新刊一覧

No.	書名	著者	出版社
1	「家トレの基本 飽きずに楽しく続けられる！」「自分で動ける」を維持するトレーニング	石田竜生	翔泳社
2	仕事に使える動画術	家子史穂ほか	翔泳社
3	Canvas 基本&デザインTIPS！無限に役立つ使いこなしワザ152	マリエ	技術評論社
4	ゼロから始めるInstagram インスタグラム基本&便利技[改定新版]	リンクアップ	技術評論社
5	世界一やさしいLINE/X/Facebook/TikTok/YouTubeの困ったを解決するQ&A	インプレス	インプレス
6	参加のデザイン道工具箱 PART 1~4	世田谷トラストまちづくり	世田谷トラストまちづくり



【はじめてのまちづくり学】(学芸出版社)

まちづくりの歴史的背景から住民参加の手法まで、基礎知識が平易な言葉で解説されていますが、内容は本格的です。近年の動向も踏まえた、まちづくりの新たなバイブルです。

こらぼ情報交流室 コワーキングスペースもお使いください！



こらぼ大森情報交流室・ coworkingスペースは、「オーちゃんネット」に登録している団体の方々等が利用できます。

No.	書名	著者	出版社
7	小布施 まちづくりのセンス	磯野謙	文屋
8	蝶が来る庭 バタフライガーデンのすすめ	海野和男	草思社
9	トスカーナ・オルチャ溪谷のテリトリーオ：都市と田園の風景を読む	陣内秀信	古小鳥舎
10	はじめてのまちづくり学	山崎義人	学芸出版社
11	実践版グリーンインフラ	グリーンインフラ研究会	日経BP社
12	昭和のあの頃ぼくたちは小学生だった	かねこたかし	ディスカバー21
13	昭和子ども図鑑	奥成達	ポプラ社
14	昭和30年代スケッチブック	奥成達	いそっぷ社
15	朝日脳活ボックス 思い出トレーニング 昭和のできごと	朝日脳活ボックス編集部	朝日新聞出版