

2025年3・4月号の発行予定は3月13日（木）、掲載情報の〆切は3月6日（木）



「連」は、毎月900部発行。市内の公民館や地域センター、元気村、福祉会館、社協ボランティアセンター、市役所、当NPO法人の会員などに配布しています。

Facebook →



掲載に関する問合せ：info@kodaira-shimnet.jp <https://kodaira-shimnet.jp/>

もくじ

表紙：こだいら人財の森事業説明会・落合恵子さん講演会	1
特集：ぬいぐるみの作業療法士！「作業は人を元気にする！」	2
イベント情報・助成金情報	3
あすぴあだより	7
イベントカレンダー	8

こだいら人財の森 事業説明会

—地域デビューで知らない地元が
なじみのまちに—

落合恵子さん講演会

確かに、自分を生ききる

【日時】3月8日（土）13:30～16:10

【場所】ルネこだいら 中ホール

【定員】350名 先着順 【費用】無料

【申込】小平市民活動支援センターあすぴあへ
メールまたは電話で

☎042-348-2104

メール：jinzai@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp



「女と男の市民活動」～発表（展示）と交流～ にシムネットとして参加します

【日時】2月22日（土）13:00～17:00、23日（日・祝）10:00～16:00、
24日（月・振）10:00～16:00

【展示場所】中央公民館ギャラリー

特集：ぬいぐるみの作業療法士「作業は人を元気にする！」

ピンクのクマの全身ぬいぐるみで、子どもたちや大人の相談に乗る作業療法士、公認心理師で「ぴんくまシャ」代表の稲毛礼子さんにお話を伺いました。

◆ きっかけは？

20代はOLやアロマサロンでバリバリ働くが、30代で夫を亡くし、どう生きるか、何をしたいか考えるようになりました。人のために何かしたいと考え、「あしたば作業所」（障がい者の作業所）でボランティアをしました。そこで皆さんが生き生きと木工細工でパズルづくり、トールペイントをしている姿を見て「作業は人を元気にする！」と気づきました。

一念発起して33歳でYMCA医療福祉専門学校に入学し同級生や先生に支えられて「作業療法士」の資格を取得し、新しい世界に。

◆ 作業療法士になって

はじめは病院（精神科）で9年間お仕事をしました。長く入院している患者さんもいて、患者様とお話しているのは好きでしたが、退院できない事情を知り切らない思いもしました。自分を見つめなおし、どうしたら患者さんが入院に至らないようにできるか、退院して地域で暮らすにはどうしたら良いのか、を考えました。そのため地域活動をもっとやりたいと考えました。

病院を退職し地域で活動する「ぴんくまシャ」を立ち上げ、講演やワークショップ、個人カウンセリングなどをはじめました。



ぴんくま社の着ぐるみを着た稲毛さん

◆ ピンクのクマのぬいぐるみは？

実は昔から、ぬいぐるみは持っていたのです。ある時ハロウィンマルシェに出た際、ぬいぐるみを着ていったら、皆さん喜んでくださり大勢の人が声をかけて下さいました。カウンセリングや作業療法士というと少し近寄りたく感じますがぬいぐるみを着ていると皆さん親しみを持ってくれます。それで今も続けています。

◆ 今はどんな活動をしていますか？

不登校の子どもたちの支援活動として、小平四中の「カルガモ学級」で「心が楽になる授業」を行っています。ここでは絵馬づくりなどにより自分の抱負を形にしたり、自分の強みを見つけるワーク、自分の考え方のくせを知るワーク、発達の地図という人生を描くワークなどを子どもたちと一緒に考える時間を作っています。学校という小さな社会だけでなく広い視野をもって人生をみて自分らしく生きることをお手伝いしたいと思っています。

また児童館で「ユース保健室」を開催しています。小、中、高生を対象に看護師、薬剤師、助産師の方々とお茶を飲みながらちょっとした困りごとを話合う場作りをしています。様々な悩みを抱えて子どもたちが来てくれます。

個人の方からの依頼による個人カウンセリングも行っています。子どもの発達障がいや病気のことや様々な相談に応じています。

◆ これからの活動は？

「生きづらさ」を感じる方に少しでも生き易さを感じるような助けをしたい。親や子が一緒に学びあえるような場を作りたいと思います。当事者が自由に考えを述べ、また聞くことのできる場のアレンジをし「作業療法士による生き方学校」を作りたいです。これからもぴんくまのぬいぐるみを着て頑張りたいと思います。

（文責 由井敬）

イベント情報

・個々のイベントの開催については、主催団体に確認をお願いいたします。

◆ 文化・一般 ◆

ひきこもり家族を支える家族会 ともの会

「ともの会」は、ひきこもりの当事者や親等がお互いの思いを分かち合う場です。講師を招いた勉強会や経験者の方のお話を聞いています。家族がつながりを持ち、心がふあっと軽くなるような場を目指しています。お気軽にご参加ください。

【日時】2月15日(土)、3月21日(金)
※奇数月の金曜日 18:00~19:30、偶数月の土曜日
13:30~16:30

【場所】福祉会館など

【対象】ひきこもり・不登校のお子さんの家族・本人(近隣地域の方も可)

【参加費】無料

- ・事前申し込み不要
- ・途中参加、途中退席可

対象者以外の方の参加・見学は必ず事前にご相談ください。

【問合せ】こだいら生活相談支援センター(小平市社会福祉協議会)

メール:vc7@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp

1725年製の

ストラディバリウスの音を楽しむ会 (東京フィルバイオリン奏者)

《2月》

24日(月)13:40~ 永田珈琲 コーヒー付 1,000円
27日(木)13:30~ 東村山市中央公民館 入場 500円
28日(金)13:30~ 鈴木公民館 入場 500円

《3月》

2日(日)14:30~ 津田公民館 入場 500円
4日(火)13:30~ 大沼公民館 入場 500円
12日(水)13:30~ 花小金井南公民館 入場 500円
23日(日)13:30~ 東村山市中央公民館 入場 500円
29日(土)13:30~ 鈴木公民館 入場 500円
30日(日)13:40~ 永田珈琲 コーヒー付 1,000円

★バイオリンのレッスン《シルバー人材》

《福祉会館》2月17日、3月3日、3月17日の月曜日に福祉会館の学習室で1時半から3時まで1ヵ月2回(1ヵ月で3,300円)

《東村山市萩山公民館》2月7日、2月23日。3月は未定(1回500円)

バイオリンを習いたい方はお待ちしています。

【問合せ】バイオリンの音を楽しむ会

☎&fax 042-341-3457(黒澤)

小平・ワーカーズまちの縁がわ ちっちゃいおうち

地域の子ども、高齢者、多様な人が集える場所です

【場所】学園東町2-4-16 ネクサスビル101

◆ちっちゃいおうちサロン

(食事提供サロン・第2、第4火曜日)

【日時】2月25日、3月11日・25日

11:50~13:30

【参加費】500円(要予約)

◆わらべうた遊び(木曜日)

【日時】2月20日、3月13日 10:30~12:00

【参加費】300円

◆手仕事サロン(第3火曜日)

【日時】2月18日、3月18日 13:30~15:30

【参加費】200円

◆タッピングタッチカフェ(水曜日)

【日時】2月19日 11:00~12:00

3月19日 13:30~15:00

【連絡先】☎ 090-4383-9108(黒澤)

※ 平日 9:00~17:00

メール chityaiouchi@gmail.com

喫茶〈サタデーひだまり〉

障がいのある方、そうでない方、家族の方、子どもさん、高齢者の方など、地域の方々かどなたでも楽しく集える居場所です。ギターなどの演奏でみんなで歌も歌います。

〈メニュー〉コーヒー、紅茶、ジュース 一口お菓子付き
各100円

【日時】2月15日(土)、3月15日 13:30~16:00

毎月第3土曜日

【場所】小平元気村おがわ東2階 第二会議室

【主催】精神保健福祉ボランティアの会 ひだまり

【問合せ】☎ 090-4170-8559(四ヶ所・しかしよ)

メール hidamarikodaira@gmail.com

憲法カフェ@なかまちテラス

大切な憲法の語り合いの場

憲法やその時々話題について自由に話し合っています。憲法に詳しくなくても大丈夫です。お気軽にご参加ください。

※2月は「小平市女性のつどい」主催の「女と男の市民活動」の1コーナーとして、中央公民館に出張して開催します。

テーマは「あなたのまわりのジェンダー平等は?」です。

Facebookに話し合いの記録を載せています。

<https://www.facebook.com/kenpocafe.nakamachi>

【日時】2月22日(土)、3月22日(土)

14:00~16:00

【場所】2月 中央公民館 学習室1

3月 なかまちテラス 学習室1

【問合せ】☎ 080-5425-1812(荒井)

メール smyu-1315@ezweb.ne.jp

※100円をいただいて、コーヒーをお出ししています。

ひとひと

「女と男の市民活動」

～発表（展示）と交流～

【日時】2月22日（土）13:00～17:00、
23日（日・祝）10:00～16:00、
24日（月・振）10:00～16:00

【場所】中央公民館ギャラリーほか

【内容】

各団体活動内容展示に加え、バザー、クッキー・小物物販、ぶつぶつ交換、フードドライブ（賞味期限1ヶ月以上の食品のご提供を受付）は期間中開催しています。

・出張憲法カフェ 22日（土）14:00～16:00 学習室1

・合唱 23日（日祝）11:00～11:30 ギャラリー

・定例会学習体験 24日（月振休）

10:00～12:00 視聴覚室

・参加団休休体との交流会 24日（月振休）

13:30～15:30 講座室1（お抹茶無料）

【問合せ】小平市女性のつどい 森野

メール kodairatsudo@gmail.com

☎ 090-8043-2148

小平市は「男女共同参画宣言都市こだいら」を2022年3月に宣言しました。

小平市精神障がい者理解促進研修・啓発事業 生きて、生きて、生きろ。

震災と原発事故から13年、福島で、こころの病が多発していた。喪失と絶望の中で生きる人々とともに生きる医療従事者たちの記録

※映画には戦争や災害の映像が含まれています。

【日時】2月21日（金）

昼の部 13:30（開場 13:00）

トークショー 15:30～16:15

夕の部 17:00（開場 16:30）

【場所】ルネこだいら中ホール

【費用】入場無料

【定員】各回350人（先着順・申込不要）

【制作・監督・撮影】島田陽磨

【協力】メンタルクリニックなごみ

NPO法人相双に新しい精神科医療保険福祉システムをつくる会 相馬広域こころのケアセンターなごみ

【助成】文化庁文化芸術振興費補助金（映画創造活動支援事業）独立行政法人日本芸術文化振興会

【製作・配給】日本電波ニュース社 2024年、113分
カラードキュメンタリー

おだまき春のさき織りフェア

【日時】3月12日（水）～15日（土）

10:00～17:00

【場所】おだまき工房 小平市学園東町 1-23-23

古い布が新しい命を吹き込まれ、美しいさき織り作品に生まれ変わります。伝統とモダンが融合した一点ものの手仕事をぜひご覧ください。昨秋の展示会で人気のあった『トムテ』や『おさんぽポーチ』その他かわいいグッズやもちろんバッグや定番小物も取り揃えております。利用者さん達が心を込めて製作した作品です。

※1,000円以上お買い上げのお客様に次回から使える20%値引き券を全員にプレゼント。この機会にぜひお越しください。

【問合せ】☎&fax 042-341-7107

社会福祉法人つむぎ おだまき工房

HP:<https://www.odamaki-sakiori.com>

社会福祉法人ときわ会サングリーン 大決算セール

【日時】3月10日（月）～15日（土）

10:00～17:00

【場所】社会福祉法人ときわ会 サングリーン

小平市小川町1-943

主に精神の障害がある方が通う作業所です。作業所で作っている「米ぬか100%の石けん」や、台所用ふきん・ポーチやバッグ・エプロンなどの縫製品の販売を行います。

来ていただいたお客様には、「サングリーンガチャ」1回無料、もしくは、メンバーが描く似顔絵をプレゼントいたします。実際に縫製に取り組んでいる製造場面や、石けん工場の見学もできます。この機会にぜひお越しください。

【問合せ】☎ 042-345-1585

小平図書館友の会 第3回チャリティ・ちょこっと 古本市

安価で読みたい本が買える。家にある本が整理できる。誰かに読んでもらいたい…そのお手伝いと市内図書館の充実を目的に、「ちょこっと」だけ販売し、「ちょこっと」だけ楽しんでいただく第3回チャリティ・ちょこっと古本市です。

【日時】3月22日（土）10:00～16:00

3月23日（日）10:00～12:00

【場所】中央公民館ギャラリー

【販売価格】1冊50円（一部例外あり）

※マイバックをご用意ください。

【後援】小平市教育委員会

【問合せ】☎ 080-3028-8345（内田）

メール sakiitou@ebony.plala.or.jp

◆不要になった本のご寄付をお願いします。

【寄付本受付日】3月20日（木）13:00～16:00

3月21日（金）10:00～15:00

【場所】中央公民館ギャラリー

引き取りのできない本：百科事典、週刊誌、汚れている本、破損本、CDやビデオ、図書館リサイクル本など

第14回 忘れない 3.11展

東日本大震災から14年

あの日あなたは何をしていましたか 首都圏直下型地震がおきたらあなたは何ができますか。

【日時】3月11日（火）～16日（日）

10:00～20:00

※初日は13:00～ 最終日は17:00まで

【場所】中央公民館 ギャラリーほか

【主催】忘れない3.11展実行委員会

【後援】

小平市・小平市教育委員会・小平市社会福祉協議会

日系ブラジル人三世の新進女性落語会 らむ音（らむね）独演会

～みなさんに元気と笑いを～

令和7年で3年目。

【日時予定】3月30日（日）10:00～

6月29日(日)、8月31日(日)、11月30日(日)
※6月以降の開始時間は前月に決定します。
【木戸銭】1,000円(小学生以下無料)
【定員】60名(当日先着順)
【企画】小平を食べよう
【問合せ】☎ 042-341-3991(山根)

◆ 子ども・子育て ◆

小平こども劇場

◆鑑賞会「らふいゆ れふいゆ」出演:シモシュ・Chang・LONTO

音楽家と道化師が落ち葉の中で繰り広げる 美しくも楽しい言葉のない舞台

【日時】2月23日(日)14:00開演(開場13:30 上演60分)

【場所】ルネこだいら 中ホール

【対象】3歳以上(3歳未満は入場不可)

【チケット代】子ども(3歳~17歳) 2,000円、大人 3,000円

詳しくはホームページへ

<https://kodaira-kogeki.org/>

【申込・問合せ先】NPO 法人小平こども劇場 事務局

☎&FAX:042-347-7211

メール: info@kodaira-kogeki.org

地域活動研修会

多世代でつながろう

～誰もが主役のまちづくり～

本研修では、なぜ多世代のつながりが重要なのかを人の発達心理の面や、さまざまな調査結果から、多世代の交流が健康や介護予防、生きがいなどどのような影響をもたらすかをご紹介します。

また、多世代型の居場所の実践事例から、具体的にどのようなつながりを持つことによって、誰もが主役のまちづくりが実現できるかをみなさんと一緒に考えます。

【日時】3月27日(木)14:00~16:00

【場所】福祉会館4階小ホール

【講師】倉岡 正高さん(東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターグループ統括)

【申込】申込用紙を問合せ先へ提出。締切2月28日(金) 申込用紙については、下記にお問合せください。

【問合せ】小平市地域包括支援センター中央センター

☎ 042-345-0691 fax 042-345-0697
(月~土 8:30~17:15 祝日を除く)

◆ 子ども食堂・だれでも食堂 ◆

あったか小平

「あったか小平」は、子どもから高齢者まで安心して集える地域の居場所です。学校給食のない土曜日に子ども食堂と寺子屋(学習支援)を開催します。

【日時】毎月第4土曜日

2月22日、3月22日 12:00~13:30

【場所】学園東町1丁目 個人宅
(タンポポ保育園斜め前)

《子ども食堂》

コロナ等感染防止のため、子ども食堂はお弁当になります。

【費用】子ども:100円、大人:300円

【連絡先】☎ 090-8582-8360(あったか小平)

《学習支援》

小中学生の学習支援も行っています。

【日時】毎月第4土曜日

【費用】無料(おやつ付き)

【連絡先】☎ 080-9852-8360(あったか小平)

《オープンカフェ》

おしゃべりの場、くつろげる場として、オープンカフェを開催しています。ぜひお越しください。

【日時】毎月第4土曜日13:00~15:00(雨天中止)

メニュー:コーヒー、紅茶、日本茶 各200円(お菓子付き)

だれでも食堂ゆらり

私たち『だれでも食堂ゆらり』は、昼食の提供を軸に、子ども達と地域の方々との多世代交流ができる「居場所づくり」を目指しています。昼食後は、折り紙教室で四季の様子を楽しんでいただきたいと思います。また、コーヒー提供も行っていますので、お立ちよりください。

【日時】3月2日(日)11:30~13:30

受付開始11:00~

※次回開催は5月4日(日)の予定です。公民館が使用できないため4月はお休みします。

【場所】小川西町公民館 ホール、折り紙教室:学習室
喫茶(コーヒー50円):和室

【定員】80食。始めに40食、順次入れ替え制(先着順)
売り切れご容赦ください。

【献立】ちらし寿司、すまし汁

【費用】300円 中学生以下は無料 コーヒー 50円

※アレルギー対策はしていません。

【連絡先】☎ 090-8567-4507(市東・しとう)

みんなの食堂

みんなの食堂はどなたでもご参加いただける食堂です。

【開催日】3月9日(日)11:00~13:00

最終受付12:30

【場所】小平市仲町 個人宅

【会費】中学生以下無料、大人300円

●メニューは、農園で収穫した野菜によるので当日のお楽しみ。 ●定員:10名

*アレルギー対応はしていません。

*スタッフは検温、衛生対策をきちんとしておりますのでご安心くださいませ。

●お申し込みは以下でお願いいたします。

<https://forms.gle/fCqH34EqVuzUIdGq8>

お申し込み後に、返信させていただきます。

アンファンボンヌ 子ども食堂 Café ボンヌ

【日時】3月7日(金)17:30~19:00

(毎月第1金曜日)

※ 受付・整理券配布開始17:00~18:00先着順。なくなり次第終了

【場所】津田公民館講座室

◆ シニア ◆

熟年いきいき会

「ミニさわやかサロン」 ～会員限定行事～

【日時】2月17日(月)13:30～16:00

【場所】福祉会館談話室(3階)

【参加費】無料

「カラオケ」①

【日時】3月4日(火)13:00～18:00

【場所】カラオケ「ウエアハウス」

一橋学園駅北口下車 右へ歩1分

【参加費】800円

みんなでおしゃべりしましょう 「おしゃべりサロン」

【日時】3月5日(水)13:30～16:00

【場所】福祉会館第二集会室(3階)

【参加費】200円(会員100円)

第29回「絵手紙教室」

【日時】3月10日(月)13:30～16:00

【場所】福祉会館第二集会室(3階)

【参加費】200円(会員100円)

「ミニさわやかサロン」 ～会員限定行事～

【日時】3月17日(月)13:30～16:00

【場所】福祉会館談話室(3階)

【参加費】無料

「カラオケ」②

【日時】3月19日(水)13:00～18:00

【場所】カラオケ「ウエアハウス」

一橋学園駅北口下車 右へ歩1分

【参加費】800円

第100回～記念大会～ 「市民うたごえ祭り」

【日時】3月21日(金)13:30～15:30

【場所】中央公民館ホール(2階)

【参加費】200円

どなたでも参加できます。ぜひ唄いに来てください。

上記共通事項 【主催】熟年いきいき会

【問合せ】☎ 042-341-8604 (太田)

◆ IT ◆

KSNC できるん展 2025

二年に一度のKSNCのお祭り、できるん展を開催します。シニアの日頃の活動の成果を見に来てください。楽しい実演コーナーもあります。

【日時】2月12日(水)～2月16日(日)

10:00～16:00(最終日は15:00)

【場所】中央公民館1階ギャラリー

【主催】NPO 法人小平シニアネットクラブ

【問合せ】info@ksnc.jp

☎ 042-313-4434



スマホ・パソコンお助け隊

スマホやパソコンのお困りごとについて、誰でも相談できます。参加者へ個別対応。入退室自由です。申込不要。

《2月》すべて火曜日

18日 13:30～15:30 元気村 あすぴあ会議室

25日 13:30～15:30 中央公民館 学習室1

《3月》

4日 9:30～11:30 元気村 あすぴあ会議室

11日 13:30～15:30 中央公民館講座室1

18日 13:30～15:30 元気村 あすぴあ会議室

25日 13:30～15:30 中央公民館学習室1

【費用】1回 200円

【定員】先着 10名

【持参】スマホ、パソコン(電源、マウス)

【申込】事前申込不要

【連絡先】☎ 080-8576-8895 (佐藤)

メール info@kodaira-it.jp

【主催】小平 IT 推進市民グループ(会員募集中)

<https://otasuke.kodaira-it.jp>

ITサポートサークル小平

PCメンテナンス相談会(相談無料)

【日時】2月20日、3月20日 9:30～12:00

毎月第3木曜日(予定)

【場所】2月20日:元気村 あすぴあ会議室

3月20日:中央公民館 学習室4

【参加方法】メール・電話で申込み。相談にのります。(無料)

*当日会場でのお申込みも受付ます。

*賛助会員には一年間の優先サポートあり。

*部品使用の場合は実費をいただきます。

HP <https://itsc-kodaira.jp>

facebook

<https://www.facebook.com/itsc.kodaira>

☎ 080-3274-5141

◆ あすぴあ主催のイベント ◆

こだいら人財の森事業説明会

落合恵子さん講演会

【日時】3月8日(土)13:30～16:10

【場所】ルネこだいら中ホール

※詳しくは、表紙ページ参照

第4回市民活動パワーアップ講座 2024 デジタルネイティブの子どもたちと 向き合う市民活動とは?

【日時】3月22日(土)13:30～16:00

【場所】小平元気村おがわ東2階 あすぴあ会議室

【講師】東京学芸大学教授 工学博士・北澤 武 氏

【対象】子どもたちの未来に関心のある団体や市民の方、
テーマに関心のある方

【定員】20名 要申し込み・先着順、定員になり次第メチ

【申込み期間】2月20日(木)～3月18日(火)

*下記あすぴあHPから申込ください

<https://kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp>



あすぴあだより

2・3月

第4回市民活動交流サロンー1月25日開催

12月に続いて「脱皮」の第2弾です。生まれた時からデジタルとアナログが混じった環境で育つ子どもたちを相手に活動する団体にとって、活動環境が変化し、活動のやり方を変えていく必要があるかも知れません。

そこで、第4回目の市民活動交流サロンは、デジタル・アナログ混在時代に生きる子どもたちに焦点を当てた内容でした。なかなかどうして尖がった切口でしたが、13人が参加。ゲスト3団体の話題をネタに参加者どうしで話し合い。

会場アンケートでは、子どもにとってより良いとは何かを考え続けるのが大事、子どもを見つめる大人のまなざしが大切、学習方法が変わり社会課題を考える機会が増えている、世代間で交流する必要がある…などの意見がありました。

この交流サロンとつながるパワーアップ講座を3月22日(土)午後16時に開講。主題は「デジタルネイティブの子どもたちと向き合う市民活動」です。2月下旬にあすぴあウェブサイト等で詳細を告知します。

デジタル・アナログ混在時代に生きる子どもたち
～デジタルに生まれ育つ子どもたち、でもアナログにも興味津々～

2025/1/25 (土) 13:30-16:00

現代の子どもたちは、テクノロジーに慣れ親しんでいます。大人たちは、アナログ思考で子どもたちには馴染みません。大人はデジタルに生まれ育つ子どもたちとどう向き合えばいいのでしょうか。デジタル・アナログ混在時代に生きる子どもたち、でもアナログにも興味津々。デジタル・アナログ混在時代に生きる子どもたち、でもアナログにも興味津々。

参加無料

ゲストスピーカー
小田嶋さん
とがせさん

会場：小平市民活動センターあすぴあ
〒205-0031 東京都小平市中央公民館2階
TEL 042-348-2104
E-mail: info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp

こだいら人財の森で交流イベントー2月2日開催

2019年3月に始まった「こだいら人財の森」。今年3月で5年目となります。その間に登録件数は、個人65件、団体33件で、個人と団体のマッチング成立が27件の実績があります。

2月2日に「市民活動 はじめの一步」と題した交流会を開催。登録している個人と団体、人財の森へ興味を持った一般市民の18人が東部市民センターへ参集。13時半から始まった交流会は、3つのグループに分かれ、参加者どうしが交流しやすい場づくりに工夫。ちなみに3つのグループは小平に縁ある「こげら」「ブルーベリー」「丸ポスト」の名称。名前のつけ方に地域色を感じます。

交流会で初めて会う人、顔なじみの人、ともに人財の森の仲間になっていく2時間半でした。

こだいら人財の森 市民と登録者交流会
市民活動 はじめの一步

こだいら人財の森は、大企業や自治体等と連携し、市民と登録者をつなぐ活動です。2025年2月2日(土) 13:30-16:00

参加無料

ひとりの出会いで何がかわるのか
登録者になるには
登録者になるには

会場：東部市民センター 集会所 (下図参照)
対象：市内在住・在勤・在学の方
定員：20名
申込期間：1月22日(水)～1月29日(水)
申込方法：①「あすぴあ」または②メールまたは③電話で
①「あすぴあ」の「お問い合わせ」から申し込みます。
② E-mail: info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp
③ TEL: 042-348-2104

小平市民活動支援センター あすぴあ
〒205-0031 東京都小平市中央公民館2階
TEL 042-348-2104
E-mail: info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp

スマホやスマートウォッチで健康管理ー1月11日開催

1月11日に開催した「スマホやスマートウォッチで効果的な健康管理」。企画運営はデジタル部会。健康管理に関心が高いシニアがスマホやスマートウォッチを使った効果的な健康管理法を体験しながら学びました。会場アンケート結果を見ると、参加目的を達成した人が殆どで、体験したことを今後使えと全員が思っています。体験の効果です。

☑ こだいら市民活動ナビ準備中

活動団体が情報を発信するのを手助けする仕組み「こだいら市民活動ナビ」をデジタル部会で準備中。その講習会を2月と3月に開催。詳しくは、あすぴあウェブサイトまで。

スマホやスマートウォッチを使った効果的な健康管理法を学びます

～新しい健康管理法を体験してみませんか～

スマートフォンやスマートウォッチは、今年から日常の生活に欠かせないツールとなっています。特にシニア世代の普及率も高まって、これらのデバイスを使って健康管理をより簡単にできるものにも注目が集まっています。

開催のお知らせ
2025年1月11日(土)
午前10:00-12:00 9:30開場
[会場] 小平市中央公民館・学習室4

講師 稲田命雄 氏
所属 立正佼成会
・デジタルマーケティングやAIの活用に関するプログラムの開発、運営に専念
・小児科の臨床医
・教育関係の立案や青少年教育の推進に専念

申し込み先着15名 申込期 12月20日(金)
WEBでのお申し込みはこちら
小平市民活動支援センター あすぴあ
TEL 042-348-2104
受付時間 9:00～17:00 (月曜・祝日は休館)
https://kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp

◆デジタル化の相談対応◆

あすぴあでは、活動団体のデジタル化について相談を受付しています。予約制です。詳しくは、あすぴあウェブサイトまで。

小平市民活動支援センターあすぴあ
メール: info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp
URL: https://kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp
☎ 042-348-2104, FAX 042-348-2115
9:00～21:00 (月・祝および奇数月第2日曜休館)

小平市民活動支援センターあすぴあの指定管理者は、NPO法人小平市民活動ネットワークです。

2025年 2月カレンダー

- 12(水) KSNCできるん展 2025 ~16日
- 13(木) 熟年いきいき会 伴侶を亡くした人が語り合う会
・「連」250号発行
- 14(金)
- 15(土) とも会の会
・喫茶くサタデーひだまり)
- 16(日) 小平こども劇場 あそびんば!2024④
- 17(月) 熟年いきいき会 ミニさわやかサロン(会員限定)
・バイオリンレッスン 福社会館
- 18(火) ちっちゃいおうち 手仕事サロン
・スマホ・パソコンお助け隊 あすぴあ会議室
- 19(水) ちっちゃいおうち タッピングタッチカフェ
- 20(木) ちっちゃいおうち わらべうた遊び
・ITサポートサークル PCメンテナンス相談会
- 21(金) 小平市精神障がい者理解促進研修・啓発事業
「生きて、生きて、生きる」
- 22(土) 憲法カフェ@なかまちテラス
・女(ひと)と男(ひと)の市民活動発表と交流
~24日
・あったか小平
- 23(日) ひまわりのおうち
・小平こども劇場 鑑賞会「らふいゆ れふいゆ」
・バイオリンの音を楽しむ会 萩山公民館
- 24(月) ・バイオリンの音を楽しむ会 永田珈琲
- 25(火) スマホ・パソコンお助け隊 中央公民館
・ちっちゃいおうち おうちサロン
- 26(水)
- 27(木) バイオリンの音を楽しむ会 東村山市中央公民館
- 28(金) バイオリンの音を楽しむ会 鈴木公民館

中央公民館ギャラリー展示(予定)

- 2月11日(火) ~ 2月16日(日)
NPO法人 小平シニアネットクラブ
- 2月19日(水) ~ 2月24日(月)
インドな人口問題を考える会
- 3月1日(土) ~ 3月2日(日)
オール公民館まつり
- 3月4日(火) ~ 3月9日(日) 小平市写真連盟
- 3月11日(火) ~ 3月16日(日)
忘れない3.11実行委員会
(開始時間、終了時間等の詳細は、各サークル等にお問い合わせ願います。)
☆開催内容については、変更がある場合があります。

〈情報募集〉

★皆様の団体のイベント情報、団体の活動紹介、会員募集などをお寄せください。

【問合せ】

e-mail info@kodaira-shimnet.jp

発行責任者

NPO法人小平市民活動ネットワーク 由井 敬

3月カレンダー

- 1(土) オール公民館まつり ~2日
- 2(日) だれでも食堂ゆらり
・バイオリンの音を楽しむ会 津田公民館
- 3(月) バイオリンの音を楽しむ会 福社会館レッスン
- 4(火) 熟年いきいき会 カラオケ①
・スマホ・パソコンお助け隊 あすぴあ会議室
・バイオリンの音を楽しむ会 大沼公民館
- 5(水) 熟年いきいき会 おしゃべりサロン
- 6(木) 「連」251号 投稿メロ
- 7(金) アンファンボンヌ 子ども食堂 Café ボンヌ
- 8(土) こだいら人財の森事業説明会&落合恵子さん講演会
- 9(日) みんなの食堂
- 10(月) 社会福祉法人ときわ会サングリーン大決算セール
~15日
・熟年いきいき会 絵手紙教室
- 11(火) ちっちゃいおうち ちっちゃいおうちサロン
・スマホ・パソコンお助け隊 中央公民館講座室1
・第14回忘れない3.11展 ~16日
- 12(水) おだまき春のさき織りフェア ~15日
・バイオリンの音を楽しむ会 花小金井南公民館
- 13(木) 「連」251号発行
・ちっちゃいおうち わらべうた遊び
- 14(金)
- 15(土) 喫茶くサタデーひだまり)
- 16(日)
- 17(月) 熟年いきいき会 ミニさわやかサロン(会員限定)
・バイオリンの音を楽しむ会 福社会館レッスン
- 18(火) ちっちゃいおうち 手仕事サロン
・スマホ・パソコンお助け隊 あすぴあ会議室
- 19(水) ちっちゃいおうち タッピングタッチカフェ
・熟年いきいき会 カラオケ②
- 20(木) 小平図書館友の会古本市寄付本受付日 ~21日
・ITサポートサークル PCメンテナンス相談会 中央公民館学習室4
- 21(金) とも会の会
・熟年いきいき会 市民うたごえ祭り
- 22(土) あすぴあ講座「デジタルネイティブの子どもたちと向き合う市民活動とは?」
・憲法カフェ@なかまちテラス
・あったか小平
・小平図書館友の会 チャリティちょこっと古本市
~23日
- 23(日) ・バイオリンの音を楽しむ会 東村山市中央公民館
- 24(月)
- 25(火) ちっちゃいおうち ちっちゃいおうちサロン
・スマホ・パソコンお助け隊 中央公民館学習室1
- 26(水)
- 27(木) 地域活動研修会 多世代でつながろう
- 28(金)
- 29(土) バイオリンの音を楽しむ会 鈴木公民館
- 30(日) バイオリンの音を楽しむ会 永田珈琲
・らむ音独演会
- 31(月)