

令和 6 年度

まちづくり助成活動実績報告書

令和 7 年 3 月

杉 並 区

令和6年度 まちづくり助成活動実績報告書 目次

コース	団体名	活動テーマ	ページ
すてっぷ	community plus	杉並区内の子連れで利用しやすい飲食店情報やイベントの紹介など、杉並区内の子育て世帯がもっと子育てを楽しめるように応援する地域密着型Instagram「すぎまば」の運営。 善福寺川緑地・和田堀公園への地域コミュニティ拠点建設の機運の醸成に向けた利用者アンケートの実施および地元の多世代・他団体と連携したイベントの企画運営。	1
	すぎなみ発見クラブ	杉並区で健康に楽しく暮らすための啓蒙活動	13
	軒先から、こんにちは実行委員会	住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」の開催。 上記イベント開催に向けた住民参加型の「寄り合い」の開催。 住民が地域コミュニティへ自発的に参加する風土の醸成。 近隣に住む人達との緩やかなつながりが生まれることで、地域の防犯・防災面に寄与。 自分たちの住むまちの魅力を再発見し、住民の街への愛着を深める。	31
	いぐさの赤い椅子	赤い椅子活動を多世代へ展開 認知向上イベント企画	41
びぎなー	つながろう梅里堀ノ内の会	学生さんや地域の方など多世代の人がつながりを持ち、「もっと楽しくより健康的に」をテーマに居心地の良い居場所づくりを目指す。 2か月に1回、メンバーで集まり、地域懇談会を開催。 地域での季節のイベントやスマホ相談会など企画を立て開催。	47
	IKAMO 応援隊	地域の人々の交流と住民同士の顔が見える地域づくり	59

この冊子は「すてっぷコース（区に登録したまちづくり団体が行うまちづくりが対象）」「びぎなーコース（区民等が新しく取組みを始めるまちづくりを対象）」の1年間の活動をまとめたものです。

まちづくりを行っているみなさん、新しくまちづくりを始めようとするみなさんの参考にしていた
できれば幸いです。

令和7年3月 杉並区都市整備部管理課

<まちづくり助成制度>

平成7年度から11年度

杉並区まちづくり公社

平成12年度から29年度

杉並区都市整備部まちづくり推進課

平成30年度から

杉並区都市整備部管理課

すてっぱコース

区に登録したまちづくり団体が行うまちづくりが対象

「community plus」

「すぎなみ発見クラブ」

「軒先から、こんにちは実行委員会」

「いぐさの赤い椅子」



第7号様式（第11条関係）

令和7年3月31日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 住吉 ひろみ

まちづくり助成活動実績報告書

令和6年6月27日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	community plus
事 業 期 間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	70,000円
活動に要した経費の額	75,008円

添付書類

1 会計報告

① 収支内訳書

② 領収書

(3) その他

2 事業報告

① 事業実績及び事業の成果

② 活動写真

(3) その他

事業実績報告①

団 体 名	community plus
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	住吉 ひろみ
活 動 テーマ	①杉並区内の子連れで利用しやすい飲食店情報やイベントの紹介など、杉並区内の子育て世帯がもっと子育てを楽しめるように応援する地域密着型Instagram「すぎまば」の運営 ②善福寺川緑地・和田堀公園への地域コミュニティ拠点建設の機運の醸成に向けた利用者アンケートの実施および地元の多世代・他団体と連携したイベントの企画運営
活 動 記 録 年 月	令和6年4月1日～令和7年3月31日の活動内容を記入してください。
■令和6年5月 春らんまん祭 地元町会などの主導で今春、初開催された善福寺川緑地での春らんまん祭で善福寺川緑地・和田堀公園の利用者アンケートを実施した ■令和6年6月 まちづくり助成金審査会 ■令和6年7月 ケア24成田、成二町会が主導する防災イベントの会議体に参加し、善福寺川緑地近隣の町会、地域包括センター、民生委員、PTAなどと意見交換を行った ■令和6年8月 杉並の子連れお出かけInstagram「すぎまば」の令和6年度ライターの募集をInstagram上で開始した ■令和6年10月12日 まちづくり助成金中間報告会 ■令和6年11月24日（日） 和田堀公園・善福寺川緑地を管理する善福寺川緑地サービスセンターの協力のもと、和田堀公園で地域連携防災訓練を初開催した ■令和6年12月6日（金） 杉並区まちづくり助成金を受けている団体「IKAMO 応援隊」と共同でクリスマスふれあいコンサートを初開催した ■参考（助成金対象外） 令和6年4月13日（土）、4月19日（金）、5月19日（日）、10月6日（日）、10月21日（月）、11月11日（月）に和田堀公園で「子育てきずなサロンすぎまば青空マルシェ」を開催した	

事業の成果

・杉並の子連れおでかけ情報Instagram「すぎまば」で令和6年度のライターを募集し、13人が集まった。区内の子連れで利用しやすい飲食店を実際に子連れで利用して取材、投稿作成をお願いし、1月末時点で8記事、投稿でき、年度末に向け、さらに投稿を予定している。取材にかかる費用を助成金から撮影サンプル代として活用させていただいている。投稿数の増加がフォロワーの増加につながり、フォロワー数は1月末時点で1695人に達した。杉並区内のママ、パパに告知できる媒体は少なく、有料での告知依頼も増えてきている。また、ライターの顔合わせランチ会も開催し、運営に興味を持ってくれる方も出てきてくれている。(別添1：投稿画像のサンプル)

・東京都公園協会善福寺川緑地サービスセンターと打ち合わせを行い、11月24日にかまどベンチやマンホールトイレを使用した地域連携防災訓練を共同で初実施した。助成金を活用し、杉並区のまちづくり団体「あさっこ会」を講師に招き、防災士による親子防災相談会や非常食の試作も行えた。当日、会場に掲示するため、団体の旗も作成した。当日は親子約20人が参加。小さい子ども連れでの防災訓練を初めて実施するということでは不安もあったが、当日は子どもたちが一緒に協力して井戸水を汲んだり、自主的に学んだことを絵日記にまとめる小学生もいたり、想定以上にママ、パパたちだけでなく、子どもたちも主体的に参加できる防災訓練にすることができた。また、「子どもと避難する時はベビーカー？抱っこひも？」など小さい子どもがいる家庭ならではの疑問を防災士に聞き、不安を解消することができた。学んだ内容は、ママ、パパの防災に関心を持ってもらうきっかけにしようと、すぎまばのInstagramでも紹介した。また、開催準備での打ち合わせ等を通して、同センターとの関係を深めることができた。(別添2：防災訓練の投稿画像抜粋)

・まちづくり助成金の中間報告会で、コンサートで地域交流活動を行っている「IKAMO 応援隊」が演奏場所を探しているという話を聞き、生の音楽演奏に触れ合える機会が少ない小さい子どもたち、ママ、パパのために、保育園の地域向けカフェスペースでクリスマスふれあいコンサートを初企画した。9組18人が参加し、ハープや笛、ハンドベルの生演奏を楽しみ、楽器を触る体験もできた。1回、Instagramで告知しただけで定員まで申し込みがあり、親子のニーズの高さを感じた。また、シニア世代が中心のIKAMO 応援隊との初企画により、団体の課題である多世代交流の機会にもなった。(別添3：クリスマスコンサートの告知画像と開催報告画像の抜粋)

・春らんまん祭やIKAMO 応援隊とのクリスマスコンサート、成田東エリアのイベント「軒先からこんにちは」などのイベントで、善福寺川緑地・和田堀公園の利用者アンケートやInstagramすぎまばのPRチラシを配布した。印刷費用に助成金を活用した。(別添4：アンケートPRチラシとInstagram PR チラシ)

今後の活動の予定と抱負

まちづくり助成金が今年度で最終年度となる。まちづくり助成金のおかげで活動の幅が広がり、杉並区内のママ、パパの間での認知度を高めることができるとともに、様々な協力団体と出会うことができた。ここまで急速に広がったのはInstagramの力が大きいものの、投稿作成には多くの時間、費用がかかるため、完全なボランティアでは継続性に限界を感じている。これまでまちづくり助成金から捻出していた撮影サンプル代にかわる原資を確保し続けられるかどうか、大きな課題になる。Instagram自体はとても好評で、ニーズを強く感じているので、より中身を充実させられるよう、取り組んでいきたい。(令和7年度のコープみらい・くさりと地域づくり助成に応募しており、審査結果待ち)

また、小さい子がいるママ、パパを中心に運営しているため、育休中に運営に参加し、仕事復帰すると運営に関わる時間があまり確保できなくなるメンバーが多く、安定的に活動を継続、発展させるためには、運営メンバーも多世代化していく必要があると感じている。イベントの共同実施や出展など、色々な声かけをいただくものの、マンパワーが足りず、やりたいことをやりきれていないため、今後、運営メンバーを増やしていけるよう、積極的な声かけをしていきたい。

まちづくり助成金は終了するものの、今後も杉並区のまちづくりコンサルタント派遣事業を活用しながら、善福寺川緑地での多世代交流拠点の実現に向けて、引き続き、地域の関係団体とも連携を深め、アンケート結果をまとめ、行政への提案もできるよう、さらに活動を進展させていきたい。

収 支 内 訳 書

団体名 community plus

【収入】

費 目	金 額	備 考
コンサート参加費	1,800円	200円×9人
まちづくり助成金	70,000円	
その他	4,000円	協賛金
合 計	75,800円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費 講師謝礼、 学習会資料作成費、 会場使用料など	防災訓練 講師謝礼	5,000円	5,000円
(2) 広報活動費 パンフレットや ニュース、報告書等 の作成費など	チラシ・名刺印刷費	12,207円	12,207円
(3) 事務運営 ・事業実施費 団体運営や事業実施に 必要な消耗品や備品の 購入費、郵送料など	撮影サンプル代 団体の旗の制作費	54,007円 2,330円	56,337円
(4) その他 ※助成対象外経費	クリスマスコンサートお菓子代	1,464円	1,464円
合 計			75,008円

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出(1)～(3)以外のもの
 ※助成対象外経費

別添1 公募ライターによる投稿画像サンプル



別添2：防災訓練の報告投稿の抜粋



別添 2 - 2 : 防災訓練の報告投稿の抜粋

～当日の様子をお伝えします～

マンホールトイレ




説明書を見ながら手探りで組み立て！
みんなで協力して出来上がりました👏




 sugimapa

...



sugimapa すぎなみのママ・パパ・子どもたちのお出かけinfo、すぎまば♪

いつもすぎまばが「子育てきずなサロンすぎまば青空マルシェ」を開いている和田堀公園
地震で大きな火災が起きた時に避難する防災公園でもあることを知っていますか？

今回の投稿は、和田堀公園を管理する
善福寺川緑地サービスセンターさんのご協力のもと
初めて行った防災訓練で学んだことをシェアさせていただきます！

子どもの防災に取り組む杉並区のまちづくり団体
「あさっご会」の防災士さんも講師にお招きし、
「避難する時はベビーカー？抱っこ紐？子ども2人連れていたら？」etc
子連れ防災の相談会も同時開催しました♪

[インサイトを見る](#)

投稿を宣伝





🔖

 pizzieriacoracor、他19人が「いいね！」しました

1月15日


[コメントを追加...](#)

投稿する

～当日の様子をお伝えします～

防災絵本＆防災クイズ




アルファ米を蒸している間に、あさっご会さんによる
防災絵本読み聞かせ＆防災クイズ👏
大地震が起きたらどんなことに気をつけたらいいか、
日頃からの備えなど、子供たちも真剣でした..
急に大きな揺れがくれば、子供のそばまで親が行けるとは限りません。お家でも絵本を使って子供自身に身の
守り方を日頃から伝えてあげたいですね！

 sugimapa

...



sugimapa すぎなみのママ・パパ・子どもたちのお出かけinfo、すぎまば♪

いつもすぎまばが「子育てきずなサロンすぎまば青空マルシェ」を開いている和田堀公園
地震で大きな火災が起きた時に避難する防災公園でもあることを知っていますか？

今回の投稿は、和田堀公園を管理する
善福寺川緑地サービスセンターさんのご協力のもと
初めて行った防災訓練で学んだことをシェアさせていただきます！

子どもの防災に取り組む杉並区のまちづくり団体
「あさっご会」の防災士さんも講師にお招きし、
「避難する時はベビーカー？抱っこ紐？子ども2人連れていたら？」etc
子連れ防災の相談会も同時開催しました♪

[インサイトを見る](#)

投稿を宣伝





🔖

 pizzieriacoracor、他19人が「いいね！」しました

1月15日


[コメントを追加...](#)

投稿する

8

別添3：クリスマスコンサートの告知画像と開催報告画像の抜粋

子連れお出かけ in すぎなみ
★★イベント紹介★★

new event !!
**クリスマスふれあい
コンサート**

📍 Picoナースリ和田堀公園内
子育て支援室
大宮1-20-22

📅 12月6日(金)
10:30~11:30

👤 参加費 200円
予約優先です📞

楽器体験や
手遊びも♪

sugimapa

sugimapa すぎなみのママ・パパ・子どもたちのためのお出かけinfo、すぎまば♪

「コンサートで地域交流を♪」と杉並で活動されているIKAMO応援隊さんと
すぎまばのコラボ企画を初開催します🎵

ハーブやハンドベル、よし笛で
童謡やクリスマスソングを演奏していただきます♪
大人も赤ちゃんも楽しめる
参加型のクリスマスコンサートにしたいなと考えています🌱
ご予約、お待ちしております〜♡

12月6日(金) 10時半~11時半
@Picoナースリ和田堀公園内 子育て支援室
定員10組程度(予約優先、先着順)
参加費: 200円 お菓子、飲み物付き

会場は久しぶりに認可保育園Picoナースリ和田堀公園の

[インサイトを見る](#) [投稿を宣伝](#)

👍🗨🚩

👤 pizzeriacoracor、他23人が「いいね!」しました
2024年11月20日

😊 コメントを追加... [投稿する](#)

~当日の様子~

IKAMO応援隊さんと
すぎまばのコラボ企画♪
9組18人の方にご参加いただきました!

ハーブやコカリナ、葦笛の演奏や手遊び
など、盛りだくさんの内容でした😊

ハンドベルを持って
一緒に演奏も楽しみました🔔

sugimapa

sugimapa すぎなみのママ・パパ・子どもたちのためのお出かけinfo、すぎまば♪

年を越してしまいましたが.....
クリスマスふれあいコンサートの開催報告です🎵

Picoナースリ和田堀公園さんのカフェをお借りして、
IKAMO応援隊の皆さんと、初めてコラボ開催しました!

ハーブ、葦笛、ハンドベルなどいろんな楽器で
クリスマスソングや童謡を演奏していただきました♪

ハーブの美しい音色に大人もうっとり💕
布を使ったふれあい遊びでは、子どもたちの笑顔がたくさん見
られました😊

演奏後は、お菓子とドリンクでカフェタイム。
楽器に興味津々の子どもたちはハーブやハンドベルに触らせて
もらい、

[インサイトを見る](#) [投稿を宣伝](#)

👍🗨🚩

👤 asobilabo、他17人が「いいね!」しました
1月7日

😊 コメントを追加... [投稿する](#)

善福寺川緑地・和田堀公園を

もっと素敵に！！

利用している皆さんへ

--- アンケートのお願い ---

おいしい
お弁当を買えたり
いいな

涼める
休憩スペースが
ほしい！

所要時間：
約15問（約2分）



回答はこちらから↑

東京都や杉並区に声を届けよう！

community plusは「子育てを楽しもう」をコンセプトに、
杉並に暮らすママ・パパで活動しています。

「善福寺川緑地でおいしいご飯を食べられて、お惣菜やお野菜も買えて、
ご近所さんとも仲良くなれて、困りごとを気軽に相談できる
多世代交流施設ができればいいなあ」とリサーチ中です。

この度、公園に対する要望を伺うべく、アンケートを実施することに致しました。
皆さんからの声をもとに、今後も杉並区や東京都へ働きかけを行って参ります。
ぜひ皆さんの声をお聞かせください！

※アンケートの回答は統計的に処理され、個人が特定されることはございません。
個人情報 は 厳重に 管理し、善福寺川緑地等の活用に関する活動以外の目的には使用しません。



Instagram「すぎまば」で
杉並の子連れお出かけ情報をお届けしています
和田堀公園で子育てきずなサロンも開催中
令和4～6年度杉並区まちづくり助成採択



zenpukuplus@gmail.com

https://zenpukuplus.wixsite.com/website



SUGIMAPA

instagramはじめました



フォロー、いいね、
おすすめの場所などの
コメントも嬉しいです！



--周辺情報--

✓ 善哉寺川緑地まで徒歩10分程度
遊人であふくラフチ、休園にもピッタリ。
とちの公園も遊具が充実。
ガード付きのフラツコもあるから
小さい子どもも楽しめる♪



交通公園



ヒコーク広場

✓ 浜田山脈には西友、成城石井、KALDIあり。
郷りのお買い物もバツリ★
西友は無料の駐輪場と子どもが乗れるカートもありの

 <https://zenpukuplus.wixsite.com/website>

第7号様式（第11条関係）

令和 7 年 3 月 3 1 日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 千ヶ崎 恵美子

まちづくり助成活動実績報告書

令和6年6月27日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	すぎなみ発見クラブ
事 業 期 間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	70,000 円
活動に要した経費の額	105,303円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	すぎなみ発見クラブ
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	千ヶ崎恵美子
活 動 テーマ	杉並区で健康に楽しく暮らすための啓蒙活動
活 動 記 録 年 月	令和6年4月1日～令和7年3月31日の活動内容を記入してください。
4月：米粉のシフォンと米粉パン教室開催 八王子の農家で脱穀作業ボランティア実施 5月：お米で作るナンとスパイスで作るカレー教室開催 健康食ランチ試食会の開催 縄文ウォーキング下見（井草エリア） 6月：お米で作るナンとスパイスで作るカレー教室開催 八王子の農家で田植えボランティア実施 すぎなみ発見クラブ通信の特集記事「ぐるめくにひろ」取材 7月：すぎなみ発見クラブ通信 Vol.3 発行 お米で作るナンとスパイスで作るカレー教室開催 8月：縄文勉強会及び映画上映会の準備 9月：勉強会「驚きの縄文文明」開催 映画自主上映会「いただきます～みそをつくるこどもたち～」開催 山梨県の農家で稲刈りボランティア お米で作るナンとスパイスで作るカレー教室開催 1月：健康食・オーガニックマップ（レストラン・カフェ編）発行 米粉と野菜のケーキ・サレ教室開催 2月：手前味噌作り体験教室開催 米粉と野菜のケーキ・サレ教室開催 3月：すぎなみ発見クラブ通信 Vol.4 発行	

事業の成果

今年度は、縄文勉強会、映画上映会や、新企画として味噌作り体験など、新たな取り組みにチャレンジすることができました。今年度の主な活動は以下の通りです。

すぎなみ発見クラブ通信の発行

今年度も、杉並区内の健康志向のお店の紹介や、健康情報、杉並や日本の文化についての有用な情報を発信することができました。特に、Vol.3で紹介した「ぐるめくにひろ」さんのような、世界に誇れる素晴らしいお店が杉並区にあることを知ることが出来て、更に杉並区の事を知り、区民の皆さんに広めたいという思いを強くしました。

健康食・オーガニックマップ「レストラン・カフェ編」の発行

昨年度の「お店編」に引き続き、今年度は「レストラン・カフェ編」を制作しました。健康志向の区民が外食するときにも、健康に配慮したお店を選べるように、今後はこれらのマップの普及に努めたいと思います。

健康料理教室の開催

今年度は「米粉のシフォンと米粉パン教室」「お米で作るナンとスパイスで作るカレー教室」「米粉と野菜のケーキ・サレ教室」と言う3種類の教室を開催しました。毎回、メンバーが厳選した調味料や健康食材、食や健康に関する豆知識などもご紹介し、単なる料理教室以上の学びが得られると好評です。

映画上映会の開催

「いただきます～みそをつくるこどもたち」をセシオン杉並で上映することが出来ました。子連れママも参加できるように、会場の後部にキッズプレイエリアを設けて、メンバーがお子さんの相手をしましたので、混乱もなく開催できました。映画を観た方の多くが涙ぐんで感動しておられましたので、思い切って実施して良かったです。

教育・文化に関する勉強会の開催

通信で連載している「驚きの縄文文明」の勉強会を開催しました。予想以上の人数が集まり、かつ大変ご好評をいただき、縄文文明への関心の高さを実感しました。日本に生まれたことを誇りに思うという感想も多く、想いが伝わって良かったです。

味噌作り体験会の開催

食糧危機が懸念されている昨今、自分で味噌を作れるようになる事の意義を感じ、杉並を飛び出して埼玉の農家さんでの味噌作り体験を企画しました。こちらも大変好評でしたので、今回学んだノウハウを生かして、次は杉並区内で実施したいと思います。

今後の活動の予定と抱負**すぎなみ発見クラブ通信の発行**

来年度も引き続き、杉並区内で区民の健康を守ってくれるお店をご紹介したり、健康に関する豆知識や、杉並・日本の文化に関する情報などを発信して行きたいと思います。

健康料理教室の開催

少人数の開催ということで、皆さんとざっくばらんに雑談や食と健康に関するお悩み相談などが出来て、とても有意義な活動になっていますので、今後もより多くの方にご参加いただけるよう、継続して実施して参ります。

映画上映会の開催

今年度の映画上映会が大変ご好評をいただいたので、来年度も開催できればと思っています。ただ、多くの映画の上映費が高額なので、集客については課題が残っています。開催できるよう模索して参りたいと思います。

教育・文化に関する勉強会の開催

今年度実施した縄文の勉強会が好評で、次も参加したいというお声もいただきましたので、第2弾を開催できるように知識を深めていきたいと思います。

味噌作り体験イベントの開催

今後食糧難が来たときも、日本人は玄米と味噌さえあれば、何とか生きていけると言われています。自分で味噌が作れるようになる事は、今の私たちに必須の知識になるかも知れません。今年農家さんに教えていただいたノウハウを生かし、杉並区内で体験イベントを開催できればと考えています。

ボランティア活動の実施

メンバーからの提案で、秋に区内の「柿取りボランティア」を実施したいと考えています。高齢のため庭の柿の収穫が出来ず、柿の実がそのまま放置されてしまっているお宅が散見されます。そうした柿を代わりに収穫し、干し柿や柿酢などに役立てることが出来ればと構想中です。

これからも、区民の心と身体の高齢寿命の向上という当クラブの目的のため、様々なアイデアを考え活動して参ります。

収 支 内 訳 書

団体名 すぎなみ発見クラブ

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	7,000円	
まちづくり助成金	70,000円	
その他（概算）	28,400円	映画上映会会費
合 計	105,400円	

【支出】 ※（１）～（３）は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費 講師謝礼、 学習会資料作成費、 会場使用料など	縄文勉強会チラシ印刷費	1,050 円	45,923 円
	同施設利用料	2,100 円	
	同機材利用料	100 円	
	同施設駐車料金	2,300 円	
	映画上映会チラシ印刷費	1,070 円	
	同Instagram広告費	3,000 円	
	同キッズ用プレイマット代	1,003 円	
	同コピー代	500 円	
	映画上映費用	30,000 円	
	同施設利用料	3,500 円	
	同施設駐車料金	1,300 円	
(2) 広報活動費 パンフレットや ニュース、報告書等 の作成費など	健康食・オーガニックマップ 印刷代	11,630 円	59,380 円
	すぎなみ発見クラブ通信 Vol.3 印刷代	23,620 円	
	すぎなみ発見クラブ通信 Vol.4 印刷代	24,130 円	
(3) 事務運営 ・事業実施費 団体運営や事業実施に必 要な消耗品や備品の購入 費、郵送料など			
(4) その他 ※助成対象外経費			
合 計			105,303 円

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出（１）～（３）以外のもの
 ※助成対象外経費

日本人ならきっとワクワクする 驚きの縄文文明

最近縄文を語る人が増えて来ました。
密かなブームの背景は何なのか。
日本人を語る上で欠かせない
縄文の知識。

今までの常識がひっくり返る
最新の考古学とDNA研究を元に、
私達のルーツを探ります！

マジか！
知らなかった

縄文人スゲー！



講師：千ヶ崎恵美子
(すぎなみ発見クラブ代表、縄文愛好家)

参加費無料

イベント申込フォーム



令和6年9月11日(水)

10:00~11:50

阿佐ヶ谷地域区民センター
第2集会室

主催：すぎなみ発見クラブ

お問い合わせ：suginamihakken@gmail.com

海外映画祭受賞



You are
what
you
eat

食べたものが、わたしになる。

いただきます

みそをつくる こどもたち

2024 Ver



ナレーション：石田 ゆり子 エンディングテーマ：坂本 美雨

監督・撮影：オオタ ヴィン『夢みる小学校』 プロデューサー：安武 信吾

泣いて笑って、ほっこり元気になる子育て映画。

追加撮影、4K映像化した「2024年ニューヴァージョン」の上映会です。

9月16日 (月・祝) 13:00～ 場所：セッション杉並

詳しくは裏面をご覧ください

申込QRコード→



発酵給食で元気な子育て♪



福岡市 高取保育園は、真冬でも薄着、素足で感染症に負けない元気な保育園として全国から保育視察が絶えない話題の保育園です。

秘密は、医食同源に基づくオーガニック食材を使った和食給食です。

その”夢みる保育園”に『夢みる小学校』のオオタヴィン監督が1年間密着。

アレルギーだった園児の症状が改善される驚きの映像が記録されています。

子どもたちのキラキラした笑顔に なぜか涙がとまらないという観客が続出。

全国のママたちから熱烈に支持され 上映回数1000回を突破。

ナレーションは 石田ゆり子、坂本美雨の『星めぐりの歌』をフューチャーした 笑ってほっこり涙する エンターテインメント★ドキュメンタリー。



西 福江
高取保育園園長



ナレーター：石田ゆり子



免疫力をあげる発酵給食

名作子育て映画をアップデートしました！

映画の撮影当時1才だった園児の5年後の卒園式、西園長のその後の消息、本間真二郎(自然派医師)のインタビューを追加撮影した ニューヴァージョン『いただきます 2024Ver』ができました♪

かつてご覧いただいた方も、コロナ禍を経た今、もう一度観ていただきたい、あなたの魂をぎゅっと抱きしめてくれる あったか〜い映画です。

監督：オオタヴィン プロデューサー：安武信吾 本編75分/監督トーク映像10分



新予告編
見てね!!



「いただきます 2024Ver」 9月16日 (月・祝) @セッション杉並 講座室

主催者からのメッセージ

すぎなみ発見クラブでは「健康は食事から」をテーマに化学物質に依存しない食のあり方を提案して参りました。今回は、発酵食品の素晴らしさを実感出来るほっこり映画の上映会を企画しました。皆さまと一緒に楽しみながら、奥深い食の世界を体験する機会となれば幸いです。皆さまのご来場を心からお待ちしています！

場所：セッション杉並 講座室

住所：杉並区梅里1-22-32

地下鉄丸の内線「東高円寺駅」徒歩5分

「新高円寺駅」徒歩7分

関東バス「杉並車庫前」徒歩5分

京王バス「高円寺陸橋」徒歩3分

会費：大人1000円 (サポート会員900円)

高校生以下無料

上映時間：13:00~14:45 (12:40開場)

主催：すぎなみ発見クラブ

お問い合わせ：suginamihakken@gmail.com

お申込みQRコード



サポート会員
も募集中！



「美味しい」を見直そう

食生活が豊かになり「美味しい」が当たり前になった現代社会。では、その次に来るものは何でしょう？
いつからか「早い」「安い」「簡単」が重宝され、保存料や化学精製された旨味成分などの添加物によって「見せかけの美味しい」を脳が錯覚するようになりました。

私たちの体は食べたもので出来ている

体の細胞は私たちが選んだ食事によって出来ています。日々の食生活の意識が「早い」「安い」「簡単」から「楽しい」「健康」「安全」に変わって行けば、本当に体が喜ぶ食事を選択するようになっていきます。食事を変えて「食材本来の美味しさを感じられるようになった」「慢性病が治った」と言う経験をする人はとて多いのです。

私たちの心も食べたもので出来ている

実は「食事を変えたら性格も変わる」と言うことが本当に起こります。いつもイライラしていた人が、心穏やかになったり、子ども達が生き活きとして、問題行動を起こさなくなったりするのです。心と体は繋がっていることが良く分かります。

そこで私たちは、杉並区内の健康にこだわるお店を見つけてご紹介しています。前回は自然食品などを扱う「お店編」、今回は「レストラン・カフェ編」です。是非とも貴方の体が好きなお店を見つけて、本当の「美味しい」を味わってください。そして、そういうお店を応援して行きましょう。

すぎなみ発見クラスとは？

杉並を愛する仲間が集まり、発見したワクワクを区民に発信し、杉並をより快適で楽しい街にして行くクラス活動です。食の安全部では「健康は食事から」をテーマに掲げ、化学物質に依存しない自然食の推進や日本の農家さんの応援をしていきます。



すぎなみ発見クラス

サポーター会員募集中！

すぎなみ発見クラスでは「サポーター会員」を募集しております。イベント情報や季刊誌のお届け、イベントへの割引価格でのご参加などの特典があります。会費は無料ですので、是非ご登録ください。



suginamihakken@gmail.com



@SuginamiHakken



すぎなみ発見クラス
リンクツリー

すぎなみ発見クラスは、杉並区まちづくり助成金交付認定団体です。

すぎなみ発見クラス

健康食 ＆ オーガニック マッパ



レストラン

カフェ編

すぎなみ発見クラス 健康食＆オーガニックマップと レストラン・カフェ編

井草八幡宮

ORGANIC bio
オーガニック
自然食

Gluten Free
グルテンフリー

ORGANIC bio

ナタラジ菰窪店

【住所】 杉並区菰窪5-30-6 B1F
【営業時間】 11:30~23:00
【定休日】 年末年始
日本ではじめての菜食インスト料理レストラン。
千葉の南房総と山梨明野の自家農園で収穫した完全無農薬野菜を使用。

bio
Gluten Free

BAR!米粉クレープ SINCERITY 阿佐ヶ谷

【住所】 杉並区阿佐ヶ谷北2-36-1-103
【営業時間】 11:30~18:00 (要予約あり)
【定休日】 不定休 (インスタ要確認)
手づくり、無添加、グルテンフリー、北海道産クリーム、やさしい甘さの手づくり米粉クレープ。

ORGANIC bio

ハオツアイ阿佐ヶ谷

【住所】 杉並区阿佐ヶ谷北2-13-2
阿佐ヶ谷北口駅前ビル2F
【営業時間】 11:30~14:30 (日祝日定休)
17:00~21:00 (月・土・日祝日定休)
薬膳メニュー春雨専門店オーガニックレストラン。春雨は漂白剤不使用、野菜はオーガニック野菜を使用。

ORGANIC

WOODBERRY COFFEE 荻窪店

【住所】 杉並区桃井1-2-2
【営業時間】 8:30~19:00
【定休日】 年中無休
有機野菜をふんだんに使ったヘルシーメニュー。常時10種類以上の個性豊かなコーヒーも魅力。

荻窪

ORGANIC bio

ピストロ天下井

【住所】 杉並区荻窪5-20-7 吉田ビル1F
【営業時間】 12:00~15:00、18:00~22:00
【定休日】 第1火曜、毎週水曜
有機野菜をたっぷり楽しめるフレンチピストロ。厳選した食材の生き生きとした滋味をゆたかりとした気持ちで味わって欲しい。

阿佐ヶ谷

JR線

丸の内線

Gluten Free

こもって cafe

【住所】 杉並区阿佐ヶ谷南1-32-7
【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 基本火曜、水曜 (インスタ要確認)
米粉を使ったグルテンフリーのクッキー、パン、ケーキ、デザートなど。

ORGANIC bio

バルタザール

【住所】 杉並区西荻南3-15-3
【営業時間】 11:00~14:30、18:00~23:00
【定休日】 火曜 (F8など要確認)
自然食品長本兄弟商会運営レストラン。季節の素材や鮮度こだわって、オーガニック野菜は関東を中心に全国から、魚は築地から、肉は安心安全なものだけを使用。

ORGANIC bio

Organic Cafe ゆきすきのくに

【住所】 杉並区西荻北3-16-3 西荻神楽ビル1F
【営業時間】 12:00~16:30 (HP要確認)
【定休日】 月曜、水曜
オーガニックレストラン。カタダとココロを調える自然栽培中心の野菜料理と薬膳カレー、こだわりのデザートのお店。

西荻窪

bio

ごゆるり

【住所】 東京都杉並区西荻南1-18-11
【営業時間】 土曜のみ、完全予約制
愛を込めて一生に一度のひとときを、提供する完全予約制の食卓。事前プランケットを元にメニューを作成。

bio

阿部寿也

【住所】 杉並区高井戸西1-33-12
富士見ヶ丘センタービル201
【営業時間】 11:30~15:00 テイナーは要予約
【定休日】 水曜
完全無添加にこだわり、化学調味料、アミノ酸、酵母エキス、蛋白加水分解物、顆粒コンソメなど一切を使わず、素材の味100%のレストラン。ランチのカレーが人気。

富士見ヶ丘

京王井の頭線

Gluten Free

Fluff (ふるーふ) からだをおもう

お菓子とコーヒーのお店
【住所】 杉並区成田東1-26-11
【営業時間】 9:00~18:00 (インスタ要確認)
【定休日】 月曜火曜 (不定休)
小麦、卵、乳製品、白砂糖を使わずに作るからだをおもうお菓子。タルト、マフィン、クッキー、ブラウニーなど。

大宮八幡宮

すぎなみ発見クラブ通信

2024.8
vol.3

インタビュー

ぐるめくにひろ

代表 松澤 州紘さん

飲む？飲まない？ 牛乳

【子どもと一緒に学ぼう！
驚きの縄文文明 第3回

みなみ姐さんのこれ知ってる？
お役立ち情報局 vol.3



自分はこの地球上で 絶対不可能なことに 挑戦しているんじゃないか

食品添加物を一切使わない
ハム・ソーセージづくりへの挑戦

自然づくりハムソーセージ工房

ぐるめくにひろ 代表 松澤 州紘 さん

(文・藤田／写真・デザイン 山崎)

—— ソーセージ屋さんになったきっかけを聞かせてください。

僕の実家は東京でも有名な肉屋でした。実は子供の頃は肉屋になるのが嫌だったんです。でも高校卒業後にドイツに行ってソーセージを食べ歩いて、その時のミュンヘンの白いソーセージがめちゃめちゃ美味しかった！それが最初にソーセージに興味を持ったきっかけです。帰国後はフランス料理の会社に就職したんですが、そしたらその会社がドイツ料理店を出すことになって異動になったんです。そこでドイツ人シェフに厨房で作るソーセージを教わって、それがまた楽しくって！

—— フランス料理の会社がドイツ料理店？運命に手繰り寄せられてる感じですね。

そうですね。よく言うんですけど、ソーセージから逃げられない人生なんだなと(笑) その後、実家の肉屋に戻り、ソーセージ作りだけをさせて貰いました。ドイツで技術を学んだ人を呼んで、1週間位ソーセージ作りの指導を受けたけど、それが不味くて！試作を作って食べてると、だんだん気持ち悪くなる。口の中に変な唾液が溜まり始める。実はそれが食品添加物のせいだったんです。もう全然食べられなくなっちゃって、添加物を使わない作り方を教えてくれって頼んだら、「それは出来ない」って。なんと、世界中どこにも添加物を使わないソーセージは存在しなかったんです。でも僕は美味しくないとソーセージを販売したくない。それで、無添加のソーセージ作りの研究が始まりました。その後、4～5年出口のないトンネルを彷徨うことになりましたね。無添加で作ってみると、どれだけやってもソーセージはボソボソ、ハムやベーコンはピンクにならないし全然うまいかない。自分はこの地球上で絶対不可能なことに挑戦しているんじゃないか、そんな考えが何度も頭をよぎりました。

—— うまいいきっかけは何だったんですか？

とにかく打開策が欲しくて、天然酵母のパン屋さんや手打ちうどん屋さんなど、色んな業種の職人さんに話を聞きに行きました。そして漬物屋さんにヒントを貰いました。塩って塩味をつけるだけじゃないんですよ。それ以外にも仕事がある。塩が働きやすい環境を作ってやれば、塩は勝手に働いてくれる！それでなんとか形になってきた1994年、ヨーロッパの食品コンテストに2種類のソーセージを出しました。味、スモーク、発色など50項目審査されて、50点満点が金メダル、48、49点が銀メダル。僕のソーセージが何点取れるのか、どこが悪いのかを確認するためにエントリーしたんです。結果は2種類とも49点の銀メダル。それでようやく、自分が作ったものが本場ヨーロッパでソーセージとして認められたんだと。これでやっていけると思いました。

—— 審査員の方も無添加のソーセージに驚かれたのでは？

審査員には無添加かどうかの情報は伝わってないんです。ドイツの食肉業界が、僕のソーセージを無添加だと理解したのはその10年以上後です(笑) 2006年のコンテストの後、審査員から「ソーセージの切断面の発色にムラがある。発色剤を使っていたらこんなことはありえない」と問い合わせがあって、「亜硝酸塩は使っていません。天然塩とスパイスだけです」と答えたら、「ありえない！」と返信が来ました(笑) だから本当にありえないんです。無添加で発色するなんて。その後、ハム、ベーコンでも銀メダル、ウインナー、生ハムで金メダルをいただきました。

—— なぜそこまで無添加にこだわり続けたのですか？

とにかく美味しいものを作りたい、ただそれだけです。焼肉でもそうでしょう？ いい肉は塩と胡椒で十分美味しい。安い肉だからタレだとか添加物だとか色々付けなくちゃいけない。健康のためとかじゃなくて、本当に美味しい肉を美味しく食べてもらうために、添加物が邪魔だったんです。

—— この先やりたいことはありますか？

僕の技術を世の中に残すこと。無添加で本気でやりたいと思っている人に全てを教えていきたい。今全国に僕の技術でやっている店が9店舗あります。鹿児島大学の農学部で非常勤講師として教鞭もとっています。

—— 最後に一番伝えたいことを教えてください。

うちのソーセージは温かいうちに食べてください。それがいちばん美味いんです！(笑)



ぐるめくにひろ

[住所] 杉並区下井草4-3-9

[営業時間] 10:00～18:00

[定休日] 木・日曜日

食材にこだわり、食品添加物を一切使わないハムやソーセージを提供し続けている。



飲む？

牛乳

飲まない？



(文・ちがさき)

牛乳が身体に悪いって
聞いたことあるけど、どういうこと？

メリット

栄養バランスが良い準完全栄養食

たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、
ビタミンがバランス良く含まれている。

特にカルシウムが豊富！

日本人の多くはカルシウム不足。
牛乳が推奨される1番の目的はコレ！



デメリット

牛乳の成分自体の問題

- ・牛乳の**カゼイン(A1-βカゼイン)**が消化管の炎症や認知障害を引き起こす。
- ・日本人には牛乳の乳糖を消化吸収できない「**乳糖不耐性**」の人が多く。

世界では
低温殺菌が主流

牛乳の製造方法による問題

- ・大量生産のための「**超高温殺菌**」の熱変性が消化不良を引き起こす。
- ・「**ホモジナイズ**」による変性たんぱく質が巨大化し、アレルギーになる。

輸入乳製品の化学物質残留問題

- ・外国で日本向けに飼育する牛には、「**遺伝子組換え飼料**」や、生産量を上げる為の「**ホルモン剤**」+「**抗生物質**」を与えているものがある。

知っておこう！カルマグ・バランス？

カルシウムの吸収には、マグネシウムが2:1の割合が必要。
実は牛乳はこのカルマグバランスが11:1と効率が悪く、
沢山飲んでも無駄になってしまう。
カルシウム摂取が目的ならば、マグネシウムとのバランスが
良い大豆製品、海藻類、小魚、ナッツ類がオススメ！



牛乳にはメリットもデメリットもあります。飲み過ぎに気をつけて、
原料や生産方法を考慮して安全な牛乳を選びましょう。
また、体質に合わない人は無理に牛乳を飲まないで、
大豆食品など日本人の体質に合った食品を活用しましょう。

子どもと一緒に学ぼう！教科書先取りの古代ロマン

驚きの縄文文明

<第3回> 縄文人はなぜ農耕を拒んだのか

縄文人は粟の植林や少量の稲、雑穀の「栽培」の知識や技術を持っていました。
ところが、大陸からの渡来人が九州に伝えた「農耕」が日本全体に広まるのに、実は1000年もかかっています。
弥生時代の始まりの年に諸説あるのはこの為です。縄文人は日本列島で広範囲の交易を行っていたから、
情報は伝わっていたのに意図的に農耕をしなかったことになります。これはなぜでしょうか。

オススメYouTube動画
(スキマにイストリア)



農耕により文明は滅亡する!?

世界の他の古代文明は滅亡してしまいましたが、縄文文明だけは
歴史が途切れることなく現代の日本に続いています。世界4大文明
のあった地域は現在殆どが砂漠や荒野ですが、文明があった当時は
肥沃な大地でした。人間が大規模な農業をすると、その土地は
痩せて砂漠化して行くのです。

農耕により争いが始まる

大規模な農業は「所有」という概念と、地主と小作人と言う
「階級社会」を生み出します。そして権力争いが生じて、
弥生時代からは戦争の時代に突入しました。
縄文人は農耕をしない事で、階級や貧富の無い平等で
平和な社会を13,000年以上も続ける事が出来たのでしょう。



縄文人は、環境を破壊したり、権力争いをしませんでした。
それは、「**自然は神様のもの**」と言う日本人が古来から持つ
価値観を大切に守っていたからではないでしょうか。
現代の私達の中にも眠っているはずの縄文人の思い。
忘れてしまっているかも知れません。



謎の発見！ 「顔面把手付釣手形土器」

井草八幡宮に所蔵されている
この不思議な形の土器は、
約4000年前(縄文時代中期)
のもので、国の重要文化財です。
内側には火を灯した痕跡があり、
祭祀に用いられていたようです。



この土器が見られるのは例大祭
(毎年9月30日と10月1日)での、
宝物殿「文華殿」の御開帳の時だけ！
今年の秋は、
井草八幡宮へ行ってみよう！

(文・写真 ちがさき)



みなみ姐さんの

これ知ってる?

お役立ち情報局



vol.3 めっちゃうま！自宅でカンタンみそ作り！

皆さん、毎日使う「みそ」はどうしていますか？
私も以前はスーパーなどで買っていたが、
実は自宅でカンタンに作る事が出来るんです！
特別な調理器具は不要です。
一度作ったら美味しすぎてやみつきになります。
今回はマルカワ味噌さんの
「手作り味噌セット」を紹介します！



大豆を洗って
水につけて18時間
大きな鍋で
3時間
豆を煮ます。



1

煮上がった豆を
ザルにあげて冷まして、
ボールに移して潰します。
そこに麴と塩を
入れて混ぜます。



2

容器に味噌を入れて
密閉します。



3

4

涼しいところに置いて
10ヶ月待ったら完成♥



マルカワ味噌
HP



お料理教室 開催中！

すぎなみ発見クラブでは、健康料理教室を開催しています。
これまでも、米粉のパンや米粉シフォンケーキの教室などを、ほぼ毎月開催してきました。
最近、「お米から作るナンとスパイスから作るカレー教室」を開催中！
初心者でも失敗しないで簡単に作れるレシピをお伝えしています。
毎回、試食の時に話が盛り上がり時間オーバー！
「とても楽しかったです」「ためになる話を沢山聞けました」と大好評で、リピーターさんもどんどん増えています。
是非一度体験にいらしてくださいね。

イベント申込フォーム



すぎなみ発見クラス とは？

杉並を愛する仲間が集まり、発見したワクワクを区民に発信し、杉並をより快適で楽しい街にして行くクラス活動です。
食の安全部では「健康は食事から」をテーマに掲げ、化学物質に依存しない自然食の推進や日本の農家さんの応援をしていきます。
教育文化部では、この杉並に、この日本に、そしてこの世界に生まれて来て良かった！と思えるような情報を発信して行きます。

サポート会員募集中！

すぎなみ発見クラスでは「サポート会員」を募集しております。
イベント情報や季刊誌のお届け、イベントへの割引価格でのご参加などの特典があります。
会費は無料ですので、是非ご登録ください。

会員登録フォームはこちら



suginamihakken@gmail.com



@SuginamiHakken

すぎなみ発見クラスは、杉並区まちづくり助成金交付認定団体です



すぎにゃん

すぎなみ発見クラブ通信

2025.4
vol.4

医食同源

インタビュー バオバブの木 自然食品の店

その体調不良、小麦のせいかも？
グルテンフリーのススメ

子どもと一緒に学ぼう！
驚きの縄文文房 第4回

みなみ畑さんのこれ知ってる？
お役立ち情報局 vol.4



「食の大切さを伝えていきたい」 株式会社風水プロジェクト 代表取締役 安 莊栄さん

——「パオパブの木の成り立ちを教えてください」

「パオパブの木」は、私たち「風水プロジェクト」という親会社が運営する自然食品の小売店です。風水プロジェクトは日本の有機農業を応援し、消費を活性化させることで、生産者が継続して活動できる環境を作ることを目的としています。単に生産するだけでは経済的に長続きしませんし、生産者自身が販売まで手掛けるには限界があります。私たち流通業者は単なる仲介者ではなく、農家さんやメーカーさんの想いを直接店頭で並べるのが役目。また、お店にとって役立つ仕組みづくりをすることも大切です。そのため、双方と信頼を築くことを重視しています。

——「流通の仕事から始まって、お店を展開していくことになったんですね。」

はい。お店のオーナーさんと関係を築く中で、「店を引き継いでくれないか」という話があって、鎌倉の直営店のほか、現在の3店舗はお店を引き継ぐ形でスタートしました。ここ「パオパブの木」は、前オーナーさんが1993年頃に娘さんのために始めたお店で、2002年頃から私たちが運営しています。つまり、お店としては30年ほど続いていることになりますね。パオパブの木は『星の王子さま』に登場する木です。オーナーさんは、自然との共生の象徴としてこの名前をつけられたのではないのでしょうか。私たちはこの名前と想いを引き継いで、より地域に愛されるお店を目指しています。

——「お店の運営で大切にしていることは何ですか？」

ネット通販が発達した社会の中で、お店を続けていくことは本当に大変です。経営が難しく閉店した店舗もあります。「お客さんのために頑張ろう」という強いモチベーションがないと、お店は続けられません。どれだけ手間暇をかけてお客さんのことを考えているか、その波動が伝わるかどうかすべてだと思っています。ネットでも自然食を選ぶことはできるけど、お店なら実際に見たり、触れたりして質感を感じてもらえます。自然食はハードルが高いと思われがちだけど、もっと気軽に触れてほしい。そんな思いでお店を続けています。

——「『医食同源』という言葉が掲げていますが、どういう思いからですか？」

「医食同源」という言葉は昔からあるけど、コロナ禍が、その意味を改めて考えるきっかけになりましたね。普段なら少し気恥ずかしさもあって掲げにくい言葉かもしれないけど、こういう時期だからこそ多くの人に響くんじゃないか、そう思って掲げることにしました。最近、食費を抑えてほかのことにお金を使おうとする傾向があるように感じます。でも、現在の米の高騰とかを考えると、私たちは「食の大切さ」を改めて考え直す時期に来てるんじゃないですかね。食べ物、作り手の努力と自然の恵みによって成り立つもので、決して「あって当たり前」ではありません。お店に入らなくても、「医食同源」という言葉を目にするだけで何かを感じてもらえたら。そんな思いで掲げています。お店を通じて少しずつでも食の大切さを伝えていきたいです。

パオパブの木 店長 小瀬さん

——「自然食品店で働き始めたきっかけを教えてください」

私自身、もともとオーガニックや自然食に特別な関心があったわけではありません。ただ、食べることや料理するのが好きで、単純に「おいしいものが好き」という理由でこの業界に入りました。仕事を続けるうちに、オーガニック食品の美味しさや健康への影響を実感するようになって、風邪をひきにくくなったり、体調が良くなったりと、長い年月をかけて効果を感じています。それに、働いていると野菜たちの鮮やかな色や、生き生きとした緑から元気をもらえるんです！

——「従業員の方の笑顔が多いお店だと感じますが、何か意識していることはありますか？」

お店のスタッフはみんな、食べることで野菜や果物の手入れが好きで、苦にならないんです。だから、とにかく楽しく働いています(笑)それが自然と表れているのかもしれないですね。

——「お客さんに伝えたいことはありますか？」

私たちは、安全な食を責任を持って届けたいと思っています。お客さまにはリラックスしてお店に来て、自然食を楽しんでほしいですね。

パオパブの木 自然食品の店

【住所】 杉並区下高井戸1-2-1

【営業時間】 10:00~19:30 【定休日】 なし

「医食同源」を掲げ、安心して利用できる店づくりに力を入れている。有機・無農薬野菜が取り揃う。





その体調不良、小麦のせいかも？

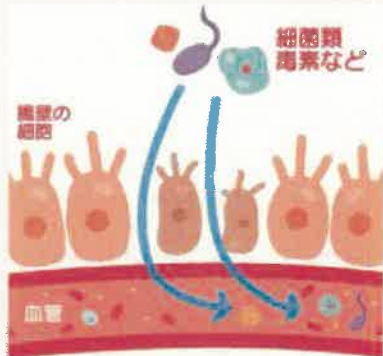
グルテンフリーのススメ



(文・ちがさき)

戦後の食の欧米化で、戦前には無かった様々な病気や慢性疾患が増えました。特に、元々日本人の体質に合わない小麦の大量消費が身体に負担をかけ、様々な病気の原因になっています。

小麦に含まれる グルテンが引き起こす 「リーキーガット」(腸漏れ)



グルテンが腸壁の細胞の結合を緩め、小腸の粘膜に穴が空く。そこから細菌や毒素、未消化の食物等が血管に入り、全身に様々な炎症を引き起こします。

小麦依存症を引き起こす エキソルフィン



グルテンからはモルヒネに似た多幸感と中毒性をもたらす物質が分泌され、小麦を欲しがらる体質になってしまいます。

危険な輸入小麦の残留農薬

輸入小麦にはWHOも発がん性を指摘する危険な農薬が残留しています。神経毒性や生殖系への影響も。



この農薬は世界各国で使用が規制・禁止され、日本国内でも小麦に直接かける事は禁止。しかし、輸入小麦に規制がない日本向けの小麦の収獲には、直接大量に散布されている。

もし小麦を食べるなら、国産小麦100%のものを選びましょう。

慢性的な体調不良やアレルギー等の自己免疫疾患は、小麦を1ヶ月やめるだけですっかり治ってしまう事があります。**慢性疾患は薬では治せません。**大抵の料理は米粉に置き換えられます！ **まずは2週間、グルテンフリーを試してみませんか？**

子どもと一緒に学ぼう！教科書先取りの古代ロマン

オススメYouTube動画
(古代ずんだミステリー)

驚きの縄文文明

<第4回> 高度な縄文テクノロジー



教科書で縄文時代が「文明」とされない理由は、農耕をしなかった事や城壁のある都市国家でなかった事が挙げられますが、これらは平和で自然と共生していた縄文人には不要だったからに過ぎません。縄文人は他の文明に先駆けて非常に高度な技術を数多く持っていました。縄文文明は世界の文明の定義から外れた唯一無二の特別な文明だったのです。

土器の発明

縄文人は土器の発明により食生活を一気に向上させ、狩猟採集生活のまま1000年以上も同じ土地に定住し文明を築くことが出来ました。縄文土器は実用性を遙かに超えた芸術性を兼ね備えた平和の象徴です。

高度な工芸技術



漆器



土偶

硬い翡翠に綺麗な穴を空けた方法は未だにミステリー

高度な建築技術

縄文前期～中期の青森県三内丸山遺跡からは、マンション7階建ての高さの高層建築跡が発見され、その構造から縄文人が長さの単位や測量技術、建物の荷重を考えた「内転び」「版築」等の建築技術、木材の防腐処理などの高度な技術を持っていた事が分かりました。



航海技術と天文学の知識

航海技術に長けていた縄文人は、北海道から沖縄、大陸とも船で縦横無尽に交易を行っていました。縄文遺跡からは、星の位置や夏至・冬至の太陽の方角を正確に把握していた証拠が数多く見つかっています。

バイオテクノロジー

縄文人は単純な狩猟採集だけでなく、穀物や豆の栽培、牡蠣の養殖、発酵による食糧保存、栗の植林などを行い、自然を破壊する事なく持続可能な定住生活をしていました。特に、アズキや粟は品種改良等を行い、野生種よりも大きくしたり生育を早める技術を確立していました。



(文・写真 ちがさき)



みなみ姐さんの

これ知ってる?

お役立ち情報局



vol.4 「歯磨き粉になんと！ナスの黒焼き」

子供の頃から虫歯ばかり出来ていた私。
毎日歯磨きを頑張っても
高級歯磨き粉に変えても、
努力むなしく歯が痛くなる...



1

調べてみると「歯を磨く」より大事なことは
「歯茎を掃除して、ミネラル分を与える」

がいいと聞き、昔から歯磨き粉
として使われている
「ナスの黒焼」
という商品に辿り着きました！



2

ナスのヘタを黒焼きして炭化させて粉末状にしたものです。
これに **焼き塩** を1:1の割合で混ぜて
歯ブラシにつけて歯茎を中心にゴシゴシ。



1:1



焼き塩

3



使い始めてから
歯茎が全く
腫れなくなりました！
昔の人の知恵は
素晴らしい♪

4

さまざまなイベントを開催しています！

これまですぎなみ発見クラブでは、健康料理教室、映画上映会、縄文勉強会、本格味噌づくり体験など、
様々なイベントを開催、皆様からご好評いただいています。リピーターさんも沢山！今後の企画をどうぞ楽しみに！



イベント
申込フォーム



すぎなみ発見クラス とは？

杉並を愛する仲間が集まり、発見したワクワクを区民に発信し、杉並をより快適で楽しい街にして行くクラス活動です。
食の安全部では「健康は食事から」をテーマに掲げ、化学物質に依存しない自然食の推進や日本の農家さんの応援をしています。
教育文化部では、この杉並に、この日本に、そしてこの世界に生まれて来て良かった！と思えるような情報を発信して行きます。

サポート会員募集中！

すぎなみ発見クラスでは「サポート会員」を募集しております。
イベント情報や季刊誌のお届け、イベントへの割引価格でのご参加などの特典があります。
会費は無料ですので、是非ご登録ください。

会員登録フォームはこちら



suginamihakken@gmail.com



@SuginamiHakken

すぎなみ発見クラスは、杉並区まちづくり助成金交付認定団体です

健康食&オーガニック
マツダが応援した！



第7号様式(第11条関係)

令和7年3月31日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 山田 杏子

まちづくり助成活動実績報告書

令和6年6月27日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団体名	軒先から、こんにちは実行委員会
事業期間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	70,000円
活動に要した経費の額	70,146円

添付書類

1 会計報告

- (1)収支内訳書
- (2)領収書
- (3)その他

2 事業報告

- (1)事業実績及び事業の成果
- (2)活動写真
- (3)その他

事業実績報告①

団体名	軒先から、こんにちは実行委員会
代表者 ・ 連絡先 (住所・Tel等)	山田 杏子
活動テーマ	【開催内容】 1. 住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」の開催 2. 上記イベント開催に向けた住民参加型の「寄り合い」の開催 【開催目的】 1. 住民が地域コミュニティへ自発的に参加する風土の醸成 2. 近隣に住む人達との緩やかなつながりが生まれることで、地域の防犯・防災面に寄与 3. 自分たちの住むまちの魅力を再発見し、住民の街への愛着を深める
活動記録 年 月	
住民参加型イベント「軒先から、こんにちはナリタヒガシ2024」(10/6(日)11-16時)開催に向けて、イベント準備と地域に関する話し合いを目的とした主催者及び参加者による「寄り合い」の中で以下の実施をしてきた。 ◎運営準備(下線が今回新規に取り組んだこと) <u>まちづくり団体登録、杉並区後援名義等使用承認申請、出展者の募集・確定、ノベルティ作成依頼、のぼり旗・ミニフラッグ作成、スタンプラリー台紙作成、保健所手続き</u> ◎広報活動(下線が今回新規に取り組んだこと) <u>チラシ・ポスターの作成・配布・貼りつけ、町内会(東一会・東二会・成三会)の掲示板や回覧板による広報連携、区報(2024/9/15号)・区ウェブサイトのイベントカレンダー掲載・高円寺経済新聞ウェブサイトへの掲載(https://koenji.keizai.biz/headline/1616/)、出展者によるポスター掲示協力(杉並区立成田図書館、自宅前等)</u> ※参考:寄り合い(会合)開催実績 2024年 4/29(月祝) 寄り合い①「今年のイベント計画」 5/12(日) 寄り合い②「成三、成二町会主催イベント「ふれあい祭り」視察」 7/ 7(日) 寄り合い③「今年のイベント実施概要決定」 7/28(日) 寄り合い④「今年のイベント詳細検討」→8/ 1(木)出展者募集開始 8/31(土) 作業日:ポスターラミネート 9/ 4(水) ゲスト講演の事前相談(熊井晃史 氏:中高生向けのクリエイティブスクール「GAKU」事務局長、ギャラリーとをが・主宰) 9/ 8(日) 寄り合い⑤「出展説明会」 9/29(日) 寄り合い⑥「最終ミーティング・当日運営詳細」 10/6(日) 「軒先から、こんにちは」開催日に合わせて 「寄り合い～まちとひとを知る～実行委員による開催ウラ話」を開催 2025年 2/ 2(日) 寄り合い⑦「振り返り会・打上げ懇親会」	

事業の成果(制作したチラシ等は別途添付いたします)

◎杉並区の後援をいただいたことで、今回初めて以下の告知実施に繋がった。

- ・広報すぎなみ(2024/9/15号)及び区ウェブサイトのイベント情報での開催告知
- ・町内会(東一会、東二会、成三会)会長へ本イベントについてご説明する機会ができ、ご承諾いただいた町内会においては掲示板及び回覧板へのポスター掲示・チラシ挟み込み
- ・「杉並区のお知らせ」掲示板へのポスター掲出による、成田東エリア以外(阿佐ヶ谷駅前等の区民の目に止まりやすい場所)での開催告知



以上の実施から、

- ・出展者について:16組出展があり、うち新規2組については町内会の回覧板や地域の掲示板を見た事による申し込みであった。(参考:2023年開催時は22組・過去最多)
- ・プロ・セミプロとして活躍されている方に限らず、企画主旨である自宅の軒先で好きなこと、やってみたいことをご近所さんにお披露目しようという目的に共感した出展で、開催目的の1つである地域内の緩やかなつながりづくりの機会になった。
- ・参加者について:想定通りの200名程度(例年並み)の来場を維持できた。

◎住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」実施概要

- ・10/6(日)「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」vol.4を開催。天候は曇りがちであったが200人程度が来場。
- ・まち歩きスタンプラリーでは13ヶ所の軒先をすべて周るともらえるノベルティを準備し、150人程が参加し、75人程度が完遂した。ノベルティについてはvol.2以降出展者のyohaku labo(杉並区)へイベントロゴ入りのエコバッグ制作を依頼。今年は特に完遂率が高かった。
- ・出展者は16組(新規2組、過去参加経験あり14組)。成田東地域内に会社や店舗あり5組(杉並区立成田図書館を含む)、その他杉並地域で店舗営業・ネット販売・イベント出展中心3組、個人8組。1軒先に1-3組を集め、出展者が各軒先を運営。フリーマーケット、ワークショップ、物販、飲食店舗など多様なジャンルとなり、スタンプをもらいながら出展者と来場者の交流が進んだ。



事業の成果

・出展者紹介(SNS活用)

イベント当日はまちの魅力再発見につながるよう、各軒先に行きたくなるような出展紹介をスタンプラリー台紙裏面に印刷する検討をしていたが、データ準備に時間を要し、イベント開催直前まで編集できるSNS(Instagram)を昨年同様に活用した。出展者から好評の声をいただいた。

フォロワーについても2024年の開催投稿を始めた2024年8月～10月の間で50人ほど増加。2025年2月時点で305フォロワー。

https://www.instagram.com/nokisaki_kara_konnichiwa

◎「寄り合い～まちとひとを知る～実行委員による開催ウラ話」実施概要

・10/6(日)17:15-18:00 いんにつさん(成田東4-29-7 株式会社水雅が運営)にて開催。参加者は実行委員メンバー、当日の出展者に加えイベント参加者(成田東在住)も1名参加があり、次回出展見込みへつながった。進行は実行委員による司会で進め、当日イベント風景の写真を見ながら、各軒先でどのようなコトが起きていたかシェア。

その他、実行委員であり出展者でもある方独自の"わらしべ長者企画(物々交換)"の成果についても披露された。

※2024年は「ゲスト講師による、実行委員メンバーの勉強の機会創出とともに寄り合いに新たに参加してみたいくなるようなきっかけづくり」を検討しており、熊井晃史氏(中高生向けのクリエイティブスクール「GAKU」事務局長、ギャラリーとをが・主宰)に事前相談をした。熊井氏は本イベントを始めるきっかけとなったゼミ講師の1人であり、本企画の主旨を理解していただいた上で、唐突に外部の人がイベント後の寄り合いの場に混じることは効果的でなく、当日は振り返りをしっかり行うべきとアドバイスをいただいた。



今後の活動の予定と抱負

住民参加型イベント「軒先から、こんにちは ナリタヒガシ」及び「寄り合い」の継続

(1)イベント開催日として「10月第1日曜日」を継続。次回2025年10月5日(日)開催を目指して、早めの告知による本活動の認知度向上と新たな出会いにつなげると共に、これまでのつながった住民との関係継続の機会とする。

(2)新しい関わりしろとして、

①パフォーマンス出展、②当日運営スタッフ参加を検討する。

①一日出展ではない関わり方として、個人パフォーマンス出展枠の募集を検討する。2024年は成田図書館で"おおぞらおはなし会"を開催。それを参考に、手品などちょっとした一芸や趣味をお持ちの方が出展側になれる機会づくりを行う。

②来場の参加人数が増えてきたため、より一層安全面に配慮する。実行委員や出展者による声かけ強化のほか、見守り隊として当日運営に関わってくださる方がいるか、発信をしていきたい。

◎総括

2020年、2022年、2023年、2024年と継続してきたことで、そろそろ開催だねという期待感のサイクルができ、今回は杉並区の後援をいただく申請にチャレンジすることで、各町内会長様とも顔を合わせてお話ができた。今後も町内会へ情報共有やご協力をお願いしながら進めていきたい。

また、イベント当日は出展者がまちを回る様子もみられ、

- ・出展者間で自然に共通の趣味が見つかる

- ・イベント後に別な機会のお手伝いをされる

などの交流も見られた。

荻窪から来られた方はここは成田東というのね、と地名を認識していただく発言もあったという。

出展者が増えることはありがたいことなので、新しい参加者の方には企画主旨をきちんと説明し、「自宅の軒先で好きなこと、やってみたいことをご近所さんにお披露目しよう」という軸がぶれない範囲で新しいことにもチャレンジし、引き続き、以下の目的の実現につなげていきたい。

【開催目的】

1.住民が地域コミュニティへ自発的に参加する風土の醸成

2.近隣に住む人達との緩やかなつながりが生まれることで、地域の防犯・防災面に寄与

3.自分たちの住むまちの魅力を再発見し、住民の街への愛着を深める

以上

収支内訳書

団体名 軒先から、こんにちは実行委員会

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	0円	
まちづくり助成金	70,000円	
その他	146円	寄付
合 計	70,146円	

【支出】※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

内訳	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費	寄り合い企画運営 ・講師謝礼: 事前MTのみ	0円	0円
(2) 広報活動費	住民参加型イベント【軒先から、こんにちは】企画運営 ・製本印刷費: 出展者配布ポスター 告知強化用チラシ 開催報告用チラシ ・消耗品費: のぼり・三角旗・のぼり用ポール	7,757円 2,116円 25,410円	35,283円
(3) 事務運営 ・事業実施費	住民参加型イベント【軒先から、こんにちは】企画運営 ・報償費: ノベルティ制作費 ・保険料: ボランティア保険 ・消耗品費: ラミネート用紙(A3) ラミネート用紙(A4) ・製本印刷費: スタンプラリー台紙 プリント等(町会・保健所等)	25,500円 4,940円 433円 330円 3,160円 500円	34,863円
(4) その他			
合 計			70,146円

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出(1)～(3)以外のもの



軒先から、こんにちは 10月6日(日)開催！

家の軒先で好きなこと、やってみたいことを始めてみませんか



@NOKISAKI_KARA_KONNICHIIWA

これまでの開催の様子はSNSにて！

ご自身の好きなものや手作り作品、家で眠っているもので、ご自宅の軒先を1日だけのフリーマーケットにするようなイベントです。出展者も募集していますのでお問合せください。

明日から"こんにちは"と言える方がご近所に増えますように。

開催日時：2024年10月6日(日)11時～16時 雨天延期10月14日(月祝)

開催エリア：成田東1、3、4丁目のあたり（案内所：いんにっさん）

内容：まちなかスタンプラリー、ワークショップ、物販、フリーマーケット

主催：軒先から、こんにちは実行委員会

後援：杉並区

お問合せ：greetingtoyou.n@gmail.com

Instagram @nokisaki_kara_konnichiwa

成田東に住む人、働く人、関わる人が有志で2020年に立ち上げました。

軒先から、こんにちは



出展相談もウェブサイトから！



10.6 Sunday

vol.4

※雨天延期（延期日 10/14 mon）

会場：まちなかの軒先 / 時間：11:00~16:00

軒先の先へ

まちに住む人たちとの

出会いを楽しむ1日

軒先から、 こんにちは

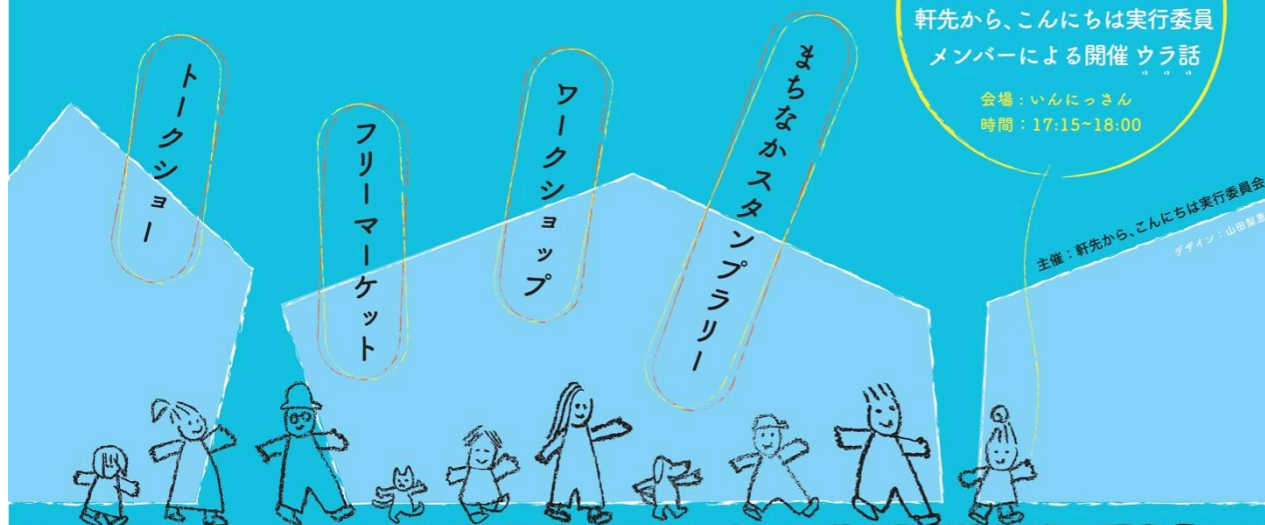
ナリタヒガシ

寄り合い

～まちとひとを知る～

軒先から、こんにちは実行委員
メンバーによる開催 ウラ話

会場：いんにっさん
時間：17:15~18:00



主催：軒先から、こんにちは実行委員会
デザイン：山田製菓

参加費無料

杉並区成田東 各所にて

出店：いんにっさん / mar works / 成田図書館
オイルタッチセラピーあさごや / まちに住んでいるみなさん

案内所：いんにっさん（杉並区成田東4丁目29-7）
HP：https://nokisaki.wixsite.com/karakonnichiwa
お問合せ：greetingtoyou.n@gmail.com
後援：杉並区

※注意事項

- ・天候等により、影響で開催が延期または中止になる可能性があります。その場合はホームページやインスタグラムでお知らせします。
- ・マイバッグ持参にご協力ください。
- ・イベント開催中に会場の様子を撮影した画像・映像等は、PRのためホームページ及びSNS等へ公開する場合があります。写り込みが難しい場合は、お気軽に撮影スタッフまでお申し出ください。
- ・イベント中のいかなるトラブル、盗難、事故等の責任は一切負いません。

HPはこちらから！



出展相談もHPから！



軒先から、 こんにちは

ナリタヒガシ

軒先スタンプを全て集めてゴールをめざせ！
コンプリートした方には軒先ノベルティをプレゼント！

開催日時 10/6(日) 11:00 - 16:00 ※雨天の場合 10/14(月祝) に延期

<ノベルティプレゼント条件>

- ・スタンプ欄にすべてのお店のスタンプを押してもらっていること。
- ・開催時間内にゴール2階にある総合案内所にスタンプカードをお持ち頂き、一言イベントについての感想をご記載いただくこと。
- ※スタートはこの軒先のお店からでも可能です。

<注意点>

- ・マイバッグ持参にご協力ください。
- ・イベント中のいかなるトラブル、盗難、事故等の責任は一切負いません。

下記をヒントにスタンプポイントのお店を見つかけよう！

01 外壁が木の板張り張りの建物

02 2階

03 三角屋根

04 1階

05 1階部コンクリートの建物、E

06 ブラック

07 1階部コンクリートの建物、D

08 坂の下、キッチンカー

09 丸い看板、電車の絵

10 外壁が木の板張り張りの建物

11 向かいに病院

12 斜め向かいにコインパーキング

13 壁が白いタイル

スタンプラリー参加中の緊急連絡先： (実行委員会)

出版者・ノベルティの野趣はこちら！

ノベルティ(スタンプラリー完遂者へプレゼント・今回作成は布製エコバック)



フラッグ(イベント開催告知)



三角旗(出展箇所が目印)





軒先から、こんにちは 10月第1日曜日開催！

家の軒先で好きなこと、やってみたいことを始めてみませんか



@NOKISAKI_KARA_KONNICHIIWA

これまでの開催の様子はSNSにて！

ご自身の好きなものや手作り作品、家で眠っているもので、ご自宅の軒先を1日だけのフリーマーケットにするようなイベントです。

明日から”こんにちは”と言える方がご近所に増えますように。

開催エリア：成田東1、3、4丁目のあたり(ご自宅の軒先等で参加できます)

内容：まちなかスタンプラリー、ワークショップ、物販、フリーマーケット

NEXT/2025年10月5日(日)開催目標！ 軒先出展のほか、パフォーマンス披露や趣味の実演、イベント当日の交通安全見守り隊を募集しています。

主催：軒先から、こんにちは実行委員会

お問合せ：greetingtoyou.n@gmail.com

Instagram @nokisaki_kara_konnichiwa

成田東に住む人、働く人、関わる人が有志で2020年に立ち上げました。

軒先から、こんにちは



出展者は随時募集しています！
相談はメールまたはウェブから！

第7号様式（第11条関係）

令和 7年 3月 31日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 中川圭珣

まちづくり助成活動実績報告書

令和6年6月27日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	いぐさの赤い椅子
事 業 期 間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	¥70,000-
活動に要した経費の額	¥70,927

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	いぐさの赤い椅子
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	中川 圭珣
活 動 テーマ	赤い椅子活動を多世代へ展開 認知向上イベント企画
活 動 記 録 年 月	令和6年4月1日～令和7年3月31日の活動内容を記入してください。
R6.9.28 「パパとあそぼうスペシャル」 打ち合わせ 下井草こどもプラザ実行委員・赤い椅子スタッフ R6.10.2 「パパとあそぼうスペシャル」 用ベンチキット作成準備 組み立てキット 3 台分をカット 完成見本ベンチ 1 台 R6..10.12 中瀬中学 中瀬フェスタへ休み処として赤い椅子提供 R6.10.14 「パパとあそぼうスペシャル」 用ベンチキット完成 完成ベンチ（ペンキ塗り用） 2 台 組み立て用ベンチ（木材カット済み） 1 台 完成見本ベンチ 1 台 R6.10.20 「パパとあそぼうスペシャル」 実施 参加者 大人 8 名 子供 8 名（親子は 5 組） R6.10.20 中瀬中学校ボランティア部 活動協力 校長先生と打ち合わせ ・ボランティア部の活動として赤い椅子活動を取り入れる R6.12.4 「パパとあそぼうスペシャル」 で作成したベンチを 赤い椅子スタッフで完成させて こどもプラザに納品	

事業の成果 こどもプラザの若い世代へ赤い椅子活動を普及できた

「パパとあそぼうスペシャル」

こどもプラザとの協働イベントそして親子でベンチを作成するイベントを企画しました。

親子交流としてのイベントであり、地域で活動してきた

赤い椅子を 若い世代にも認知してもらう位置づけのイベントでもありました。

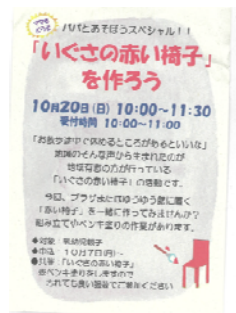
当日は 子供がペンキを塗る為の白木のベンチを2台、

パパが組み立てられるようなベンチキットを一台。

見本として最終完成版のベンチを1台 準備しました。

当日は5組、総勢16名の参加がありました。

一日では完成できなかった分を、後日スタッフで完成し納品しました。



「中瀬中学校のボランティア部との活動協力」

10月は学校行事が忙しかったことと、顧問の教頭先生の移動があったりして、打ち合わせばかりで実施に至っていません。

学校の教室を使うか、作業場まで中学生に来て

もらうのか など、詰めることが沢山あります。

継続的な活動になるよう、今後も先生との打ち合わせを重ね、新学期を迎えるボランティア部と活動を開始できるよう準備中です。

今後の活動の予定と抱負

地域に赤い椅子が増えることが一番の抱負ですが、
今後は 共に作る喜びと、自分たちが作った椅子が地域に設置される
喜びと達成感を共有できる活動にしていきたいと思います。

児童館、学童保育などにも働きかけ、多世代が関われる活動を目指します。

また、中瀬中学校のボランティア部との活動協力が軌道に乗れば、
中学生から赤い椅子を身近に感じてもらえ、認知度がより広くなると
考えます。赤い椅子の作製・修理・設置場所の拡大など、
中学生の力と目線を活用して貰えることを期待しています。

「ゆうゆう館に設置されているベンチが朽ち果てているので赤い椅子に
交換したら？」とのお声がけを頂き 区と協議の結果 赤い椅子チームで
修理・管理をすることになりました。
地域の方の、赤い椅子への関心が少し根付いて来たなと感じる一幕でした。

高齢者が街に出やすくなるようにと始まった赤い椅子活動ですが、
高齢者のみならず、誰もが休める赤い椅子であり、
作る側も、モチベーションを感じられる活動であり続けることを目指します。

収 支 内 訳 書

団体名 いぐさの赤い椅子

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	円	
まちづくり助成金	70,000 円	
その他	927 円	寄付
合 計	70,927 円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費 講師謝礼、 学習会資料作成費、 会場使用料など			
(2) 広報活動費 パンフレットや ニュース、報告書等 の作成費など			
(3) 事務運営 ・事業実施費 団体運営や事業実施に 必要な消耗品や備品の 購入費、郵送料など	ベンチ用木材・キット②③⑦ ペンキ・仕上げ剤他①⑥ 子供用軍手④ 六角軸鉄エドリル⑤	39,375 10,212 990 20,350	39,375 10,212 990 20,350
(4) その他 ※助成対象外経費			
合 計			70,927

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出(1)～(3)以外のもの
 ※助成対象外経費

びぎなーコース

区民等が新しく取り組みを始めるまちづくりを対象

「つながろう梅里堀ノ内の会」

「IKAMO 応援隊」



第7号様式（第11条関係）

令和7年3月31日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 篠 秋光

まちづくり助成活動実績報告書

令和6年6月27日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	つながろう梅里堀ノ内の会
事 業 期 間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000円
活動に要した経費の額	33,031円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - (3) その他

事業実績報告①

団 体 名	つながろう梅里堀ノ内の会		
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	篠 秋光		
活 動 テー マ	学生さんや地域の方など多世代の人がつながりを持ち、「もっと楽しくより健康的に」をテーマに居心地の良い居場所づくりを目指しています。 2 か月に 1 回、メンバーで集まり、地域懇談会を開催。 地域での季節のイベントやスマホ相談会など企画を立て開催します		
活 動 記 録 年 月	令和6年4月1日～令和7年3月31日の活動内容を記入してください。		
令和 6 年			
4 月 2 2 日	地域懇談会で 妙法寺をめぐる会 の企画検討	1 1 名	
6 月 1 1 日	妙法寺をめぐる会 を開催 (妙法寺) お堂見学と庭の紫陽花を観賞	3 2 名	
6 月 1 8 日	地域懇談会で杉並区健康づくり応募を検討	7 名	
7 月 1 6 日	ちょこっとスマホ相談会開催 (セッション杉並)	2 8 名	
9 月 2 4 日	地域懇談会で 交付金の使用検討	9 名	
1 0 月 2 6 日	令和 6 年度杉並区健康づくり に応募し優秀賞を受賞 表彰式に参加	3 名	
1 2 月 1 3 日	ちょこっとスマホ相談会開催 (セッション杉並) 内 相談者	3 1 名 1 3 名	
1 2 月 1 4 日	杉並ぐるるの取材をうける		
令和 7 年度			
1 月 1 4 日	地域懇談会でスマホ相談会反省と桜を楽しむ会企画を検討	6 名	
1 月 3 1 日	東京立正高校にて生徒たちと桜を楽しむ会の運用を討議 (さくらを楽しむ会 ワークショップ) 生徒さん 2 8 名 スタッフ 6 名		
3 月 1 1 日	地域懇談会 さくらを楽しむ会の参加賞に張るステッカー検討	9 名	
3 月 2 4 日	桜を楽しむ会 桜が咲いてないので東京立正高校講堂で開催した 参加者 生徒さん ハーモニカ応援隊 スタッフ	1 9 名 2 3 名 1 2 名 1 3 名	



杉並区健康づくり表彰式（10月26日）



妙法寺（お堂見学）



妙法寺（庭の紫陽花見学）



夏のスマホ相談会



冬のスマホ相談会

桜を楽しむ会（東京立正高等学校イノベーションコース1年生協力）



生徒たちの合唱



ハーモニカ応援隊



生徒手作り箸立てと
桜が咲いた時の鑑賞券



参加賞



高校生が本気で考えた桃たっぷり甘酒販売

福島県地場産業で共同開発し、
福島の廃棄予定の桃を使った桃甘酒

事業の成果

- ・今年度も昨年度に引き続き、年2回の季節イベントと年2回の健康とスマホのちょこっと相談会、定期的な懇談会を実施した。イベントを行うにあたって、東京立正中学校高等学校や、妙法寺、アライ電機産業、杉並社協にご協力をいただいた。
- ・健康とスマホのちょこっと相談会では、地域の方が10～13名の参加。東京立正の中学生、高校生が4～5名ボランティアで参加してくれた。参加者の中には、「この会がもっと頻繁にあってほしい。生徒のみなさんが話しやすく相談しやすい雰囲気だったのでまた来たい」などの感想をいただいた。今年度は、杉並社協のくらしのサポートステーションや地域福祉コーディネーターにも参加してもらい「福祉なんでも相談」のブースを作り地域の方の相談もあった。
夏の相談会では助成金でセッション杉並の集会室を利用できた。
冬の相談会では助成金でチラシ作成とセッション杉並の集会室を利用できた。
- ・妙法寺をめぐる会は、30名の方にご参加いただいた。妙法寺の方にお堂の中を説明してもらいながら案内していただき、その後庭に咲いている紫陽花の見学を行った。振り返りとしては、参加者に比べ当日のスタッフの人数が少なかったため、受付や移動中の見守りの目が少なかったことが課題に挙げた。見守り体制や参加人数などを検討し、来年度に活かしたい。
6月の開催であったため、助成金の活用は間に合わなかった。
- ・さくらを楽しむ会は、今年度も東京立正イノベーションコース高校1年生の協力をいただき実施。先行して東京立正高校でワークショップを行い、生徒さんたちとイベントの準備を行った。
- ・3月24日当日は桜が5輪くらいしか咲いておらず、東京立正高校の講堂にて開催することとなった。
司会進行は生徒さんが受け持ち、生徒たちが練習してきた出し物を披露した。
1人ダンス、生徒全員の合唱、弾き語り、イノベーションコースの説明と桃の白酒製作についてと桜を楽しむ会への参加できたことへの謝辞。
続いてスタッフからハーモニカ応援隊紹介が行われた
松の木、浜田山のハーモニカ教室の面々である。ハーモニカについて伴奏もできるなどの説明の後4曲の演奏が始まり、手拍子からだんだん歌声が聞こえてきて盛り上がってきた(曲目はビューティフルサンデー、昴、山小屋の灯、コンドルは飛んで行く)。生徒手作りの箸立てと桜が咲いた時の鑑賞券を生徒さんが配り、桃の白酒販売案内で無事終了した。
- ・まちづくり助成金により、イベントのチラシ、会場代、保険料、参加賞を用意することができ、よりイベントが活発になり地域交流を促進することが出来た。

今後の活動の予定と抱負

- ・ 来年度も引き続き、多世代交流や居心地の良い居場所づくりを目指し活動を行っていく。
- ・ 年2回の季節イベント、年2回の健康とスマホ相談会は、関係機関の協力をいただき、継続の予定。
- ・ イベントの内容は、地域の方の声や提案を聞きながら、さらにより良い会になるようにスタッフや協力機関で相談していきたい。

収 支 内 訳 書

団体名 つながろう梅里堀ノ内の会

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	円	
まちづくり助成金	30, 000円	
その他	3, 031円	寄付金から充当
合 計	33, 031円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費 講師謝礼、 学習会資料作成費、 会場使用料など	会場使用料	5, 400円	5, 400円
(2) 広報活動費 パンフレットや ニュース、報告書等 の作成費など	チラシ印刷費 スマホ相談会 さくらを楽しむ会 ステッカー作成費	3, 234円 2, 627円 2, 748円	8, 609円
(3) 事務運営 ・事業実施費 団体運営や事業実施に 必要な消耗品や備品の 購入費、郵送料など	チラシ スマホ振込手数料 チラシ さくらを振込手数料 ステッカー 振込手数料 行事保険 40名 保険振込手数料 どんまい福祉工房製参加賞 郵送料 110×31人	380円 880円 880円 1, 320円 152円 12, 000円 3, 410円	19, 022円
(4) その他 ※助成対象外経費			
合 計			33, 031円

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出(1)～(3)以外のもの
 ※助成対象外経費

妙法寺をめぐる会

～紫陽花の季節に～

妙法寺の僧侶に、お堂の中を案内していただきます。
じめじめした梅雨の季節ですが、妙法寺の荘厳な仏像や建物
を見て、学んで、楽しいひと時を過ごしませんか？

日時：6月11日(火)

13時30分～15時頃

お堂の中を見学（約60分）

お庭の紫陽花の見学（約15分）

集合場所：妙法寺 無料休憩所

定員：30名 参加無料

申し込み：ケア24梅里 まで



※会場内に段差などがあるため、不慮の怪我等に備えて行事保険に加入します。

このイベントは梅里・堀ノ内地域を「もっと楽しく、より健康的に」暮らせるまちにするために、近隣住民の方、民生委員、あんしん協力員、ケア24梅里が協力して企画しています。ご質問やご意見、地域づくりのアイデア等がありましたら、下記までご連絡下さい。

つながろう梅里堀ノ内の会

お問い合わせは・・・ ケア24梅里（担当：小林・青山）

☎5929-1924

梅里1-7-17 K&Iビル5階



健康 と スマホ の ちょこっと相談会

無料

健康相談

血圧、握力の測定
体組成計を使って
筋肉量、骨量を測定

参加費
100円

スマホ相談

操作方法などデジタルサ
ポーター※1に相談できます。

無料

くらサポ^{※2} 出張相談

家族がひきこもっている
仕事がみつからず家賃が払え
ない など

※1 東京立正中学高等学校の生徒さん、地域住民の方によるボランティアです。

※2 「くらしのサポートステーション」。経済的な困りごとに合わせて、生活上のさま
ざまな不安や課題を相談できる窓口です。

日時: 令和6年7月16日(火) **予約不要**

13時30分～15時30分

場所: セシオン杉並 3階 第6・7集会室
(梅里1-22-32)

このイベントは梅里・堀ノ内地域を「もっと楽しく、より健康的に」暮らせるまちにするために、つながろう梅里・堀ノ
内の会、東京立正中学高等学校、アライ電機産業株式会社、ケア24梅里が協力して企画しています。
ご質問やご意見、アイデア等ありましたら、下記までご連絡ください。

つながろう梅里堀ノ内の会
事務局: ケア24梅里 ☎5929-1924

健康 と スマホ の ちょっと相談会

健康相談

血圧、握力の測定
体組成計を使って
筋肉量、骨量を測定

スマホ相談

操作方法などデジタルサ
ポーター※₁に相談できます。

福祉なんでも 相談

社会福祉協議会の地域福祉
コーディネーター※₂が、暮らし
のお困りごとについてお話を伺
います。

※₁ 東京立正中学高等学校の生徒さん、地域住民の方によるボランティアです。

※₂ 地域福祉コーディネーターとは「どこに相談したらいいかわからない…」などの
相談を受け止め、解決に向けて一緒に考える専門職です。

日時: 令和6年12月13日(金) **予約不要**

13時30分～15時30分

場所: セシオン杉並 3階 第6・7集会室
(梅里1-22-32)

このイベントは梅里・堀ノ内地域を「もっと楽しく、より健康的に」暮らせるまちにするために、つながろう梅里・堀ノ
内の会、東京立正中学高等学校、アライ電機産業株式会社、ケア24梅里が協力して企画しています。
ご質問やご意見、アイデア等ありましたら、下記までご連絡ください。

つながろう梅里堀ノ内の会
事務局: ケア24梅里 ☎5929-1924

桜を楽しむ会

in 東京立正中学校・高等学校

日時: 令和7年3月24日(月)
13時30分～15時00分

受付 : 13時15分から
場所 : 東京立正中学校・高等学校
(杉並区堀ノ内2-41-5)

定員 : 40名(先着申し込み順)

参加費 : 無料

申し込み : ケア24梅里 まで

みなさんで楽しい時間を過ごしましょう♪

【主催】 つながろう梅里堀ノ内の会

【協力】 東京立正中学校・高等学校

松ノ木ハーモニカ教室・浜田山ハーモニカ教室
ケア24梅里

お申し込み・お問い合わせは...

ケア24梅里 ☎5929-1924

第7号様式（第11条関係）

令和7年3月31日

杉並区長 宛

申請者 住所

氏名 杉山美知子

まちづくり助成活動実績報告書

令和6年6月27日付で交付決定通知を受けたまちづくり助成金に係る活動の実績について、下記のとおり報告します。

記

団 体 名	IKAMO 応援隊
事 業 期 間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
交付決定を受けた助成金の額	30,000円
活動に要した経費の額	42,149円

添付書類

- 1 会計報告
 - (1) 収支内訳書
 - (2) 領収書
 - (3) その他（チラシ、PR用名刺）
- 2 事業報告
 - (1) 事業実績及び事業の成果
 - (2) 活動写真
 - ~~(3) その他~~

事業実績報告①

団 体 名	IKAMO 応援隊		
代 表 者 ・ 連 絡 先 (住所・Tel 等)	杉山 美知子		
活 動 テー マ	地域の人々の交流と住民同士の顔が見える地域づくり		
活 動 記 録 年 月	令和6年4月1日～令和7年3月31日		
【令和6年】 *は、演奏会など			
4月30日(火)	IKAMO 応援隊設立		
* 5月21日(火)	歌と踊り(ケアハウス今川桃井)【写真1】		
23日(木)	年間行事予定及び演奏会場探し及び6/5の確認(西荻区セ)		
* 6月1日(土)	よし笛ミニコンサート(マリリン)【写真2】		
5日(水)	『第2回うたCafé』打合せ・5/21『歌と踊り』の報告(西荻区民セ)		
* 7月6日(土)	『第2回うたCafé』(石橋亭)チラシ添付【写真3】		
11日(木)	ゆうゆう桃井館に団体登録、演奏場所開拓状況(ゆうゆう桃井館)		
* 25日(木)	思い出ボード作り(ケアハウス今川桃井)		
* 27日(土)	暑い夏を乗り切る演奏会(マリリン)【写真4】		
8月22日(木)	下半期の行事打合せ(ゆうゆう桃井館)		
* 9月17日(火)	ウクレレ・フラダンス(ケアハウス今川桃井)【写真5】		
* 21日(土)	よし笛とギター(マリリン)		
26日(木)	秋の演奏会日程及び内容確認(ゆうゆう桃井館)		
* 10月12日(土)	フミのながし(マリリン)		
24日(木)	各自の活動報告及び演奏会確認(ゆうゆう桃井館)		
* 11月23日(土)	町内会作品展で演奏(西荻地域区民センター)【写真6】		
* 27日(水)	バイオリンコンサート(石橋亭)チラシ添付【写真7】		
28日(木)	各自の活動報告及び演奏会確認(ゆうゆう桃井館)		
* 12月1日(日)	第2回フミのながし(女子会)(さつき)		
* 6日(金)	出張演奏(Pico ナーサリー)【写真8】		
【令和7年】			
1月23日(木)	1～3月の活動確認(ゆうゆう桃井館)		
* 2月15日(土)	合唱(中大杉並高校合唱部)(ケアハウス今川桃井)		
* 25日(火)	よし笛と瓢箪笛(マリリン)		
27日(木)	打合せ(ゆうゆう桃井館)		
* 3月8日(土)	春の音楽祭“音楽アラカルト”(杉並中通教会)		
* 9日(日)	出張演奏(熟柿亭)		
27日(木)	打合せ(ゆうゆう桃井館)		

事業実績報告①（つづき）



【写真 1】



【写真 5】



【写真 3】



【写真 2】



【写真 4】



【写真 6】



【写真 7】



【写真 8】

事業の成果令和6年活動目標→実績→今後

1. 音楽を通して地域の皆さんをつなぐイベント（うた Café）開催
→第2回うた Café を開催した(7/6)
→課題があり再開を目指して検討中（課題：選曲、歌詞カード、進行方法など）
2. 地域の介護施設への慰問（ボランティア）
→4回実施（5/21,7/25,9/17,2/15）
→それぞれ楽しいイベントで大いに喜んで頂いた→今後も実施予定
3. 地域で楽しめる音楽を企画・運営する
→演奏楽器（ギター2名、よし笛、瓢箪笛、ハーブ）と仲間が増え、それぞれ単独またはコラボして演奏会(6/1,7/27,9/21,10/12,11/23,12/1,12/6,3/8,3/9)
→仲間を増やししながら地域の皆さんを繋ぐ音楽を目指す
4. 親子で参加できる催しの企画・運営
→IKAMO 地域応援ソングをラップで作ったが、1度発表しただけだった
→来年度は、親子に対するアプローチをしっかりと考える
5. 町内会の催しへの参加・応援（11/23）
→1つの町内会作品展でハーブとよし笛が演奏
→IKAMO 地域には町内会がいくつかあるので他町内会へのアプローチが課題
6. まち歩きディープマップ作製（地域限定）
→手がまわらなかった
→皆で考え直して大勢の人に関わってもらうのが課題

上記活動目標を達成するため地域の店舗・施設で演奏させて貰える場所を皆で当たった。

断られた理由として

- ①OKを出すと他からも頼まれるので最初から貸さない。
- ②大規模マンションは、マンション内の自治会としてマンション住民以外の催しはしない。
- ③コロナ・伝染病などの恐れがあり、時期ではない。

その中で地域の施設（教会は、3月から使用可能。井草会館も使用許可に向けて前向きに検討中。観泉寺は、これから当たる）

今後の活動の予定と抱負

地域内交流と地域の活性化を目指す

- ① 住民のニーズに応えたい
→色々な世代のニーズを調査
→各世代の協力者を発掘
- ② 楽しく明るい希望溢れるイベントを企画
→朗読×音楽など新メンバー発掘・新企画に挑戦
- ③ 地域内町内会へのアプローチ
→協力して頂いている町内会から各町内会長を紹介して頂く
- ④ まち歩きディープマップ作成
→幅広い世代で作成できるようもう一工夫必要
- ⑤ 『すぎなみフェスタ』で参加者全員の大合唱を通して地域で連帯感を共有し盛り上げる

収 支 内 訳 書

団体名 IKAMO 応援隊

【収入】

費 目	金 額	備 考
会 費	12, 000円	2, 000×6=12, 000
まちづくり助成金	30, 000円	
その他	149円	寄付
合 計	42, 149円	

【支出】 ※(1)～(3)は必ず領収書を添付してください。

費 用	内 容	金 額	合計金額
(1) 学習活動費 講師謝礼、 学習会資料作成費、 会場使用料など	会場使用料 講師謝礼・演奏料	14, 200 14, 018	28, 218
(2) 広報活動費 パンフレットや ニュース、報告書等 の作成費など	チラシ・PR 用名刺印刷及びコピー	13, 931	13, 931
(3) 事務運営 ・事業実施費 団体運営や事業実施に 必要な消耗品や備品の 購入費、郵送料など			
(4) その他 ※助成対象外経費			
合 計			42, 149

- (1) 学習活動費 : 講師謝礼、学習会資料作成費、会場使用料など
 (2) 広報活動費 : パンフレットやニュース、報告書等の作成費など
 (3) 事務運営 : 団体運営や事業実施に必要な消耗品や備品の購入費、郵送料など
 ・事業実施費
 (4) その他 : その他の支出(1)～(3)以外のもの
 ※助成対象外経費

第2回

うたCafe

カフェ

懐かしの
あの童謡、あのヒット曲…
一緒に唄いませんか？

7月6日 土

ワンドリンク付！

16:00 ~ (1時間) **1,000 円**
コーヒー・紅茶・ワイン

定員 **20** 名

カフェクラブ **石橋亭** にて
(杉並区天沼3-12-5)

申込み ☎ **090-9232-4183** (杉山)

音楽で地域を盛り上げたい！
そんな想いで活動しています。

企画・運営

イ カ モ
I K A M O 応援隊





秋のひとときを素敵な音色と共に

栗山ひろみ

バイオリンコンサート

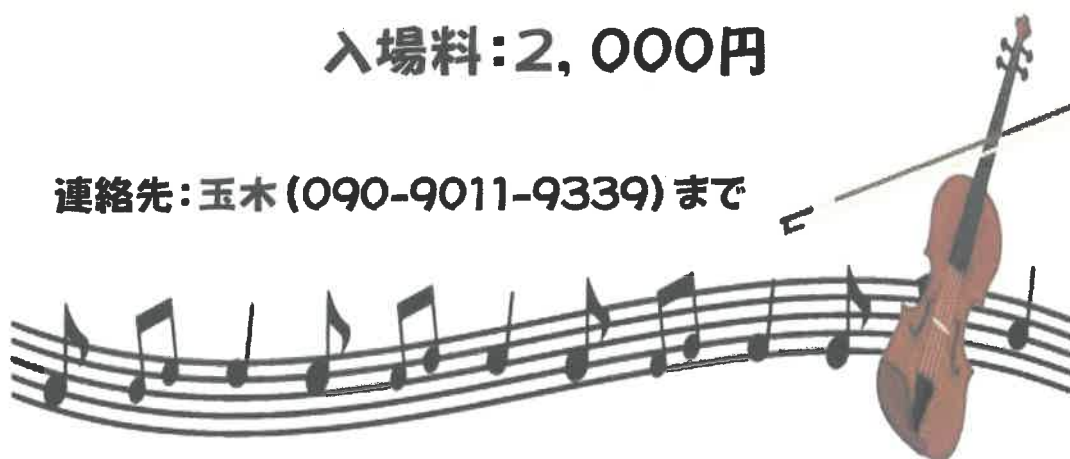
令和 6 年11月27日 (水)

午後2時～3時

石橋亭にて(25名様まで)

入場料:2,000円

連絡先: 玉木 (090-9011-9339) まで





IKAMO応援隊

TURBO隊員



活動への想い、イベント情報など
こちらからご覧ください



IKAMO応援隊のページ
(note)

地域を愛する仲間たちが集まり
地域の交流・発展のために
活動しています

イ カ モ
IKAMO 応援隊 とは？
今川 上荻 桃井



令和6年度 まちづくり助成活動実績報告書

登録印刷物番号

令和6年度版

0 6 - 0 9 7

令和7年3月発行

編集・発行 杉並区都市整備部管理課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目15番1号

TEL (03) 3312-2111 (代)

☆杉並区のホームページでご覧になれます。 <https://www.city.suginami.tokyo.jp>