



**団体名：NPO法人ドリームタウン（板橋区）**

**活動内容：地域のコミュニティスペースの運営**



**設立：2011年  
（地域リビングは2013年）**

**代表者名：井上温子**

**団体スタッフ：  
パートタイムスタッフ 1名  
ボランティア 40名**

**開催頻度：月20日以上**

「高島平団地の一角にある12坪ほどのスペースで、地域のコミュニティスペース「地域リビング・プラスワン」を運営。食事作りのシェアをする「おうちごはん」は月に約20回、「おかえりごはん」（こども食堂）は毎月6回開催。スペースが空いている昼間は、地域の人たちの得意分野を活かした教室に活用。世代や国籍をこえて、日常をシェアする場としてさらなる発展を目指します。

# 東京ホームタウンプロジェクトの支援内容(2016年度): プログラム運営マニュアル



(プロボノワーカーとの  
ミーティング風景)

**目的:** ボランティアスタッフ業務の円滑化

**支援内容:**

食事のシェアを中心としたプログラム運営について、現状の俗人的で曖昧な部分を整理し、ボランティアの運用ルールを定義、その運用ルールに則って、ボランティアが前向きで円滑に作業できるような、分かりやすい運営マニュアルを作成します。

# 活動地域「高島平団地」の紹介

□□高島平団地戸数及び居住者数

10,170戸15,932人

(内訳：2丁目賃貸 8,287戸 11,043人  
3丁目分譲 1,883戸 4,889人)

→最盛期の人口約3万人から半減。

□□築年数：44年

□□高齢化率：47.5%

(日本人のみだと50.2%の高齢化率)

□□高齢者世帯における1人暮らし率：40.8%

□□外国人比率5.6% (887人)

→急速な高齢化と一人暮らし世帯の増加

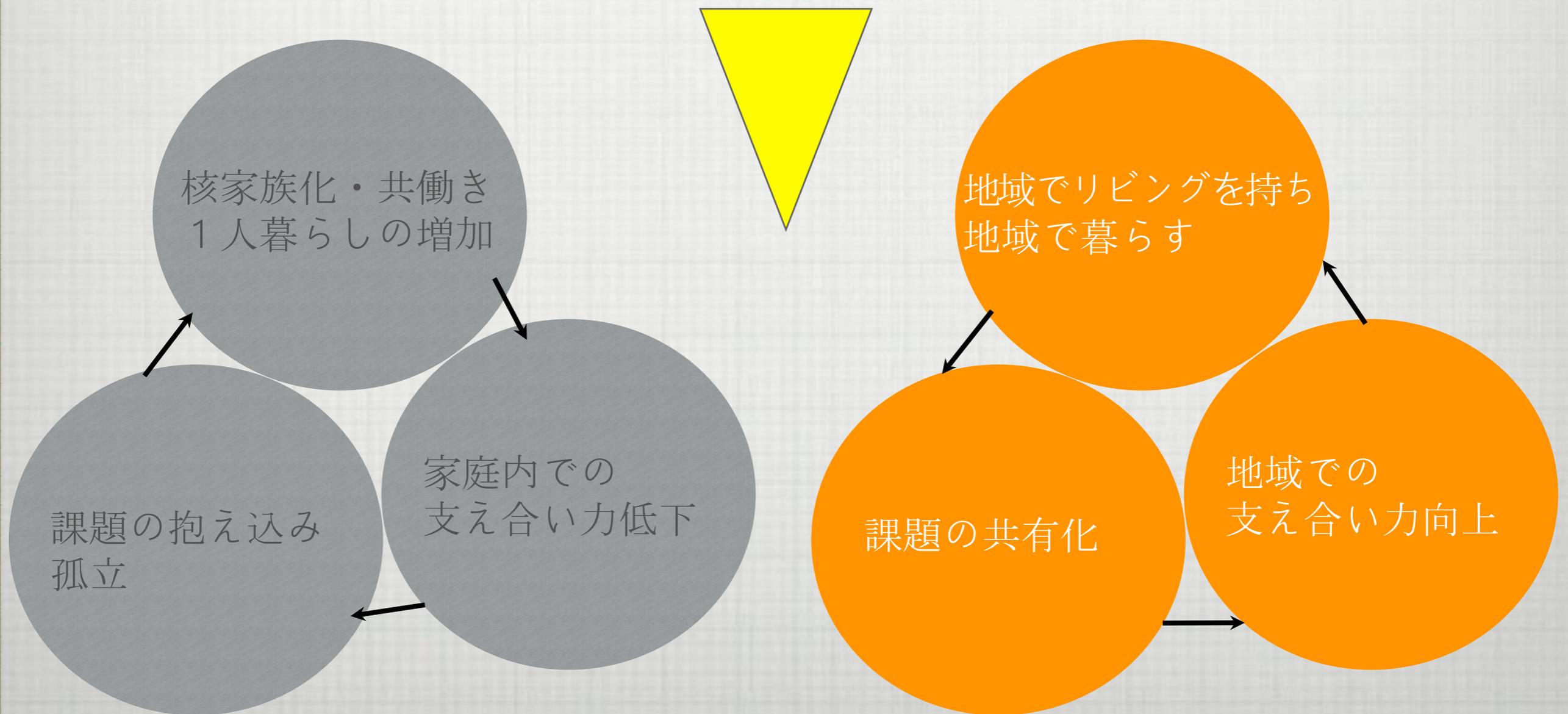
→購買力の低下

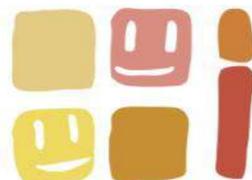


(2015年11月15日高島平新聞より)

# 地域リビングのコンセプト

地域リビングは、「世代や国籍、障がいのあるなしをこえて」、「日常のシェア」から「コミュニティを生み出す」場です。





地域リビング  
お申し込みは  
**PLUS ONE** 03-6906-6578  
プラスワン in 高島平  
(10-17時)まで☆

今月の予定

5日 (金)	おうち ごはん	11:30~	かおりんのごはん♪ メインはハンバーグです^^ ●限定10食	500円
11日 (木)	おうち ごはん	12:00~	ママごはん♪ 春を味わう「たけのこ」ごはん ●限定10食	500円
12日 (金)	おうち ごはん	11:30~	かおりんのごはん♪ メインはしょうが焼きです^^ ●限定10食	500円
13日 (土)	イベ ント	16:00-20:00	ニンニンと 本場の餃子を皮からつくろう!! (お茶、スープ、麺付き) ●定員15名	700円
15日 (月)	おうち ごはん	11:30-21:00	あっちゃんちのフツーカレー サラダ、スープ付き ●限定15食	400円
21日 (日)	講座	10:00-11:30	ナチュラル ガーデニングクラブ 半日陰でも育つ草花の寄せ植えワークショップ (苗3つ、培養土、鉢底石、鉢底ネット支給) お持ち帰りお手伝いします。 ※詳細は、チラシをご参照ください。	参加費 2000円
23日 (火)	講座	15:30-16:30	★お話し英会話(大人向け)	参加費 800円
		17:00-18:00	★お話し子ども英会話(小学生向け)	参加費 500円
26日 (金)	おうち ごはん	11:30~	かおりんのごはん♪ メインは唐揚げです^^ ●限定10食	500円
27日 (土)	講座	14:00-15:00	★お話し英会話(大人向け)	参加費 800円
		15:30-16:30	★お話し子ども英会話(中学生向け)	参加費 500円
29日 (祝)	おうち ごはん	11:30-21:00	あっちゃんちのフツーカレー ●限定15食 サラダ、スープ付き	400円
30日 (火)	講座	15:30-16:30	★お話し英会話(大人向け)	参加費 800円
		17:00-18:00	★お話し子ども英会話(小学生向け)	参加費 500円

★お話し英会話では、簡単な英語を使いコミュニケーションをします。今後、ご要望に応じたクラス分けをしていきますので、皆さんが学びたいことをお聞かせください。  
※初めて「おうちごはん」ご利用の際は、会員への登録が必要です(無料)。  
上記の予定以外の時間帯は、毎日10時から18時頃まであいています。  
お茶を飲んだり、お散歩の休憩をしたり、本を読んだり・・・。  
お家のリビングのようにお使いください☆



☆地域リビング NEWS☆

これまで、私たちは「日常をシェアする地域リビング プラスワン」の開設に向けた準備を長く続けてきました。そしてついに、2013年3月24日、長年の想いが実現しました!でも、地域リビングは出来上がりじゃなくって、これからもみんなでつくりあげていく場です。  
みんなのアイデア、みんなのやりたいこと、地域にあったらいいなって思うこと、ひとつひとつ集まって、ひとつひとつ実現して、みんなから愛される地域リビングにしていけたらなあと思っています♪

使い方いろいろ地域リビング プラスワン

☆おうちごはん☆

リビングをみんなで共有して、日常のごはんを交代でつくりあいます。1人暮らしや共働きの方、核家族の方に是非^^

☆学び合い教室☆

趣味や学びを通じたコミュニケーションをします。アマからプロまで趣味や特技を活かして教室を開催したい方と学びたい方をつなげます。

☆イベントや貸切☆

季節ごとや異文化交流等のイベントを開催していきます。持込企画も歓迎です^^また、プラスワンファミリー\*になることで、個人や団体での貸切利用もできます。

\*プラスワンファミリーとは、地域リビングの家賃等の固定費をシェアして支える会員で、1人 月1000円-です。貸切料は別途になります。



2/16 地域リビングの工事開始!!



3/10 みんなでペンキ塗り♪



3/24 地域リビングOPENパーティ☆

ご予約・お問い合わせ先:

〒175-0082 板橋区高島平2-28-1-102  
(高島平団地28-1号棟 イーストサイド名店街内)  
TEL:03-6906-6578 FAX:03-6906-6579  
E-Mail:info@dreamtown.info Twitter:@dreamtown\_info  
FBページ: http://www.facebook.com/dreamtown.info



地域リビング プラスワン及び、運営団体のNPO法人ドリームタウンは、特定の宗教団体や政治団体と関係ありません。

2013年4月の予定表

# 6月のおうちごはん

2	木	こうごさんの盛り蕎麦ランチ♪
3	金	12時-) あっちゃんの麻婆豆腐♪ おかえりごはん 19時-) たくちゃんの鶏の塩レモン煮♪
4	土	こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食・要予約 350円
6	月	ヤンさんの焼き肉丼♪
7	火	よっちゃんラーメン♪
9	木	たくちゃんの油淋鶏♪
10	金	12時-) じんちゃんのタンドリーチキン&生春巻き♪ おかえりごはん 19時-) ママのお楽しみごはん♪
11	土	太田さんのナポリタン♪
13	月	たくちゃんの鯛の梅煮♪
14	火	12時-) 久米ちゃんの南蛮漬け♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-) お楽しみごはん♪
15	水	よっちゃんラーメン♪
16	木	FLORES野毛のハンバーグ♪
17	金	おかえりごはん 19時-) ハツサンのチキンプレート♪
18	土	こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食・要予約 350円
20	月	ママのお楽しみごはん♪
22	水	高子病院 医務士 かとちゃんのカツオのカレー音田揚げ♪
23	木	よっちゃんラーメン♪
24	金	12時-) FLORES野毛のムール貝のソテー♪ おかえりごはん 19時-) あっちゃんの八宝菜♪
25	土	太田さんのナポリタン♪
27	月	たくちゃんの天ぷらそば♪
28	火	とくちゃんの中華おこわ♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-) あんずちゃんの楽しみごはん♪
29	水	よっちゃんラーメン♪
30	木	FLORES野毛のハンバーグ♪

●おうちごはんは、12時からです。16時を過ぎる場合はお電話ください。

●ライスや副菜、スープついてます

ごはん 550円-

ドリンク 100円-

「地域リビング」は飲食店ではなく、NPO法人ドリームタウンが運営する地域の交流施設です。おうちごはんは、地域のみんなで一緒に家庭料理を食べることで、会話を楽しくしたり、交流することを目的に

# 6月のイベント・教室

魚・野菜を共同購入しよう♪  
6/10, 24 (金)  
※別途チラシあり。詳細はスタッフまで

ヨガ教室♪ 6月11日(土)、25日(土)  
10時15分-11時45分  
参加費1000円 ※要予約  
持ち物: 動きやすい服・タオル  
五本指ソックス

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪  
byジャストフレンズ  
6/12(日) 13時-14時20分

6月生まれの誕生日会♪  
6/15(水) 14時15分-

元木さんのワンコイン  
カイロプラクティック♪  
6/18(土) 10時-16時 参加費: 500円  
持ち物: フェイスタオル

ママカフェ シナモン♪  
6/23(木) 14:15~16:15  
【好評につき2回目開催! はじめてのクッキーづくり♪】※メールにて要予約  
生地はこちらで用意します。粘土感覚でお子さんとクッキー作りを楽しみましょう!  
持ち物: エプロン 参加費: 500円  
(1ドリンク付、場所代・材料費含む)  
申込先: 酒井 nene cafe.cinnamon@gmail.com

マネーセミナー♪  
6/28(火) 14:30~15:30 参加費 無料ドリンク付  
内容: ファイナンシャルプランナーが教えてくれるお金のこと パート2

梅仕事♪ ※ 6/28(月) まで申込  
6/28(日) 10時~13時  
梅酒、梅ジュース、梅サワーを仕込もう  
費用: 300円+材料費(実費)  
詳細は掲示板チラシ・予約票をご覧ください



金曜日はおかえりごはん♪  
6/3, 10, 17, 24  
※当日12時までに要予約。大人参加費500円! 17:30-地域リビングに集合&出席確認 19:30-夕ごはん♪  
参加費: 小学生300円 中学生400円  
保護者(大人) 000円

6/14, 28(火)はこどもの日♪  
この日はこどもは無料でごはんが食べられます! 中学生まで。  
17時から入れます。30分「いただきます!」します。  
★14日はワークショップをやるよ!  
「こども哲学」17時-19時 参加費: 無料  
うさぎとかめの話。実は、国によってお話が違ったり、教

~高島平料理教室~  
6月19日(日) ①11時- ②13時半-  
和食♪味噌の天地返し&和食1品  
参加費: 1,500円 持ち物: エプロン・お手拭き  
手ぬぐい。初心者・男性も大歓迎!

カフェイースト♪  
6月24日(金) 14時-16時  
今回は民生委員さんもゲストにお招きします。  
認知症に関わる方(ご家族、介護に関わる方など)でお茶を飲みながらお話ししましょう。  
※ 詳細は高島平おとしより相談センターへ

英会話教室  
【月曜日】6/6, 13, 20, 27  
16:45 Kids英会話★  
17:35 新規クラス募集中!!  
小・中学生の方ぜひお問合わせ下さい  
18:45 Kids英会話★  
【水曜日】6/1, 8, 15, 22開催します。  
16:10 ママと赤ちゃんの英会話  
17:15 Kids英会話★  
18:05 Kids英会話★  
18:55 プライベートレッスン  
大人の上級クラスもあります。  
参加費: 1回あたり800円(★は回数制です。)  
新規ご参加の方、下記メールにてお問い合わせ下さい。

ご予約・お問い合わせ先  
〒175-0062 板橋区高島平2-28-1-102  
(高島平団地28-1号棟 イーストサイド名店街内)  
TEL: 03-6906-6578  
FAX: 03-6906-6579  
E-Mail: info@dreamtown.info  
Twitter: @dreamtown\_info  
FB: facebook.com/dreamtown\_info

# 地域リビングについて



「飲食店」ではなく、地域で共有するみんなの「リビング」。

運営活動をシェアしながら場づくり。

OPEN時間：11時～17時  
月・水 英会話 21時まで  
火・金 おかえりごはん 21時まで

場所：高島平2-28-1-102  
高島平団地  
イーストサイド名店街内

活動内容：

- ① おうちごはん約月20回
- ② おかえりごはん月6回
- ③ キッチン利用
- ④ 教室・イベント
- ⑤ 毎日、フリマーケット

● プラスワンファミリーは、いつでも飲み物が**無料**です。  
来やすいお家のリビングに。

● ごはん当番、おうち番は、その日のおうちごはんが**無料**です。

# おうちごはん



- 「地域リビング」は「飲食店」ではなく、地域で共有するみんなの「リビング」。
- はじめての方は、「おうちごはん」会員に登録し利用をする。
- 「おうちごはん」をつくる「ごはん当番」は地域のボランティアさん「プラスワンファミリー※」が月1～4回ずつ担当。
- 「ごはん当番」の日は、「おうちごはん」やドリンクが無料になる。
- 毎日食べられる価格で原則550円。  
※「地域リビングの仕組み」参照

# おかえりごはん



# 地域リビングを運営するボランティア おうち番・ごはん当番さん



# 地域リビングを運営するボランティア おうち番・ごはん当番さん



# 住民の方々からの声



ごはん当番 たくちゃん

来月は何つくってくれるの？

「美味しい」と言われるのが喜び。

孫みたいな子たちもいっぱいできました^^





# たくちゃんのおうちごはん特集♪



5/17



5/24



6/5



6/21



7/4



7/25



8/8



8/28



9/6



9/18



10/3



10/10



11/7



11/13



11/28



12/5



12/9



12/27



12/31



1/1



1/10



1/16



1/24



2/17



2/23



3/3



3/12



3/17



3/24

# 住民の方々からの声

---

## ごはん当番 野毛さん

地域リビングでボランティアすると疲れる。  
でも、それがありがたくて、よく寝られるよ  
うになりました。



# 地域福祉拠点としての コミュニティスペース

---

地域リビング  
(コミュニティスペース)



+生活サポート

= 1人暮らしでも安心なまち

<目指すは、コミュニティスペースがコンビニくらいあるまちづくり>

# 地域包括ケアは、世代や障がい、国籍をこえて <目指すは、居場所がコンビニくらいあって、一人暮らしも安心なまち>



- 障がい者の方：作業所や福祉園がない日の地域の居場所に。
- 子育て世帯や1人暮らしの高齢者・学生・社会人・外国人の利用。  
→多様な人たちが集うからこそ、支え合いや活躍の機会が増す。

いい活動だとは思いますが、インパクトは少ない…。

## 点ではなく面での展開

- 区内15団体をつないだ「コミュニティスペース連絡会」を立ち上げ

→住民や行政へのコミュニティスペースの認知度向上とさらに居場所を普及させていくことによって地域福祉の向上を目的とした取り組み。





THANK YOU

2016年5月3周年パーティにて