

協創フォーラム
令和7年度ツナたま補助金

地域活動の必要性の理解を求めて

-自己変容と価値観共有-



2026.03.15

目次



1. 目的・期待される効果
2. 事業内容
3. 事業結果と分析
4. 今後の展開
5. まとめ

1. 目的・期待される効果

目的

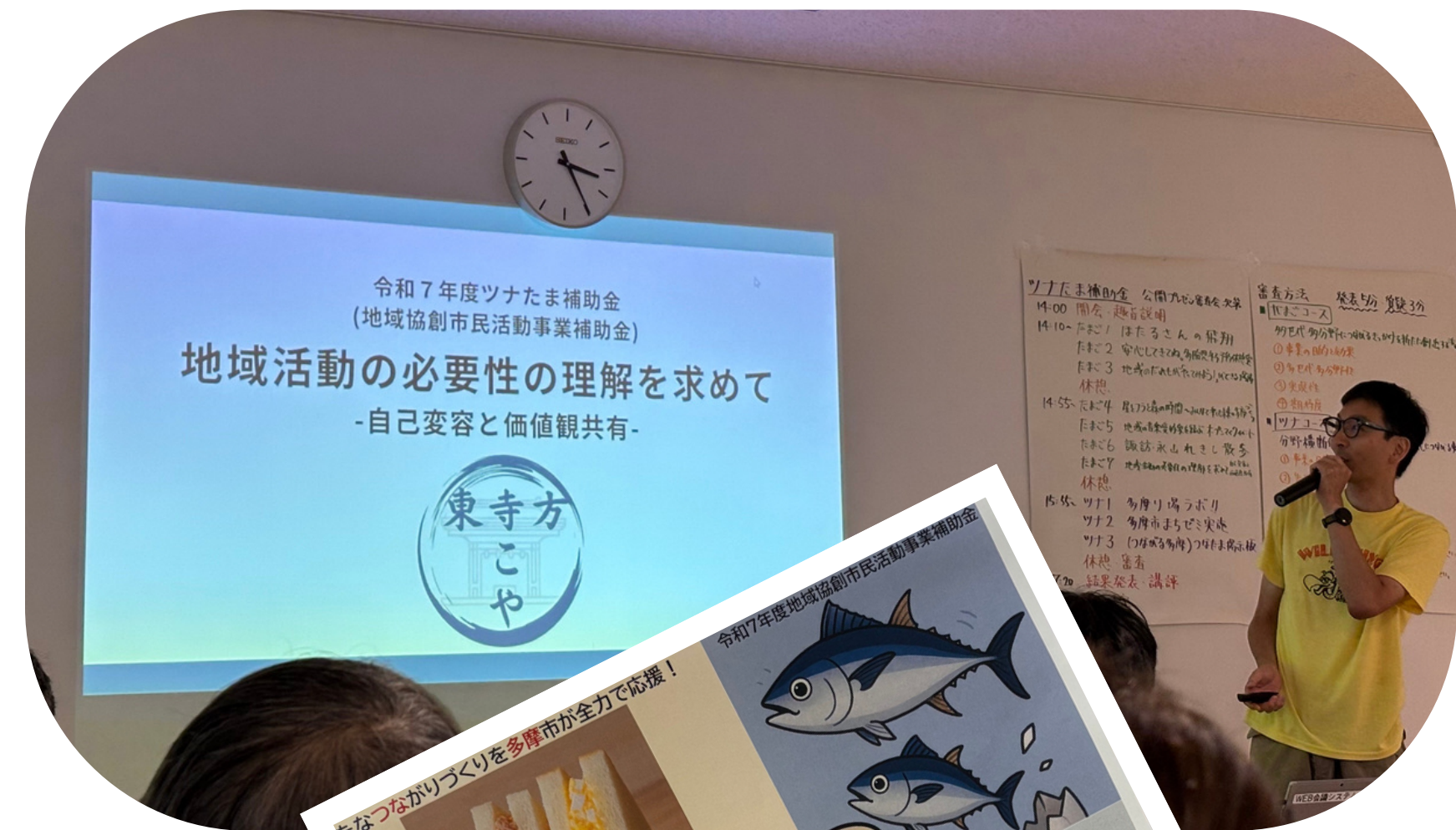
参加者の内面的な変化を重視し、多様な価値観を持つ市民同士が相互理解を深めながら共通の価値観を見出していくプロセスを支援する

地域活動への理解不足や無関心を解消し、市民の自発的な参加意識を醸成することで、持続可能なコミュニティの構築を目指す

期待される効果

- ① 参加者自身の考え方や価値観を再認識する機会が得られる
- ② 自身の意識が変わり、これから地域で活動したいと考える人が増える
- ③ 運用しているオンラインツールで新たな活動が創出される

2. 事業内容



たなっながりづくりを多摩市が全力で応援!

補助金 公開審査会

ツナ たま

【公開プレゼンテーション審査】
 【日時】 8月31日(日) 14:00 ~ 17:30
 【場所】 多摩市立中央図書館 2階 活動室1

どなたでもギョラン(ご覧)になって頂けます

多世代・多分野の新たな活動創出に取り組む「ツナたま補助金」の1次審査通過団体による公開審査会(2次審査プレゼンテーション形式)を開催します。新たなアイデアを見聞させて頂き、「一緒に取り組んでみたい!」と応援したくなる活動を見つけてください。

お問い合わせ
 多摩市 協創推進室
 〒206-8666 多摩市関戸6-12-1
 TEL042-338-6803
 担当 荒川・西村

事業詳細はこちら

- 9月** 暮らしを考える上映会① 「カンタティモール」 **感じる**
- 10月** 暮らしを考える上映会② 「うんこと死体の復権」 **感じる**
- 11月** 焚き火イベント 0円ショップイベント 勉強会 (トランジションタウン) **体験する 思考する**
- 12月** ワークショップ① 「お金と地域通貨」 **思考する 体験する**
- 1月** ワークショップ② 「思考・感情とコミュニケーション」 **思考する 感じる**

【変更】地域通貨体験会

東寺方寺小屋



めざしているもの

便利な社会が人との関係性を希薄にしている現代。ゆるくつながることの大切さ。ヒトとのつながり、生物とのつながり、大地とのつながり、宇宙とのつながり。すべては影響をあいながらバランスをとって共生している。それはお互いがお互いを必要とする、頼り、頼られる関係性。日々の暮らしの本質は、この地で「豊かに生きる」こと。物質的豊かさだけではない「豊かに生きる」を実践する学びの場とつながりのある持続可能な暮らしをここに。



「好き」「得意」を発揮する学び合いの場

これまでの活動

かまどベンチで焚き火体験
かまどベンチの使い方から火の起こし方、薪割り体験など楽しみながら防災について、みんなで学びました。



@宮之下公園

カードゲーム&ウォーク
STRIDE LAB TAMAさんのコラボイベント。歩くこととひらめきの関係性を体験しました。



@STRIDE LAB TAMA

『ポイ活』講座
知っているのと得をするポイントのことを学ぶ講座。ポイ活の基本となる「技」を伝授してもらいました。



@東寺方地区市民ホール

『介護のポイント』講座
誰もが経験する介護のこと。そんなときに知っておきたいポイントを学ぶ介護講座を開催しました。



@東寺方地区市民ホール

keyword 防災,カードゲーム,ウォーキング,ポイ活,介護



地域で循環する暮らし「在る」ものをつないで持続可能な暮らしをつくる

これからの活動

暮らしの上映会
暮らしを考える映画上映とシェア会



地域通貨
地域循環の仕組みを考えて実践する



焚き火イベント
暮らしの知恵を学び、火を囲み語り合う時間



コミュニケーション
感情に振り回されずに対話する術を学ぶ



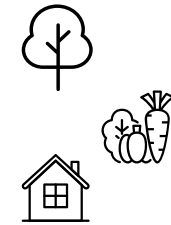
0円ショップ
自宅に眠っているものを地域で回して想いをつなぐ



暮らしの勉強会
新たな暮らしのカタチをつくる勉強会



豊かに暮らす



つながりのある豊かな暮らしをみんなでつくろう



循環
自然環境、生物、地域経済の循環を考える



自給
食べるものやエネルギー、地域のあらゆる資源を活用する



リデュース・リメイク・リユース
眠っているものを目覚めさせて輝かせる活動



発想・知恵
自給、循環、リデュース・リメイク・リユースについてアイデア出しから実践までをカタチにしていく活動

東寺方寺小屋が目指す「循環する暮らし」のテーマです

活動のご案内

東寺方寺小屋の公式Facebook、Instagramにて詳細情報を発信します。フォローをお願いします！

JOIN NOW

伝統的仕事
地域通貨デザイン
オフグリッド

Search 「東寺方寺小屋」で検索！

活動場所

東京都多摩市の東寺方地区を中心に活動しています。

最寄駅 京王線 聖蹟桜ヶ丘駅



東寺方寺小屋

多摩市協創推進室が主催する東寺方小エリアミーティングから生まれた地域コミュニティです

みんなの「好き」や「得意」を持ち寄って学び合いの場をつくりまします。そして自分たちの手で暮らしをつくっていく活動を進めていきます。つながりから生まれる「何か」を大切に。心豊かに暮らせるまちになるように。

これまでの活動はコチラから

https://note.com/htg_terakoya



一緒に活動しましょう

「好きなこと」「得意なこと」を発揮して地域で活動しませんか？

Discord



Discordを利用したオンラインの活動もあります。東寺方てらこやDiscordへのご参加お待ちしております！

お問い合わせ htg.terakoya2060003@gmail.com

facebook Instagram X



本事業は多摩市の令和7年度「ツナたま補助金」を活用した事業です



Canta! Timor
 南国ティモール ひとつの歌に導かれた運命の旅
カンタ!ティモール
 うたえ!ティモール

彼らの
 うたが、
 いつまで
 心をはな
 すがば
 物語だか

ドキュメンタリー映画
**うんごと
 死体の
 復権**

東寺方寺小屋
**焚き火だよ
 全員集合〜**
 @大谷戸公園キャンプ練習場



みんな
 集まれ〜

多摩市民無料
 入退場自由

第1回
てらかた

0円フリーマーケット
ゼロ円ショップ
 どなたでも
 ご参加
 いただけます!

開催日：2025年11月8日(土) 10:00~15:00
 開催場所：東寺方児童館入り口横

- まだまだ使える
不用品を
大放し!
- モノを大切に
mottainaiを
伝えよう
- モノを通じて
地域の人と
つながろう



東寺方寺小屋 勉強会

参加無料
トランジションタウン
 を知ってこれからの暮らしを描こう
 11月30日[日] 9:30-11:30

人と人の繋がりを大切に、サステナブルな循環をつくるトランジションタウン。市民が自らの創造力を発揮しながら地域の底力を高めるための社会へ移行(トランジション)するための持続可能なコミュニティづくり。

対象者

- どなたでもご参加いただけます
- 社会や暮らしについて考えたい方
- トランジションタウン初めての方

開催場所

多摩市立関戸公民館 第3会議室
 東京都多摩市関戸4丁目72
 ヴィータ・コミュニネ 8階

内容

- トランジションタウンとは
- ワークショップ
『わたしの暮らしのトランジション』
- アクション宣言



講師

トランジションタウンたまひの発起人
 柏倉 由希子
 松村 夏子

主催・お問合せ

東寺方寺小屋 山本
 htg.terakoya2060003@gmail.com

お申込み

メールまたは申込みフォームより
 お願いします。 申込み
 フォームは
 メールでの
 お申込みの際は、
 件名に11/30勉強会申込として
 本文にお名前、参加人数をご記入の上
 送信ください。



東寺方寺小屋 勉強会
**地域通貨と
 お金のはなし**

2025.12.14 sun 10:00~12:00

内容

- 「お金」とは? 「お金」の本質のおはなし
- 「地域通貨」とは? 世界と日本の「地域通貨」のおはなし
- 「地域通貨」を体験! 「地域通貨」を創造してみる

開催場所

関戸・一ノ宮コミュニティーセンター 第3会議室
 東京都多摩市関戸4丁目19-5 (関・一つむぎ館) 3階

講師

東寺方寺小屋 推進人・運営メンバー
 山本 常人

お問い合わせ

東寺方寺小屋 山本
 htg.terakoya2060003@gmail.com

お申込み

定員：先着24名
 メールまたは申込みフォームよりお願い
 します。 申込み
 フォームは
 メールでの
 お申込みの際は、
 件名に12/14勉強会申込として
 本文にお名前、参加人数をご記入の上
 送信ください。

参加
 無料

東寺方寺小屋
 地域通貨体験会
**地域通貨で
 得意なことを
 交換しあう会**

2026.01.18 sun 10:00~16:00

内容

10:00-16:00
 得意なことや好きなことを地域通貨を
 使って交換します!

『「お金」と「地域通貨」のおはなし会』を2回やります!
 午前の部:10:30-11:30 / 午後の部:14:00-15:00



自由
 参加

0円のフリーマ
 ないですよ
 ノだったりし
 じまります。

3 . 事業結果と分析

アンケート用紙



アンケートフォーム

東寺方寺小屋アンケート

東寺方寺小屋は、多摩市協創推進室主催の東寺方小エリアミーティングから生まれた学び合いのコミュニティです。「好きなこと」「得意なこと」を持ち寄って学び合いの場づくりをしています。その発展として、これから自分たちの暮らしを自分たちの手でつくっていく活動を進めていきます。活動に際しまして、アンケートにご協力いただけますと幸いです。

1. 年齢について

- ①10代 ②20代 **年代・性別** ⑥60代 ⑦70代～

2. 性別について

- ①男性 ②女性 ③その他 ④無回答

3. お住まいについて

- ①東京都多摩市 ②東京都多摩市以外(町村):

住まい

4. このイベントを何で知りましたか？

- ① **イベントを知ったきっかけ**

5. 今回のイベントについて

- ①よかった ②どちらでもない ③どちらともいえない

6. 今回のイベントの

イベントの評価

7. 地域活動について

- ①参加者として参加したい ②得意 ③興味がない

感想

8. 地域活動で具体的にやってみたいことがあればご記載ください

9. 地域活動で興味のあるものや参加したいと思うものを選択ください。(複数選択可)

- ①自然・環境 ②スポーツ・遊び ③防災・安全・健康
④アウトドア ⑤その他()

地域活動への興味

10. 今後、東寺方寺小屋のイベントのお知らせについて

- ①お知らせメールを受け取る(受け取り用メールアドレス:)
②お知らせメールは不要

アンケートの実施

(0円ショップ、地域通貨体験会を除く)

アンケート回答数：66[人]

イベント参加人数

カンタティモール上映会：19名

うんこと死体の復権上映会：29名

焚火イベント：19名

0円ショップ：東寺方秋まつり来場者推計550名

トランジションタウン勉強会：12名

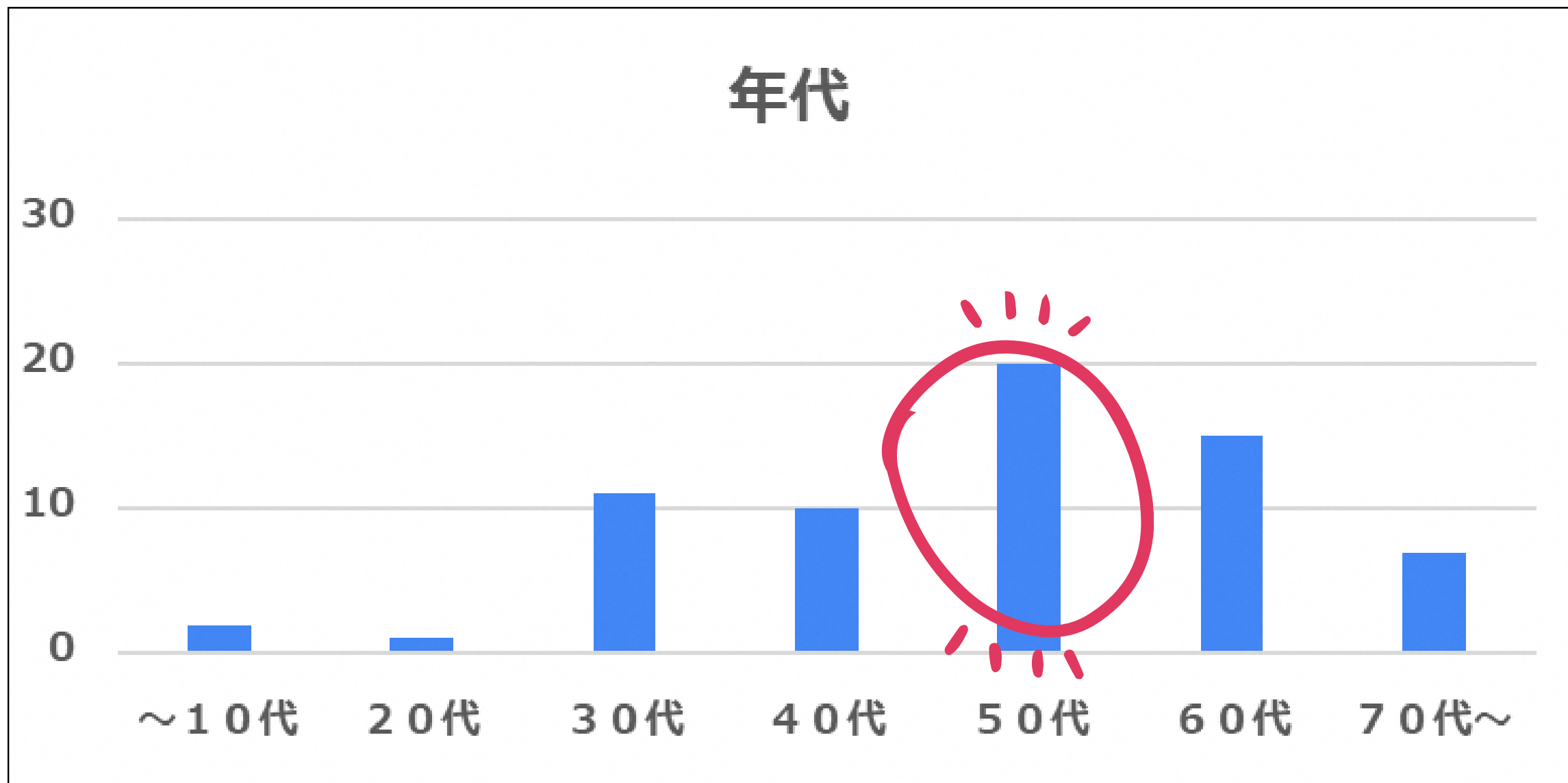
お金と地域通貨ワークショップ：15名

地域通貨体験会：30名

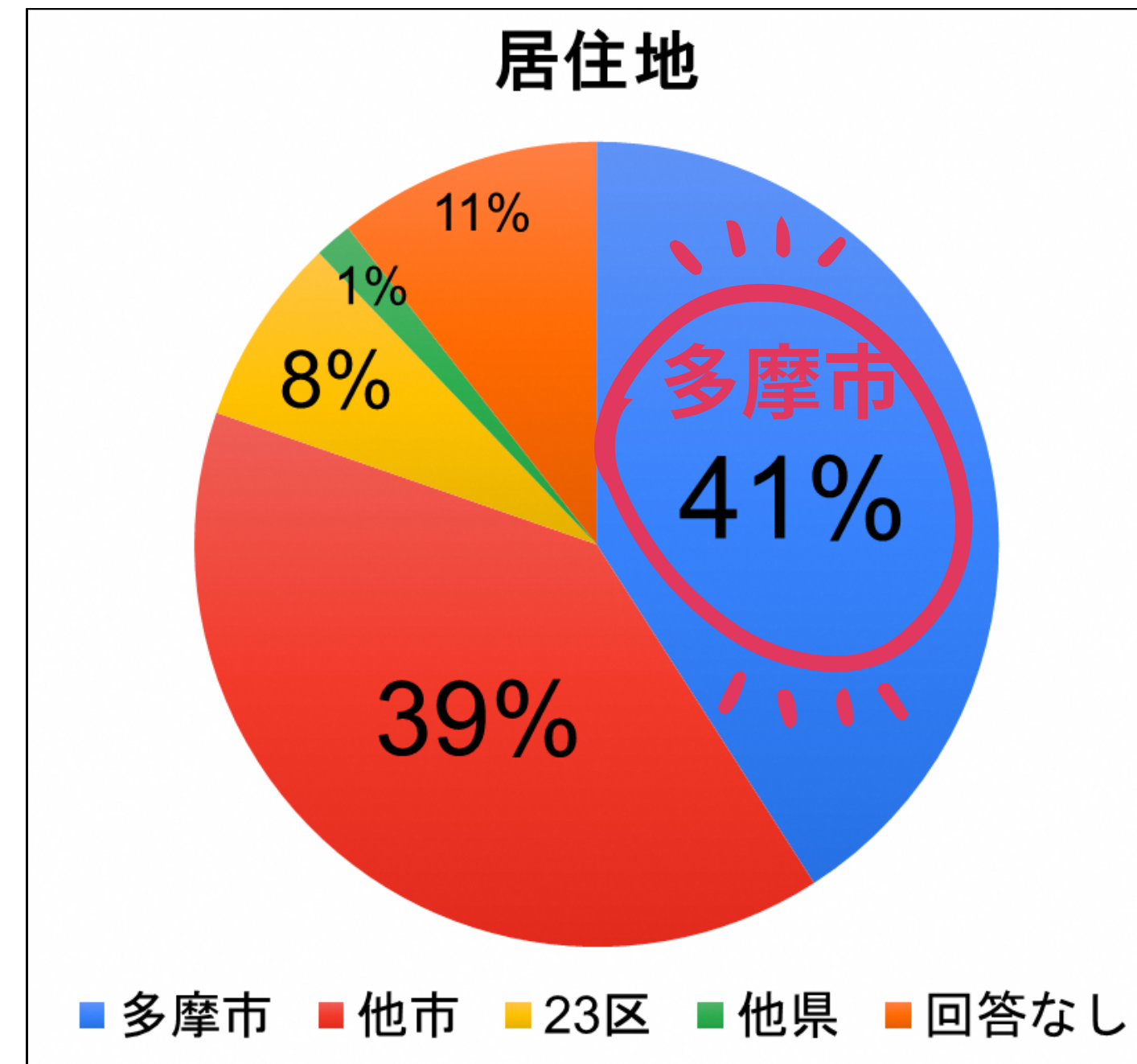
参加者は50代が最多

居住地は4割が多摩市、他市は日野市、八王子市、稲城市など

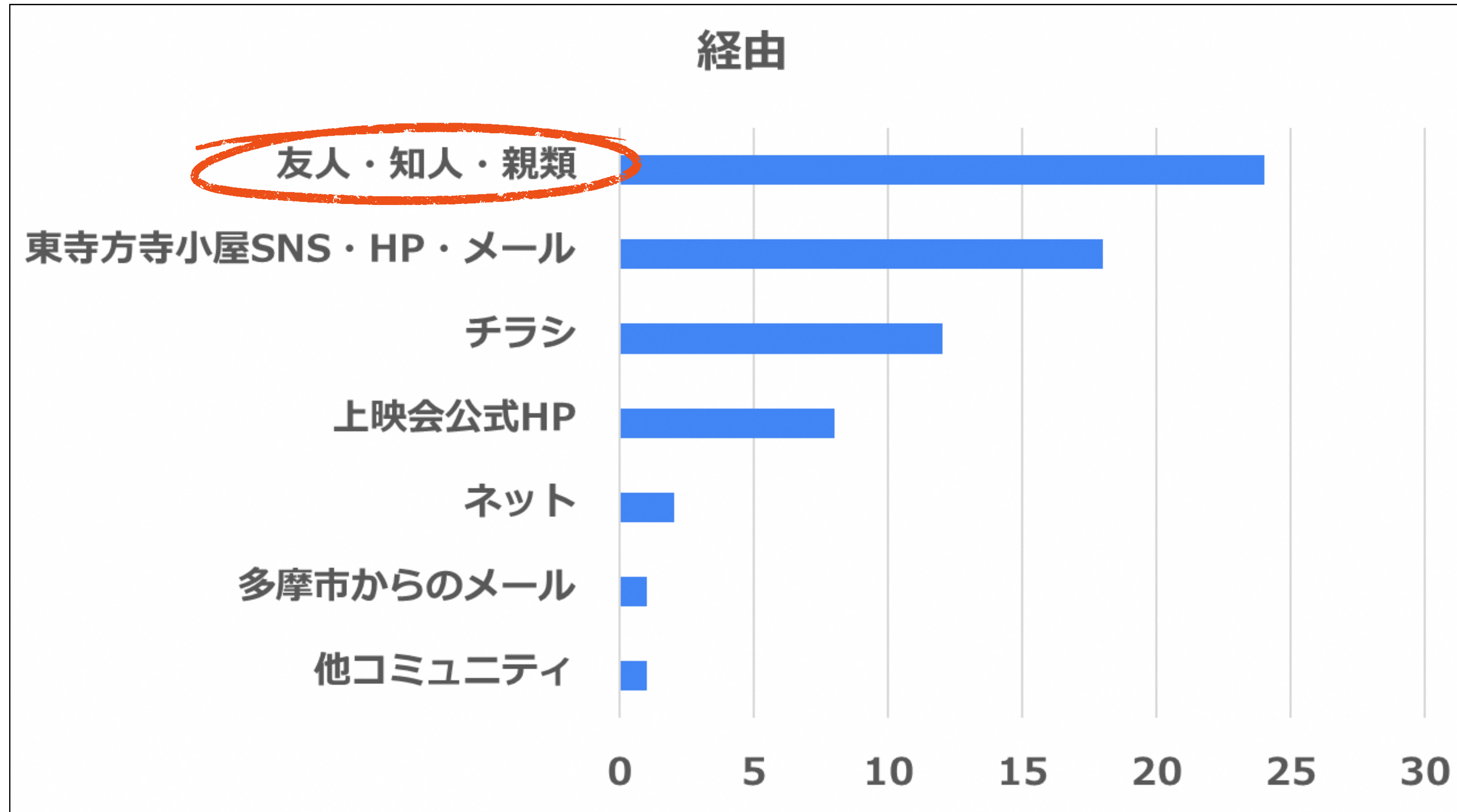
年代



居住地



「人とのつながり」での参加が最多 SNSやチラシも効果的

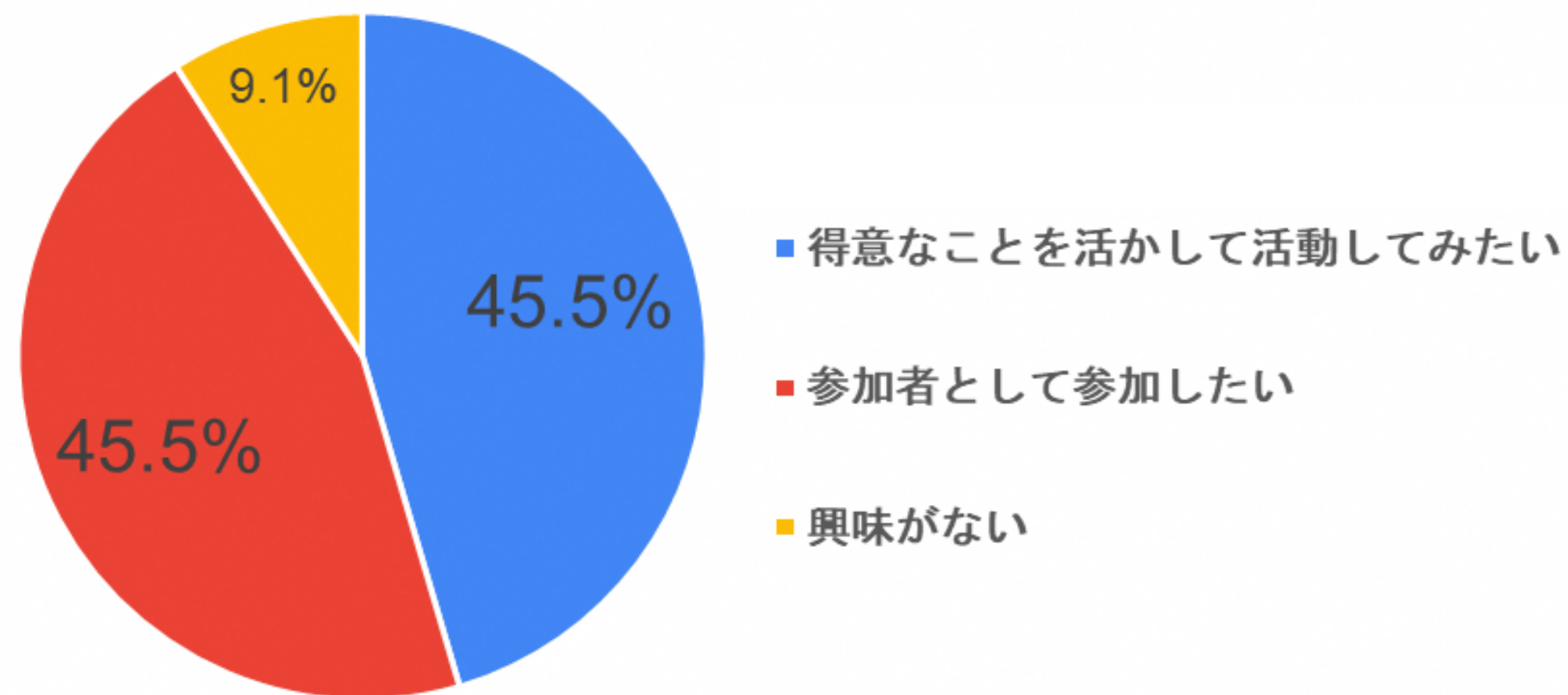


9割の人が地域活動にかかわりたい！ 「自然・環境」活動に興味

興味のある活動ジャンル



地域活動への興味



個人として何ができるのかを考えさせられた。

人間の在り方を、根本から考えさせられるきっかけとなりました。

自然と神々を敬い、大地と繋がり、手を繋ぎ、生活していく、日本人が忘れてしまったことを大切に受け継いでいる。今の日本が学び、取り戻さなければいけないことが詰まっています。

色々な角度から世の中を知っていき、やりたくないことには加担しない。元々先人たちが繋いできた、身近な場所で豊かに暮らしていける力をつけたい。

大切にしなければならぬもの、仲間と守っていくもの、おかれた環境で一生懸命に力を合わせていくこと、そうしたものを感じられ、恵まれている自分の環境で一生懸命頑張っていこうと思った。

Canta! Timor
南国ティモール ひとつの歌に導かれた運命の旅
カンタ!ティモール
うたえ!ティモール

彼らのいごばが、
うたが、
いつまでも
心をはなれないのは、
それがほんごうの
物語だから。

JUXIBER
BERAS

うんごと 死体の復権

出てくるおじさんたち
皆さん好きなように生きて
ここにこしていて、私も生きていく
希望が見えました。

人間も動物であるはず
なのに現代はあまりにも自然と
かけ離れてしまい、排泄や死など
汚いとされるものを避けよう
避けようとしている。

自分の終活の
参考にもなり、
心が安らぎました。

この世に無駄な
ものは何もないのだと
改めて思いました。

衝撃的でした。
本来の自然の姿を垣間見ることが
できて我に返る思いでした。
本当に自然から離れてしまっ
ていると痛感しました。

無駄なものは
世の中にひとつもない。
循環とはこういうことをいうのだ！
とわかりやすく説得力があった。

この映画を見て、
人がいつもする排泄で、自然に
還元できるんだと、
そんな簡単なことでいいんだ！と
元気をもらえました！

**「生き方・暮らし」
を考える上映会**



**ゼロウェイスト
0円ショップ**



**「できる」をもちよる
地域通貨体験会**



**トランジションタウン
を知る勉強会**

**自然を感じる
焚き火イベント**

**「お金」と「地域通貨」
価値を考えるワークショップ**

考察

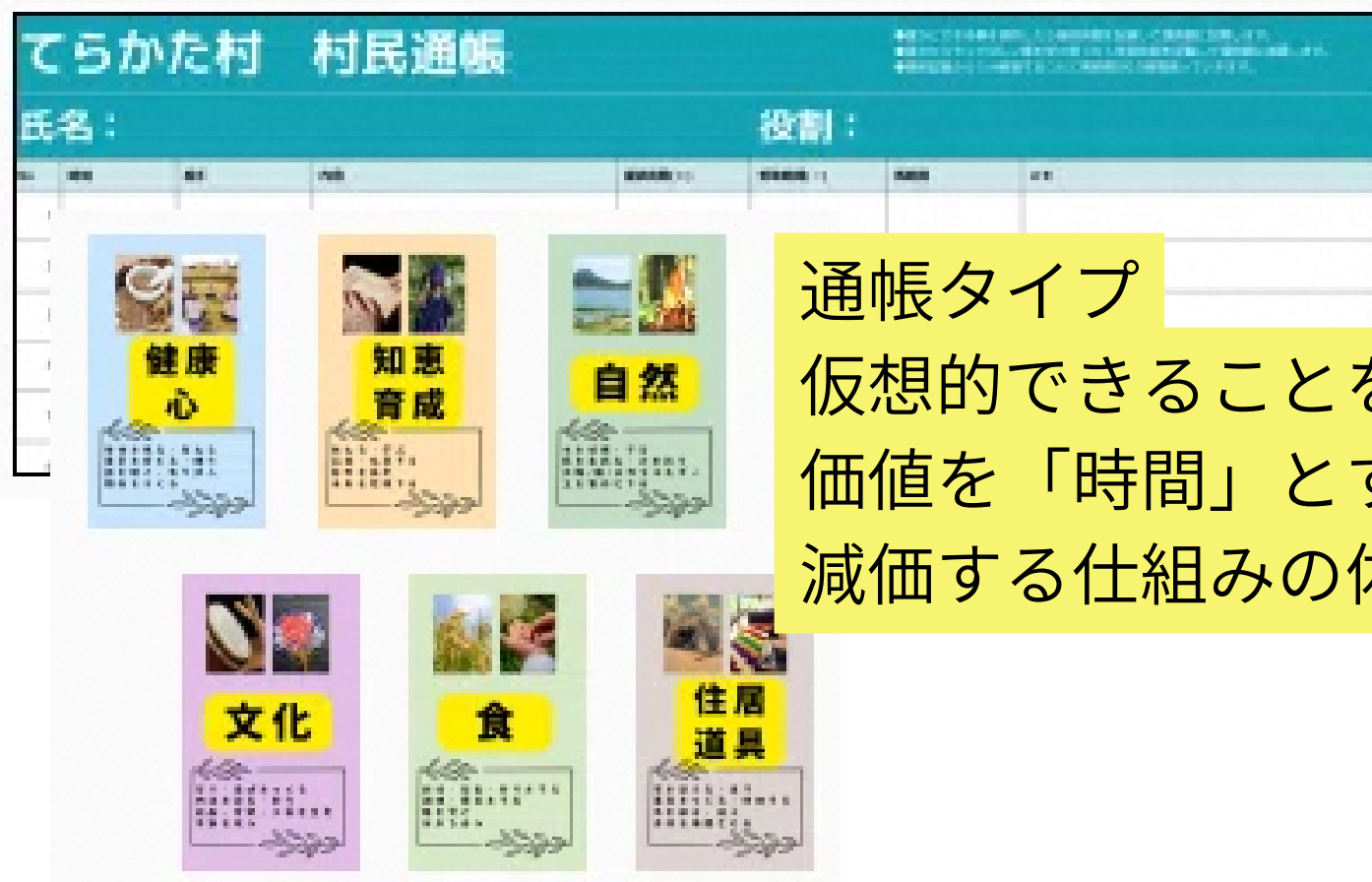
- 上映会では、自身の在り方や暮らしについて再考する機会をつくれた
- パンフレットやチラシで想いを発信することで同じ想いの人につながる
- 0円ショップや焚き火イベントでは、多世代交流が生まれた
- 共通の価値観を持つコミュニティ間連携により地域活動の幅を広げられた
- 参加者から地域活動をやってみたいという具体的な取り組みが示された
- 新たな価値の創造、地域のつながりづくりに地域通貨の可能性を感じた

4 . 今後の展開

地域のつながりづくり

地域通貨の可能性

地域通貨ゲーム2025.12.14 地域通貨のロールプレイ



通帳タイプ
仮想的できることを設定
価値を「時間」とする体験
減価する仕組みの体験

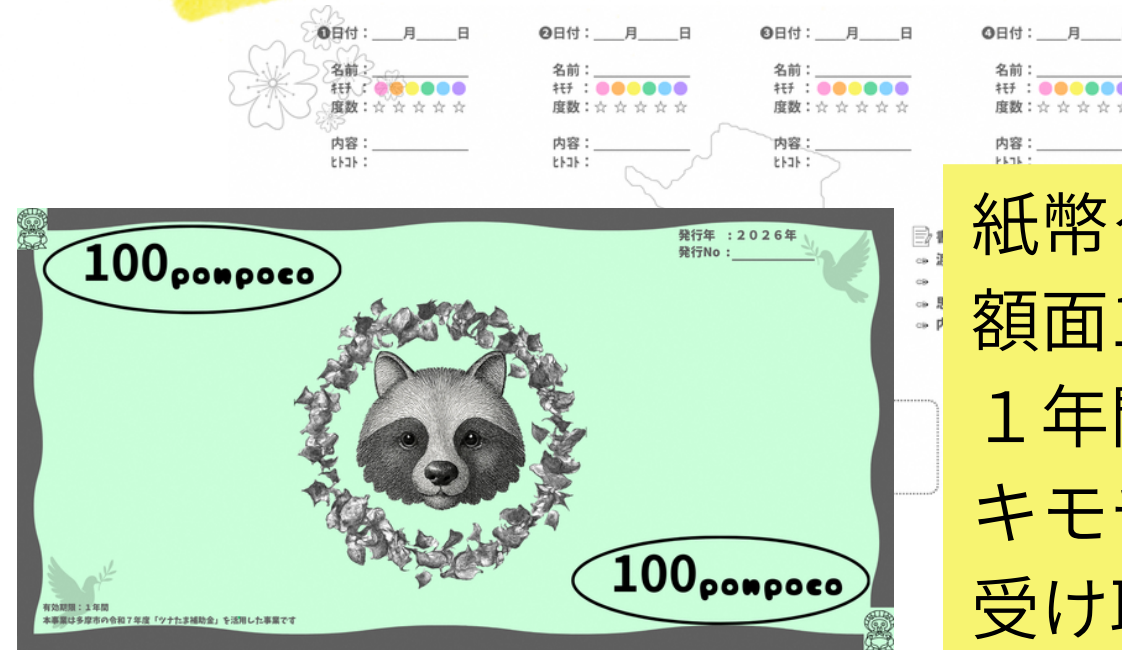
●時間について

- ・今ある時間は平等であるという意味で時間を価値にするのはよい
- ・時間を大切に使おうと思える
- ・感謝の気持ちが表現できるとよい
- ・時間ではかれないものをどうするか

●減価の仕組みについて

- ・時間を気にする
- ・溜め込むことを抑止するので仕組みとしてよいと思う
- ・減価を意識すると損得勘定が生まれる

地域通貨体験会2026.01.18 実験用地域通貨「ぽんぽこ」発行



紙幣タイプ
額面100ぽんぽこ
1年間の期限付き
キモチと大きさを表現
受け取った内容とコメントを記載

- ・気持ちの可視化が新鮮
- ・他の人の思いも蓄積される
- ・通帳タイプと比べて履歴が残るのがあたたかい
- ・気持ちがいい、お金を払ってる感じがしない
- ・余計な抵抗感がなくフラットな感じ
- ・受け取る側のブロックがない
- ・自分ができるとの棚卸し→隠れた才能
- ・気軽にできることを出せる、敷居が低い
- ・存在に価値を見出す
- ・おだやかな心でいられる、余韻が残り幸福感が持続
- ・たくさんたまると「使わなきゃ」と感じた
- ・履歴をみて「もっと回したい」と感じた
- ・心のキョリ感近い感じ

地域通貨「ぽんぽこ」で実験！～つながりを見える化～

新しい価値表現の通貨 「キモチ」が巡る 「キモチ」を味わう



①日付：__月__日 ②日付：__月__日 ③日付：__月__日 ④日付：__月__日

名前：_____ 名前：_____ 名前：_____ 名前：_____

住所：_____ 住所：_____ 住所：_____ 住所：_____

度数：☆☆☆☆☆ 度数：☆☆☆☆☆ 度数：☆☆☆☆☆ 度数：☆☆☆☆☆

内容：_____ 内容：_____ 内容：_____ 内容：_____

ひと言：_____ ひと言：_____ ひと言：_____ ひと言：_____

⑤日付：__月__日 ⑥日付：__月__日 ⑦日付：__月__日

名前：_____ 名前：_____ 名前：_____

住所：_____ 住所：_____ 住所：_____

度数：☆☆☆☆☆ 度数：☆☆☆☆☆ 度数：☆☆☆☆☆

内容：_____ 内容：_____ 内容：_____

ひと言：_____ ひと言：_____ ひと言：_____

⑧日付：__月__日 名前：_____ ひと言：_____

住所：_____ 度数：☆☆☆☆☆

内容：_____

書き方

- 渡す時に日付と名前を忘れずに
- 「キモチ」カラーに「✓」をつけて
- 思いの強さ度数の☆を塗りつぶして
- 内容とひと言を

感謝・愛情

幸せ・希望

信頼・尊敬

感動・格別

喜び・元気

安心・癒し

地域通貨
ぽんぽこアプリ

地域通貨
ぽんぽこ
信用と貢献の地域通貨

ぽんぽこ残高 ご録帳
200

1,057 ぽんぽこ

つながり度 Lv.1
桜の木「芽」
春・始まり

次のステージまで：つながりあと1人

私のキモチの色
感情ダッシュボード

今月のキモチ

17%	18%	13%	19%	13%	19%
感謝・愛情	幸せ・希望	喜び・元気	信頼・尊敬	安心・癒し	感動・格別
17%	18%	13%	19%	13%	19%

5. まとめ

まとめ

- 参加者の考え方や価値観に訴えるイベントが行えた
- 地域活動に興味のある層への参加を促すことができた
- 地域活動をしてみたいと考える人を生み出すことができた
- 運用しているオンラインツールから新たな活動は生まれなかったが
コミュニティ間の連携により地域活動と参加者の幅を広げることができた