



くらら利用者協議会

R7 年度全体会議のお知らせ

くらら利用者が集い、交流・連携を深め、くららのよりよい運営や市民活動の活性化について考える全体会議を開催します。5 月中に開催案内と会議資料をメールまたは郵送でお送りしますので、内容をご確認いただき、ぜひご出席ください！

日 時：6月7日（土）14：00～16：00

場 所：きららの杜とちぎ蔵の街楽習館 1階大交流室

内 容：R6 活動報告、R7 活動計画（案）、R7 役員（案）

利用者協議会の役員紹介、くららの事業報告・計画
利用者同士の交流会など



市民活動推進講座

NPO の会計税務及び労務相談会

NPO 等の運営で日頃抱える会計税務・労務の疑問を専門家に相談できます。

日 時：6月27日（金）13：30～16：30

場 所：きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
4階市民活動室2

◎講師：

税理士（関東信越税理士会栃木県支部連合会所属）

社会保険労務士（栃木働き方改革推進支援センター所属）

主 催：とちぎボランティアNPOセンターぽ・ぽ・ら

くららで話そ！

栃木駅掃除の会 10年の歩み

10年前から栃木駅周辺の清掃活動を行っている会の活動から福祉の話に広げて、お話しいただきます。



ゲスト：栃木駅掃除の会 狐塚寿江さん

日 時：5月22日（木）19：00～20：00

場 所：きららの杜とちぎ蔵の街楽習館
1階交流スペース

くらら
スタッフの
コーナー

くらら新スタッフ紹介
大森敦子さん

くららの SNS



Facebook



X



Instagram



くららに来て、みんなで話そ！
参加無料・予約不要・お気軽に！

「くららで話そ！」

報告

第 331 回 生活の発見会の柴崎さんと話そ！ 4月25日（金）18：00～19：30

ゲスト 柴崎孝さん（NPO 法人生活の発見会栃木懇談会代表）

生活の発見会とは、神経質症状や生きづらさを抱える人たちが、森田療法を学びお互いの体験をシェアすることで自らの苦しみを克服していく当事者のグループです。今回は、森田療法のなかの 3 つの考え方をとりあげました。1つ目は、不安の裏側にある欲望に気づくこと。2つ目は、「自然に服従し境遇に従順なれ」という教え。3つ目は、感情に素直になるということ。

神経症には、対人恐怖症や強迫症、あがり症など様々なものがあるが、不安から生じるものが多くあります。対人恐怖症は、人に嫌われるのではないかと、馬鹿にされるのではないかと不安から生じています。その不安の裏には、人に好かれたい、褒められたいという思いが隠れています。不安に囚われず、欲望のほうに目を向けて地道に努力することが大事です。

参加者との質疑応答では、森田療法をTVやアニメのキャラクターに当てはめてみたらどうだろうという話になりました。この考え方は、釣りバカ日誌のハマちゃんみたい。私はるろうに剣心の剣心を思い浮かべた、など各々想像していました。

次回の生活の発見会は、5月11日（日）です。ぜひご参加ください。



助成金情報

公益財団法人大同生命厚生事業団

ビジネスパーソンボランティア活動助成／シニアボランティア活動助成

ビジネスパーソンまたはシニア（満 60 歳以上）のボランティア活動の振興と社会福祉の向上に寄与することを目的とします。

対象事業：①高齢者福祉に関するボランティア活動 ②障がい者福祉に関するボランティア活動
③こども（高校生まで）の健全な心を育てる交流ボランティア活動

対象団体：ビジネスパーソンまたはシニアが 80%以上のグループ

助成額：10万円～20万円（総額 1,200 万円）

対象期間：2025 年 9 月～2026 年 8 月

応募締切：2025 年 5 月 25 日（日）

問合せ：大同生命厚生事業団 TEL 06-6447-7101



独立行政法人国立青少年教育振興機構

子どもゆめ基金 二次募集

子どもの体験活動（自然体験、科学体験など）・読書活動への助成を行っています。

対象団体：非営利法人（一般社団法人、NPO 法人など）、任意団体（地域のグループなど）

助成額：上限 50 万円（市区町村規模）100 万円（都道府県規模）300 万円（全国規模）

対象期間：2025 年 10 月 1 日（水）～2026 年 3 月 31 日（火）

応募締切：2025 年 6 月 17 日（火）

問合せ：国立青少年教育振興機構 TEL 03-5790-8117/8118





登録団体からのお知らせ・イベント情報



社会福祉法人なすびの里

障がい者支援チャリティ企画

空と大地と風と 白石貴士 こころの風景展

開設より23年、地域のみなさまとともに歩んできましたが、利用者のご家族の高齢化や障がいの重度化、利用希望者の増加といった新たな課題も浮かびあがっています。一人でも多くの利用者に必要な支援が届くよう、またより良い施設づくりの為に、このチャリティ絵画展を企画いたしました。

日時：5月3日（土・祝）～6日（火・休）

10：00～19：00

場所：社会福祉法人なすびの里 ホール

内容：白石貴士さんの絵画作品の展示など

問合せ：なすびの里 TEL 0282-29-6111

小江戸とちぎ人形まつり実行委員会

第28回 小江戸とちぎ 人形まつり

日時：5月4日（日・祝）・5日（月・祝）

10：00～16：00

場所：とちぎ山車会館前広場

参加費：人形供養 800円～ ガラポン抽選 100円

問合せ：小江戸とちぎ人形まつり実行委員会

TEL 0282-23-3131（栃木商工会議所）

渡良瀬くらぶ

渡良瀬遊水地カヌー・Eボート

ウォータースポーツ教室

日時：5月25日（日）10：00～12：00

場所：谷中湖子ども広場ゾーン先、北ブロック湖畔

内容：カヌー・Eボート体験

① 10：00～10：30 ②10：40～11：10

③ 11：20～11：50

対象：小学3年生以上 ※要申込み

参加費：300円（30分）

問合せ：藤岡公民館 TEL 0282-62-4321

とちぎ蚤の市実行委員会

第7回 とちぎ蚤の市

蚤の市通りがホコ天に！楽しいパフォーマンスとたくさんのお店が軒を連ねます。お楽しみあれ！

日時：5月4日（日・祝）・5日（月・祝）

10：00～16：00

場所：山車会館前&蚤の市通り

内容：雑貨や飲食販売、ワークショップなど

問合せ：とちぎ蚤の市実行委員会



佐藤純一

佐藤純一ギターコンサート vol.5

栃木市在住のギタリスト佐藤純一さんによるクラシックギターコンサート♪

日時：5月24日（土）14：00～

場所：小山市立生涯学習センターホール

参加費：2,000円（前売）2,500円（当日）

内容：練習曲集…ソル、

大聖堂 森に夢みる…バリオス

アルハンブラの思い出…タレガ 他

問合せ：佐藤純一 TEL 090-3104-0348

一般社団法人福祉コラボちむぐる

開室2周年記念 市民公開講座

新たな人間関係を育むための“対話の作法”

「リフレーム」そして「肯定的意味づけ」について見識を得、“わたし”をケアし、“あなた”を生かすコミュニケーションについて考えるひと時です。

日時：5月11日（日）13：00～15：30

場所：とちぎ福祉プラザ 第1研修室

講師：渡邊厚司（一般社団法人福祉コラボちむぐる）

問合せ：福祉コラボちむぐる

とちぎステップ家族相談室

TEL 090-7243-2484

くらら新スタッフ紹介

4月よりくららのスタッフに仲間入りしました大森敦子（おおもりあつこ）です！

『自称スーパーボランティア主婦！ 元気もりもり、いいことてんこ盛り、大森です！』

岩舟町出身 2 児の母。下の子が命にかかわる重度の小麦アレルギーで小麦除去生活をしています。小麦以外にも卵、大麦、そば、いくらのアレルギーもあり、食べられない、食べたことのない料理が多いです。わが子の「食べてみたい！」という願いを叶えるため食材の代替えを工夫して「食べる喜び」を感じてもらえるよう日々挑戦しています。

お祭り屋台メニューを小麦、卵不使用で再現！ ➡



◎ とちぎアレルギーの会 ～当事者の子をもつ親として～

アレルギー発症をきっかけに団体を立ち上げ、食物アレルギーの啓発、資料配布、悩みや情報交換ができる交流の場づくり、食物アレルギーっ子育児で苦労したことや工夫したことなど自身の体験を活かした講座など、幅広く取り組んでいます。食物アレルギーに配慮したキッチンカーをイベントに呼び、「食を楽しむ」機会づくりにも力を注いでいます。くららフェスタ 2025 では、米粉たこ焼きや米粉チュロスなどのキッチンカーに出店してもらい、食物アレルギーのある方もない方も一緒に楽しんでもらえました。



◎ 災害×食物アレルギー ～防災士として～

また、災害時の食物アレルギー対応の課題を知ったことをきっかけに、「防災士」の資格を昨年取得しました！避難所体験や節水調理・ポリ袋クッキング等の講師としても活動しています。今年度は、うずま協力隊の一員として、きららの杜とちぎ蔵の街楽習館にて防災フェスタを開催予定です。皆さまぜひご参加ください！

◎ 親子と地域をつなぐ ～アシストネット・PTA・こども食堂～

岩舟地域の学校支援ボランティアのコーディネーター、PTA 活動、こども食堂など、子育て関連や地域支援の活動にもアレルギー啓発をかねて積極的に参加中です！



くららスタッフとして、これまでの様々な活動経験での学びを活かして、「中間支援」の役割にも力を入れていきたいと思っています。皆さんの「やってみたい！」をカタチにするお手伝いをし、市民活動団体さん同士や、地域の中での“つながり”をサポートできる存在になれば嬉しいです。皆さまどうぞよろしくお願いたします！！



とちぎ市民活動推進センターくららとは

ボランティア、NPO、社会貢献活動などの市民活動を推進する拠点です。栃木市をよりよくしようと、さまざまな分野で活動している市民の皆さんの意見交換や交流、情報収集・発信の場として活用されています。



開館時間 月～土 10:00～21:00 日・祝 10:00～17:00

休館日 水曜日・年末年始

〒328-0016 栃木県栃木市入舟町6-8 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館内

TEL 0282-20-7131 FAX 0282-20-7132

E-mail kurara-tochigi@cc9.ne.jp

ホームページ <http://www.kurara-tochigi.org>



※くららは、NPO 法人ハイジが栃木市の委託を受けて管理運営しています

編集後記

栃木市にロケに来ていた TV 番組「鶴瓶の家族に乾杯」は話題になりましたね。鶴瓶さんと歌手の AI さんが栃木市内のディープな場所に行っていて見ごたえがありました。栃木市の農作物や人の魅力を再発見できました！（大塚）

登録団体数：247 団体

会員数：20,796 名

（令和 7 年 5 月 1 日時点）



くららフェスタ2025を開催しました！

- 日時 2025年3月9日（日）10：00～15：30
- 会場 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館全館

60以上の出展者が集まり、約1,800人にご来場いただきました。開催にあたりご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました！

報告は、ホームページにも掲載しています。⇒



✿ 実行委員会企画① 地域の歴史と文化大集合展

「地域をこえて各団体の交流を実現したい」という想いで企画しました。お互いの地域の遺産を知り、交流する機会となり、郷土の歴史・文化を大切にしたいという想いをもつ仲間が一堂に会することができました。



大平わいわいテラス
おおひら世間遺産パネル
の展示



吹上地区まちづくり協議
会歴史ロマン委員会
地域マップの掲示、
吹上かるたの体験など



文化課&西方町文化財
愛護ボランティア
国指定史跡「西方城跡」
についての展示



合戦場の知名度を全国区
にする会
小平浪平関係資料の展示、
動画上映



板橋雄三郎
百年前の名横綱・栃木山
に関する展示、映像



小野寺北地域協議体
小野寺かるた（大判カル
タ）と活動紹介の展示、
カルタ取り体験



ネットワークとちぎ
栃木町 江戸から昭和展



栃木市観光協会岩舟支部
岩舟の歴史の展示

✿ 実行委員会企画② 障がい福祉にふれてみよう

くらら利用者協議会のテーマとして「障がい福祉」を考えてきたことをきっかけに、障がい福祉に関する団体の出展（展示・体験・販売）を多く募り、障がい者・市民活動団体・来場者の交流会もひらきました。



くらら利用者協議会
ふれあい交流会



実行委員会
パラスポーツ（コント
ロールアタック）の体験



オープンハウスたんぽぽ
ワークショップ、制作物
の販売



栃木市聴覚障害者協会
ミニ手話体験、手話関係
書籍販売など

【くららフェスタ2026実行委員募集！】 くららフェスタでは、実行委員が企画・運営を行っています。もっと活動を発信したい、団体同士の交流を広げていきたいという想いをもつみなさん、ぜひくららフェスタの企画・運営に参加してみませんか。詳しくは、くららまでお問い合わせください。

🌸 展示 自分たちの活動を知ってもらうため、パネルや作品を展示したり、来場者に説明しました。



折り紙の作品／ウェルワークとちぎの業務紹介／アレルギー啓発／栃木市特別支援教育手をつなぐ親の会の活動紹介／おやこ劇場35周年記念／油絵／オレンジカフェ活動紹介／災害時に車の貸し出しを行う一般社団法人日本カーシェアリング協会の活動紹介／渡良瀬遊水地PRとガイド関連資料／全日本年金者組合栃木支部の作品／更生保護活動を行う保護司会の活動紹介／NPO法人岩船山クリフステージのチラシ配布／日本語教室うずま〜れポスター／市民憲章・自治基本条例に関する展示／デイダラボッチ／粘土教室花の作品／書き損じハガキの回収活動／体操効果の展示／119番緊急通報システム（Net119、Live119）のPR／障がい者差別解消及び手話に関する展示など

🌸 体験 実際に活動を体験してもらうことで、楽しさや奥深さを伝えました！



子ども向け工作／ミニヨシ灯りワークショップ／カー展示／地場天然素材楽器の展示試奏／九条かるた／ネパール風トレイづくり／世界の遊びにトライ／世界の国旗をプラ板で作ろう／絵手紙／紙クラフトの小物作り体験など／歌でつづる平和の願いと戦争体験を聞く／体操-実技発表／粘土教室いちご作り／栃木市傾聴ボランティア連絡会の活動紹介／傾聴体験／渡良瀬ヨシ愛好会の活動紹介／ミニよしづくり／野菜の重量当てや減塩等／体組成測定／あかちゃん人形だっこ／親子制作／親子遊び／子育て相談／乳がん模型／健康づくりロードマップ／血圧測定／とちぎハート体操／ミニ手話体験など

🌸 発表 福祉施設などで行っているパフォーマンスを生で披露し、会場を盛り上げました♪



オカリナ演奏／詩やセリフ等の立体表現／歌と日本舞踊と腹話術／マジック／オカリナ演奏とフラダンス

🌸 販売 手づくりの作品や飲食の販売・バザーを通して活動に関するものを手に取っていただきました。



コーヒー／はがき・切手／陶器・雑貨／手織ポーチ・フクロウ・マフラー／手づくり割り箸鉄砲で射的・駄菓子やキーホルダー／カレー／刃物研ぎ・女性会作品等／陶芸品／めだかすくい／雑貨・乾物・本／飲み物／マスコット（ネコなど）、草木染め（巾着袋など）／毛糸や布小物と自家栽培の野菜／食物アレルギーの方に配慮したキッチンカーなど