ご自由にお持ちください

東京都北区NPO・ボランティアぷらざ通信

夢をかなえる　地域がかわる

1月号
January, 2025

最新の情報はホームページで！　URL　https://kitaku-vplaza.tokyo.jp/

P2～3 KiVoぴっくあっぷ
P4～6 ボランティア募集
P7～12 講座・取組紹介
P13～15 イベント・助成金

令和七年元旦

今年も、さまざまな講座・イベント・支援事業を通して、北区のNPO・ボランティア・市民活動のお役に立ちたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします！

発行：北区NPO・ボランティアぷらざ
〒114-8503 北区王子1-11-1 北とぴあ4階
TEL. 03(5390)1771　FAX. 03(5390)1778
Eメール　plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

［開館時間］
火～土曜 10時～21時
日曜 10時～17時
毎週月曜および国民の休日は休館日です。
＊1月1日（水）～1月4日（土）は年始休館、1月14日（火）は振替休館となります。

北区NPO・ボランティアぷらざは、北区における市民活動の推進と協働を促進する全区的な活動拠点です。2006年4月から「特定非営利活動法人東京都北区市民活動推進機構」が指定管理者として管理・運営し、この「ぷらざ通信」も、市民活動情報誌として毎月1回編集・発行しています。

KiVo ぴっくあっぷ

☆「ＫｉＶｏ（きーぼ）」とは☆
指定管理者として「北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざ」を運営している「ＮＰＯ法人東京都北区市民活動推進機構」の愛称です。

今月は、2024年9月から10月にかけて全6回開講した、第19期傾聴ボランティア講座の様子をお伝えします。

第19期 傾聴ボランティア講座

●傾聴ボランティア講座とは？

傾聴とは、相手を理解し、相手の心に寄り添う聴き方をすることにより、信頼関係を築くことを目指しているもので、コミュニケーションをはかる上でも重要な技法のひとつです。

傾聴ボランティア講座は、（1）傾聴について学び、必要なコミュニケーション力を身につけること、（2）学んだ技能を活かし、地域で活動する傾聴ボランティアを養成することの2つを目的に2008年度より実施を重ね、2024年度に19期目を迎えました。

今回は、第19期傾聴ボランティア講座についてご紹介します。

●第19期傾聴ボランティア講座について

9月25日から10月30日までの毎週水曜日、午後1時30分～3時30分の2時間で、第19期傾聴ボランティア講座を全6回にわたって開講し、21名が受講しました。

講師：川島義高さん（明治大学　文学部　心理社会学科　臨床心理学専攻准教授 ）

第1回から第5回は、川島義高さんを講師にお迎えし、傾聴の基礎知識、技法、セルフケアなど今後の活動に向けてご講演いただきました。

各回、講座の前半に座学で傾聴についての解説があり、後半に参加者同士が向かい合い、傾聴し合うロールプレイを行いました。講座で学んだことを実践し、より深い学びに繋がりました。

ロールプレイを実践する受講生

座学の中で、動画を見ながら話を聴く人の態度や表情の大切さについて学ぶ機会もありました。挨拶をしない、冷たい表情で接する、一方的に話をしてしまうなど、望ましくない例を見た後に、人との接し方や声のかけ方について、注意すべき点を学びました。

ロールプレイを中心に学ぶ回では、3人1組で、傾聴する人、話す人、傾聴している様子を第三者として確認する人に分かれ、お互いに気づいた点を共有しました。傾聴を行う際に、温かみのある雰囲気を作るために必要な「笑顔のレッスン」なども行い、参加者一人一人が体験しながら学ぶことができました。

第6回はぷらざ職員が講師を務め、講座修了後の活動に役立つよう、ボランティア活動の注意点、既に活動している傾聴ボランティア団体の紹介やボランティア活動先の見つけ方などを話しました。

川島さんの講義の様子

●講座修了後の活動について

第6回の講座修了後、有志の方々が集まり、今後の活動について話し合う場を持ちました。今回の講座で学んだことを活かし、思いを途切れさせないよう、今後も話し合いを継続していくことになりました。ぷらざでは、講座修了後も受講生がスムーズに傾聴ボランティア活動に取り組めるよう、継続してサポートしていきます。

これまで第1期から第18期までの修了生を中心に傾聴ボランティア活動団体が立ち上がり、現在、13団体が活動されています。各団体の詳しい情報については、みにきたWeb（https://minikita.genki365.net/）でご確認ください。

また、毎月1回、ぷらざ交流コーナーにて、傾聴ボランティア有志の方による「傾聴ボランティア情報交換の場・つなgo」会も開催されています。団体所属の有無にかかわらず、「傾聴ボランティアを通じて地域貢献」という共通の思いを抱いた皆さんが、活動に役立つ情報収集の場として参加されています。

2月21日（金）、2月26日（水）には、傾聴講演会『「相手の心に寄り添う話の聴き方」を一緒に学びませんか？』を実施します（詳細は8ページ参照）。傾聴ボランティアに興味のある方、これからボランティア活動をやってみたい方、ぜひご参加お待ちしております。

●第19期傾聴ボランティア講座 受講者アンケート（抜粋、原文のまま）

◇傾聴における共感の重要性、同情と共感の違い、共感の難しさを改めて学ぶことができた。今日学んだことを自分自身のものとするには訓練および実践を重ねていくことが必要と感じた。そのため、次回以降のトレーニングでより深めることができればと思う。

◇ロールプレイを通じて傾聴について前回より理解を深められた気がします。相手をほめる事が、自分に返ってくるというのが印象的でした。

◇具体的な傾聴するトレーニングを通して、学ぶことが出来てとても有意義でした。良い例と悪い例について、認識できた点とても良かったです。

◇ロールプレイは楽しく進められましたが、ただ話を聴いてうなづくだけでなく、話を引き出すのは案外、難しい事だと感じました。相手の方に寄り添って、話を聴く事も大事だと思いました。

◇温かみのある雰囲気は日常生活においても大切な事でその状態は生活全般がより良い方向になっていくと思います。ロールプレー楽しかったです。

◇川島先生ありがとうございました。これからどのようにボランティア活動をしていくのか考えていきたいと思います。

◇すでにボランティアをされている方達の話が聞けてよかった。無理せず活動できることが長く続けるコツとのこと、自分も無理せずやっていけるといいかなと思っています。

北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざでは、皆さまがボランティア活動を進めるうえで役立つ、様々な講座を開催しております。今後の講座につきましては、ぷらざ通信やぷらざHPなどをご覧ください。ご参加をお待ちしております。

（北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざ事務局）

めっせーじぼーど～The Message Board～

北区NPO・ボランティアぷらざに寄せられたNPO・ボランティア団体からの様々な募集メッセージを掲載しています。

【ボランティア活動・NPOに関する情報をお探しの方へ】
　こちらに掲載している情報だけでなく、北区NPO・ボランティアぷらざの窓口でも様々な情報をご紹介しておりますので、どうぞ、お気軽にご相談ください。
【ご覧になる方へ】
　このコーナーに掲載されている記事は、各団体や個人の責任で呼び掛けをしているものです。活動目的や内容は、ご自分の意志と責任で確認のうえご判断ください。もし、掲載されている記事と活動目的・内容が著しく異なっていた場合は、北区NPO・ボランティアぷらざまでご連絡ください。
【掲載を希望される方は】
　※掲載希望月の前月10日を締切日とし、掲載月10日以降の情報を優先して掲載します。
　　（2月10日以降のボランティア募集情報は、１月10日（金）までにお送りください。）
　※2ヶ月連続して同一団体の情報を掲載することはできません。
　※活動に対して報酬が支払われる記事を掲載することはできません。
　※情報の提供者（発信者）は北区内外を問いません。
　※紙面の都合により、いただいた情報の全ては掲載できない場合がございます。予めご了承ください。

【記号の見方】
【日】日時 【場】場所・会場 【内】内容 【師】講師 【対】対象 【募】募集人数 【方】申込方法・応募方法 【費】費用・参加費 【〆】申込・応募締切 【他】その他 【主】主催 【申】申込先・申請先 【問】問合せ先 【電】電話番号 【F】FAX番号 【E】Eメールアドレス 【HP】ホームページURL

＊＊＊　ボランティア大募集！　＊＊＊

（１）「COCORO学習室」ボランティア講師募集！　　一般社団法人　COCOROごはん

　学習につまずきがあり、塾に通っていない子ども達を対象に運営している「COCORO学習室」では、一人ひとりの学力に沿った学習支援を行うことで、子どもの将来の選択肢を少しでも広げたいと考えています。

【日】毎週水曜日　午後5時～8時
【場】馬場自治会館（北区滝野川2-32-1 滝野川病院の裏手）
　都営バス「滝野川二丁目」停留所より徒歩4分、国際興業バス「滝野川住宅」停留所より徒歩2分、JR京浜東北線「王子」駅北口または都営地下鉄三田線「西巣鴨」駅A2出口より徒歩12分　一般社団法人
【内】学校で習ったことの補習や宿題を手伝うなどの学習支援
【対】子ども好きの社会人、大学生・大学院生
【方】事前にメール・電話にてご連絡ください。※可能な限り、メールにてお問合せください。
【申】【問】一般社団法人　COCOROごはん　　担当：我妻（あがつま）
【電】03-3916-8017
【E】 t-kodomo@kyj.biglobe.ne.jp
【HP】https://www.t-kodomosyokudo.com/

（２）田植えのボランティア募集　　いなほクラブ

赤羽自然観察公園には、湧水が存在しています。この湧水を利用した水田で昔ながらの手植え作業、柔らかい泥の感触を足全体で感じ、太陽の光を浴び、泥まみれになりながらの田植え。黄金色に実った稲を鎌で刈る。年間を通してたくさん楽しんで学べる田んぼでのボランティア活動にぜひご参加ください。

【日】不定期のため、お問い合わせください。
【場】赤羽自然観察公園の古民家の下（北区赤羽西5-2-34）
JR埼京線・京浜東北線「赤羽」駅西口より徒歩15分、都営三田線「本蓮沼」駅A1出口より徒歩15分、国際興業バス「赤羽自然観察公園」停留所より徒歩3分
【内】（1）田植え～稲刈りに関する作業（3月～11月）。その他、平日に小学校の田植え体験補助や保育園の泥んこ遊びの対応
（2）田んぼの整備（12月～2月）。
【対】北区在住・在勤の方（未成年は、保護者の参加同意書をご提出ください）
【方】メールでご連絡ください。活動日時をお知らせします。
【申】【問】いなほクラブ　担当：秋山
【E】mitsuki0918@gmail.com

（３）骨髄バンクPRイベントのボランティア募集

特定非営利活動法人　命のつどい

白血病などの血液の難病は「いつ誰がなってもおかしくない病気」であるにも関わらず、ここ数年は新規ドナー登録者は伸び悩み、またドナー登録者とHLA型が一致しても、ドナーが仕事を休めない等の理由による提供前の辞退や、家族の同意が最終的に得られないといった現状です。「命のつどい」の活動を通して、出演はもちろんボランティアでの参加で、ひとりでも多くの若い方に、骨髄バンクへの関心を持っていただければ幸いです。

【日】1月25日（土）（1）午前9時～午後1時　（2）午後1時～6時　（3）午後5時～8時30分
【場】大田区民ホール・アプリコ大ホール（大田区蒲田5-37-3）
JR京浜東北線「蒲田」駅東口より徒歩3分
【内】骨髄移植・骨髄バンク普及啓発イベントのロビー設営（骨髄バンク普及啓発のボードや解説DVDの展示等）、ロビー受付のお手伝い（手指の消毒の呼びかけやご案内）、舞台のお手伝い
【対】一般（高校生以上）
【方】（1）氏名、（2）ご連絡先、（3）ご希望の時間帯を明記の上、お電話・メール等でお申込みください。
【〆】1月22日（水）
【他】「ボランティア活動証明書」を発行いたします。（1）（2）の時間帯を通して活動する方には昼食支給あり。
【申】【問】特定非営利活動法人　命のつどい
【電】03-6915-1681　　**【F】**03-5370-2805
【E】info@inochinotsudoi.com
【HP】https://npo3inochi.wixsite.com/website

（４）2025板橋Cityマラソンボランティア募集　　板橋Cityマラソン実行委員会

大会当日の運営補助を行うボランティアを募集します。

【日】3月16日（日）午前7時～午後4時30分（予定）

【場】板橋区荒川河川敷内特設会場（国道17号線戸田橋上流）
JR埼京線「浮間舟渡」駅または都営三田線「蓮根」駅より徒歩15分、国際興業バス「舟渡小学校」停留所より徒歩5分

【内】(1)フィニッシュ地点におけるランナーへの給水・給食（シャーベット等）、(2)コース上でのランナーへの給水・給食、(3)特設会場内のブース出展補助等、(4)その他ランナーサービスに係る活動　（予定）

【対】高校生以上で健康な方　※未成年の方は「保護者同意書」の提出が必要です。

【方】(1)氏名、(2)性別、(3)大会当日の年齢、(4)郵便番号、(5)住所、(6)電話番号、(7)大会終了後の活動証明書の発行希望の有無、(8)活動希望場所を、メール、電話、FAX、郵送のいずれかでお知らせください。

【〆】1月31日（金）必着　　**【他】**詳しくはHPをご覧ください。

【主】板橋Cityマラソン実行委員会（板橋区、国土交通省荒川下流河川事務所、（公財）東京陸上競技協会、読売新聞社）

【申】【問】板橋Cityマラソン実行委員会（〒173-8501　板橋区板橋2-66-1　板橋区役所内　板橋Cityマラソン実行委員会事務局）

【電】03-3579-2654（平日午前9時～午後5時）　**【F】**03-3579-2046

【E】i-c-m@city.itabashi.tokyo.jp　　**【HP】**https://i-c-m.jp

◇◆使用済切手収集にご協力をお願いします◆◇

「北区NPO・ボランティアぷらざ」では、使用済切手を集めています。
皆様からお寄せいただいた切手は、NPOやボランティアなど市民活動を支援するために活用させていただきます。皆様のご協力をお願い申し上げます。

収集方法：１．切手周りの台紙を5mm位残し切り取ってください。
周囲のギザギザが欠けたもの、破れたものがないようにお願いします。
２．台紙のないものは受け付けられません。
３．収集しているのは切手のみです。
スタンプのもの、印刷してあるものは回収できません。

※こちらは切手ではありません

☆ご寄付をありがとうございました☆
（12月10日受付分まで）

マエノ薬局さま、林圭子さま、
白鳩クラブさま、坂本明男さま

ぷらざ劇場再開！

ぷらざ劇場はボランティアグループの日頃の活動を発表する場。
ボランティアやぷらざのことを知ってもらうことも目的としています。

2020年3月より、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために
開催を見合わせておりましたが、ぷらざ劇場を再開いたします。
朗読、舞踊、落語・南京玉すだれ、ゴスペル、読み聞かせ、
音楽演奏等、多彩なパフォーマンスをお楽しみください！

日時：**1**月**18**日（土） 午前**11**時～午後**4**時
（正午～午後1時は昼休憩）

場所: 北区NPO・ボランティアぷらざ　サロンコーナー
（北とぴあ4階） 当日、直接会場へお越しください。

<申込不要・出入り自由>

入場無料

プログラム：

【午前】11時～　オープニング1（ぷらざ）
11時05分～ ういろう会
11時35分～ 国際平和研究会

【午後】1時～　オープニング2（ぷらざ）
1時05分～ 寄席日和
1時35分～ ゴスペルこっころ
2時05分～ 北区えほんのさくら会
2時25分～ 休憩
2時40分～ 東京北区ケンハモサークル
3時10分～ 音夢の樹楽団
3時30分～ クロージング（ぷらざ）、アンケート記入

※プログラムは変更になる可能性があります。

【問合せ先】北区NPO・ボランティアぷらざ
TEL：03-5390-1771　Eメール：plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

参加費無料

傾聴講演会

「相手の心に寄り添う聴き方」について一緒に学びませんか？

「心に寄り添う話の聴き方」について学び、身近な人間関係、地域づくりに活かしましょう！

既にボランティア活動をしている方、これから活動したいと考えている方、傾聴ボランティアに関心のある方！この機会にぜひご参加ください！

日時：2月21日（金）
2月26日（水）
【午後2時～4時】
場所：第一研修室（北とぴあ7階）
定員：各回50名（申込順）

※同一内容です。
　いずれかの回にご参加ください。

講　　師：岩田　優子氏（アミユマネジメント合同会社）
申込方法：電話・FAX・Eメール・来所のいずれかで、
（1）氏名（ふりがな）（2）必ず連絡のとれる電話番号
（3）住所（4）参加希望日（5）所属団体（あれば）
をお知らせください。
申込受付：1月23日（木）午前10時より開始
定員になり次第締切　※受付以前の申込は無効です。

※講演会の中で近くの人と会話をするため、講師からの要望で、マスク着用のご協力をお願いいたします。

申込・問合せ：北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざ

いきいきサポーター制度
交付金の申請受付が始まります！

～サポーター登録されている方へ～

事前予約制

【受 付 期 間】 1月16日（木）～2月28日（金）
※1月9日（木）午前10時より予約を受付いたします。

【申 請 方 法】 申請日時を事前予約のうえ、下記の物を持参し、お越しください。

＜持参する物＞
・令和6年いきいきサポーター手帳
（繰り越しスタンプがある方は令和5年の手帳も持参）
・交付金交付申請書
・介護保険被保険者証
・印鑑（交付金申請書に押印したものと同じシャチハタ以外の印鑑）
・アンケート

※受付期間以外は申請できません。
※今年度も、郵送申請ができます。
※12月中に、交付金交付申請書と手続き方法等の書類一式を、ご自宅に郵送しました。
内容を十分にご確認のうえ、お手続きください。

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会のお知らせ

65歳以上の方々がボランティア活動を通じてより元気になることを目的とした制度です。ボランティア活動をすると、「いきいきサポーター手帳」にスタンプが押印され、スタンプ数に応じた交付金を申請できます（上限あり）。まずは説明会にご参加ください！（いずれかの回にご参加ください）

日　時	場　所	申込開始日
1月29日（水）午後2時30分～4時	802会議室 （北とぴあ8階）	受付中
2月27日（木）午前10時～11時30分	901会議室 （北とぴあ9階）	1月29日（水）～

【対　象】北区在住の満65歳以上の方　　【定　員】30名
【内　容】制度についての説明後、希望者は登録申請
【持ち物】介護保険被保険者証
【申込方法】下記申込先まで、事前にお申込みください。（先着順）

◆申込・問合せ◆　ＮＰＯ法人東京都北区市民活動推進機構（北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざ内）
ＴＥＬ ０３-５３９０-１７７１

北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざの

ホームページをリニューアルしました

日頃より、北区ＮＰＯ・ボランティアぷらざのホームページをご覧いただき、ありがとうございます。

今回のリニューアルでは、みなさまにとってより使いやすいホームページを目指して、デザインとページの構成を見直しました。
また、スマートフォンやタブレットでの表示に対応しましたので、デバイスを問わず快適に操作・閲覧いただけるようになりました。

リニューアルにともない、URLが変更になりましたのでブラウザの「ブックマーク」「お気に入り」などに登録されている場合は、URLの変更をお願いします。

新URL：https://kitaku-vplaza.tokyo.jp/

これからも、使いやすいサイトを目指してまいりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

ボランティア活動入門講座

ファーストステップ

参加費無料

「ボランティアに興味があるけれど、どんな活動がありますか？」
「ボランティア活動を始めるのに何か資格が必要ですか？」
そんな疑問をお持ちのあなたにピッタリの
初心者向け講座が「ファーストステップ」です。

ボランティア活動の種類やそれぞれの探し方、活動を選ぶポイント等を説明し、活動先の相談、紹介もしています。隔月同じ内容で開催しています。
ぜひ、ご都合の合う月にご参加ください！お待ちしています♪

【日　時】2月14日(金)午後6時30分～8時30分　北とぴあ4階　ぷらざ会議室(定員6名)
【内　容】どんな活動があるか、活動先の探し方、選び方、個別相談　など
【対　象】関心のある方ならどなたでもどうぞ！
【申込・問合せ】北区NPO・ボランティアぷらざ

初心者向け

『NPO法人入門講座』

「NPO法人とは、どのようなものか？」「NPO法人になると、任意団体とどのように違うのか？」「NPO法人を設立したいが、どのようにしたら良いのか？」などをわかりやすく解説します。隔月同じ内容で開催しています。

【日　時】1月30日（木）午後6時30分～8時30分
【場　所】北とぴあ4階　ぷらざ会議室（定員4名）
【内　容】NPO法人とはどのような団体か、どのような団体がNPO法人となれるのか、NPO法人の設立方法、法人化のメリット、デメリット　など
【対　象】団体のNPO法人化を考えている方、その他NPO法人に関心のある方ならどなたでもどうぞ
【参加費】800円（資料代）
【申　込】「北区NPO・ボランティアぷらざ」まで、電話、FAX、Eメールで、1. 氏名、2. 住所、3. 電話番号、4. 団体名（あれば）を前日午後5時までにお知らせください。

今月の新刊本コーナー

「北区NPO・ボランティアぷらざ」では、ボランティア、市民活動に関する資料の貸出や閲覧を行っております。希望される方はぷらざ職員にお声がけください。

・『マンガ版　教養として学んでおきたい哲学』
岡本裕一朗、永野あかね　著《マイナビ出版》

・『歪んだ幸せを求める人たち　ケーキの切れない非行少年たち3』　宮口幸治　著《新潮社》

・『NPOは公共サービスを担えるか　―次の10年への課題と戦略―』
後房雄　著《法律文化社》

・『新版　コミュニケーションのモノサシ　―良い人間関係を手に入れる12ステップ』
三尾眞由美　著《同友館》

・『月刊福祉（2025年1月号）』《全国社会福祉協議会》

東京2025デフリンピック ボランティア募集！

デフリンピックとは？
4年毎に開催される、デフアスリートを対象とした「きこえない・きこえにくい人のオリンピック」です。2025年は100周年の記念すべき大会で、日本では初めての開催となります。歴史に残る東京2025デフリンピックをみんなで盛り上げましょう！

募集期間	2024年 11月15日（金）～2025年 1月31日（金）
応募要件	● 2025年4月1日（火）時点で満18歳以上の方 ● 活動期間中において、日本国籍又は日本に滞在する資格を有する方 ● 各種研修への参加が可能であること
応募方法	**右記QRコードのウェブページからご応募ください。** ※電話・はがき・E-mail・Faxによる受付はできませんのでご注意ください。 ※よくある質問も掲載しておりますので併せてご確認ください。

詳細・問合せ先

東京都生活文化スポーツ局国際スポーツ事業部 事業調整第二課
S1120906@section.metro.tokyo.jp

保育園・幼稚園・学校での活動紹介！ No. 91

北区内にある保育園・幼稚園や学校で行なっている地域交流やボランティア活動、防災・災害教育などをご紹介します。今回は**サンベビー保育園**からの活動紹介です。

サンベビー保育園は、1977年に東十条6丁目で保育室としてスタートし、その後、定期利用施設と形態を変え、2018年に新たに小規模保育園として開園しました。

サンベビー保育園のある東十条4丁目は、北区のハザードマップによると荒川が氾濫した場合、浸水地域に入ります。そのため年に一度、避難先である上十条保育園まで避難する訓練を行っています。また、消防署の指導のもと水消火器を使った訓練なども行っています。その他、保育園では子育て支援の一環として外部講師によるリトミック教室や助産師による乳児相談も行っています。お問い合わせの上、ぜひご参加ください。

INFORMATION

このINFORMATIONは・・イベントや講座等の情報発信にご利用いただいているスペースです。

・掲載希望月の前月10日を締切日とし、掲載月10日以降の情報を優先して掲載します。
（例：2月10日以降の記事は、1月10日（金）までにお送りください。）
・2ヶ月連続して同一団体の情報を掲載することはできません。
・活動に対して報酬が支払われる記事を掲載することはできません。
・情報提供者（発信者）は北区の内外を問いません。
・紙面の都合により、いただいた情報の全ては掲載できない場合がございます。予めご了承ください。

【情報送付先】　北区NPO・ボランティアぷらざ通信　インフォメーション担当宛
（E-mail：plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp　Fax：03-5390-1778）

【記号の見方】
【日】日時　【場】場所・会場　【内】内容　【師】講師　【対】対象　【定】定員　【方】申込方法・応募方法
【費】費用・参加費　【〆】申込・応募締切　【他】その他　【主】主催　【申】申込先・申請先
【問】問合せ先　【電】電話番号　【F】FAX番号　【E】Eメールアドレス　【HP】ホームページURL

【北区内】※開催日の早い順

■古民家年中行事（1）浮間地域に伝わる節分・豆まき　（2）桃の節句～お雛祭りを楽しもう

古民家で伝統行事を楽しみませんか。今回は節分、お雛祭りの2つの行事を体験します。

【日】(1)2月1日(土)午後1時～3時　(2)3月2日(日)午前10時～正午

【場】北区ふるさと農家体験館(北区赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
JR京浜東北線、埼京線「赤羽」駅西口または都営三田線「本蓮沼」駅A1出口より徒歩15分、国際興業バス「赤羽自然観察公園」停留所より徒歩3分

【内】(1)浮間地域に伝わっている節分行事を昔ながらのやり方で行います。(2)折り紙でかわいいひな人形を作ります。

【対】(1)区内在住・在勤・在学の5歳以上の方(小学3年生以下は要送迎)　(2)区内在住・在勤・在学の小学生以上、大人も可(小学3年生以下は要送迎)

【定】(1)20名　(2)15名(いずれも応募者多数の場合は抽選)

【方】往復はがきに講座名と参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年)・住所・電話番号を記入し、体験館まで郵送ください。

【費】無料

【〆】(1)1月17日(金)　(2)2月17日(月)必着

【主】【問】北区ふるさと農家体験館運営協議会事務局(〒115-0055　北区赤羽西5-2-34)　担当:細川

【電】03-5993-8361　　**【F】**03-5993-8362

【HP】http://fc00091220171811.web2.blks.jp/

■SDGsシネマ「明日塾」『食べることは生きること～アリス・ウォータースのおいしい革命～』

「食べ方を変えれば、人の価値観、そして社会が変わります。さあ、みんなで動きましょう。気候変動を止め、地球と私たち自身の健康を回復するために。」
アリス・ウォータース

【日】3月22日(土)午後1時30分～4時(開場:午後1時)

【場】北とぴあ6階ドームホール(北区王子1-11-1)
JR京浜東北線「王子」駅北口より徒歩3分、東京メトロ南北線「王子」駅5番出口直結

【内】特別講演と映画
(1)特別講演「コミュニティファーム」
講師:コンポストアドバイザー 美喜子氏
(2)映画上映「食べることは生きること～アリス・ウォータースのおいしい革命～」

【定】100名

【方】HP、電話、FAXまたはメールにてお申込みください(2月1日(土)より申込開始)。

【費】無料　　**【〆】**定員になり次第、締切

【他】後援：北区
協力：一般財団法人都市農地活用支援センター、北区男女共同参画推進ネットワーク
【主】【申】【問】NPO法人北区リサイクラー活動機構（担当：阿部）
【電】03-3810-0688　　**【F】**03-3800-2565
【E】recycler3196＠outlook.jp
【HP】http://www.kitakurecycler.or.jp

申込フォーム

【区外】※開催日の早い順

■「子どもの貧困を考える」～キッズドア理事長　渡辺由美子と共に～

より多くの方に子どもの貧困の現状やキッズドアについて知ってもらうために開催いたします。
【日】2月15日（土）午後2時～3時（開場：午後1時50分）
【場】キッズドア茅場町オフィス（中央区新川2-16-10プライムアーバン新川2階）　東京メトロ日比谷線「八丁堀」駅B4出口より徒歩5分、または東京メトロ日比谷線・東西線「茅場町」駅 1番出口より徒歩7分
【内】プログラム（予定）　動画視聴、理事長渡辺から子どもの貧困の現状・キッズドアの取り組みの説明、キッズドア若手現場担当者から説明、質疑応答。
【対】子どもの貧困という社会問題に対する寄付をご検討されている方。「初めて子どもの貧困問題に興味を持った」「子どもの貧困や教育問題について基本的なところから教えてほしい」という方もぜひご参加ください。
【定】15名（応募多数の場合は抽選）
【方】申込フォーム（https://forms.gle/yHPRBu9pPRyHo2i29）より、お申込みください。
【費】無料　　**【〆】**2月14日（金）
【主】【申】【問】認定NPO法人キッズドア（担当：西田）
【電】03-5244-9990
【F】03-5244-9991
【E】info@kidsdoor.net
【HP】https://kidsdoor.net/

申込フォーム

■DV被害者対応スキルアップ研修会　被害者ファーストの支援を追求する

DV被害者ケースに必要な見立ての枠組みと対応技術を提供します。講義だけでなく、講師によるデモンストレーション、ロールプレイ実習もふんだんに取り入れ、次の日から現場で役立つノウハウが満載です。
【日】3月9日（日）午前10時～午後4時30分
【場】都内研修会場（参加者に個別にご案内します）
【内】DVの本質、被害者の心理抑制、セルフケアの工夫、被害者の隠れたニーズをつかみ、実現する援助技法、援助におけるパラドックス、リフレイミングの応用ほか
【師】草柳和之氏（メンタルサービスセンター代表・カウンセラー、大東文化大学非常勤講師）
【方】電話連絡でご予約いただいた後、受講費をお振込ください。入金確認後に参加者へ会場案内をいたします。
振込先：みずほ銀行　桜台支店（普通）1438903
名義：メンタルサービスセンター　草柳 和之
※納入された受講費は、主催者の都合による不催行の場合を除き、返却いたしかねます。
【費】予約：7,700円（当日：8,800円　※会場にて現金支払い）
【他】本研修の性質上、DV加害経験のある方のご参加は、ご遠慮いただいております。
【主】【申】【問】メンタルサービスセンター
【電】03-5926-5302、070-5016-1871
【HP】http://www5e.biglobe.ne.jp/~m-s-c/

【助成情報コーナー】※締切の早い順

■北区地域づくり応援団事業の募集

北区のまちづくりのための新しい担い手の裾野を広げることを目的に、NPOやボランティア団体等が主体となって行う事業に対して助成します。地域で生活する皆さまだからこそ生まれる発想や視点を活かした事業をご応募ください。
【内】▼助成金額及び助成予定事業数

助成対象経費として認定した額で、上限額は以下の2種類とします。(1)20万円上限:10事業 (2)50万円上限:6事業

※事業規模(小さな団体で、予算規模が小さいなど)にあわせた上限に満たない少額での申請も可能です。

【対】▼団体要件:(1)北区内に主たる事務所又は北区での活動実績があること、(2)3人以上で構成されていること、(3)区民を対象にした公共の利益を目的とする活動を行う団体であること、(4)宗教活動又は政治活動を目的とした団体でないこと、(5)暴力団又はその構成員の統制下にないこと

▼事業要件:(1)北区の地域づくりを目的とした事業であること、(2)NPO又はボランティア団体等が主体となって実施する事業であること、(3)区民福祉の向上に寄与する事業であること、(4)同一事業について、他の制度による助成を受けていないこと

【方】助成金交付申請書に所定の書類を添えて、北区地域振興課窓口(北とぴあ10階)に直接お申込みください。下記の選定方法で助成金交付事業を決定します。

▼選定方法:(1)20万円上限:書類審査及び選定委員会での質疑応答、(2)50万円上限:書類審査及び公開プレゼンテーション・質疑応答

【〆】1月6日(月)～1月31日(金)(午後5時まで)

【他】詳しくは、「北区地域づくり応援団事業募集要項」をご覧ください。要項は、地域振興課、各地域振興室、北区NPO・ボランティアぷらざ(北とぴあ4階)で配布しています。北区ホームページからもダウンロードできます。なお、初めてご応募される団体は事前にご相談ください(予約制)。

▼事業説明会:(1)1月8日(水)午後2時～、(2)1月9日(木)午後7時～　会場:(1)(2)ともに北とぴあ9階901会議室(北区王子1-11-1)

事業概要や提出書類について1時間程度の説明を予定しています(各回、同一内容。当日参加も可)。

【主】東京都北区

【申】【問】地域振興課地域振興係　北区地域づくり応援団事業募集担当(〒114-8503　北区王子1-11-1　北とぴあ10階)

【電】03-5390-0093　　**【F】**03-5390-0097

【E】chiikishinko-ka@city.kita.lg.jp

【HP】https://www.city.kita.tokyo.jp/chiikishinko/kurashi/volunteer/oen/28-oendan.html

ホームページ

■2025年度　障害者福祉助成金

当財団は、障害をお持ちの方々が健康的で明るい社会生活を営むために、周辺環境の障害を取り除く必要があると考えており、広く支援を行っていきたいと考えています。

【内】▼助成金額:総額500万円(予定)。1件あたり最大40万円。

【対】▼助成対象:団体・個人・法人格の有無は問いません。

▼助成対象事業・活動:(1)障害者の自立及び社会参加に関する活動、(2)障害者による又は障害者を対象とする文化事業(スポーツ・研究・出版等)、(3)障害者を対象とするボランティア活動

▼応募要件:(1)2025年4月から2026年3月末までに完了する事業・活動、(2)東京都で行われる助成対象事業・活動、(3)「障害者の機能維持並びに機能改善に資する活動」の双方を対象とし、健常者と障害者が溶け込み、且つ共同している事業・活動を優先します、(4)中でも、障害者3～7級の方々に焦点を当てた事業・活動を優先します

【方】「助成金申請書提出事前同意事項」の内容に同意のうえ、「障害者福祉助成金申請書」(ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、「企画書」、「スケジュール」、「費用明細表」等、補足資料(A4サイズに限る)と合わせてご提出ください。

【〆】1月31日(金)消印有効

【他】詳しくはホームページをご覧ください。

【主】【申】【問】公益財団法人ホース未来福祉財団事務局(〒145-0066　大田区南雪谷2-17-8)

【電】03-3720-5800(午前8時30分～午後5時30分)

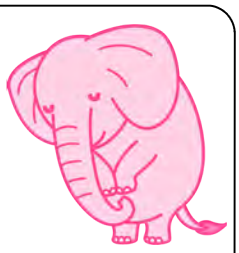
【E】info@horse-fw.or.jp

【HP】https://horse-fw.or.jp/

毎月読みたい！「ぷらざ通信」は、ここにあります。

たくさんの店舗、団体、施設などのみなさん、ご協力ありがとうございます！

「ぷらざ通信」を置いていただける場所、または取材を受けてくださるところを探しています！
新たにご協力いただけるという店舗、団体、施設の方、ぷらざまでご連絡ください。
（Tel：03-5390-1771）



○区立図書館（14館）、区民事務所・地域振興室・ふれあい館（42ヵ所）の他に

○赤羽・西が丘・浮間・志茂周辺では・・・

北区シルバー人材センター（赤羽1-1-38赤羽駅南高架下）、大和証券赤羽支店（赤羽1-9-5）、ロイ マミヤ（赤羽1-22-3）、城北信用金庫赤羽支店（赤羽2-1-9）、赤羽病院（赤羽2-2-1）、赤羽調剤薬局（赤羽2-4-14）、ララちゃんのおうち（赤羽2-7-2）、美容室hana（赤羽2-18-2）、東京北キリスト教会（赤羽2-64-15）、東京北医療センター介護老人保健施設さくらの杜（赤羽台4-17-56）、ダイワロイネットホテル東京赤羽（赤羽南1-9-13）、赤羽郵便局ボランティアコーナー（赤羽南1-12-10）、赤羽会館（赤羽南1-13-1）、赤羽健康支援センター（赤羽南1-13-1 赤羽会館6階）、王子クリニック（赤羽南2-10-20）、理容 冨士（赤羽南2-13-13）、北部福祉倶楽部（赤羽西1-4-16）、サカエ薬局（赤羽西1-5-1 赤羽駅西口アピレ1階）、赤羽文化センター（赤羽西1-6-1 赤羽駅西口ビビオ3階）、瀧野川信用金庫赤羽支店（赤羽西1-35-9）、赤羽幼稚園（赤羽西1-39-12）、赤羽スポーツの森公園競技場（赤羽西5-2-27）、北区ふるさと農家体験館（赤羽西5-2-34）、SOMPOケア ラヴィーレ赤羽（赤羽西5-2-43）、若葉福祉園（赤羽西6-9-2）、赤羽北高齢者あんしんセンター（赤羽北2-25-8 赤羽北区民センター3階）、特別養護老人ホーム赤羽北さくら荘（赤羽北3-6-10）、ぷらっとほーむ桐ケ丘（桐ケ丘1-6-2-101）、桐ケ丘サロンあかしや（桐ケ丘1-9-3-7）、桐ヶ丘やまぶき荘（桐ケ丘1-16-26）、マエノ薬局西が丘店（西が丘1-15-11）、特別養護老人ホーム ウエルガーデン西が丘園（西が丘3-16-27）、元気ぷらざ（志茂1-2-22）、NPO法人JAM／コアラスイミングスクール（志茂2-11-1）、マエダ薬局（志茂2-34-11）、越前谷接骨院（志茂2-41-16）、日本基督教団赤羽教会（志茂2-56-4）、特別養護老人ホームみずべの苑（志茂3-6-13）、ここら（志茂3-45-17）、西蓮寺（志茂4-30-4）、荒川知水資料館（志茂5-41-1）、区民介護株式会社（浮間1-7-4）、介護老人保健施設「太陽の都」（浮間2-1-13）、浮間高齢者あんしんセンター（浮間2-10-2 浮間区民センター1階）、特別養護老人ホーム浮間こひつじ園（浮間2-12-22）、清水坂あじさい荘（浮間3-11-26）、瀧野川信用金庫浮間支店（浮間4-13-1）、うきま幸朋苑（浮間5-13-1）

○十条・東十条周辺では・・・

FLAVOUR（上十条2-7-14）、Gallery & Cafe FIND（上十条2-9-1）、十条高齢者あんしんセンター（上十条3-1-25 帝京大学4号館1階）、十条こどもクリニック（上十条3-22-8-101）、秀友塾（上十条4-20-6）、ビジネス萬秀堂（十条仲原1-1-1十条銀座アーケード内）、十条銀座商店街振興組合（十条仲原1-4-８）、板垣医院（十条仲原1-4-14）、子連れOK!サロン「ほっこりーの」（十条仲原1-22-5）、まちなか工房（十条仲原2-3-8）、城北信用金庫十条支店（十条仲原3-13-1）、区立障害者福祉センター／支援センターきらきら／十条台高齢者あんしんセンター（中十条1-2-18障害者福祉センター）、パノラマプール十条台（中十条1-5-6）、いろむすびcafe（中十条4-17-1コトニア赤羽1階）、中央公園文化センター（十条台1-2-1）、東京都障害者総合スポーツセンター（十条台1-2-2）、都立北療育医療センター（十条台1-2-3）、北区保健所（東十条2-7-3）、東十条・神谷高齢者あんしんセンター（東十条3-2-3-101 東十条グリーンハイツ）、城北信用金庫東十条支店（東十条3-15-13）、川源（東十条4-8-17）、喫茶 べにすずめ（東十条4-13-2）、自立生活センター・北（東十条4-14-1宇賀神ビル1階）、瀧野川信用金庫東十条支店（東十条5-5-10）、旬鮮厨房 楽味（東十条5-8-18）、神谷デイサービス（神谷1-22-8介護複合施設TOKI2F）、神谷病院（神谷1-27-14）、菅野園茶舗（神谷2-24-15）、平田歯科医院（神谷2-41-7-102）

○王子・豊島・滝野川・上中里・田端周辺では・・・

紙の博物館／北区飛鳥山博物館（王子1-1-3）、王子さくらカイロプラクティック（王子1-8-1）、北とぴあ（王子1-11-1 1階総合案内コーナー、一般社団法人東京北区観光協会、６階スペースゆう、12階北区商店街連合会、東京商工会議所北支部、王子法人会、東京税理士会王子支部、王子青色申告会、北区納税貯蓄組合）、バーバーショップSUZUKI（王子1-14-2）、明治堂（王子1-14-8）、天安門（王子1-17-1）、杏花村（王子1-17-1-116）、ネワパサ（王子1-22-2一番街ビル2F）、美容室リベーヌ（王子2-14-20）、特養老人ホーム王子光照苑（王子3-3-1）、ブランシエール王子（王子5-1-49）、北児童相談所（王子6-1-12）、王子郵便局ボランティアコーナー（王子6-2-28）、子ども家庭支援センター（王子6-7-3）、北区役所１階受付（王子本町1-15-22）、佐久間医院（王子本町1-27-4）、城北信用金庫王子本町出張所（王子本町2-26-1）、Dal美容室（岸町1-3-5）、北区社会福祉協議会（岸町1-6-17）、城北信用金庫王子営業部（豊島1-10-10）、セブンイレブン豊島1丁目店（豊島1-19-9）、王子生協病院（豊島3-4-15）、あいのわリハビリステーション豊島（豊島4-18-24ビバホーム豊島5丁目店3階）、ココキタ（豊島5-3-13）、みどりと環境の情報館（エコベルデ）（豊島5-6-1 豊島5丁目遊び場内）、健康堂（豊島8-9-6）、王子神谷斉藤クリニック（豊島8-24-4）、滝野川健康支援センター（西ヶ原1-19-12）、滝野川会館／滝野川文化センター（西ヶ原1-23-3）、ラコマート駒込店（西ヶ原1-55-27）、北区防災センター（西ヶ原2-1-6）、渋沢史料館（西ヶ原2-16-1）、瀧野川信用金庫西ヶ原支店（西ヶ原2-45-12）、NPO法人日本ファーストエイドソサェティ（西ヶ原4-33-11）、大空クラブ（栄町4-13）、酒のタジマヤ（滝野川1-4-10）、ぷらっとほーむ滝野川東（滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階）、Tokyo Guesthouse Oji Music Lounge（滝野川2-4-17）、山田屋加藤商店（滝野川2-42-2）、駿河園商店（滝野川3-65-1-101）、三上クリーニング店（滝野川5-19-1）、介護老人保健施設リハビリパーク滝野川（滝野川6-13-13）、滝野川西エコー広場館（滝野川6-21-25）、美容室KLIMT（クリムト）（滝野川7-11-1）、かふぇさくら（滝野川7-28-10）、グランダ王子（堀船1-6-6）、せらび王子（堀船1-23-8）、堀船高齢者在宅サービスセンター（堀船2-25-2-101）、東京ふれあい医療生協 梶原診療所（堀船3-29-9）、オレンジほっとクリニック（堀船3-31-15）、たいよう整骨院（中里1-7-6ホワイトハイツ駒込1F）、つぐみ庵（中里1-29-1）、ミアヘルサデイサービス中里（中里2-20-12）、特別養護老人ホーム上中里つつじ荘（上中里2-45-2）、瀧野川信用金庫田端支店（田端1-13-11）、渡辺歯科医院（田端1-23-5）、富士見橋エコー広場館（田端5-16-1）、CINEMA Chupki TABATA（東田端2-8-4）、社会福祉法人泉陽会 新町光陽苑（田端新町2-27-16）、瀧野川信用金庫本店（田端新町3-25-2）

【以上区内216カ所　順不同、敬称省略】

○区外では・・・

スーパーマーケット駒込サカガミ（豊島区駒込6-35-1）、理容室つばさ（荒川区西尾久3-20-8）、都内のボランティアセンターなど

編集後記

○今年も、ぷらざでは、さまざまな講座やイベントを開催いたしますので、ぜひご参加ください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。（よ）
○朝の冷え込みが厳しくなってきました。お布団から出るまでに時間が掛かってしまうため、いつもより5分目覚ましのセットを早くするようにしています。（か）
○明けましておめでとうございます。1年経つのがとても早く毎年驚いていますが、お正月はのんびりした雰囲気が好きで、楽しみな行事の一つです。（は）

～環境に配慮した「ぷらざ通信」づくりを目指しています～
「ぷらざ通信」は、発行に際して毎月22,000枚以上の紙を消費しています。環境への負担を低減するために、古紙再生紙を使用しています。また、印刷時に利用するインクも、生分解性に優れ、環境に配慮した非石油系の大豆インクを使用しています。