

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

3

月号

March, 2025

夢をかなえる 地域がかわる

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

P2~3 わくどき市民活動

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

NPO法人専門講座

「ボランティア・市民活動の見える化」を考える

市民活動をする中で、活動を通して実現したいことをまとめ、活動の成果を振り返る機会がありますか？本講座では、皆さんの活動を「言語化」「数値化」して「見える化」することで、次の活動へ活かす手法を学びます。



<1日目>3月11日（火）
午後6時30分～8時30分

<2日目>3月18日（火）
午後6時30分～8時30分

会場：ぷらざ交流コーナー
（北とぴあ4階）

講師

一般社団法人
インパクト・マネジメント・ラボ
共同代表 土岐三輪氏

●詳しくは、7ページをご覧ください

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。

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。

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：2025年4月号の締切は、誠に勝手ながら3月9日(日)とさせていただきます。)
- ・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 【ノ】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

■施行1年・改正 障害者差別解消法の現在と未来 シンポジウム 共生社会の実現に向けて

本シンポジウムでは、「合理的配慮」等について基礎から学ぶとともに、ろう者と中途失聴・難聴者の立場から障害者差別の解消に向けた取り組みを報告し、共生社会の実現に向けて意見を交わします。

【日】3月16日(日)午後2時～4時30分(受付開始:午後1時30分)

【場】北とぴあ7階第二研修室(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番出口より直結、都電荒川線「王子駅前」停留場より徒歩5分

【内】基調講演、パネリスト活動報告、講師およびパネリスト2名によるパネルディスカッション

【師】＜講師＞川内美彦氏(元東洋大学ライフデザイン学部教授)

＜パネリスト＞當芳枝氏(北区聴覚障害者協会会長)、宇田川芳江氏(東京都中途失聴・難聴者協会理事長)

【対】どなたでも

【定】100名(先着順、事前予約制)

【方】メール、FAXまたは申込フォーム(<https://ssl.for-mailer.jp/fms/acd1f727838951>)よりお申し込みください。

【費】無料

【ノ】3月9日(日)

【他】要約筆記(スクリーン投影)・手話通訳がありません。

【主】【申】【問】中途失聴・難聴者の会 北区コミュニケーション・モア 担当:中村

【E】03-3913-4848

【E】kitaku.communication.more@gmail.com

【HP】<https://kitakucommunication.wixsite.com/mysite>

■第17回「昭和歌謡コンサート」

“祝昭和100年”生演奏で聴いて歌って元気を出そう!

昭和歌謡の音楽ボランティア「おもひでチューズデー」がお届けする懐かしの昭和歌謡コンサート。コロナが落ち着いてきて活動を再開して以来、たくさんの高齢者の皆さんから応援いただいています。今年も二部構成で演奏は15曲を予定しています。是非、ご家族お友だちとお誘いあわせのうえ、ご参加ください!

【日】3月23日(日)午後2時～4時15分(予定)

開場:午後1時30分

【場】北とぴあ15階ペガサスホール(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

ロ南北線「王子」駅5番出口より直結、都電荒川線「王子駅前」停留場より徒歩5分

【内】《演奏曲目》第一部(午後2時～3時):おもひでロマンチカ ステージ/花咲く乙女たち、赤坂の夜は更けて、たそがれの銀座、初恋のひと、噂の女、舟唄、ホンダラ行進曲<休憩15分>

第二部(午後3時15分～4時15分):おもひでチューズデー ステージ/あざみの歌、アカシアの雨の止むとき、恋しているんだもん、若いふたり、下町の太陽、学生時代、ああ上野駅(+アンコール?)

【対】どなたでも

【定】100名(先着順)

【方】当日、直接会場へお越し下さい。午後1時からホール入り口で「入場整理券」を配布します。

【費】500円

【他】車イスでも入場可能です。途中、入退場も可。

【主】【問】おもひでチューズデー 担当:橋本

【電】090-1797-5093

【E】yasunori.hashimoto@gmail.com

【HP】<http://www.kayou.org/>

ていただくので、不登校やひきこもり状態になった子どもたちの気持ちをつかめず、親子関係もうまくいかない家族にとっても貴重なお話となり、子どもとの関係が修復し、子どもが一步を踏み出すためにどうしたらいいのかを語っていただきます。

【師】内田良子氏(心理カウンセラー)

【対】ひきこもり当事者、その家族、支援者、学生、民生委員等

【定】80名(予約制)

【方】メールか電話で、参加人数とお立場(ご本人、ご家族、支援者等)をお知らせの上お申し込みください。

【費】1,000円(一家族)、800円(会員)、当事者は無料

【※】定員になり次第

【主】【申】【問】フリーランス杉並家族会 担当:飯田

【電】090-4749-2497(午前9時～午後5時)

【E】freelance-suginami@ymail.ne.jp

【HP】<https://freelance-suginami.wixsite.com/info>

【区外】※開催日の早い順

■子どもが一步を踏み出すとき ～親子の和解と修復のものがたり～

生きづらさを抱えている不登校やひきこもりは増加の一途をたどっています。わが子がそのような状態になったら「この先どうなるの?」と、親、家族は不安でいっぱいになります。今回は杉並区で長い間不登校やひきこもりの子どもや親の悩みに耳を傾けて、寄り添ってこられた心理カウンセラーの内田良子氏のお話から、子ども自らが新しい一步を踏み出すヒントを学ぶこと。

【日】3月23日(日)午後1時30分～4時30分

【場】阿佐谷地域区民センター第1・2・3集会室(杉並区阿佐谷北1-1-1)JR中央線「阿佐ヶ谷」駅より徒歩5分、東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷」駅より徒歩12分

【内】50年以上も子どもの心理相談を続けてこられた内田良子氏のお話は、子どもの立場に立ってお話し

■箱庭療法ワークショップ

毎回好評の箱庭療法One Dayワークショップです。従来の箱庭療法ワークショップでは、作品を作った後には、ひかえめに感想を語る程度にとどめるのがよいとされ、物足りなさもありました。しかし、この箱庭療法ワークショップは、講師・草柳和之氏が開発したアプローチにより、作品表現を基にした丁寧で洗練された対話を重ねたり、時にワークを行うことによって、内的プロセスを促進し、素晴らしく心揺さぶる体験に発展していきます。

【日】3月30日(日)午前10時～午後5時(終了後、懇親会を行います)

【場】草柳ワークルーム(JR埼京線・山手線「池袋」駅より徒歩10分) ※参加者へ個別にお知らせします。

【内】「箱庭療法」とは、クライアントが砂の入った木箱にミニチュアを自由に置き、1つの作品として表現するアートセラピーです。ワークショップに参加した方は、箱庭療法のダイナミックで豊かな可能性に、きっと魅了されることでしょう。関心のある方のご参加を、お待ちしております。

【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)

【対】関心のある方

【定】8名(先着順)

【方】電話にてお申込みいただいた後、参加費の振り込みをお願いします。《振込先》みずほ銀行 桜台支店(普)1438903 名義:メンタルサービスセンター 草柳和之

【費】7,700円(当日:8,800円)

【主】【申】【問】メンタルサービスセンター

【電】03-5926-5302/070-5016-1871

【HP】<https://www.5e.biglobe.ne.jp/~m-s-c/>

の市民カレッジ事務局(〒100-0012 千代田区日比谷公園1-5 3F)

【電】03-5532-1306

【F】03-5532-1307

【E】college@tokyo-park.or.jp

【HP】<https://www.tokyo-park.or.jp/association/prize/>

■JAPANこども基金

家庭、学校、行政だけでは行き届かない支援をNPOなど非営利組織が担っていますが、地域に根付いて地道な活動をしている団体ほど、資金難に苦しんでいるところが数多くあります。それらの団体の活動を支えたい。そのための基金です。

【内】▼助成金額:総額100万円 ▼団体数:3~5団体程度

【対】▼対象団体:不登校の児童・生徒(小学生・中学生)の支援を行っている団体

※法人格は問いません。ただし、次の団体(国、地方自治体、反社会的団体、宗教法人、個人、営利目的とした株式会社、有限会社などの組織、趣旨や活動が政治・宗教・思想・営利などの目的に著しく偏る団体)は除きます。▼用途:対象となる活動の事業費、人件費、管理費等(奨学金、生活費補助など、特定個人への金銭授与を主たる目的とする事業は対象外)▼期間:4月1日(火)~2026年3月31日(火)

【方】ホームページ掲載の「応募について」をご確認の上、必要書類を揃えて、応募フォーム(https://www.jkkyoukai.com/JAchildfund_application/)より応募してください。

【※】3月31日(月)午後5時必着

【他】詳しくはホームページをご覧ください。

【主】【申】【問】認定NPO法人 ジャパン・カインドネス協会(〒186-0004 国立市中1-18-41栄ビル301)

【E】kunitachi@jkkyoukai.com

【HP】<https://www.jkkyoukai.com/childfund/>

【助成情報コーナー】※締切の早い順

■第60回東京都公園協会賞 ボランティア・社会貢献活動部門

東京を緑豊かで潤いのある都市にするため、「緑と水」の普及啓発に寄与した個人または団体の作品を募集します。

【内】最優秀賞1点:20万円、優秀賞数点:10万円、奨励賞数点:3万円 ※本協会賞は、技術部門、論文部門、実施記録及び報告部門、ボランティア・社会貢献活動部門の4部門の中から入賞者を決定します。

【対】東京都内の公園緑地、都市緑化、水辺において、市民が積極的に参加協力したボランティア活動及び社会貢献活動であって、「緑と水」の普及啓発に寄与するもの。

【方】報告書(活動の内容がわかるもの)、写真(活動の様子を撮影したカラー写真4枚程度をA4版台紙にまとめたもの)、団体組織の概要など(所定の様式A4版)を添付の上、専用応募フォーム(<https://form.run/@college-z0y71Pwi8dQriVXTHg1r>)よりお申込みください。

【※】3月22日(土)必着

【他】詳しくはホームページをご覧ください。

【主】公益財団法人 東京都公園協会

【申】【問】公益財団法人 東京都公園協会 緑と水

毎月読みたい！「ぷらざ通信」は、ここに 있습니다。

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！

○区立図書館（14館）、区民事務所・地域振興室・ふれあい館（42カ所）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 富士（赤羽南2-13-13）、北部福祉倶楽部（赤羽西1-4-16）、サカ工業局（赤羽西1-5-1 赤羽駅西口アビル1階）、赤羽文化センター（赤羽西1-6-1 赤羽駅西口ビオ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 ラヴィール赤羽（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）、ぷらっとほーむ桐ヶ丘（桐ヶ丘1-6-2-101）、桐ヶ丘サロンあかしや（桐ヶ丘1-9-3-7）、桐ヶ丘やまぶき荘（桐ヶ丘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 ウェ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）、こころ（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）、うきま幸福苑（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）、パノラマパール十条（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 へにすずめ（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）、北とびあ（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）、美容室リバーヌ（王子2-14-20）、特養老人ホーム王子光照苑（王子3-3-1）、プランシエール王子（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）、王子生協病院（豊島3-4-15）、あいのわりハピリステーション豊島（豊島4-18-24ピハホーム豊島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）、王子神谷齋藤クリニック（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エティ（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）、かふえさくら（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

- 一番下の姪が今春小学校を卒業します。久しぶりに会ったところ、推しのファンクラブに入り、自分の「好き」を大事にしている姿を微笑ましく思っています。（よ）
- 愛鳥を連れながら、地元の小さな湖を散歩することがマイブームです。野鳥と交流して楽しそうにさえずっている様子がたまらなくかわいいです。（き）
- 今更ながら、初めてバーコード決済を使いました。便利さとポイントがどんとたまるわくわく感で使いすぎてしまわないように気を付けようと思います。（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大豆インクを使用しています。

