

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

10

月号

October, 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 わくドキ市民活動

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

みんなで広げよう 未来へつなげよう



第20回 北区環境展 開催します！



日時: 10月18日(土)
午前11時30分~午後3時
会場: 北区立滝野川小学校
(北区西ヶ原1-18-10)
校庭・体育館で実施!

1日まるごと環境の日!
楽しく遊びながら、環境のことを
学びましょう♪



Ringo

●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
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。

※10月14日(火)は振替休館

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。

(2) 移動教室(宿泊行事)のボランティア参加者募集

東京都立王子特別支援学校

本校の中学部2年生の移動教室に同行し、活動の支援をしていただき、ボランティアを募集しています。中学部2年生の生徒たちがとても楽しみにしている宿泊行事です。生徒たちにとって充実した経験になるよう、様々なサポートをお願いいたします。

【日】10月30日(木)午前8時～10月31日(金)午後5時頃(時間は変更の可能性あり)

集合後、担当教員より移動教室の概要について説明を行います。

【場】集合・解散:東京都立王子特別支援学校(北区十条台1-8-41) JR埼京線「十条」駅より徒歩8分
行き先:栃木県那須高原(観光バスでの往復)

10月30日(木)那須どうぶつ王国(散策、見学)

北区しらかば荘(那須郡那須町大字湯本206)にて宿泊

10月31日(金)お菓子の城 那須ハートランド(体験、買い物等)

【内】生徒の移動や活動の支援(見学施設での移動、食事の見守りなど)、宿泊施設での荷物整理、食事、入浴、就寝などの付き添いや見守り。

※就寝も生徒と一緒にいきます。 ※生徒の介助は、教員が行います。

【対】大学生以上60代以下の方。

【募】3名

【方】お電話にてお申し込みください。

【期】10月13日(月)

【他】ボランティア保険に事前に参加してください。両日の昼食費はご負担ください。

【申】【問】東京都立王子特別支援学校(担当:中学部主任 中村)

【電】03-3909-8777



(3) パーキンソン病患者さんの卓球大会をサポートしませんか？

パーキンソン病友の会北区支部

指定難病であるパーキンソン病の患者さん、ご家族、そして介護者が集う「パーキンソン病友の会北区支部」です。リハビリの一環として卓球を楽しみ、年に一度、首都圏の各支部から約50名の選手が集まる大規模な大会を開催しています。私たちの活動を支え、一緒に大会を盛り上げて下さる方を募集します。

【日】11月3日(月・祝)午前9時～午後5時(大会は午前10時30分～午後5時)

【場】東京都障害者総合スポーツセンター(北区十条台1-2-2)

JR埼京線「十条」駅南口より徒歩10分、国際興業バス王22「板橋駅」行きまたは「王子駅」行きに乗車、「区境」停留所より徒歩2分

【内】会場設営、片付けに加え、以下のいずれかの内容を担当いただきます。(1)連絡係(審判からの試合結果を本部集計係に伝達)、(2)本部集計係(試合結果の集計)、(3)ボード係(試合結果をボードに記入)

【対】年齢、卓球経験、ルールの知識は問いません。体育館の中で元気に動ける方でしたら、どなたでも歓迎。

【募】5名

【方】お電話にてお申し込みください。

【期】10月20日(月)

【他】会場は土足厳禁です。室内用運動靴と動きやすい服装でご参加ください。

【申】【問】パーキンソン病友の会北区支部(担当:百武(ひやくたけ))

【電】080-1082-6557



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：11月10日以降の記事は、10月10日(金)までにお送りください。2026年1月号の締切は、誠に勝手ながら、11月28日(金)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

■フリースクール説明会 & 不登校 進路説明・相談会～「自分で選べる」不登校の子どもたちの多様な進路～

【日】10月18日(土)午後1時30分～4時

【場】東京シューレ王子(北区岸町1-9-19)

JR京浜東北線・東京メトロ南北線「王子」駅より徒歩8分

【内】お子さんから「学校に行きたくない」と言われると、何をどうしたらいいのか途方に暮れ、相談先や居場所にとどりに着くことが難しく、おうちの方も孤立しがちで不安な心理状態になる事も少なくありません。

そんな時は、一人で抱え込まず、是非、一緒に考えさせてください!

今、不登校後の進路の選択肢は大きく広がっています。この説明会では、不登校経験のある子どもたちの生の声を聞くシンポジウムを開催します。無料の個別相談で、フリースクールスタッフやシンポジストがおうちの方やお子さんと一緒に考えます。

【対】どなたでも

【方】右記QRコードでお申込みください。

※保護者の立場以外の方は、メールまたは、電話にて申込ください。

【ノ】定員になり次第、締切。

【他】後援: 北区教育委員会、大田区教育委員会

【主】【問】【申】特定非営利活動法人東京シューレ



申込フォーム

【電】03-5993-3136

【E】info@shure.or.jp

【HP】<https://www.shure.or.jp/20250822-1438/>

■令和7年度養育家庭(里親)体験発表会の開催

【日】11月8日(土)午後2時～4時

【場】北とびあ13階飛鳥ホール(北区王子1-11-1)

JR京浜東北線「王子」駅より徒歩3分、東京メトロ南北線「王子」駅5番出口より直結

【内】里親制度の説明、里親による養育家庭体験の発表、個別相談 ※都内には、様々な事情により親と一緒に暮らせない子どもが約4,000人います。このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているのが里親です。養育家庭は里親制度の一つで、養子縁組を目的とせず一定期間子どもを育てる家庭です。

【対】養育家庭に関心のある方、子育て中の方、福祉に関心のある方などどなたでも

【定】50名

【方】事前申込制。電話、または右記QRコードでお申込みください。

【ノ】定員になり次第、締切。

【他】企画運営: 北・足立フォスタリング機関 二葉乳児院、北区子ども家庭支援センター、東京都北児童相談所



申込フォーム

【問】【申】北・足立フォスタリング機関 二葉乳児院

【電】03-3913-5421(東京都北児童相談所 午前9時～午後5時30分)

■SDGsシネマ「明日塾」『もったいないキッチン』

【日】11月24日(月・休)午後2時～4時(開場:午後1時30分)

【場】北とぴあ7階第2研修室(北区王子1-11-1)

JR京浜東北線「王子」駅より徒歩3分、東京メトロ南北線「王子」駅5番出口より直結

【内】映画上映、内容:日本が大切にしてきた“もったいない精神”に魅せられ、オーストリアからやってきた食材救出人、ダーヴィドが日本を旅して再発見! 福島→鹿児島4週間1,600kmの旅。上映時間:95分

【対】どなたでも

【定】100名

【方】10月21日(火)より、右記QRコードにて、お申込みください。



申込フォーム

【費】無料

【他】令和7年度北区地域づくり応援団事業の助成事業です。

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

【E】recycler3196@outlook.jp

【HP】<http://www.kitakurecycler.or.jp/>

【区外】

■「第34回女子栄養大学栄養科学研究所講演会 災害時の食と健康～食べる力、生きる力、もしものときの知恵を学ぶ～」

【日】10月25日(土)午後1時～5時(開場時間:午後0時30分)

【場】女子栄養大学駒込キャンパス3号館5階小講堂 JR山手線・東京メトロ南北線「駒込」駅より徒歩3分

【内】講演テーマ: (1)新しい災害栄養学 (2)災害時に命と健康を守るために:看護の視点から考えるリスク・備え・行動 (3)災害時の栄養・食生活支援の現状と課題～いざという時に必要な備え～

【師】(1)香川靖雄氏(女子栄養大学 副学長 教授 栄養科学研究所 所長) (2)増野園恵氏(兵庫県立大学地域ケア開発研究所 教授) (3)久保彰子氏(女子栄養大学栄養学部 准教授)

【定】150名(先着順)

【方】右記QRコードより申込ください。

【費】無料(防災食のおみやげつき)

【日】10月15日(水)

※ただし、定員になり次第、締切

【他】協力:大塚製薬株式会社、尾西食品株式会社、カゴメ株式会社 後援:豊島区

【主】【申】【問】女子栄養大学栄養科学研究所講演会事務局

【E】ions_seminar@eiyo.ac.jp

【HP】<https://llab.eiyo.ac.jp/ions/34th-seminar/>



申込フォーム

【助成情報コーナー】※締切の早い順

■令和8年度「麒麟・地域のちから応援事業」および「麒麟・福祉のちから開拓事業」

弊財団は、法人格の有無を問わず、制度の谷間に目配りをしたり、一番困っている人を探して、新しいやり方や困難な道に踏み出す、地域に根付いた草の根の福祉活動を支援するため、公募による助成を行っています。

【内】「地域のちから応援事業」▼助成金額:1団体あたり上限額30万円(プログラム助成総額4,500万円)。原則として単年度助成 ▼助成期間:2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

「福祉のちから開拓事業」▼助成金額:1団体あたり上限額100万円(プログラム助成総額500万円)。原則として単年度助成 ▼助成期間:2026年4月1日

(水)～2027年3月31日(水)

【対】「地域のちから応援事業」▼対象となる事業: (1) 子ども・子育て世代の福祉向上に関わるもの、(2) シルバー世代の福祉向上に関わるもの、(3) 障害や困りごとのある人・支える人の福祉向上に関わるもの、(4) 地域やコミュニティの活性化に関わるもの

▼対象団体: (1) 4名以上のメンバーが活動する団体・グループであること。(法人格の有無、活動年数は問いません。障害者・高齢者・子ども・地域活性などを推進する団体、それらを支援する団体のどちらでも助成対象とします。)、(2) 連絡責任者は満18歳以上であること。(年齢は2026年4月1日(水)現在の満年齢とします。)

「福祉のちから開拓事業」▼対象となる事業: 全国や広域(複数の都道府県)にまたがって、障害者福祉分野、高齢者福祉分野、児童・青少年健全育成分野、地域社会福祉分野の社会課題・問題を直接解決するための取り組み、啓発活動、政策提言やアドボカシー、ネットワークの構築・拡大、組織強化、人材の育成、技術や技法の研究、実践のための調査や研究、モデル化、生活環境をより良いものにするための保全・保護活動など

▼対象団体: (1) 10名以上のメンバーが活動する団体・グループであること。(法人格の有無、活動年数は問いません。障害者・高齢者・子ども・地域活性などを推進する団体、それらを支援する団体のどちらでも助成対象とします。)、(2) 連絡責任者は満18歳以上であること。(年齢は2026年4月1日(水)現在の満年齢とします。)

【方】所定の申込書をHPよりダウンロードし、必要事項を記入の上、捺印した正本1部を当財団に郵送ください。正本のコピーはお手元に保管下さい。申込書・資料にはホチキス・クリップ留めをしないで下さい。送り状も不要です。

【※】10月31日(金)当日消印有効

【他】詳細はHPをご覧ください。

【主】**【申】****【問】**公益財団法人キリン福祉財団事務局
担当: 大島・北村(〒164-0001 中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス)

【電】03-6837-7013

【E】fukushizaidan@kirin.co.jp

【HP】<https://foundation.kirinholdings.com/>

■2025年度「草の根助成」申請募集

『草の根市民基金・ぐらん』は、生活クラブ生活協同組合の組合員をはじめ多くの市民の皆さまからの寄付により草の根の市民活動を応援するため、1994年に生活クラブ生協・東京により開始しました“市民による市民活動を支援する助成のしくみ”です。活動のジャンルを問わないこと、使途の自由を広く認めていること、お金だけではなく交流を大事にしていることが大きな特長です。地域で活動をされている団体、立ち上げたばかりでまだ経験の少ない団体など、関心のある皆様のご応募をお待ちしています!

【内】▼1団体に対して上限50万円(都内・アジア共通)、助成総額 都内300万円/アジア50万円(年)

※アジア草の根助成は、原則として2年間継続して助成します。2年目の継続団体には、別途助成額が計上されています。

【対】活動の場が「東京都内」もしくは「アジア」を主な活動地域とする非営利の市民団体で、対象とする活動テーマ・内容などは特に特定・制限しておりません。※団体の規模、設立年、活動歴、構成員の国籍等は応募の条件とはしていません。

【方】申請: 10月27日(月)まで

※締切間際は混雑により応募用紙発行が遅れることもありますのでお早目の申請をお願いします。※公募を申請した団体に、個別に応募要項、応募用紙等を送付します。

【※】11月4日(火)(郵送の場合消印有効/メールの場合午後11時59分まで)

【他】公開選考会(2026年2月21日(土))、草の根交流会(都内: 2026年7月/アジア: 2027年7月)に参加すること

【主】草の根市民基金ぐらん運営委員会

【申】**【問】**NPO法人まちぽっと 担当: 小林(〒160-0021 新宿区歌舞伎町2-19-13 ASKビル501号室)

【電】03-5941-7948

【F】03-3200-9250

【E】information.grand@gmail.com

【HP】<https://citizensfund-grand.org/>



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）、ぶ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）、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）、清水坂あじさい荘（中十条4-16-32）、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3-15-13）、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（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）、パーバーストップ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）、ネフバサ（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）、ぶ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）、滝野川西工コー広場館（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）、富士見橋工コー広場館（田端5-16-1）、CINEMA Chupki TABATA（東田端2-8-4）、社会福祉法人泉陽会 新日光陽苑（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

- 先月中頃、近所のスーパーマーケットが閉店し、困っています。ご近所の方々と会う度、どこで買い物をしているか、情報交換が欠かせません。（よ）
- 最近、朝、目覚めよく起床できるよう、寝る前に、ヤクルト1000を飲んでいます。睡眠時間が短くても何時間も熟睡したような感覚になります。（か）
- 家族で岡山・倉敷に旅行に行ってきました。倉敷の美観地区は、江戸時代にタイムスリップしたような感覚で楽しめました。（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。

「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)

