

北区NPO・
ボランティア

ぷらざ通信

2025年

11



月号

発行：北区NPO・ボランティアぷらざ

(指定管理者：特定非営利活動法人 東京都北区市民活動推進機構)

〒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 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)



ぷらざHP

KiVo。ぴっくあっぷ

やってみよう！ボランティア

☆「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。

●“やってみよう！ボランティア”とは

「やってみよう！ボランティア」は、ボランティアをしてみたい方が活動への一步を踏み出せるように、と思いを込めて始まった、ぷらざの事業です。

主に北区内でボランティア受入れをしている団体・施設の情報を、北区NPO・ボランティアぷらざが冊子にまとめ、北とぴあ4階で自由に閲覧できるように配架しています。活動希望者が、自ら興味・関心がある団体・施設へ連絡し、ボランティア活動につなげていただいています。

●コロナ禍をきっかけに“ちくちくボランティア”を開始

2020年度以降、新型コロナウイルス感染症蔓延に伴い、対面での活動は中止を余儀なくされました。この期間に“ちくちくボランティア”と題し、お手玉、紙折箱、おままごと用のエプロン・スカートなど、自宅で制作できる活動を新たに始め、現在も活動受付中です。

制作物はぷらざに提出いただき、参加者の代理で、ぷらざから区内の施設にお送りしました。施設の方からは、利用者の方々が笑顔で制作物を使用している写真と感謝のメッセージが届き、直接お会

いできなくとも、つながりが見られる活動になったのではないかと思います。

●対面活動の再開

コロナ蔓延もだいが落ち着き、ボランティア受入れを再開する団体・施設が増えたこともあり、今年度4月より、6年ぶりに対面活動を復活することができました。

ボランティア受入情報冊子を作成するにあたり、国際交流、環境活動、地域づくり、子ども・障害者・高齢者関連など67もの団体・施設にご協力いただき、ボランティア受入情報を掲載・発行することができました。この場を借りて団体・施設の皆様に



ちくちくボランティアで提出された制作物

●次ページに続く●



使用済み切手の整理（手前）と紙折箱の作成（奥）

御礼申し上げます。

4月以降、ボランティア活動をはじめるにあたり、ぷらざ窓口へ相談にお見えになった方などが情報冊子をご覧になり、活動につながった様子が見られました。

●“気軽にふらっとボランティア”とは

「やってみよう！ボランティア」の受入れ先として、北区NPO・ボランティアぷらざも活動情報を掲載しています。それが“気軽にふらっとボランティア”です。

毎月1回、2時間の受入れをしています（飲食可・出入り自由、1月～3月を除く）。活動内容は、封筒作成、切手整理、紙折箱作成など6種類程度から選んでいただき、ひとりでも、友達・家族とでも、仕事・学校帰りや空き時間を利用して、気軽にボランティア活動ができるよう、設定をしています。今年度は、11月1日時点で、のべ63名の方に参加いただき、参加者同士でおしゃべりしたり、ぷらざ職員へボランティア活動についての質問をくださるなど、にぎやかな時間となっています。



詳細はコチラ

●気軽にふらっとボランティア参加者感想

◇はじめての経験です。楽しく過ごさせていただきました。この活動をしたことがだれかに喜ばれるのかと思うと私の心の中は満足でいっぱいです。

◇グループでの作業は楽しくでき、中国の方とのコミュニケーションもとれて良かった。

◇みんなと一緒にいろんなゴミ箱を折ることがで

きてとてもたのしかった。

◇普段集中する事が少ないので、やりがいがありました。知らない方と笑顔で会話でき、楽しく参加させていただきました。

◇ボランティアってどんなことができるかな？って思った時、気軽にふらっとボランティアに出会いました。とっても楽しいです。

◇初めて参加させていただきましたが、自分のペースで進めることができ、あっという間に終わりの時間になりました。また参加したいです。

◇初めてのボランティアでしたが、気軽に集中してすごすごことができよかった。また参加してみたいと思いました。

◇お話ししながらの作業は、とても楽しくできました。こういう地道なこと、もっと社会にアピールできると良いと思いました。

◇今回、初めてボランティアに参加しました。いつもの仕事とは違ったものを学びたいと思い、訪れました。とても有意義でした。

◇ボランティアぷらざは初めてですがお話しながらの作業で楽しかったです。

◇短時間でしたが、東京で初めてボランティアを体験できたので有意義でした。この調子でまた別のボランティアにも挑戦したいです。



包装紙から封筒を作成し、再利用しています

●ボランティアをしてみませんか

北区NPO・ボランティアぷらざは、みなさんの「誰かのために何かしたい！」「ボランティアをしたい！」という気持ちを応援しています。少しでも興味がわいた方は、ぜひお気軽にお問合せ・ご参加ください。

（北区NPO・ボランティアぷらざ事務局）

ボランティア・寄付寄贈情報

NPO・ボランティア団体・施設等からのボランティア・寄付寄贈情報を掲載しています。活動希望やお問い合わせは、各問合せ先まで直接ご連絡ください。

日 日時 場 場所 内 内容 他 その他 申 申込先 問 問合せ先 電 電話番号 F FAX番号 E Eメールアドレス

ココキタまつりボランティア

- 日 12月13日（土） 午後1時～午後6時
14日（日） 午前9時～午後5時
※午前のみ、午後のみも可、1日から可。
- 場 東京都北区文化芸術活動拠点 ココキタ
（北区豊島5-3-13）
- 内 会場設営、イベント受付、展示作品の監視、来場者案内、簡単な後片づけ等
- 他 中学生以上が対象。事前説明会（12月5日（金）午後7時～、6日（土）午後2時～ いずれか30分程度）を開催します（任意参加）。
- 申 問 公益財団法人北区文化振興財団 ココキタ
にメールで申込（11月30日（日）締切）
※定員（各日15名）に達し次第、締切
- 電 03-6338-5711
（月曜日を除く午前9時～午後5時）
- E kcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo



子どもひろばボランティア募集！

- 日 2026年3月15日（日） 午前10時～午後3時
※午前のみ、午後のみ参加も可。
- 場 滝野川文化センター（北区西ヶ原1-23-3）
- 内 プログラム企画・運営（子ども向けのプログラムを企画・運営）、会場運営サポート（総合受付、文化センタープログラム補助、会場整理等の運営全体サポート）
- 他 北区内で活動している、またはこれから北区での活動を考えている団体・個人が対象
- 申 HPより要項をご確認のうえ、申込書（HPよりダウンロード可）に必要事項を記入して、滝野川文化センター（担当：上野・玉澤）に持参、FAX、郵送または下記の申込フォームより申込
（11月28日（金）締切日必着）
- 問 滝野川文化センター
- 電 03-5394-1230
- F 03-5394-1231



申込フォーム

HP

草はらを守るボランティア募集！

- 日 毎月第4土曜日 午前10時～正午
11月は11月22日（土）に実施
- 場 光が丘公園バードサンクチュアリ
（練馬区光が丘4-1-1）
- 内 11月はササ刈り。他の活動日は外来草本の抜き取り、ササ刈り、落ち葉かき、柵や看板の修理等。状況に合わせて変更になる可能性もあります。
- 問 認定NPO法人生態工房
※申込不要。当日、活動場所にお越しください。
- 電 F 0422-27-5634
- E eco@eco-works.gr.jp



日本語・教科学習支援ボランティア

- 日 火曜日～金曜日 午前11時～午後7時、土曜日 午前11時～午後4時の中で週1～2日（1時間以上）
- 場 NPO法人足立インターナショナルアカデミー
（足立区梅島1-16-21）
- 内 担当する学習者さんのニーズに合わせた、マンツーマンでの日本語学習・教科学習のサポート。
- 申 問 NPO法人足立インターナショナルアカデミーに電話またはメールで申込
- 電 03-5888-5206
- E aiaumeda@yahoo.co.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。



☆ご寄付・ご寄贈をありがとうございました☆（10月21日受付分まで）

使用済切手：東京税理士会王子支部さま、菊地雄一さま、志茂四丁目町会女性部さま、井上ふみ子さま、坂本明男さま、王子授産場さま、みずべの苑高齢者あんしんセンターさま、東京インキ株式会社さま、傾聴クラブ プラス・ワンさま
ご寄贈：A.S.さま（マスク）

2025年度 基礎講演会

「ボッチャ」を通して 障害者スポーツボランティアについて 知ろう！体験しよう！

年齢、性別、体力、障害の有無に関係なく、誰でも楽しめる障害者スポーツの「ボッチャ」を通して、さまざまな人と関わり、相手の気持ちに寄り添い行動すること、他者の目線で物事を考えること、コミュニケーションをとることの大切さを学びませんか。

日時：11月16日（日）午後2時～5時

※冒頭1時間は、施設見学

場所：東京都障害者総合スポーツセンター
（北区十条台1-2-2）

講師：東京都障害者総合スポーツセンター職員

申込方法：電話・Eメール・来所のいずれかで、

- （1）氏名（ふりがな）、（2）電話番号、（3）住所、
（4）ボランティア活動経験の有無、をお知らせください。

申込・問合せ：北区NPO・ボランティアぷらざ



詳細はコチラ！



みんなで広げよう 未来へつなげよう

第20回

北区環境展研究パネル展示

北区環境展（10月18日（土）開催）にて展示された、区内小・中学生の研究発表パネルを、北とぴあ1階 区民プラザ（北区王子1-11-1）でも展示します。ぜひ、ご覧ください！

＊展示期間＊

11月5日（水）午後5時～

11月12日（水）午後3時

問合せ 東京都北区環境展実行委員会事務局
（北区NPO・ボランティアぷらざ内）

主催 東京都北区環境展実行委員会

後援 東京都北区、東京都北区教育委員会、
国土交通省 関東地方整備局 荒川下流
河川事務所

－環境展とは－

北区内で環境活動を行っている
NPO、ボランティア団体、学校、行政、企業等が集合し、環境のことを
楽しく学ぶイベントです。



ぷらざ劇場

無料

みんなの歌声広場

昭和歌謡の名曲を生演奏で歌いましょう！

曲 目（予定、順不同）

- | | |
|-------------|-----------|
| ♪霧の摩周湖 | ♪コモエスタ赤坂 |
| ♪今は幸せかい | ♪津軽海峡・冬景色 |
| ♪昔の名前で出ています | ♪舟唄 |
| ♪倅せさがして | ♪ふたり酒 |
| ♪兄弟船 | ♪氷雨 |
| ♪北の旅人 | ♪青い山脈 |



日時：11月30日（日）午後2時～4時（予定）

※座席券配布：午後1時～（時間前には並ば
ないでください。）

※開場：午後1時30分（座席券配布終了後は
ご入場いただけません。）

出演：おもひでロマンチカ

定員：50名

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）

【問合せ】北区NPO・ボランティアぷらざ

ぷらざの書籍で新しい興味を
手に入れてみませんか！

ぷらざリサイクル文庫

～ぷらざ所蔵の対象でなくなった図書や雑誌を
無料で配布します～

日 時：11月15日（土）～29日（土）
（17日、22～24日を除く）
午前9時～午後9時
（15日、20日は正午から、
16日、29日は午後4時まで）

場 所：北とぴあ1階 区民プラザ

※持ち帰り用の袋をご持参ください。

【問合せ】

北区NPO・ボランティアぷらざ



ボランティア、市民活動、国際協力、
傾聴など、さまざまな分野の本あり！

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！

日時	11月20日（木） 午後2時30分～4時
会場	902会議室（北とぴあ9階）

【対象】北区在住の満65歳以上の方

【定員】30名

【持ち物】介護保険被保険者証

【申込方法】電話もしくは来所にて
お申し込みください



◆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

2025年度 傾聴講演会

相手も自分も 大切にする聴き方 を学びませんか？



①12月 5日（金）
②12月10日（水）

両日、午後2時～4時 同一内容です。

【場所】北とぴあ7階 第二研修室

【講師】村尾リエ氏

（一般社団法人 聴色-ゆるしい
ろ-傾聴協会 代表理事）

※大変人気の講座なので、すぐに定員に
達する場合があります。申込状況等、
詳細はHPよりご確認ください。

【申込・問合せ】

北区NPO・ボランティアぷらざ



台風第22号・第23号 八丈島被災者支援募金

10月9日の台風第22号および13日の第23号により、
被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。
私たちに今できることとして、八丈島の被災者支援の
ため募金箱を北区NPO・ボランティアぷらざ（窓口）
に設置することといたしました。

緊急支援にご協力をお願いいたします

<寄付先>

八丈島ささえあいセンター

「あすなろ」

（運営：八丈町社会福祉協議会）



ぷらざ通信をリニューアルしました

ぷらざ通信11月号より、
紙面のリニューアルをいたしました。
今後も、皆さんにとって、有益となる
情報を掲載いたしますので、
引き続き、よろしくお願いいたします。



ボランティア活動入門講座

ファーストステップ

ボランティア活動がはじめての方向け！ 

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、案内もしています。偶数月に同じ内容で開催しています。ぜひ、ご都合のよい月にご参加ください！

【日時】12月3日(水) 午後2時～4時

【場所】北とぴあ4階 プラザ会議室(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】北区NPO・ボランティアぷらざ



「北区スポーツコンダクター制度」をご存じですか？

町会や自治会主催の運動教室や講演会にアスリートを呼びたい！



地域のクラブや運動チームにアスリートを呼びたい！！

運動会や参観日・人権週間などで特別授業をしてほしい！！



こんな方にぜひ活用していただきたい制度です！！

- ★対象：(基本的に区内団体) 小中学校・高等学校、保育園・幼稚園・認定こども園、町会・自治会、地域団体、企業 等
- ★依頼可能なこと：講演会の講師、運動の実技指導 等
- ★費用：原則、講師謝礼金の負担は申請団体をお願いしています。
※区立の保育園、幼稚園、認定こども園、小学校、中学校は区が講師の謝礼金を負担します。→ 詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ先

北区スポーツ推進課 トップアスリートのまち推進係

【TEL】03-5390-1136

【E-mail】spo-topa@city.kita.lg.jp

※ホームページは右の二次元コードから→



今月の新刊本

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。ご活用ください。



『アイスブレイクのすすめ』

石合信正 著

『50歳から8か国語を身につけた翻訳家の独学法』

宮崎伸治 著

『口下手さんでも大丈夫本音を引き出す聞き方』

田中知子 著

『庭に小さなカフェをつくったら、みんなの居場所になった。』

南雲明彦 編著・みやの森カフェ 著

『月刊福祉(2025年11月号)』

全国社会福祉協議会 発行

保育園・幼稚園・学校での活動紹介！

No. 101

北区内の学校等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**北区立桐ヶ丘保育園**からの活動紹介です。

『社会福祉法人みわの会 桐ヶ丘保育園』は、都営桐ヶ丘団地の中にある保育園です。年間を通して中学、高校生の職場体験学習や保育補助のボランティア(夏季、冬季休暇期間中で小学生も含まれます)の受け入れを通じ、地域のお兄さん、お姉さんとの交流の機会を大切にしています。

7月には、卒園児でもある中学生2名が「夏！体験ボランティア2025」の活動として、来てくれました。0歳児から5歳児の子どもとの関わりを終え、「子どもたちが寄ってきてくれて、たくさん一緒に遊べた」「保育園に通っていた時を思い出して懐かしかった」「ボランティア経験がほとんどなかったので、良い経験になった」とにこやかに感想を話してくれたふたり。園児たちにとっても、嬉しく楽しいひと時となりました。



イベント・講座・助成情報

日 日時 場 場所 内 内容 師 講師

他 その他 申 申込先 問 問合せ先

電 電話番号 E Eメールアドレス

北区内外のイベント・講座および助成情報をお届けします。イベント・講座、助成情報への参加申込や応募を希望される場合は、各問合せ先へ直接連絡ください。

区内

映画上映会 『プリズン・サークル』

- 日 11月15日（土） 午後1時30分～4時30分
場 北とぴあ6階ドームホール（北区王子1-11-1）
内 初めて日本の刑務所にカメラを入れた、圧巻のドキュメンタリーです。上映後、坂上香監督によるトークショーがあります。
他 定員100名、定員に達した時点で締切。参加費無料。主催：東京社会福祉士会立ち直り支援ネットワークづくり事業部、北区社会福祉士会立ち直り北区支部
申 問 北区社会福祉士会にメール、下記QRコードよりお申込みください。
E kita@syahuku.net



区内

「性スペクトラム —全ての細胞に備わる性」

- 日 11月23日（日） 午後6時～8時
場 ふえみ・ゼミ&カフェ事務所（北区赤羽南2-4-7 鷹匠ハイツ403）またはZoom
内 『連続講座：トランス差別とフェミニズム～「安心・安全」は危険だ！』の第8回として、生物学がご専門の諸橋憲一郎さんにお話しいただきます。雌雄を二項対立的に捉えるのではなく、むしろ連続する表現型として捉える「性スペクトラム」の観点で議論します。
他 参加費1,980円（一般）
申 問 一般社団法人ふえみ・ゼミ&カフェに下記QRコードよりお申込みください。
E femizemi2017@gmail.com



区内

がんについて語りあう —治療と仕事について—

- 日 11月30日（日） 午後1時30分～4時30分
場 北とぴあ16階1602会議室（北区王子1-11-1）
内 当会は、がん患者さんやご家族が安心して悩みや不安を語りあえるメディカルカフェをこれまで11年間運営してきました。この度、治療をしながら仕事を続けた経験者と一緒にごんについて語りあう会を開催します。
他 定員25名、定員に達した時点で締切。参加費無料
申 問 王子がんカフェ（担当：相川）にメールまたは電話でお申込みください。
電 090-5568-8607 E oujigantetsu@gmail.com



チラシ

区内

北区マンション管理組合ネットワーク ワーク秋季セミナー

- 日 11月30日（日） 午後2時～4時（予定）
（開場：午後1時30分）
場 東田端地域振興室2階会議室（北区東田端1-12-14）
内 「この先どうなるマンション管理費・修繕積立金したら良いか？」をテーマに、物価高騰下のマンション管理費について学びます。
他 定員40名。参加費無料
申 問 NPO法人北区マンション管理組合ネットワーク事務局（担当：小川）にメール、電話、FAX（03-3893-9793）でお申込みください。
電 03-3893-9792 E kitakannet@aol.com

区外

第2回パープルリボン作曲賞・本選会 開催

- 日 11月25日（火） 午後7時～9時
場 日暮里サニーホール・コンサートサロン（荒川区東日暮里5-50-5 アートホテル日暮里ラングウッド4階）
内 「音楽で非暴力の輪 広げよう！！」と題して、2021年に創設された「パープルリボン作曲賞」。応募作品をぜひお聴きください。他 定員80名。参加費：1,000円（予約）、1,300円（当日）
申 問 パープルリボン作曲賞事務局（メンタルサービスセンター内）に電話でお申込みください。
電 03-5926-5302



HP

区外

精神科医からみた生きづらさ～診察室から伝えたいこと～

- 日 11月30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）
 内 ひきこもっているとやすやす精神疾患について、そしてひきこもりや家族の心理時状態などをわかりやすくお話し
 いただきます。⑧ 益田裕介氏（精神科医）
 他 定員80名、定員になり次第締切。参加費：1,000円（当事者無料、経験者500円）
 申 問 フリーランス杉並家族会にメールでお申込みください。E freelance-suginami@gmail.ne.jp

区外

サロン「生きづらカフェ」～静かなる者たち～

- 日 12月7日（日）第1部：午後1時～1時45分、第2部：午後2時～3時30分
 場 みんなのえんがわ池袋（豊島区池袋3-30-21）
 内 第1部：当団体の活動についてご紹介します。第2部：同じような悩みや不安、経験を持つ人達と繋がり、交
 流することができます。⑧ 定員5名（第2部のみ）。参加費：200円（第2部のみ）。予約不要。当団
 体の活動を支えてくださるサポーターの方も募集しています。
 申 問 ピアサポートコミュニティ UP TO Me ～静かなる者たち～ E zurahori@yahoo.co.jp

助成

2026年度ヤマト福祉財団 障がい者福祉への助成金

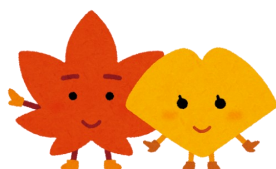
- 内 1.「障がい者給料増額支援助成金」▼助成金
 額：50万円～500万円（30件程度） 2.「障が
 い者福祉助成金」▼助成金額：上限100万円
 （20～30件程度）
 他 電子申請システムGraain（グライン）にアクセス、
 アカウント登録をした上で、必要書類を作成し、入
 力フォームにアップロードください（11月30日（日）
 午後6時まで入力可能）。詳しくは下記QRコードよ
 りHPをご覧ください。
 申 問 公益財団法人ヤマト福祉財団 助成
 金事務局（〒104-8125 中央区銀
 座2-16-10）⑧ 03-3248-0691



助成

「連合・愛のカンパ」団体立ち 上げ・新規事業立ち上げ準備金

- 内 ▼助成金額：上限15万円まで（16団体程度）
 ▼助成対象となる活動：新たに始める、地域にお
 ける「ふれあい・助け合い活動」 高齢者・子ども・障
 害児（者）を含めた地域ぐるみの助け合い・支え合
 い活動等
 他 申込書を始め、必要書類を郵送またはメールでご提
 出ください（11月30日（日）消印有効）。詳しく
 は下記QRコードよりHPをご覧ください。
 申 問 公益財団法人さわやか福祉財団（〒105-0011
 港区芝公園2-6-8日本女子会館7階）
 ⑧ 03-5470-7751
 E ainokampa@sawayakazaidan.or.jp



～ぷらざ通信2026年1月号掲載申込締切変更～

誠に勝手ながら、ぷらざ通信2026年1月号の掲載依
 頼の締切は11月28日（金）とさせていただきます。
 ご注意くださいますようお願い申し上げます。

ぷらざ通信は、区内・外約200ヶ所の
 店舗、団体、施設等で入手できます。
 ぷらざ通信配架場所は、右記QRコード参照



ぷらざ通信へ情報掲載を希望される方は、
 右記QRコードより詳細をご覧ください。



編集後記

○「今日の日はさようなら」という曲を聞いたことも歌ったこともない、という中学生の姪。こんなところにも、と、世代ギャップを感じずにはいられません。（よ）
 ○だんだんと寒くなってきたことにより、水槽の水温も下がってきています。なので、メダカの寝床としてアク抜きされた落ち葉を買いにいきたいと思います。（か）
 ○行き帰りに香るキンモクセイの匂いが癒します。近所にはキンモクセイがある家が多く、香るたびに学生時代を思い出すような懐かしい気分になります。（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11,000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。