

北区NPO・ボランティア

ぷらざ通信

2025年

12



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)

※12月28日(日)～1月5日(月)は、
年末年始休館となります。



ぷらざHP

KiVo。ぴっくあっぷ

夏！体験ボランティア2025
ボランティアデザインコンクール

☆「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。

●“ボランティアデザインコンクール”とは

北区NPO・ボランティアぷらざ(以下、ぷらざ)では、「夏！体験ボランティア(詳細は下記QR)」の一環として、2021年より区内在住・在学の小学生～高校生を対象に、今まで参加したボランティア活動の様子や、“ボランティア”に抱いているイメージなどを思い思いに表現し、ボランティアの啓発につながるポスターを作成いただきたい！という思いから実施しているコンクールです。

今年度は187作品が届き、一次審査・最終審査を経て、6作品(2ページに掲載)が賞に選ばれました。



夏！体験
ボランティア

本コンクールに応募したきっかけ、ボランティア活動の体験談など様々な話題のもと、学年・学校を越えて歓談され、賑やかなひと時を過ごしました。

●受賞者・保護者の声

◇ぷらざには、デザインコンクールがきっかけで来たけど、気になるボランティア団体を見つけることができたから、絵を応募するだけではなく、そこで活動もしてみたいと思った。

◇今まで賞を頂いたことがなかったので、うれしかった。ボランティアについて関心が高まった。

◇良い機会を設けていただいた。親としても今回をきっかけに子どもと活動してみようと思った。

●表彰式を行いました

11月1日(土)午後、ぷらざサロンコーナーにて表彰式を行いました。ぷらざの指定管理者であるNPO法人東京都北区市民活動推進機構の林理事長より、小学生～高校生の受賞者に賞状および副賞を授与いたしました。保護者の方も受賞の様子を写真や動画に収められ、喜ばれている様子が伝わってきました。

表彰式後は、受賞者同士が交流する機会として、茶話会を行いました。茶菓子を召し上がりながら、



表彰式後に集合写真を撮りました！

●次ページに続く●

●受賞作品介绍

KiVo賞(最優秀賞)

標語: はじまりはほんの少しの
勇気から



北区立第四岩淵小学校 5年
峯岸 愛(みねざし あい)さん

理事長賞

標語: 優しい心 明るい未来



東京都立赤羽北桜高等学校 1年
宮崎 永佳(みやざき はるか)さん

標語: 見えない優しさ、
空でつながる



東京都立赤羽北桜高等学校 1年
青柳 侑生(あおやぎ ゆう)さん

感動賞

標語: 泣き笑い 一緒に励み
喜び倍増!!



北区立赤羽岩淵中学校 2年
砂原 広陸(すなはら ひろむ)さん

標語: その「行動」が
世界を「笑顔」にする。



北区立桐ヶ丘中学校 3年
池田 紬希(いけだ つむぎ)さん

標語: ボランティアで
みんなが笑顔に!!



東京都立赤羽北桜高等学校 1年
田港 優風(たまなと ゆうな)さん

小学生から高校生の皆さんが思いを込めて描いた作品を掲載しました。ぜひご覧ください！
ボランティアデザインコンクールにご応募いただいた、皆さまありがとうございました。
今後も、本コンクールを通じ、多くの方が「ボランティア」について考えるきっかけや活動への一歩へと繋がることを願っております。

(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

保育園でのボランティア

- 日 ①12月21日（日） 午前9時15分～午後1時、
②12月23日（火） 午前10時～正午
- 場 まなびの森保育園上中里（北区上中里1-26-12）
- 内 ①発表会：着替えや舞台準備の補助
②クリスマス会：座っている園児たちのサポート、
サンタ役など出し物のお手伝い
- 他 定員2名（1日あたり）。大学生以上が対象。上記のほか、通年のボランティア募集も行っています（詳細はお問合せください）。
- 申 問 まなびの森保育園上中里に電話または公式
LINEで申込。
- 電 03-6903-5530



HP



公式LINE

ブックサンタ募集！

- 内 「あなたも誰かのサンタクロス」を合言葉に書店で本を購入し、様々な困難によって体験格差を抱える子ども達（原則0～18歳）に届ける企画です。
①実店舗（リアル書店）で参加：ブックサンタ参加書店で本を選び、レジで「ブックサンタに参加したい」と伝え、お支払いください。
②オンライン書店で参加：専用サイトより本をご購入ください。
- 他 締切：①12月25日（木）、②12月26日（金）
詳細は右記QRコードよりご確認ください。
- 問 認定NPO法人チャリティーサンタ
- E info@corp.charity-santa.com



高齢者施設でのボランティア募集

- 日 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時の間で応相談
- 場 ①介護老人保健施設「太陽の都」（北区浮間2-1-13）、②東京シニアケアセンター赤羽（北区志茂1-19-14）
- 内 レクリエーションの補佐、お話相手、麻雀や将棋のお相手、配茶、食事の配膳補佐
- 他 定員2名（各施設1日あたり）。高校生以上が対象。上履き持参。動きやすい服装。マスク着用。交通費支給あり。お昼をはさむ場合、希望者には昼食の準備あり（申込制）。両施設は、いきいきサポーター受入施設です（詳細は5ページ参照）。
- 申 問 活動希望日の3日前までに、それぞれの施設へ電話で申込。
- 電 ①03-3558-8881（担当：右近）、
②03-3903-0022（担当：小泉）



フードバンクでの倉庫運営補助

- 日 月曜日、木曜日、金曜日（祝日を除く）
午前10時～正午
- 場 認定NPO法人セカンドハーベスト・ジャパン浅草橋拠点（千代田区東神田3-8-4）
- 内 倉庫内の整理や倉庫間の食品移動等、連携団体に食品を提供するための準備作業。簡単なタブレット操作、重量物を運ぶ作業が含まれます。
- 他 大学生以上、定期的に参加可能な方（隔週なども対応可）、日本語で会話・読み書きができる方、メールでの連絡が可能な方が対象。軍手（あればグリップ付き）をご持参ください。作業しやすい汚れても構わない服装と丈夫な運動靴でお越しください。
- 申 ボランティア登録フォームより登録のうえ、ボランティアカレンダーより活動日時をご予約ください。
- 問 認定NPO法人セカンドハーベスト・ジャパン
- 電 03-5822-5371



◆◆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。



☆ご寄付をありがとうございました☆(11月18日受付分まで)

菊地雄一さま、赤羽郵便局さま、中十条二丁目町会さま、坂本明男さま

気軽にふらっと ボランティア

“ひとりで” “友達と” “家族と”
“仕事帰りに” “学校帰りに” “空き時間に”
北区NPO・ボランティアぷらざで
活動してみませんか？
みなさんの「何かボランティアをしたい！」
という気持ちを応援しています！
お気軽にご参加ください♪

※当日参加可能ですが、可能な限り事前にお申込みください。
※飲食・休憩・入退室、自由です！
※時間内であれば、お好きな時間で活動できます
※いきいきサポーターの方は手帳をご持参ください。

- 【日時】 12月11日(木) 午後4時～6時
- 【対象】 小学1年生以上
- 【内容】 包装紙で封筒作成、使用済み切手整理など、6種類程度から選んで活動できます
- 【会場・申込・問合せ】
北区NPO・ボランティアぷらざ

まなびステップアップフェスタ にブース出展します！


「まなびステップアップフェスタ」では、「学びなおし」をキーワードに来場された方が新たな一歩を踏み出せるよう、ステージでの発表・講演や、さまざまな施設・学校等によるブース出展が行われます。


ぷらざブースでは、ボランティアに関する相談やミニ体験(封筒づくり・紙折箱づくり)ができます。

日時: 12月13日(土)
午前10時～午後4時
(受付終了:午後3時30分)

場所: 北とぴあ地下1階展示ホール

主催: 北区教育委員会

詳細はこちら→ 



協働担い手づくり研修

あなたの「〇〇したい！」の想いから
活動に踏み出すヒントを
学びませんか？



これから
活動を始め
たい方に
オススメ！

日時: 12月17日(水)
午後6時30分～8時30分

場所: 北区NPO・ボランティアぷらざ
交流コーナー(北とぴあ4階)

内容: 地域活動・市民活動とはなにか、「〇〇したい」という想いから活動に踏み出すヒント、団体として活動する際のポイント等を学びます。

講師: 坂田 美保子氏
(ひらつか市民活動センター センター長)

申込方法: Eメール、電話または来所で、
1. 氏名(ふりがな)、2. 電話番号、3. 住所、
4. 何で本講座を知ったか、5. 所属団体名
(あれば)、をお知らせください。

【申込・問合せ先】
北区NPO・ボランティアぷらざ



「ぷらざdeおしゃべり」
にお越しください！

無料

申込不要



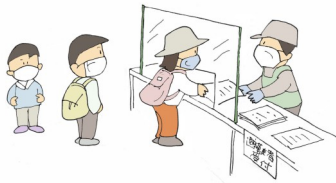
「ぷらざdeおしゃべり」とは…？

地域の方々がふれあい、どなたでも参加できる交流の場。何かお話したいことがある方、「ぷらざdeおしゃべり」に遊びにきませんか？北区で活動する傾聴ボランティアのみなさんが、あなたのお話を伺います。お話の内容は口外いたしません。(秘密厳守)

日時: 12月18日(木) 午前10時～正午
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)
直接会場にお越しください。

【問合せ】 北区NPO・ボランティアぷらざ

避難所生活を考えよう！ 体験しよう！



無料

<日時> 12月21日(日) 午後2時～4時30分

<会場> 1601会議室(北とぴあ16階)

<対象> 小学4年生以上で関心のある方ならどなたでも
(親子参加も大歓迎！)

<内容> 避難所での生活体験(床に寝ることで、隣の避難者との距離・床の硬さ・大人1人につき必要な場所の大きさを体験する等)を行います。住民が協力して行う「避難所の運営体験」もできます！どんな人が避難してくるのか、どんなことが起こるのか、カードを使って楽しく体験してみませんか？

<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)年齢、(3)住所、(4)電話番号、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

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	1月28日(水) 午前10時～11時30分 ＜申込開始日＞ 12月24日(水) 午前10時～
会場	802会議室(北とぴあ8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



※本事業は、『人生100年時代の『キョウヨウ』プロジェクト』の関連事業の一つです。

◆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)

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～

【受付期間】

2026年1月16日(金)～2月28日(土)

※今年度も、郵送申請ができます。

※窓口申請は事前予約制。

1月8日(木)午前10時予約受付開始

※本事業は、『人生100年時代の『キョウヨウ』プロジェクト』の関連事業の一つです。



【申請方法】

申請日時を事前予約のうえ、必要書類等を持参し、お越してください。

※受付期間以外には申請できません。

※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郵送します。内容を十分に確認のうえ、お手続きください。

【問合せ】NPO法人東京都北区市民活動推進機構

地域災害おたすけ隊-災害支援ボランティア- 登録制度

災害ボランティア 養成講座【一般編】



災害時のボランティア活動は、
体力だけではなく
趣味や特技を活かせる活動も
たくさんあります！



自身や家族、周りの大切な人たちを守るため、
また、被災した地域や人々を支援するためにも、
本講座を受講して“地域災害おたすけ隊”に
登録しませんか？！

【日時】12月13日(土) 午後2時～4時
【場所】北とぴあ4階 ぷらざ会議室(定員5名)
【内容】災害ボランティアセンターとは、
活動内容、活動時の注意点 等
【申込】NPO法人東京都北区市民活動推進機構



★詳細はQRコードをご覧ください★

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。ご利用ください。



- ・『ケアとアートの教室』
東京藝術大学 Diversity on the Arts プロジェクト 編
- ・『ジェンダーで学ぶ社会学[第4版]』
伊藤公雄・牟田和恵・丸山里美 編
- ・『「探求」の現在地とこれから』
酒井淳平 編著
- ・『東ティモール 独立後の暮らしと社会の現場から』
福武慎太郎 編著
- ・『月刊福祉(2025年12月号)』
全国社会福祉協議会 発行

北区スポーツボランティア募集！

～活動内容～

スポーツイベントなどの運営補助。
スポーツ推進事業などの運営。
※原則、区または教育委員会が主催、共催または後援する
もの、区民または地域団体が主催するものに限りま

～北区スポボラ活動の魅力の一部紹介～

- 声掛けを通して子供たちに勇気を与えられる
- 子どもたちが一生懸命運動する様子を見ることが
でき元気をもらえる
- ボランティア同士の交流を通じて知り合いが
できる

スポーツボランティアの登録方法・詳細については記載の
コードから北区ホームページをご覧ください。



一緒に北区のスポーツを
盛り上げましょう！

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→



保育園・幼稚園・学校での活動紹介！

No. 102

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**木
の実(このみ)保育園**からの活動紹介です。

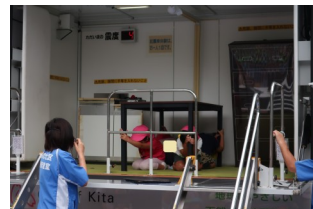
当園では毎月避難訓練を行っています。9月には、
地震発生を想定し、近隣の公園への避難訓練を
行った後、北区防災・危機管理課にご協力いた
だき、起震車体験を行いました。

訓練では、王子消防署の方に紙芝居を読んでい
ただき、子どもたちは真剣に話を聞いていま
した。「地震が起きたらどうしたらよいかな？」と聞かれ
ると、「机の下に隠れる！」「ダンゴムシのポーズを
とる！」とすぐに答えていました。

起震車体験では、実際に大きな地震が起きた時、
どうすればよいかを考えられる良いきっかけになり
ました。これからも毎月の避難訓練等を通しなが
ら、子どもたちにも「安全に過ごす」「身を守る」こと
を知ってほしいと思います。



起震車体験の様子→



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

SDGs「明日塾」ワークショップ 『はじめてみよう、コンポスト！ これならできるベランダで気軽にコンポスト』

- 日 12月13日（土）午後2時～4時 開場：1時30分
- 場 北とぴあ7階701会議室（北区王子1-11-1）
- 内 都市にコミュニティガーデン「原宿はらっぱファーム」を作り、コンポストを実践しているコンポストアドバイザー美喜子氏から役に立つお話を伺います。
- 他 定員50名、申込順。参加費無料。令和7年度北区地域づくり応援団事業。
同じく「明日塾」として、ローカル・アクション・ゼミ エネルギーをみんなにそしてクリーンに『水素エネルギーと私たちの暮らし』を2026年1月20日、2月10日、3月10日（全て火曜、午後6時～7時30分）に実施します！会場：初回は北とぴあ4階北区NPO・ボランティアふらざ交流コーナー。対象：中学生以上。
ご興味のある方はHPを検索・ご覧ください。
- 申問 NPO法人北区リサイクラー活動機構へメール、もしくはQRコードよりお申込みください。
- E recycler3196@outlook.jp



区内

第7回 北区ダンススポーツ選手権

- 日 2026年1月17日（土）午前11時～午後4時30分
- 場 滝野川西ふれあい館8階多目的ホール（北区滝野川6-21-25）
- 内 選手受付：スタンダード&ラテン 午前10時～10時30分／スタンダードのみ 午後1時～1時30分
団体戦選手受付：午前10時～10時30分
- 他 エントリー：全区分、何区分でも2,000円／1人
チーム戦は4,000円／1チーム。入場料は無料。
エントリー申込締切：2026年1月10日（土）
主催：北区ダンススポーツ連盟、主管：十条ダンススポーツクラブ、後援：北区、北区体育協会、審査員：JDSF公認審判員を含む複数審査員、表彰：決勝戦出場者、チームに賞状授与。詳細はHP（QRコード）に掲載されているシラバスをご確認ください。
- 申問 北区ダンススポーツ連盟HPからお申込み、もしくは事務局へ申込書を郵送。
- 電 080-1195-9799



区内

0歳児の愛着形成のためのコミュニケーションスキル講座

- 日 2026年1月17日（土）午前9時30分～12時30分
- 場 オンライン開催
- 内 言葉を話さない赤ちゃんとのかわり方・遊び方がわかるようになります。赤ちゃんとのコミュニケーション法がわかると、孤独感は減少し子育ての楽しさが増え喜びを感じられるようになります。赤ちゃんと過ごす親はもちろんのこと、保育園・乳児院等の保育士、そして赤ちゃん親子を支援する保健師やひろばスタッフの方達には、是非、そのコツをマスターして欲しいです。
- 師 永田陽子氏（北区子ども家庭支援センター専門相談員、NPO法人子ども家庭リソースセンター理事、臨床心理士） 他 定員30名。受講料：4,000円。詳細はHP（QRコード）をご覧ください。
- 申問 NPO法人子ども家庭リソースセンターにメールまたはFAX（03-6755-2855）でお申込みください。
- E info@kodomokatei.com



区内

子どもの本 青猫書房 子どもの心を忘れない、大人の本屋。

- 日 冬季（10～3月）：午前11時～午後6時
夏季（4～9月）：午前11時～午後7時
※日曜は午後5時まで。火曜定休
- 場 青猫書房（北区赤羽2-28-8TimberHouse 1F）
- 内 ほぼ毎月、書房のスペースにてトークイベントや写真展・絵本展、「赤ちゃんのためのおはなし会」や「読み聞かせの会」、「絵本タイム」など開催しています。是非一度お遊びにいらしてください。
- 他 店内には喫茶所を用意しております。絵本を選びながら珈琲やジュースで一息つくことができます。営業時間が変更になることもあります。イベント情報は「青猫書房の日々」（<https://blog.aoneko-shobou.jp/>）からご確認ください。
- 問 子どもの本 青猫書房 HP（QRコード）内「お問い合わせフォーム」等より。
- 電 03-3901-4080
- E info@aoneko-shobou.jp



区外

韓国社会と日本社会 ～韓国のフェミニズムジャーナル<イルダ>の翻訳記事を読んで意見交換会

- 日 12月14日（日）午後2時～5時
- 場 さいたま市市民活動サポートセンター（さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階）
- 内 この読書会は、韓国のフェミニズムジャーナル<イルダ（<https://www.ildaro.com/>）>から市民活動がわかる記事、性暴力にあった方の手記の翻訳記事などを読み、意見交換をします。すべて日本語で行います。
- 他 定員10名、先着順。参加費：無料。締切：12月12日（金） E asiacommons@gmail.com
- 申 問 NPO法人AsiaCommons亜州市民之道へQRコードよりお申込みください。メール・電話の場合、お名前、メールアドレス、電話番号、何に関心があるかをお知らせください。 電 080-5412-4914



区外

WordPressでホームページを作ってみよう！ 入門編

- 日 12月20日（土）午後1時30分～3時30分
- 場 新宿区立新宿NPO協働推進センター 501会議室（新宿区高田馬場4-36-12）
- 内 初心者の方を対象に、世界中で活用されている無料ホームページ制作運営ソフトWordPressを使用して、団体の広報・PR活動を拡大するためのホームページ作成の基本を、体験学習を通して学びます。
- 師 山本武彦氏（NPO法人粋なまちづくり倶楽部理事）
- 他 定員20名、先着順。参加費：1,000円。締切：12月19日（金）正午。Wi-Fi接続可能なPC持参。
- 申 問 新宿NPO協働推進センター（主催者）のHPまたはPeatix（右のQRコード）よりお申込みください。



助成

令和8（2026）年度 住まいとコミュニティづくり活動助成

- 内 ▼助成額：120万円以内（助成希望額通りにならない場合あり。活動スタート段階は少額助成となる場合あり）▼選考団体数：20件程度▼助成対象となる活動：社会のニーズに対応した地域活動、地域環境の保全と向上に資する活動、地域コミュニティの創造・活性化の活動等
- 他 HPより申込書をダウンロードし、必要書類一式を郵送してください。（2026年1月9日（金）必着）詳細はHP（QRコード）をご覧ください。
- 申 問 一般財団法人ハウジングアンドコミュニティ財団 助成係（〒105-0014 港区芝2-31-19 バンザイビル7階）
- 電 03-6453-9213



助成

小川YK基金 精神障害分野研究

- 内 ▼助成額：50万円／1件（2団体程度）
▼助成対象とする研究領域：（1）統合失調症（2）その他 ※精神障害分野に関する研究全般が対象ですが、選考の際は統合失調症に関する研究を優先
- 他 募集要項（QRコード）内の応募フォームに、所定の提出書類（日本語で作成）を添付し、ご応募ください（2026年1月9日（金）午後5時）。
- 問 公益財団法人公益推進協会 小川YK基金担当（〒105-0004 港区新橋6-7-9 新橋アイランドビル2階）
- E info@kosuikyo.com（件名は「【問合せ】小川YK基金_氏名」としてください）



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。



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



編集後記

○知人が育てた香草（フェンネルやティル）を分けてもらい、平凡な食卓に香りと彩りがプラス！年末に備え、手持ちの香草を乾燥させ、味わおうと思います。（よ）
○10月からカナヘビの飼育を開始。人口餌で育てようとしたが拒食。やむなく生餌用コオロギ50匹を仕入れた結果、美味しそうに食べてくれて一安心です！（う）
○近所の公衆電話ボックスが撤去されていたので「ついに…」と思っていましたが、同じようなボックスが設置されていました。中は何か、今度確認してみます。（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の大豆インクを使用しています。