

北区NPO・
ボランティア

2026年



月号

ふらざ通信

発行：北区NPO・ボランティアふらざ

(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)

2月8日(日)は、北とぴあ全館休館日、2月

24日(火)は振替休館です。



ふらざHP

KiVoひっくあっぷ

第20回 北区環境展

☆「KiVo(きーぼ)」とは☆

指定管理者として「北区NPO・ボランティアふらざ」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。

●“第20回北区環境展”を開催しました

北区環境展は、北区内で環境活動を行っているボランティア団体、学校、行政、企業等が参加しています。今年度は、10月18日(土)北区立滝野川小学校で開催し、在校児童や保護者、地域の方々等、約800名が来場されました。

参加団体は、出前授業のほかに、せっけんづくり、どんぐりなどをを使ったペンダントづくり、スケルトン車による環境学習などを実施しました。体育館では、区内の小中学校が環境への取組みを紹介するパネル展示や研究発表会が行われました。

参加団体(3校17団体)の中から「北区環境大学」と「NPO法人東京樹木医プロジェクト」より、当日の様子や感想をお寄せいただきました。ぜひ、ご覧ください。

●北区環境大学(原文ママ)

片田真一さん

北区環境大学は、北区と東京家政大学との連携事業です。北区に在住、通学、通勤している皆さんに、様々な場面で環境教育の場を提供しています。また、区立の小中学校の理科教育支援事業として、学校からのご希望に応じて理科教材の提供支援も

行っています。

毎年行われる北区環境展では、「北区環境大学事業」を紹介するパネル展示と、小学生への出前授業を実施しています。今年の環境展では「はっぱであそぼう」をテーマにして、1年1、2、3組と5組の計4クラスで、落ち葉クラフトを楽しみました。授業の講師は東京家政大学の学生(3、4年生)を中心となり実施しました。児童には担任の先生を通じて「身の回りの落ち葉を拾ってくるように」伝えてありました。まずは落ち葉を観察します。大きさは?形は?色は?手触りは?そしてこれを、画用紙の上に並べ、張り付け、絵にしていきます。この



落ち葉の形を観察している風景

●次ページに続く●

授業を通して、児童の皆さんと、自然界にある生き物の多様性を感じ、楽しむことができました。これからも、自然に親しむ機会を増やしていただきたいなと思いました。

●NPO法人東京樹木医プロジェクト

(原文ママ)

和田博幸さん

北区環境展には2回目から参加しています。きっかけは、当法人の初代理事長が北区役所の職員時代に、緑化行政に携わっていたので、出展のお誘いをいただいたのでしよう。私たちは設立から21年が経ちましたので、20回目の環境展は、私たちとほぼ同じ歴史をたどってきていると思っています。

当初は区民向けの樹木相談だけでしたが、10年ほど前からは、テント内でどんぐりやまつぼっくりを使ったクラフトづくりも始め、今では200人分くらい用意した材料が足らないほどです。出前授業には早くから取り組み、児童の皆さんと一緒に、校庭の木で樹木診断もしています。普段は校庭の木が元気かどうかを観察することはないでしょうか、はじめに木の大きさを計測するときから、われ先にとメジャーで幹の周りを測ってくれます。予想外に元気がないことを知り、どうしたら元気になるのか心配してくれます。

木に実際にさわることは、今はほとんどありません。私たちは木と一緒に暮らしていて、友だち同士であることを、環境展を通して知ってもらえているのではと思っています。



ソメイヨシノで樹木診断

小中学生が作成した研究発表パネルは、環境展当日の展示後、2025年11月5日(水)～12日(水)の期間、北とぴあ1階の区民プラザに展示しました。北とぴあに来られた多くの方々に見ていただき、環境についてさらに关心を持っていただけた機会となりました。参加団体ならびにご協力いただいた皆さま、来場者の皆さま、ありがとうございました。

(北区NPO・ボランティアぶらざ事務局)

●参加団体一覧(順不同)

<NPO・ボランティア団体>

荒川流域防災プロジェクト

北区工コーラーの会

北区水辺の会

NPO法人東京樹木医プロジェクト

東京都北区環境教育を進める会

NPO法人東京城北環境カウンセラー協議会

アルミ缶リサイクル協会

NPO法人ベジプロジェクトジャパン

<企業・財団法人等>

エスケー石鹼株式会社

パナソニック株式会社エレクトリックワークス社

恒栄電設株式会社

<行政>

北区立自然ふれあい情報館/

みどりと環境の情報館(エコベルデ)

北区リサイクル清掃課/北区清掃事務所

北区環境課/北区みどりの協力員

北区環境大学

北区工コー広場館

<学校>

北区立滝野川小学校

北区立浮間小学校

北区立王子桜中学校

<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

国土交通省荒川下流河川事務所



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 曜日 場 所 内 容 他 申込先 問 合せ先 電話番号 FAX番号 Eメールアドレス

保育園のボランティア大募集

- 日 毎週月～金曜日 午前10時～午後5時の間
場 としまみつばち保育園（北区豊島7-8-7）
内 洗濯物干し・取り込み、窓ふき、庭木の剪定・水やり、雑草除去、園舎内外の掃除、子どもの遊び相手（午後3時～5時）
他 こどもたちの声を聴きながら、ボランティアをしてみませんか。短い時間でも大丈夫です。
見学可。汚れてもいい服装でお越しください。
当施設は北区高齢者いきいきセンター受入施設です（詳細は4ページ参照）。
申問 （社会福祉法人豊川保育園）としまみつばち保育園（担当：共田）
お電話にてお申し込みください。
電 03-6903-3290



映画会サロンのお手伝い募集

- 日 2026年4月以降、毎月第2木曜日
午後1時～4時
場 上十条ふれあい館（北区上十条3-3-9）
内 会場設営・撤収、受付、プロジェクター機器の調整
他 「映画会サロン」は、十条高齢者あんしんセンターのふれあい交流サロンのひとつで、地域の65歳以上の方々が参加されます。映画上映中は一緒に鑑賞してください。
定員5名。
当施設は北区高齢者いきいきセンター受入施設です（詳細は4ページ参照）。
申問 十条高齢者あんしんセンター（担当：高橋）
※3月中旬に上記住所に移転予定
お電話にてお申し込みください。
電 03-5948-9981

美術ボランティア第18期メンバー募集

- 日 通年（主に月曜日、原則として月2回）
※都合に合わせて参加可能。
場 SOMPO美術館（新宿区西新宿1-26-1）
内 美術鑑賞会や小中学校への訪問授業のサポート、鑑賞ガイドおよび運営サポート、地域における鑑賞会や展覧会の案内などの広報活動
他 満20歳以上（2026年4月1日時点）対象。
定員10名。詳細はHPをご覧ください。
申問 SOMPO美術館
必要書類を郵送にて提出ください。
電 03-3349-3081（火～金曜日 午前9時～午後5時）
HP <http://www.sompo-museum.org/>



マラソン運営ボランティア募集

- 日 2月21日（土）①午前7時～12時30分 ②午前11時30分～午後6時 ※①②ともに休憩あり
場 ①②ともに、豊洲ぐるり公園（江東区豊洲6-5）
集合場所：第五八幡丸停泊所付近
内 ①豊洲ぐるり公園マラソン、②東京豊洲リレーマラソンの運営ボランティア（会場設営・撤収、受付、荷物預かり、給水所、コース誘導など）
他 定員50名。動きやすい服装でお越しください。防寒・雨天対策も各自でお願いします。集合場所などの詳細はHPをご覧ください。
申問 株式会社スポーツワン
右記QRコードよりお申し込みください。
電 045-507-5321
HP <https://sportsone.jp/running/volunteer/>



☆ご寄付をありがとうございました☆(1月21日受付分まで)

使用済切手：聖学院幼稚園さま、城北演劇を観る会さま、社会福祉法人つみきさま、赤羽郵便局さま
坂本明男さま、中十条二丁目町会さま、阪本達哉さま、福嶋徳子さま、おはなし夢夢さま
北区立王子桜中学校生徒会・園芸ボランティア部さま、北区商店街連合会さま
東京税理士会王子支部さま

寄贈：北区介護予防リーダーの会さま（紙折箱）、金丸比佐子さま（布地）、小林英昭さま（マスク）
奥野みゆきさま（マスク）、三和シャッター工業株式会社さま（カレンダー）
東京税理士会王子支部さま（カレンダー）、株式会社電巧社さま（カレンダー）
東京海上ホールディングス株式会社さま（カレンダー）



さあ、始めよう！65歳からのボランティア

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会のお知らせ

～自分にあったボランティア活動を見つけて、いきいき元気に！～

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	場 所	申込開始日
2月26日（木） 午後2時30分～4時	701会議室 (北とぴあ7階)	受付中
3月13日（金） 午後1時30分～3時30分	滝野川東ふれあい館 第1ホールA	2月12日（木） 午前10時～
3月27日（金） 午前10時～11時30分	701会議室 (北とぴあ7階)	2月19日（木） 午前10時～

【対象】北区在住の満65歳以上の方

【定員】30名（2月26日（木）、3月27日（金））、40名（3月13日（金））

【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・ボランティアぶらざ内)



～サポーター登録されている方へ～

いきいきサポーター制度
交付金申請受付中！

【受付期間】

受付中～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。



【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、お越しください。

※受付期間以外は申請できません。

※2025年12月に郵送した交付金交付申請書と手続き方法等の書類一式の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

ぷらざ登録団体
交流会開催します

日時：3月1日（日）

午後2時～4時30分

場所：第2研修室

（北とぴあ7階）



★内容等詳細は、2月初旬に各団体連絡担当者へ郵送いたしますので、ご確認ください。

★登録団体の有志の皆さんと共に準備を進めています。ご参加をお待ちしております！

◆申込・問合せ◆
北区NPO・ボランティアぶらざ



出前講座を行っています！

避難所運営ゲーム（HUG）／ クロスロード 開催団体募集中！

ゲームを通して、災害について
考えませんか？
ご依頼お待ちしております！



料金：無料

日時：相談の上決定

（月曜、祝日、年末年始を除く）

場所：相談の上決定

所要時間：1時間30分～2時間30分（推奨）

実施人数：5名以上から相談可

※詳細や内容は、お気軽に
お問合せください。



HUG クロスロード

＜問合せ＞北区NPO・ボランティアぶらざ

～被災者と支援者をつなぐ架け橋～

北区災害ボランティアセンター を知ろう！

地震や洪水などの被害で、片付けや子どもの見守りなどのお困り事の支援について、災害ボランティアセンターに相談することができます。

本講座では、北区災害ボランティアセンターの役割や活用方法をお伝えします！

ご依頼お待ちしております♪

料金：無料

日時：随時（祝日、年末年始を除く）

場所：ご希望の場所を相談の上決定

人数：3名程度から相談可

※詳細はお問合せください



＜問合せ＞

NPO法人 東京都北区市民活動推進機構
(北区NPO・ボランティアぶらざ指定管理者)

ぶらざ劇場

世代を超えたおはなし会

プログラム（予定）

第一部（子ども向け）

- ★くらくてふかいもりのおく
- ★おまえうまそだな
- ★ごりらのばあちゃん 他



第二部（大人向け）

- ★ほんやくすると
- ★きつねにょうぼう 他



※プログラム内容は変更になる可能性があります。

日時：3月15日（日） 午後2時～4時

出演：北区えほんのさくら会

会場：北区NPO・ボランティアぶらざ サロンコーナー（北とぴあ4階）

※席に限りがあるため、定員になり次第入場をお断りする場合があります。
あらかじめご了承ください。

【問合せ】北区NPO・ボランティアぶらざ

初心者向け 『NPO法人入門講座』

「NPO法人とは?」「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。

- 【日 時】3月14日（土）午後2時～4時
【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、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、NPO法人に関心のある方ならどなたでも
【参加費】800円（資料代）
【申 込】北区NPO・ボランティアぷらざ



オリンピアンスケート教室 開催！

日本トップレベルの指導者・選手から直接指導を受けるスポーツ教室を開催します。

- ◆対象 区内在住または在学の小学生
※保護者同伴（保護者の滑走はできません）
- ◆日時 3月15日（日）
午前10時30分～12時30分
- ◆場所 ダイドードリンクアイスアリーナ
(西東京市東伏見3丁目1-25)
※西武新宿線東伏見駅徒歩1分
現地集合・現地解散
- ◆講師 石野枝里子（トリノオリンピック日本代表）
大菅小百合（ソルトレークシティオリンピック・トリノオリンピック日本代表）
- ◆定員 60名（抽選）
- ◆申し込み 2月1日～2月19日（木）までに
区HPより申込

右下の二次元コードより区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



区HP

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。



- ・『外国人のための日本語で学ぶライフプラン』
移民女性のリプロダクティブ・ジャスティス・プロジェクト著
- ・『きちんと伝わる説明の「型」と「コツ」』
阿部恵著
- ・『相談するってむずかしい』
青山ゆみこ・細川貂々著
- ・『子どもを守る言葉『同意』って何?』
レイチェル・ブライアン作 中井はるの訳
- ・『月刊福祉(2026年2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. 104

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、**北区立岩淵小学校**からの活動紹介です。

本校では、毎年世界の子どもたちのためにユニセフ募金の活動を行っています。代表委員会が中心となり、全校児童に向けて2025年10月にユニセフ集会を開きました。集会では、「世界には、支援を必要としている多くの子どもたちがいること」や「募金でワクチンなどの支援物資が届けられること」また、「寄付したお金がどのように世界の子どもたちに届くのか」について分かりやすい説明がありました。児童一人一人が、真剣な表情で話を聞き、世界の現状について考える時間となりました。

代表委員会の児童が校門に立ち、実施した募金活動では、多くの協力があり、たくさんの募金が集まりました。児童たちは「世界の子どもたちが健康に生活し、いつまでも笑顔で過ごせますように」という願いを込めて募金に参加していました。



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

区内 みんなで交流☆ボッチャ

- 日** 2月28日（土）午後1時30分～3時30分
場 東京都障害者総合スポーツセンター 体育館
 （北区十条台1-2-2）
内 当センターは、障害のある方々の健康増進と社会参加を促進するための、障害者専用のスポーツ施設です。地域交流事業では、どなたでも楽しく参加できるスポーツ教室を開催しています。
 今回は、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなと一緒に楽しめるボッチャ教室を開催します！ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しく交流しましょう！
他 参加費無料。
 共催：王子ホールドスターズ（当センタークラブ）
問 東京都障害者総合スポーツセンター
 ※申込不要。当日、会場にお越しください。
電 03-3907-5631



Facebook

区内 よみきかせの会 たんぽぽ 大人も楽しむ絵本と語りを聞く会

- 日** 3月15日（日）午後2時～4時 開場：1時45分
場 東京都北区立中央図書館3階ホール
 （北区十条台1-2-5）
内 絵本の読み聞かせと語りを聞いて、時を忘れてほっこりとしたひとときをお楽しみください。
【プログラム（語り）】
 ・聞き耳頭巾
 ・おそばのくきはなぜあかい
 ・野ばら
 ・三枚の鳥の羽 他
 このほか、絵本の読み聞かせも予定しています。
他 定員40名（申込順）。参加費無料。
 乳幼児の同伴はご遠慮ください。
申 下記QRコードよりお申込みください
 （受付開始：2月1日（日））。
問 よみきかせの会 たんぽぽ（担当：川瀬）
電 03-3824-0749



区内 第19回「昭和歌謡コンサート」

- 日** 3月15日（日）午後2時～午後4時15分（予定）
 ※入場整理券配布：1時～、開場：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）
内 昭和歌謡の音楽ボランティア「おもひでロマンチカ」がお届けする懐かしの昭和歌謡コンサート。
【演奏曲目】<第一部（おもひでロマンチカ）>
 おまえに、ついて来るかい、街の灯、旅愁 他
 <第二部（おもひでチューズデー）>
 旅の夜風、誰か故郷を想わざる、上海帰りのリル、お富さん 他
他 定員100名（先着順）。車イスでも入場可能ですので、事前にご連絡ください。費用：500円（資料代）。
申 当日、直接会場へお越し下さい。
問 おもひでロマンチカ（担当：橋本）
電 090-1797-5093
E yasunori.hashimoto@gmail.com



区内 公開体験講座 貝で根付 (隔年開催)

- 日** 3月21日（土）午後1時～3時
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）
内 江戸時代後期の民家を移築復原した「北区ふるさと農家体験館」では、伝統的な生活文化を体験する教室を開催しています。今回は、貝に布を巻いて、ひもを付けたストラップを作ります。
他 定員40名（先着順）。参加費無料。
 公開体験講座に加え、季節に応じた行事を体験する場や、工作教室など子どもから大人まで楽しめる催しを開催しています。
問 北区ふるさと農家体験館運営協議会事務局
 （担当：細川）
 ※申込不要。当日、会場にお越しください。
電 03-5993-8361



区外 いまこそ、支援者が知っておくべき「在日外国人の健康支援」の必須知識

- 日 2月14日（土）午後2時～4時 場 オンライン（ウェビナー使用予定）
内 今回の人権セミナーを通じ、誤った情報、偏った内容の報道や発言が急激に増加する昨今、在日外国人の健康権の視点から皆さまとじっくり考える時を共有できることを願っています。師 李 節子氏（長崎県立大学名誉教授／シェア=国際保健協力市民の会 副代表理事）他 定員100名（先着順）。参加費無料。
申 右記QRコードのcongrantまたはPeatixからお申込みください。申込締切：2月12日（木）正午
問 認定NPO法人シェア=国際保健協力市民の会（担当：山本・村田）
電 03-5807-7581（代表） E info@share.or.jp



congrant Peatix

区外 サロン「生きづらカフェ」～静かなる者たち～

- 日 3月1日（日）第1部：午後1時～1時50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 マルモビル1階）
内 第1部：当事者の声にふれる家族の相談ルーム（生きづらさと共にある当事者が経験を語り、家族の声に耳を傾けます）、第2部：当事者同士の交流会（同じような悩みや不安、経験を持つ当事者同士が繋がり、交流することができます）他 定員5名（第2部のみ）。参加費：200円（第2部のみ）。予約不要。
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 令和8年度歳末たすけあい・地域福祉募金助成申請団体向け説明会

- 日 (1) 2月16日（月）、(2) 3月6日（金）
(1) (2) ともに午後2時～3時、同一内容
場 岸町ふれあい館1階第一集会室
(北区岸町1-6-17)
内 地域ささえあい団体助成（「歳末たすけあい募金」が財源）の説明会を行います。
他 説明会申込締切：(1) 2月10日（火）、(2) 2月27日（金）。申請予定の方は、下記QRコードの申込フォームまたは電話でお申込みください。
定員15名（各回）。詳しくは、下記QRコードよりHPをご覧ください。
申 問 社会福祉法人北区社会福祉協議会 地域福祉係（担当：池田）
電 03-3905-6653



助成 令和7年度下期 一般助成（東日本）

- 内 ▼助成額：半期予算5,000万円。▼助成対象事業：①障害児・者の自立と福祉向上を目的とした各種活動、②障害児・者に対する自助・自立の支援事業、③採択後、令和8年6月1日から申請事業を開始し、令和8年11月30日までに終了する事業
他 事前相談はメールでお問合せください。
詳しくは、下記QRコードよりHPをご覧ください。
助成金申請書を当財団HPよりダウンロードして、必要書類と共に事務局宛に2月14日（土・消印有効）までにご郵送ください。
申 問 公益財団法人洲崎福祉財団 事務局
(担当：森永)
(〒103-0022 中央区日本橋室町
3-2-1 日本橋室町三井タワー15階)



ぶ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。



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



編集後記

- 節分を迎え、春は一步一歩近づいています。ふきのとうや菜の花など、旬の食べ物を取り入れて、身体を整えていきたいと思います。（よ）
○冬の朝は、寒さでなかなか布団から出られなかったので、今年は電気毛布を買いました。朝まであたたかいで、布団から出たくなくなりました。（き）
○妹が成人を迎えました。「20歳なんて想像できない」と家族で話していた日が懐かしく感じます。皆さん、20歳のお祝いには何をしましたか？（は）

～環境に配慮した「ぶらざ通信」づくりを目指しています～

「ぶらざ通信」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。