

北区NPO・ボランティア

ぷらざ通信

2026年



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



北区発達保護者の会マール

☆「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。

「わくわくドキドキ市民活動」は、北区NPO・ボランティアぷらざ登録団体を広くご紹介するページです。今回は、「北区発達保護者の会マール」の方に団体紹介をしていただきます。

●北区発達保護者の会マールとは

当団体は、発達に特性のある子どもを育てる保護者同士がつながり、学び合い、支え合うことを目的に活動している団体です。日々の子育ての中で感じる不安や疑問を一人で抱え込まず、安心して共有できる居場所づくりを大切にしています。

●勉強会や講演会を実施しています

主な活動として、北区NPO・ボランティアぷらざの交流スペース等を活用した定期的な勉強会を開催しています。内容は、学びの多様化、小学校や中学校卒業後の進路など、将来を見据えたテーマを中心に上げており、参加者同士の意見交換も活発に行われています。

また、北とぴあの会議室では、放課後等デイサービス職員や言語聴覚士、フリースクール教員などの専門家を講師に迎え、託児付き講演会を実施しています。託児は「そらいろの種」「ねこの手」といったボランティア団体に協力いただいております。保護者が安心して学べる環境づくりを支えています。

託児は無料で会員以外の方もご参加いただけますので、ぜひご参加ください。

●交流会や個別相談、レクリエーションも参加者から好評！

2025年度には北とぴあにて「マール育児交流会」を開催しました。約3時間の託児中に、情報提供として北区で利用できる福祉サービスの紹介や個別相談を行い、その後は希望者同士でお茶やお菓子を囲みながら交流する時間を設けました。本企画は大変好評で、アンケートからは「一人になれる時間がほしい」「どこに相談すればよいか分からない」といった保護者の切実な声が多く寄せられ、今後の活動の重要な指針となりました。



保護者が話している間、楽しく過ごしています

●次ページに続く●

さらに、東京都障害者総合スポーツセンターにおいて、団体でプールを利用したレクリエーションも実施しています。夏休みに行った企画が好評だったことから、現在は通年事業として「マーブルおやこアクティブDay！」と名称を改め、継続的に開催しています。親子で安心して体を動かし、楽しい時間を共有できる機会として、多くの参加者に喜ばれています。



マーブルおやこアクティブDay！の様子

●活動継続のために……

活動の広がりとともに参加者も増え、支援の輪は着実に広がっています。一方で、運営に関わる人手不足も課題となっており、今後は学生ボランティアを含めた新たな担い手の募集も検討しています。地域の中で支え合いながら、誰もが孤立せずに子育てできる環境づくりを目指し、今後も活動を続けていきます。



「1%クラブ」のご協力、お願いします！

またジャパンミート王子店の「1%クラブ」にも度々参加しておりますのでよろしければレシートの裏に「マーブル」と記入して店頭ボックスに入れていただくと幸いです。

北区発達保護者の会マーブル 代表 石原光世

※この記事の壁新聞『ぶらざNews』をぶらざサロンコーナーに掲示します。ぜひご覧ください！

北区発達保護者の会マーブル

(1)設立

同じ立場にある子どもたちが安心して暮らせる社会を目指し、身近な困りごとを解決したいという思いから立ち上げました。情報不足や居場所の少なさといった課題を共有し、支え合える場をつくりたいと考えています。

(2)活動目的

発達に特性のある子どもとその保護者が安心して暮らせる環境づくりを目的とし、情報共有や学びの機会、交流の場を提供します。孤立を防ぎ、身近な課題を地域の中で支え合いながら解決していくことを目指しています。

(3)活動状況

主に北とぴあの会議室で講演会、北区NPO・ボランティアぶらざの交流コーナー等で不定期で勉強会(3カ月に1回程度)、東京都障害者総合スポーツセンターにてプールを使用してレクリエーション(マーブルおやこアクティブDay!)を月に1回開催。

2025年度は、地域づくり応援団事業に参加して「マーブル育児交流会(託児付きの交流会)」を企画運営しました。

(4)会員数

60名ほど。

北区を中心とした子育て世代の家族。

(5)会の運営

年に5回ほど運営に関する話し合いをしています。

(6)活動を通して得る(得た)もの

活動を通して、同じ立場の仲間と出会い「ひとりではない」と感じられるようになりました。また、情報やつながりが広がり、自分の経験が誰かの支えになると実感できたことが大きな学びです。

(7)近日中の参加可能な活動

ホームページをご参照ください。

(8)PR

ひとりで抱えず、気軽に話せる場としてご参加いただけたら嬉しいです。同じ思いを持つ方との出会いや、新しい気づきにつながる場になればと願っています。ボランティアとして関わってくださる方も歓迎しています。

(9)連絡先

ホームページ <https://marble2024.studio.site/>

メール kitahatsu2024@gmail.com

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

夏祭りのお手伝いボランティア募集！

- 日 6月28日(日) 午前9時～午後2時30分
- 場 うきま幸朋苑(北区浮間5-13-1)
- 内 受付や模擬店(かき氷、綿あめ、ゲームなど)、各コーナーの運営手伝い、駐輪場整理、会場準備・撤収など
- 他 定員：10名。対象：小学生以上。持ち物：動きやすい服装、帽子、タオル。休憩1時間。飲み物・昼食を提供します。ボランティア用Tシャツ貸出あり。当施設は、北区高齢者いきいきサポーター受入施設です(詳細は4ページ参照)。
- 申 6月10日(水)までに電話にてお申込みください。
- 問 社会福祉法人こうほうえん うきま幸朋苑(担当：澳塩(オクシオ))
- 電 03-5914-1333



HP

事務局メンバー(ボランティア)募集

- 日 ご自身のペースで活動してください。
- 場 基本的にオンライン
- 内 東京都北区を中心に活動するスポーツボランティア団体「キタクブ」で、広報活動(SNS・WEB)、イベント企画・実施、事務局運営(事業計画・会計)など無理なく一緒にやっていきましょう!
- 他 対象：新しいことを柔軟に楽しめる方、スポーツ・地域活動・人と関わることが好きな方、キタクブの目指す姿に共感してくれる方、自主的に動いたり、アイデアを出すのが好きな方。詳細はQR参照。キタクブは北区ブランディングサポーターです。
- 申 問 キタクブ事務局にメールでご連絡ください。カジュアルなオンライン面談で、お互いの想いや関心をシェアできたらと思います。
- E info@kitakubu.tokyo



HP

ふるさとグルメてらすボランティア募集

- 日 7月18日(土)～20日(月・祝) 各日、午前10時～午後9時
- 場 おかちまちパンダ広場(台東区上野3-26)
- 内 テント設営・撤収、会場準備・掃除、酒造販売協力、縁日ブースにて縁日運営、パンフレット配布など
- 他 対象：高校生以上、地域共創やイベント運営に興味がある方、30分程度のオンライン説明会に参加可能な方。服装：動きやすい服装、スニーカー。ボランティア証明書発行可能。詳細はQR参照。
- 申 問 6月15日(月)までに「ボランティアスタッフ専用公式LINE」を友達追加し、氏名を送信。その後「応募フォーム」へ回答し申込。(申込後3日以内に担当から連絡します) ※募集人数に達し次第、募集終了。
- 電 03-6264-8923



HP

大相撲須賀川場所運営ボランティア

- 日 8月12日(水)、8月13日(木) ※1日のみも可 両日とも午前8時～午後5時
- 場 すかがわ「だんぼっち」[ダンボ・ウル]アリーナ(福島県須賀川市牛袋町5) ※福島県での実施です
- 内 会場設営、機材搬入・搬出、観客誘導、出店ブース業務サポートなど。※活動内容は選択できません
- 他 定員：各日60名。対象：高校生～70歳(未成年者は保護者同意必須)。持ち物：外・中履き、動きやすい服装、タオル。交通費：支給なし。主催：大相撲須賀川場所実行委員会。詳細はQR参照。
- 申 問 勸進元の応募フォームより6月22日(月)午後5時までに申込。7月6日(月)までに募集結果をメールでお知らせします。
- E sumo_uneijimukyoku@yoshimoto.co.jp



HP

◆◆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☆(5月16日受付分まで)

石塚産業(株)さま、林圭子さま、坂本明男さま、東京税理士会王子支部さま、聖学院幼稚園さま

夏！体験ボランティア2026



夏！体験ボランティアは、「ボランティアをしてみたいけれど、タイミングがない」「はじめ方が分からない」という方々に、“活動のきっかけを提供し、はじめの一步を応援したい！”という思いから、毎年夏休み期間中に行っているプログラムです。いろいろなボランティアを楽しみながら体験してみませんか？



対面活動

区内の市民活動団体、子ども、障害児・者、高齢者施設などの活動メニューから、興味のある活動・都合の良い日時を選択して、申込み、活動します。

※活動希望者自身が、右上QR先の記載内容をよく読んでからお申込みください
※各メニューに定員があるため、申込先着順です。
※小中高生および18歳未満の方は、保護者の方に署名いただいた同意書の提出が必要です。



ボランティアデザインコンクール

ボランティアのイメージや経験などをポスターと標語で表現してください！
思いのこもった作品、お待ちしております！

【募集作品】

ポスター・標語／1人1点の応募

【対象】区内在住・在学の小学生～高校生

【申込】6月25日（木）午前10時～ 【活動期間】7月16日（木）～9月11日（金）

【対象】関心のある方ならどなたでも（一部、年齢・性別制限あり）

【申込・問合せ】北区NPO・ボランティアぶらざ 【後援】北区教育委員会

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）。

ぜひ説明会にご参加ください！



日時 6月25日（木）午前10時～11時30分

会場 交流コーナー（北とびあ4階）

対象：「北区在住」かつ「北区発行の介護保険被保険者証を保有」している満65歳以上の方

定員：20名 **持ち物**：介護保険被保険者証

申込方法：電話・メール・来所のいずれかでお申込みください

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）

2026年度 城北ブロックボランティアセンター共催事業

傾聴ボランティア交流会

日時：6月12日（金）午後2時～3時30分

会場：荒川区社会福祉協議会2階多目的ホール（荒川区南千住1-13-20）
※3階ボランティアセンター前集合

内容：「傾聴ボランティアグループ ダンボの会」による荒川区での個人傾聴活動の紹介、ボランティア同士の交流・情報交換等

対象：文京区・台東区・荒川区・北区で傾聴ボランティア活動をされている方であればどなたでも！

申込方法：(1)団体名(あれば)、(2)氏名、(3)「傾聴ボランティアグループ ダンボの会」への質問(あれば)を6月11日（木）午後4時までに電話、メール、来所のいずれかでお申し込みください。

申込・問合せ：北区NPO・ボランティアぶらざ

【共催】

文京区社会福祉協議会 地域連携ステーション、台東ボランティア・地域活動サポートセンター、荒川ボランティアセンター、北区NPO・ボランティアぶらざ、東京ボランティア・市民活動センター

協働担い手づくり研修

「北区政策提案協働事業」への応募予定の団体、協働に興味のある個人・団体等、どなたでもご参加ください。

日時：6月24日（水） ※①②同一内容

①午後2時～3時30分

②午後6時～7時30分

場所：901会議室（北とびあ9階）

講師：原田正隆 氏

（千葉市民活動支援センター センター長）

内容：選考側の視点に立った募集要項の読み解き、申請時のアピールのコツ、行政等との連携（協働）について学びます。

対象：「北区政策提案協働事業」に応募予定、助成金の申請を検討している市民活動団体など、協働に関心のある方ならどなたでも

申込方法：氏名、所属団体名（あれば）、住所、電話番号、①②のどちらの回に参加かについて、TEL、メール、来所にてお知らせください。

～政策提案協働事業説明会 同日開催～

①午後3時40分～ ②午後7時40分～

※主催：北区地域振興部地域振興課



★北区政策提案協働事業については、8ページをご覧ください。

【申込・問合せ】北区NPO・ボランティアぷらざ

6月のぷらざ劇場は 寄席日和による

水無月寄席

南京玉すだれ

手品

紙芝居

さらやしきのおきく

愛宕山
背なで老いてる

唐獅子牡丹

落語

赤とんぼ
松山鏡



日時 6月28日（日） 午後2時～4時

場所 北区NPO・ボランティアぷらざ サロンコーナー（北とびあ4階）

定員 50名（先着順） 申込 不要。（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

◆ぷらざ劇場とは、地域の市民活動団体の方々が日頃の活動を発表する場です。

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にオススメ！

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。年に複数回、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】7月7日(火)

午後6時30分～8時30分

【場所】北とぴあ4階 ぷらざ会議室(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・問合せ

北区NPO・ボランティアぷらざ



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。



- ・『電車で怒られた！「社会の縮図」としての鉄道マナー史』 田中大介 著
- ・『超図解 災害サバイバルガイド 72時間生き抜くためのTKB』 進士徹 著、勝山英幸 イラスト
- ・『「風の谷」という希望 残すに値する未来をつくる』 安宅和人 著
- ・『認知症世界の歩き方 実践編』 寛裕介・issue+design 著
- ・『月刊福祉(2026年6月号)』 全国社会福祉協議会 発行

トップアスリート・ラグビー講演会を開催します！

昨年度の全国大学ラグビー選手権優勝監督を招き、トーク形式の講演会を開催します。

- ◆対象：申込代表者が、区内在住・在学・在勤
- ◆日時：7月9日(木) 午後7時～8時30分
- ◆場所：北とぴあ6階 ドームホール
- ◆講師：明治大学ラグビー部 神鳥裕之前監督
大東文化大学ラグビー部 酒井宏之監督



- ◆定員 100人(先着順)
- ◆申し込み

7月5日(日)までに申込フォームで申込
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

※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. 108

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**駿台学園中学校・高等学校**からの活動紹介です。

駿台学園では、天文教育を広く普及するため、毎月1回、宇宙・天文に関する講座を校内で開講しており、本年で61年目を迎えます。現在は子ども向けの「ジュニア天文教室」と大人向けの「天文講座」を実施しており、年齢を問わずご参加いただいています。受講者は北区在住の方が中心ですが、コロナ禍以降はオンライン参加にも対応し、遠方からの参加も増えています。

さらに、「天文講座」終了後は、希望と天候に応じて屋上天文台で天体観望会も実施しています。都内でも観測しやすい惑星や月を中心にご案内しており、参加者の皆様からも好評を得ています。これからも地域の皆様を大切にしながら取り組んで参りますので、お気軽にご参加ください。詳細は本校ホームページをご覧ください(<https://www.sundai-gakuen.ac.jp/>)。



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

CINEMA Chupuki TABATAで「ビッグイシュー」の軒下販売会

- 日 毎月第2・4日曜日 ※6月は14日、28日
正午～午後6時30分（予定）
- 場 CINEMA Chupuki TABATA（シネマ・チュプキ・タバタ）（北区東田端2-8-4）
- 内 雑誌「ビッグイシュー日本版」（月2回発行、1冊500円）は、路上での販売を通じ、ホームレスの人の仕事をつくり、自立を支援しています。路上販売に加え、月に2回、「CINEMA Chupuki TABATA」にて販売会を開催しています。ぜひお立ち寄りください。
- 他 7月以降の販売開始時間は、映画上映時間により異なります。詳細は、当法人SNSをご確認ください。
- 問 認定NPO法人ビッグイシュー日本
※申込不要。当日、会場にお越しください。
- 電 03-6802-6073



HP



Instagram

区内

王子がんカフェ

- 日 毎月第4日曜日 ※6月は28日
午後2時～4時
- 場 北とぴあ4階 北区NPO・ボランティアぷらざ サロンコーナー（北区王子1-11-1）
- 内 二人に一人ががんになる時代。がんの治療は進んできましたが、患者さんは病気のことだけでなく、人間関係や仕事・お金のことなどさまざまな不安や悩みをかかえることがあります。患者さんやご家族・まわりの方が安心して悩みや不安を語りあう場として、毎月がんカフェを開催しています。
当団体は、がん経験者や医療関係者など、地域住民が中心のボランティア団体です。
- 他 参加費：無料
- 問 王子がんカフェ（担当：相川）
※電話・メールでお申込み。
- 電 090-5568-8607
- E oujigantetsu@gmail.com

区内

“主役は自分” コンサート

- 日 7月5日（日）午後2時～4時15分（予定）
- 場 北とぴあ14階スカイホール（北区王子1-11-1）
- 内 クラシック、ポピュラー、歌謡曲といった特定の音楽ジャンルにこだわらず、いろいろな曲を歌ったり演奏し、世代を越えて音楽を楽しもうという会です。小さな空間の中で“生”で触れる音楽をお楽しみください。
出演予定：個人参加の方以外にもいろいろなグループが出演します。
○おもひでロマンチカ（昭和歌謡）、○おもひでフルーツ（映画音楽）、○HYPer-3（フォークソング）、○めぐりやオールディーズ（ニューミュージック）他
- 他 定員：60名（先着順）。無料。車イスの入場可能（要事前連絡）。※申込不要。当日、会場にお越しください。
- 問 めぐりや音あそびの会（担当：橋本）
- E yasunori.hashimoto@gmail.com

区内

専門家が語る「インクルーシブ保育・教育」の実践

- 日 7月18日（土）午前10時～12時
- 場 星美学園短期大学（北区赤羽台4-2-14）
- 内 本学でインクルーシブ保育・教育の実践者を育ててきた4名の専門家を迎え、幼児期から成人期までの実践例をわかりやすくご紹介いただきます。
明日から実践できる「インクルーシブ保育・教育」のヒントや工夫を共に学びませんか。
- 他 受講料：一般4,000円、学生3,500円。定員：70名（先着順）。後援：北区教育委員会、埼玉県教育委員会
- 申 問 星美学園短期大学公開講座センター（北区赤羽台4-2-14）※HP上の申込フォーム、郵送、FAX（03-5993-1600）にて7月2日（木）必着でお申込みください。
その際、「講座番号102」と明記ください。
- 電 03-3906-0056（代）



HP



申込フォーム

区外

キーボードを使わないIT講習会 (iPhone・Android・パソコン)

- 日 ①パソコンの基礎1：7月15、22、29日、8月5日いずれも水曜日午前10時10分～11時40分 ②パソコン再発見：8月26日、9月9日いずれも水曜日午後0時50分～2時20分 ③初めてのiPhone：7月15日、29日 ④初めてのAndroid：7月22日、8月19日 ※③④はいずれも水曜日午後0時50分～2時20分
- 場 ばんゆうクラブ (豊島区駒込3-20-14 ソシアル蔵 1F-2) 内 ITのおもしろさを体験しませんか。
- 他 定員：各クラス8名。参加費：受講料無料、教材・事務費1,500円。
詳しくは、HP参照。後援：東京都社会福祉協議会ほか
- 申 問 きゅりっと事務局に電話でお申込みください。 電 03-6672-7012または050-5880-7457



HP

助成

**令和8年度あしたのまち・くらし
づくり活動賞 レポート募集**

- 内 ▼①内閣総理大臣賞1件：賞状、副賞 (20万円) ②内閣官房長官賞1件：賞状、副賞 (10万円) ③総務大臣賞1件：賞状、副賞 (10万円) ④主催者賞5件：賞状、副賞 (5万円) ⑤振興奨励賞20件：賞状
- 他 詳細は下記QRコードよりHP参照。応募用紙・応募レポートをHPよりダウンロードして、必要書類を7月1日 (水・必着) までにメールまたは郵送にてお送りください。
- 申 問 公益財団法人あしたの日本を創る協会
(〒113-0033 文京区本郷2-4-7 大成堂ビル4階)
電 03-6240-0778
E prize@ashita.or.jp



HP

助成

北区政策提案協働事業の募集

- 内 ▼事業経費：一事業年間300万円を上限 (区が使用する事業費も含む)
▼募集件数：年間2事業程度を予定
▼団体要件：①5人以上で構成されていること、②団体の運営に関する規則などが整っていること他
- 他 詳細は下記QRコードよりHP上の募集要項参照。所定の書類をHPよりダウンロードして、7月1日 (水)～31日 (金) までに、必要書類を地域振興課地域振興係に持参またはメールで提出してください。
- 申 問 東京都北区地域振興課地域振興係政策提案協働事業募集担当 (〒114-8503 北区王子1-11-1 北とびあ10階)
電 03-5390-0092
E chiikishinko-ka@city.kita.lg.jp



HP

<北区役所からのご案内> 北区商店街地域応援団募集中!

商店街のイベント運営に関心のある方や商店街の魅力を発信したい方など「商店街地域応援団」として活躍していただける方を募集しています。

【応援団登録条件】商店街を応援したい①②のいずれかに該当する方

- ①区内在住・在勤・在学の15歳以上の方、
- ②区内に本拠地を置く地域団体・グループの構成員で満15歳以上の方 ※中学生は除く

★申込から登録・活動までの流れ等、詳しくはHPをご確認ください。

【問合せ】北区産業振興課商工係 (Tel:03-5390-1235)、
北区商店街連合会 (Tel:03-5390-1200)



HP

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

○先日、5回目のヘアドネーションをしました。髪を切り、頭が軽くなったので、ジメジメした梅雨や暑い夏を快適に過ごせるのでは?とワクワクしています! (う)
○数年ぶりに球場でプロ野球観戦をする機会がありました。迫力あるプレーを見て、球場全体で歓声をあげるライブ感を充分楽しむことができました。(よ)

～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大豆インクを使用しています。