

北区NPO・
ボランティア

ぷらざ通信

2026年

10



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)

※10月13日(火)は振替休館



ぷらざHP

KiVo。ぴっくあっぷ

ボランティア入門講座 ファーストステップ

☆「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。

●ボランティア入門講座 ファーストステップ とは

北区NPO・ボランティアぷらざ(以下、ぷらざ)では、ボランティア活動を始めの手がかりとして、本講座を年に4回、同一内容で開催し、ボランティアとは何か、ボランティア活動の種類・探し方・選び方、ボランティア活動時の心がまえ等を紹介しています。初めてでもボランティア活動はできるのか不安な方、ボランティア活動とは何か知りたい方、どのような活動ができるか気になる方等、ボランティアに関する疑問を持つ方が多く参加しています。今回は、本講座の概要をお伝えします。

●ボランティアを始める前に・・・

「ボランティア」と聞いて、どのような活動をイメージしますか。ごみ拾いや高齢者施設でのお手伝い等、ボランティア活動は多岐にわたりますが、全ての活動に共通する「ボランティアの4原則」があります。

- (1) 自主性・主体性(自分からすすんでする)
- (2) 社会性・連帯性(世のため人のため)
- (3) 無償性・無給性(お金やものをもらわない)
- (4) 創造性・先駆性(アイデアを活かす)

ボランティア活動をする上での大切な考え方として、本講座でも「ボランティアの4原則」についてお伝えしています。

本講座では、活動を始めうえでの第一ステップとして、どのような活動をやりたいか、どのような特技・趣味などを活かすことができるか等のキーワードに加え、活動日時、場所等の条件や活動への参加方法について考える時間を設けています。活動をするうえで、大切にしたいポイントを知り、自分に合った活動へと進めることができます。

ボランティア活動の参加方法は大きく分けて以下の2つがあります。

参加方法1:身近な範囲でできるボランティア活動から始める

お金や物品の寄付、障害者施設で作られたお菓子等や被災地特産品の購入により、ボランティア団体・施設の利用者・被災地を支援することもボランティア活動の1つです。

参加方法2:施設や団体の活動に参加する

ボランティア受入を行っている施設やイベント、ボランティア・市民活動団体の活動に参加する等があります。

●次ページに続く●



＜2025年の台風で被害を受けた八丈島支援物品を販売価格と同一価格でお譲りしています＞

ボランティア活動者本人に合った参加方法を選ぶこと、活動者自身の特技・趣味を活かしながらできる活動から始めることが重要です。

●ボランティア活動の探し方

本講座では、ボランティア活動の探し方も案内しています。

探し方1:ぷらざを活用する

ぷらざではボランティア募集に関するチラシの配架やぷらざの情報誌であるぷらざ通信への情報掲載、「やってみよう！ボランティア」(原則通年、受入しているボランティア活動先の紹介)、窓口や電話での相談対応等を行っています。また、ぷらざも月に1回ボランティア活動の受入をしています(「気軽にふらっとボランティア」)。



＜ぷらざ通信・
「やってみよう！ボランティア」冊子＞

さらに、ぷらざ主催の講座やイベントに参加し、ボランティア活動への理解を深めることもできま

す。北区内の情報を知るには、ぜひぷらざをご活用ください。



＜ぷらざ主催の講座参加者の様子＞

北区外の情報を知るには、ぷらざ通信に掲載のボランティア募集情報から探すほか、各地域のボランティアセンターに相談する等の方法があります。

探し方2:インターネットを活用する

北区内のボランティア情報やぷらざ主催の講座・イベント情報はぷらざHP上に掲載しています。北区外の情報は、東京都のボランティアセンターである東京ボランティア・市民活動センターのHP「ボラ市民ウェブ」(東京都内の情報)、「activo」や「CAN PAN」(日本全国の情報)等のボランティア募集情報掲載サイトから探すことができます。

●ファーストステップに参加してみませんか

本講座には幅広い年代の方が参加(少人数で実施)しており、参加者の興味・関心に合わせて講座を進めています。また、講座冒頭に、どのような活動に興味があるか、本講座に参加したきっかけなどを共有する時間を設けており、参加者同士が打ち解け、和気あいあいとした様子も見られています。

本講座参加を機に、ボランティア団体や施設の活動に参加した方、「気軽にふらっとボランティア」やぷらざ主催の講座に参加した方等、ボランティア活動への一歩を踏み出した方もいらっしゃいます。

少しでもボランティア活動に関心がある方、ボランティア活動は何か知りたい方、本講座に参加してみませんか。次回は、10月23日(金)開催です(5ページ参照)。ご参加をお待ちしています。

(文/鎌田・早坂)

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

子どもひろば企画・運営ボランティア

- 日 2027年1月24日（日） 午前10時～午後3時
午前・午後どちらかみの活動も可能。
- 場 北区立中央公園文化センター
（北区十条台1-2-1）
- 内 ①手工芸、伝統文化、絵画、陶芸など技術や知識・経験を活かし、各コーナーのプログラムを企画・運営、②総合受付や文化センタープログラム補助、会場整理などの運営全体サポート
- 他 対象：北区内で活動中または活動予定の団体・個人。ボランティア打合せ会：11月14日（土）午後2時～3時。詳細は下記コードでご確認ください。
- 申 問 中央公園文化センターまたは下記コードよりお申込みください。
（締切：10月27日（火））
- 電 03-3907-5661
- 申込コード



地域交流会で利用者さんの支援などしませんか

- 日 11月14日（土） 午前10時30分～午後3時30分 ※30分休憩あり、時間変更の可能性あり
- 場 就労・生活支援センター飛鳥晴山苑
（北区西ヶ原4-51-1）
- 内 利用者さんの支援（見守り・誘導・食事介助等）、イベント（模擬店・ゲーム等）補助など
- 他 定員：5名。対象：福祉に関心のある方（高校生以上の学生さんや未経験者も大歓迎！）。交通費：2,500円支給。動きやすい服装でマスク着用の上ご参加ください。自転車・バイク・自家用車での来苑はできません。
- 申 問 就労・生活支援センター飛鳥晴山苑に電話かメールでお申込みください。
- 電 03-3940-9181
- E shokuba.as@seizan-kai.or.jp
- HP



陶芸をしてくれるボランティアさん募集！

- 日 月～土曜日 午前10時～午後3時の間で2時間程度 ※曜日・時間は、ご相談ください。
- 場 ワーク・スペース・ポピー
（北区中十条4-2-4 ルミナス中十条）
- 内 利用者さんに陶芸を教えてください方を募集しています。陶芸に使用する材料・道具は施設が準備いたします。詳細はお気軽にお問い合わせください。
- 他 対象：陶芸経験があればどなたでも。定員：2名。メ 切：参加希望日2日前。持ち物：必要に応じて、エプロン、タオル等。動きやすい服装。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6ページ参照）。
- 申 問 ワーク・スペース・ポピーへ電話にてお申込みください。
- 電 03-5993-5199
- HP



「水俣病70年展」会場運営ボランティア

- 日 11月25日（水）～12月3日（木）
①午前9時30分～午後1時45分、②午後1時15分～5時45分、③午後5時～9時30分 ※シフト制
- 場 渋谷ヒカリエホール（渋谷区渋谷2-21-1 9階）
- 内 会場運営：受付、販売、展示、案内、カフェなど。展示説明：事前研修参加必須。
- 他 対象：中学生以上で期間中に2ワーク以上活動できる方（1ワーク：約4時間30分）。説明会：都内開催全8日程中、1回参加必須（日程はHPでご確認ください）。希望者にボランティア証明書を発行。学生のみ交通費実費支給（上限片道1,000円）
- 申 問 認定NPO法人水俣フォーラムHPから募集要項等をよくお読みになって申込みください。
- 電 03-3208-3051
- E mf1997@minamata-f.com
- 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。



☆ご寄贈・ご寄付をありがとうございました☆(9月10日受付分まで)

中田端自治会さま、佐藤かづ子さま、北区シルバー人材センターさま、城北信用金庫 王子営業部さま、坂本明男さま、大石真理子さま



2026年度

ぷらざdeおしゃべり 開催!

日時

10月15日(木)午前10時～正午

以降の開催日時:

11月15日(日)午後2時～4時

12月15日(火)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

費用

無料



「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。くらしのこと、最近うれしかったこと、気になっていること、子育てのこと、などなど、何かお話し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)

問い合わせ：北区NPO・ボランティアぷらざ

みんなで広げよう 未来へつなげよう

第21回 北区環境展

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、環境展を開催します。みんなで楽しく遊びながら、環境のことを学びましょう♪

日時: 10月17日(土) 午後1時～3時

場所: 北区立王子第一小学校(北区王子5-14-18)

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

申込不要・一部のフーズは
材料費実費が必要

お問合せ: 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)



詳細はコチラ



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【ボランティアリーダー編】



災害が頻発している昨今。今できることを！とお考えの皆様。
本講座へのご参加をお待ちいたしております。



詳細はコチラ

日程：全日程、午前10時～午後4時
(正午～午後1時は昼休憩)
会場：全日程、北とぴあ内
対象：中学生以上の方どなたでも！
※充実の15カリキュラム！
1つのみの受講も可♪

<昨年度の講座の様子>



「浸水状況確認・支援体験」として床下にもぐっています！

日程 (全て日曜)	内容(予定)
10月25日	①AM：北区災害ボランティア活動協定について、他 ②PM：災害ボランティアセンターの機能、注意点
11月1日	③AM：応急危険度判定概略、北区の災害対策・現状 ④PM：DIG体験
11月8日	⑤AM：水害時の技術系ボランティア ⑥PM：家の模型を使用した浸水状況確認・支援体験
11月15日	⑦AM：避難所運営ゲーム(HUG) ⑧PM：男女共同参画の視点から検討する避難所
11月29日	⑨AM：北区災害ボランティアセンター設置・運営について ⑩PM：災害時の情報発信、どのような被災者の方にも支援を。
12月6日	⑪AM：クロスロード 災害ボランティア編 ⑫PM：日本の避難所の現状と海外の避難所について
12月13日	⑬AM：安全衛生 ⑭PM：スフィア基準について
12月20日	⑮AM/PM：災害ボランティアセンター運営体験

申込・問合せ：特定非営利活動法人 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)

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、力作業だけではなく、話し相手や物資の仕分けなど、さまざまです。



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”(下記参照)に登録しませんか？

【日時】11月5日(木)午後6時30分～8時30分
【場所】北とぴあ4階 交流コーナー(定員30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→



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】10月23日(金)

午後6時30分～8時30分

【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・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）。ぜひ説明会にご参加ください！

日時	10月21日（水） 午前10時～11時30分
会場	交流コーナー（北とぴあ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・ボランティアぷらざ内）

「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。



『地域共創のすすめ』

一人がまなぶ、人がつながる、地域がつながる！
武田真理子、伊藤真知子、加留部貴行 著

『大勢の前で話さなければいけないあなたへ』

石井光枝 著

『学校では教えてくれない差別と排除の話』

安田浩一 著

『女の子がいる場所は』

やまじえびね 著

『月刊福祉(2026年10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！

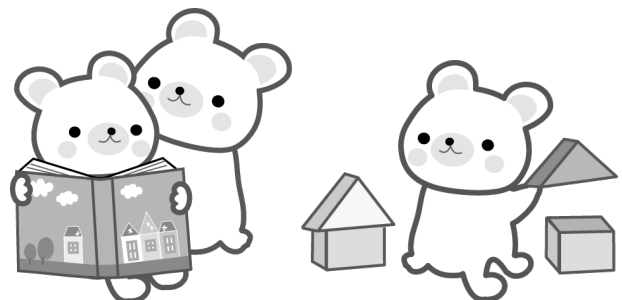
No. 112

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**北区立赤羽西保育園**からの活動紹介です。

当園は、保育園を家庭の延長としてとらえ、あたたかくゆったりと過ごせる環境を作っています。赤羽自然観察公園の近くにあり、四季おりおりの植物や樹木に触れる機会を大切にしています。

7月に、「夏！体験ボランティア」の受入れで、高校生1名が当園へ。活動内容は、5歳児クラスで園児のお世話をすることです。普段、接する機会のない小さな子どもたちを前に、最初は緊張していた様子でしたが、すぐに打ち解けていました。

園児たちにとっても、やさしいお姉さんと一緒に絵本を読んだり、楽しいひとときとなりました。



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

第63回企画展 「アトリエ ロウテンション」展

- 日 10月24日（土）まで午後2時～6時30分
※休廊：日・月・火曜日
- 場 J'ギャラリー & カフェ（北区滝野川6-56-14）
- 内 当ギャラリーは、自閉症者と知的障害者の芸術作品のみを展示・販売しています。今回の企画展では、本厚木駅近くの福祉サービス事業所であるNPO法人 ハイテンションの創作の場「アトリエ ロウテンション」の皆さんの作品をご覧ください。「ロウテンション」の「Raw」には、「生・原・生々しい」という意味があり、思いのままに伸びやかに描かれた作品をお楽しみください。
- 他 観覧：無料。※直接会場にお越しください。
- 問 J'ギャラリー & カフェ
- 電 03-5972-4425
- E jgallery.cafe@gmail.com



HP

区内

令和8年赤い羽根共同募金 ゲリラフェス開催

- 日 ①10月1日（木）正午～午後5時（予定）、②10月3日（土）午前11時～午後4時、4日（日）午前10時～午後4時、③10月5日（月）午後1時～3時（予定）、④10月9日（金）午後1時～4時、⑤10月26日（月）午後1時～4時
- 場 ①ビビオ七福神会場（北区赤羽西1-6-1）②滝野川公園（北区西ヶ原2-1-8）③④⑤北とぴあ13階飛鳥ホール（北区王子1-11-1）
- 内 赤い羽根共同募金運動が今年80回目を迎えるにあたり、さまざまなイベント会場でゲリラフェスを開催！ゲリラフェスにて募金にご協力いただいた方には、募金金額に応じたオリジナルグッズ（イラスト：清野とおる氏）をプレゼント（プレゼントはなくなり次第終了）。
- 他 詳細はHPを参照ください。
- 問 北区社会福祉協議会
（担当：荻原、上田、若松）
- 電 03-3906-2352



HP

区内

不登校と多様な学びを考える 親の会

- 日 10月24日（土）午後2時～4時
- 場 フリースクール東京シュレ
（北区岸町1-9-19 コーエビル 4F）
- 内 「学校に行きたくない」そう言われたとき、どうすればいい？一人で抱え込まないで、ここで一緒に考えましょう。同じ経験を持つ親どうしが、安心して語り合える場で、継続して開催しています。今回は、親の体験談を聞き、学びあいます。今、不登校の子どもたちの選択肢は多様に広がっています。お子さんのペースを大切にしながら、一緒に考えてみませんか。
- 他 参加費：無料。後援：東京都北区教育委員会
- 申 問 特定非営利活動法人東京シュレに申込フォーム、電話、メールでお申込みください。
- 電 03-5993-3135、-3136
- E info@shure.or.jp



申込フォーム

区内

フリーマーケット開催

- 日 10月25日（日）午前11時～午後2時30分
- 場 介護老人保健施設「太陽の都」1階
（北区浮間2-1-13）
- 内 当施設は、介護・リハビリを必要とする高齢者の方への医療ケアと生活サービスの提供を行っています。地域の皆様との交流にも力を入れており、この度、フリーマーケットを開催することとなりました。外部ブースでは、焼きそば、フランクなどの食べ物も販売いたします。ぜひお越しください。
- 他 フリーマーケットでの売上金は、全額、北区社会福祉協議会に寄付いたします。※直接会場にお越しください。
- 問 介護老人保健施設「太陽の都」
- 電 03-3558-8881



HP

区外

薬害エイズを考える山の手の会30周年記念～薬害エイズを風化させないために～

- 日 10月15日（木）午後7時～8時30分
 場 東京ボランティア・市民活動センター会議室C（新宿区神楽河岸1-1 飯田橋セントラルプラザ10階）
 内 「薬害エイズ裁判和解から30年-和解の年に始めた当会も30年-いまだに繰り返される薬害について参加者とともに考える」 人・物・金の流れから、今人の命に係わる健康産業に流れが集中して、薬害が起こる可能性が多いにもかかわらず、世間は薬害に関心・他人事のような風潮の中、そもそも薬害とは何か、参加者とともに考えます。 他 参加費：無料
 申 問 薬害エイズを考える山の手会（担当：江川）に電話、メールでお申込みください。
 電 090-3682-1767 E egawa.moritoshi@gmail.com

区外

第43回憲法カフェ「私たちの社会と憲法」-ニュースの見方が変わる憲法の話：全5回-

- 日 毎月第4水曜日午後7時～8時30分（10～11月、2027年1～3月に開催）。第1回は10月28日（水）。
 場 東京YWCA会館（千代田区神田駿河台1-8-11）
 内 ニュースで話題になるさまざまな出来事は、実は、憲法と深く関わっています。第1回は「憲法とは何か？」と題して、憲法の意義、憲法は誰が守らなくてはならないか、について学びます。参加費：1,000円（各回）、学生無料。 師 斎藤一久氏（明治大学法学部教授）
 申 問 公益財団法人東京YWCAに申込フォームよりお申込みください。
 電 03-3293-5456



申込フォーム

助成

2027年度コープみらい くらしと地域づくり助成

- 内 ▼助成金額：総額740万円（予定）※1団体あたり上限20万円 ▼応募要件：千葉県・埼玉県・東京都に活動拠点があり、公益を目的とし、会員数5人以上ですでに活動しているか、これから活動を立ち上げる団体
 他 詳細は下記QRコードよりHP参照。「応募の手引き」に沿って応募用紙を記入、必要書類を添えてwebまたは郵送にて10月30日（金）までに提出ください。
 申 問 生活協同組合コープみらい 東京都本部 参加とネットワーク推進部社会貢献活動助成金事務局（〒164-0011 中野区中央5-6-2）
 電 03-3382-5665
 （※土・日曜日、祝日を除く）
 E mirai_jyoseikin-tokyo@coopdeli.coop



HP

助成

アジア生協協力基金 2027年度助成金一般公募

- 内 ▼助成金額：総額720万円 ※1団体あたり上限120万円
 ▼対象となる事業：アジア地域で実施され、社会的に脆弱な立場や経済的に困難な状況に置かれた現地の人々を、主要な受益対象者とし、現地の人々の社会的連帯や経済的自立を目的として、彼らの主体的な参加と共同・組織化を促進する事業
 他 詳細は下記QRコードよりHP参照。申請ファイル（HPよりダウンロード）を準備の上、メール添付で10月31日（土）までに提出ください。
 申 問 公益財団法人生協総合研究所 アジア生協協力基金公募係（担当：宮崎、西尾、大本）
 電 03-5216-6025
 E ccij_asia@jccu.coop



HP

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

○バンド仲間からパワーサプライ、マルチコンプ、プリアンプをもらったので、ベース用ボードを組むことにしました！J-ROCK系楽曲の音作りが楽しみです♪（う）
 ○このところのTVドラマは、話の展開が予想を超え、一度見ただけでは理解が追いつかないことも。見逃し配信で何度も見て、ようやく納得しています。（よ）

～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。