



ボランティア

1

2026

参加者募集

ボラセン
団体交流会



昨年のボラセン交流会の様子

2026.
1.31 SAT
14:00
~16:00

デジタルを使って活動力アップ

ボランティア・地域活動団体の交流会です。

「活動に興味を持つてもらえない」、「もっと多くの人に参加して欲しい」とお考えの皆さんと、SNSの活用方法を中心に情報発信について考えます。

後半では、皆さんのが知り合えるよう情報交換を行います。

皆さんのご参加をお待ちしています。



会場

ウェルファーム杉並4階
共用会議室1・2 (天沼3-19-16)



対象

- ◇ボランティア
・地域活動をしている方
- ◇団体の運営や広報に関わっている方



詳しくは2面をご覧ください！



【特集】ボラセン団体交流会 参加者募集

3面…ボランティア情報 瓦版
4面…チャレンジ！ボランティア特別企画
「子どものためにできること」
参加者募集

募集中

ボラセン団体交流会 ～デジタルを使って活動力アップ～

日時 令和8年1月31日(土)
14:00～16:00

会場 ウエルファーム杉並4階
共用会議室1・2 (天沼3-19-16)

定員 40名程度 (申込順)

対象 ◇ボランティア・地域活動をしている方
◇団体の運営や広報に関わっている方

講師

あきもと そう
秋本 創 氏



NPO法人埼玉情報センター事務局次長
足立区NPO活動支援センター相談員
BABAlabコーディネーター

大学時代からまちづくりやコミュニティに関心を持ち、
さいたま市市民活動サポートセンターに入職、NPO支援業務を行う。
2016年より独立してフリーランスに。情報発信や人材育成に関する講師や
コンサルティングを中心にNPOやまちづくりにかかる業務・活動を行う。

内容

【第一部】

◇デジタル活用に関する
アンケートの結果報告

◇講座「デジタルを使って活動力アップ」

【第二部】

◇団体交流会

講座の内容 (予定)

- SNSとは
- 各SNSの紹介
- ボランティアグループのSNS活用事例
- 上手に使うコツ

申込

申込フォームまたは電話でお申し込みください。

申込フォーム：<https://forms.gle/kEEi2qJn1s54QE9Q7>

申込締切：令和8年1月24日(土)

詳細・問合せは
杉並ボランティアセンターまで！
電話：03-5347-3939



チャレンジ！ボランティア 地域とつながろう講座 「あなたの暮らしに ちょこっと地域参加」

令和7年11月28日
開催しました！



▲ゲストがいきいきと話す姿に、受講者も
熱心に聞いていました

11月28日(金)にウェルファーム杉並にて、チャレンジ！ボランティア 地域とつながろう講座「あなたの暮らしに ちょこっと地域参加」を開催し、18名が参加されました。

大学生、子育て世代、子育てがひと段落した世代、シニアと多世代のゲストをお招きし、第1部では、活動内容やはじめたきっかけ等をご紹介いただきました。第2部は、受講者からの質問にお答えいただく座談会を行いました。ゲストからは、やりがいや活動に必要な費用についてお話しいただき、受講者からも「ゲストの皆様がとても楽しそうに話されていたのが印象的でした。」と感想をいただきました。

ゲスト

駄菓子×居場所 みと商店▶

代表・高萩 涼音さん (東京女子大学 学生)
子どもたちとの野外活動もされています。
駄菓子屋をやることが夢だったそうです。

スマホ相談等での地域活動者▶
小谷 好美さん

ボランティアの前身であるボランティア情報紙をきっかけに、
様々な地域活動をされています。



まちサロン おきやんち
理事・鶴岡 和美さん

みと商店の開催場所で、学生たちの活動を支えています。



ささえあいサービスとファミリー▶

サポートの協力会員 田中 耕平さん
ご自身も子育てをしながら、ささえ
あいの気持ちで活動されています。



やってみよう ボランティア情報

詳しい内容等は各団体にお問い合わせください



まちサロンおきやんちボランティア

おきやんちは多世代交流・地域活動の場「みんなの居場所」です。一緒におきやんちを盛り上げてくださるボランティアスタッフを募集しています。

【日時】随時(ご都合のつく日からいつでも、時間応相談)

開館時間:10:00~12:00、13:00~17:00

【会場】まちサロンおきやんち(阿佐谷北3-7-13)

【対象】成人男女で対人折衝が出来る方ならどなたでも

【内容】1. 来客応対(お話し相手、茶菓の提供、施設利用要領の説明等)

2. イベント開催時の机・椅子等の配置替えの手伝い

3. 「勿体ないコーナー」への来客を館内へ誘導

4. 随時開催の「スタッフミーティング」への参加

【申込】電話またはメールにて

【問合】まちサロンおきやんち(担当:味香)

☎:090-2548-5652 ☐:msajika@gmail.com



高齢者施設の将棋ボランティア講師

浴風会松風園(老人ホーム)での将棋クラブ開設にあたり、将棋のボランティア講師を募集しています。ご興味ある方は松風園ワーカー室までご連絡ください。よろしくお願ひします。

【日時】令和8年4月よりスタート。毎週月曜 9:00~11:00

回数や時間帯については応相談。

【会場】浴風会松風園(高井戸西1-12-1)

【申込】電話にて

【問合】松風園ワーカー室(土日問わず9:00~17:30)

☎:03-3334-8755

忘れずチェック その他

国際NGO オイスカ書き損じハガキと ベルマーク募集

ベルマークは、1点が1円になり、海外の子どもたちが取り組む森づくりや環境教育プログラムの支援につながります。書き損じたハガキは、子どもたちが安心して暮らせる環境づくりや開発途上国の青年の育成に役立ててます。

【内容】未投函の年賀ハガキ、官製ハガキ、ベルマークの回収

【その他】送料はご負担をお願いいたします。
ベルマークの仕分けは不要です。

【問合】公益財団法人オイスカ 啓発普及部

〒168-0063 和泉2-17-5 ☎:03-3322-5161

✉:https://oisca.org/individual/recycle/



分野マーク

福祉 國際交流 その他

他の情報は、杉並ボランティアセンター
ホームページ内「ボランティア掲示板」も
チェックしてください！



高齢者施設での麻雀ボランティア

荻窪にあるデイサービスです。1日の様々なプログラムの中で午後の楽しみとして、ご利用者様をお相手に麻雀をしてくださる方を募集しています。ぜひお力を貸しください。詳細は、お電話にてご相談させていただきます。

【日時】毎週火曜日・木曜日 13:00~16:00

【会場】松渓ふれあいの家(荻窪2-3-1)

【対象】18歳以上

【申込】電話またはメールにて

【問合】松渓ふれあいの家(担当:松本)

☎:03-5347-1178 ☐:npo-ikigai@bronze.ocn.ne.jp



簡単な事務(発送作業やデータ入力等)作業で途上国の子どもも支援に貢献！

チャイルド・ファンド・ジャパンは、開発途上国の子ども支援を行う認定NPO法人です。国内でできる身近な国際協力として、事務局をサポートしてくださるボランティアの皆さんを募集しています！どの作業も専門的な知識は不要。短い時間でも、あなたの力が確かに子どもたちの支援につながります。ぜひお気軽にご連絡ください！

※詳細はホームページをご覧ください。

【日時】月に2回前後、作業が発生した際にお声掛けして、ご都合のよい日にご参加いただいています。(平日の日中。1回につき3時間前後)

【会場】チャイルド・ファンド・ジャパン事務所

(善福寺2-17-5)

【対象】大学生以上どなたでも

【内容】1.発送作業(郵送物のセット組みや封入など)

2.書き損じハガキや未使用切手の整理

3.パソコンでのデータ入力作業のお手伝い



【申込】右記二次元コードまたは電話、メールにて

【問合】NPO法人 チャイルド・ファンド・ジャパン

☎:03-3399-8123 ☐:inquiry@childfund.or.jp

✉:https://www.childfund.or.jp/support/volunteer



未使用のタオルを募集します

ボランティアが縫製して、施設の衛生を改善する雑巾や食事の際の前掛けに仕立てています。また、能登半島の大震災では支援団体へお渡しし、浸水等の被害にあった施設を拭くためにご使用いただきました。ご自宅に未使用のタオル(シーツ不可)などがありましたら、ご寄付をお願いします。ご不明な点は、杉並ボランティアセンターへお問い合わせください。

【問合】杉並ボランティアセンター ☎:03-5347-3939



チャレンジ！ボランティア特別企画

子どものために できること

東京の五つ子ちゃんの母
講演会

すぎなみ地域大学
&
杉並ボランティア
センター共同開催

令和8年2月24日(火)

10:00～12:00

会場 ウエルファーム杉並 4階(天沼3-19-16)

対象者 区内在住・在勤・在学の方 定員 60名

受講料 無料 募集締切 2月3日(火)

※受講の可否は2月10日(火)ごろ通知を発送します。



この講座は「子ども」をテーマに、「地域で子どもにできることはなにか」「ボランティアに興味があるけれど、実際にどのような活動があるのか分からず」そんな事を考えている方が対象です。第1部では、田中奈那子氏をお迎えし、ご自身の子育てにおいての経験や地域活動を始めたきっかけについて講演いただきます。第2部では2組のボランティア団体によるパネルディスカッションを行い、実際の活動内容についてご紹介いたします。

第1部
講演



田中奈那子 氏

昭和56年に東京では初となる五つ子(3男2女)を出産し、子どもが生後9ヶ月の時に杉並区へ転入。子育て期には学校のPTA会長、青少年委員なども務めた。さまざまな地域活動をする中で、20年前から「双子のつどい(現「多胎児のつどい」)」での支援活動を行っている。令和7年から杉並区社会福祉協議会の会長を務めている。

すぎなみビトMOVIE
(YouTube杉並区
公式チャンネル)



第2部
座談会
パネリスト



みんなのお家エルガーハウス
東 亜希子 氏

高円寺・馬橋地区を中心に
子ども食堂を開催されています。



NP0 法人サイン
小山内 勉子 氏

放課後の子どもの居場所や、
理科・食育イベントを開催されています。



お問合せ・申込み先

杉並区地域課協働推進係 すぎなみ地域大学担当

〒166-0015 成田東4-36-13 杉並区役所分庁舎2階 TEL:03-3312-2381 FAX:03-3312-2387

✉:tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp

杉並のボランティア情報紙「ボラン・て」

この情報紙は、ボランティアの方々に、宛名シール貼り、封入作業を行っていただき、発行しています。いつもご協力ありがとうございます。

発行：社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会
杉並ボランティアセンター

〒167-0032 杉並区天沼3-19-16 ウエルファーム杉並4階
TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063

メール: info@borasen.jp ホームページ: <https://borasen.jp>

開所時間：火～土曜日
8:30～17:00

*祝日・年末年始はお休みです。



うえるくん
杉並社協のイメージキャラクター

情報紙「ボラン・て」は、次の区内各所にも置いてありますのでご利用ください。区役所・区民集会所・区民事務所・地域区民センター・一部のゆうゆう館・図書館・駅スタンド(区内JR、地下鉄丸の内線など)・他

