



ボランティア

9
2026



被災地でボランティア活動に参加
※写真は訓練の様子

写真洗浄ボランティアに参加
※写真は夏ボラの写真洗浄プログラムの様子



災害時、

あなたは何かができますか？



被災地支援の募金活動に参加

【特集】熊本や千葉など被災地のために
今、できること。

3面・・・ボランティア情報 瓦版
4面・・・夏のボランティア体験2026 報告
現場訪問レポート



熊本や千葉など被災地のために

今、できること。



被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。災害が発生するたびに、「何か力になれることはないか」と思うことはありませんか。今いる場所からできる支援もあれば、現地へ足を運んだからこそできる支援もあります。全国で発生する災害被災者のために、私達にできることを一緒に考えてみませんか？

〇現地に行かなくてもできる活動を探す

募金で応援



赤い羽根共同募金

- ①義援金
被災者に直接渡される
お金のこと
- ②支援金
現地で支援活動等に取り
組む団体に渡されるお
金のこと

熊本を物資で応援



アマゾンのほしい物リスト

ボランティアに参加 例) 水害の写真洗浄

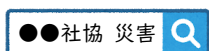


東京ボランティア・
市民活動センター
「ネットワーク」

〇被災地で活動に参加する

被災地で活動する場合の 3ステップ

- ①被災地の社協で
募集情報を確認



- ②募集内容を確認し、
ボランティア事前
登録を行う



- ③現地のルールに
沿って参加



被災地に行く前に大切な準備

災害直後は、ボランティアの受け入れ体制や必要な支援活動が変化します。被災地の社会福祉協議会(以下、社協)や災害ボランティアセンター等のwebサイトから、公式情報をご確認ください。

なお、直接の電話問い合わせは控えましょう。

必ず、ボランティア保険(天災プラン)に入ろう！

活動中のケガや事故に備え、ボランティア保険に加入しましょう。最寄りの市区町村社協で加入できます。災害時は、余震や津波に備えた「天災プラン」もあります。

ボランティア登録をしよう！

事前に情報を登録しておく
とスムーズに活動に参加できます。



熊本県社協
災害ページ



千葉県社協
災害ページ

〇災害時に地域でできることを学ぶ

募集 災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座

大規模災害が起きた際、杉並社協では災害ボランティアセンター(以下、災害ボラセン)を立ち上げます。主な災害ボラセンの役割は、被害状況を把握し、被災者の困りごと(ニーズ)を受け付け、ボランティアの受け入れや活動の調整を行います。運営に必要な知識や役割を学び、地域の支え手として一緒に活動しませんか？

第1回目 11月 7日(土)13:30~16:30

第2回目 11月14日(土)13:30~16:30

第3回目 11月21日(土)13:30~16:30

参加費

2,000円(全3回分)

対象

杉並区内在住・在勤・在学で、災害支援に関心があり、原則全回に参加できる方
定員20名(申込順)

会場

ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

講師

宮崎 賢哉(みやざき けんや) 氏 他
(災害支援・防災教育コーディネーター/
社会福祉士)

申込み

※10月1日から申込み開始となります。
詳細はホームページにて

Googleフォームまたは電話にて受付予定です。

問合せ

杉並ボランティアセンター
☎03-5347-3939



杉並で災害が起きた時に、
力になりたいと思った方におすすめ！

写真は訓練の様子▶



♥ 高齢者施設での囲碁ボランティア

永福町にある有料老人ホームです。80代の男性入居者で、囲碁を楽しむことを希望されている方がいます。右手が不自由なため、囲碁をする際の碁石を並べるお手伝いと囲碁のお相手をするボランティアを募集しています。

- 【日時】 毎週土曜、2時間くらい(時間は相談)
 【会場】 チャームプレミア永福(永福4-25-18)
 【対象】 70代～90代の男性、初級～中級レベルの方
 【申込】 下記必要事項を電話もしくはメールにて
 ①名前②年代③電話番号

【問合】 チャームプレミア永福(担当：元吉)

☎：03-5329-3411

✉：y.motoyoshi@charmcc.jp

⑧ すぎなみパン祭り・スイーツフェア

すぎなみフェスタ会場の中の「パン祭り・スイーツフェア」コーナーで会場準備、片付け、会場整理、商品搬入のお手伝いをお願いします。1日のみの参加でも可能です。

【日時】 11月7日(土) 10:00～15:30

(集合9:00 解散16:00)

11月8日(日) 10:00～15:00

(集合9:00 解散16:00)

【会場】 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

【対象】 高校生以上

【申込】 名前・ボランティア保険加入の有無・ボランティア保険に加入していない場合は、住所と電話番号を明記の上、メールにて

【問合】 産業商工会館事務局

✉: info01@suginami-ssk.com



児童が描いた展示作品を 小学校へ返却するボランティア

MOA美術館杉並児童作品展の開催終了後、会場に展示した子どもたちの作品を10月中に各小学校の事務室まで戻すボランティアを募集します。子どもたちが一生懸命制作した大切な作品を、無事に学校へ届けるお手伝いです。作品は、10月17日～18日の展示会で、ご覧になれます。ご都合のつく方、ぜひご協力ください！

【日時】 10月18日(土)15:00～16:00

【会場】 杉並第十小学校体育館(和田3-55-49)
～各小学校

【対象】 どなたでも

【申込】 下記必要事項を明記の上、メールにて
 ①氏名②住所③電話番号④返却可能なエリア
 ✉：tomikosan0328@yahoo.co.jp

【問合】 MOA美術館杉並児童作品展実行委員会事務局(担当：田中)

☎：080-1983-2251

♥ 知的障害がある方の社会見学(遠足) 同行ボランティア

すぎのき生活園は主に知的障害者が通う区立の施設です。社会見学は、バスや電車を利用し、障害のある方が普段はなかなか経験できないような場所に行きます。同行し、一緒に楽しみながらレジ支払い等のお手伝いをお願いします。※詳細は杉並ボランティアセンターホームページをご覧ください。

【日時】 ①11月6日(金)・20日(金)

②12月3日(木)、いずれか9:00～15:00

※申込締切

①は9月25日(金)、②は10月30日(金)

※時間についてご相談のある方は
ご連絡ください。

【会場】 杉並区立すぎのき生活園(井草5-19-12)

※各日時により社会見学の行き先は異なります

【対象】 18歳以上の方

【申込】 申込フォームまたは電話にて



【問合】 杉並区立すぎのき生活園(ボランティア担当)

☎：03-3399-8953

♥ サウンドテーブルテニス体験会 ボランティア

視覚障がいのある方と健常者、子ども達も一緒に楽しめるユニバーサルスポーツ「サウンドテーブルテニス」体験会を開催します。サウンドテーブルとは、音の出るボールを使って、ネットの下を転がして打ち合う卓球のようなスポーツです。どなたでも一緒に楽しめます。参加者(視覚障がい者)の最寄り駅からの移動や会場内のサポートをするボランティアを募集しています。

【日時】 9月27日(日)9:30～12:30

【会場】 荻窪体育館 小体育室(荻窪3-47-2)

【対象】 高校生以上

【その他】 印鑑、上履きを用意し、動きやすい服装でお越しください。

【申込】 下記必要事項をメールにて

①名前②性別③年代③電話番号

【問合】 NPO法人杉並区視覚障害者協会(担当：佐藤)

✉：nerocotta@icloud.com

分野マーク

福祉 ♥ 子ども 環境・自然 その他 ⑧
 芸術・文化 スポーツ



【イラスト協力】
女子美術大学
益子愛里 さん

夏のボランティア体験2026では、福祉学習プログラム、体験プログラム、施設プログラムに157人の参加がありました。夏ボラでの経験が、身近な社会や地域に目を向け、ボランティアに興味を持つきっかけになれば嬉しいです。ご協力いただいた団体・施設の皆さま、ありがとうございました。



- ①点字を学んで視覚障害者と交流
- ②国際交流イベントの企画
- ③保育園での活動
- ④学習支援
- ⑤子育てきずなサロンでの活動
- ⑥手話で聴覚障害者と交流
- ⑦精神障害者と調理作業

コミュニティみらっと成田
ゆうゆう久我山館
7月30日(木)

現場訪問
REPORT

「夏休み1日だけのほっとスペース」に行ってきました！

NPO法人プロップKが開催した「夏休み1日だけのほっとスペース」を見学しました。夏休みの子どもの居場所を目的としたイベントです。午前中は、子どもたちが使用済み切手を使った切手アートに取り組んでいました。自分の作品を作り終えた後は、久我山おたのしみ会(いきいきクラブ)の活動に加わり、自然な多世代交流が生まれていました。

午後は、レソト(南アフリカ共和国に囲まれた国)の文化を紹介するイベントを見学しました。参加者が民族衣装を着て音楽に合わせて踊るなど、楽しく交流する様子が見られました。

世代や国が違って、一緒に活動することで自然とつながりが生まれることを実感しました。まずは「参加してみる」ことが、新しい出会いやつながりのきっかけになると感じた一日でした。当日の様子は杉並ボランティアセンターのブログで紹介する予定です。



▲切手アートに挑戦

▼レソトの文化を紹介



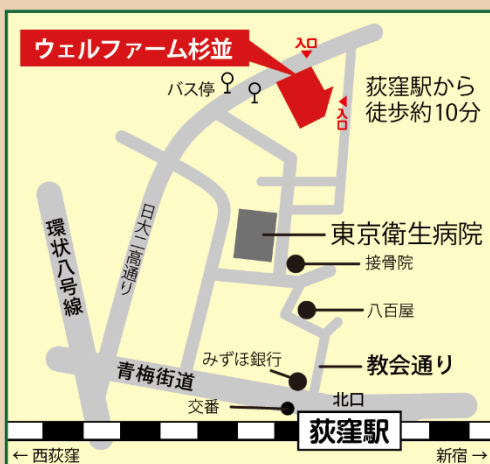
杉並ボランティアセンター 職員紹介

NEW



小向

9月からボランティアセンターで勤務させていただくことに感謝しております。私自身ボランティアは高校生の時から参加して多くの豊かな経験を得ました。このセンターでたくさんの方にお会いできるのを楽しみにしています。気軽にお声をかけていただけると嬉しいです。



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

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 ウェルファーム杉並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

うえるくん

杉並協のイメージキャラクター



開所時間：火～土曜日
8:30～17:00

* 祝日・年末年始はお休みです。

