



# ボランティア

8  
2025

インタビュー特集号だよ



子育て世代に広げる 助け合いの輪



「募金」が「地域」を  
よくするしくみ

## 【特集】杉並ACT

スタッフの皆さん

3面…ボランティア情報 瓦版

4面…多文化共生防災ワークショップ

参加者募集

雑巾・足ふきなどを差しあげます

# 【特集企画】 地域づくりの最前線 ～そのチャレンジ！応援します～

杉並ACT(アクト)は、NPO法人アビリティクラブたすけあい(通称ACT)内の杉並区で活動するグループです。ACTは、1992年に始まった生活クラブ生活協同組合・東京の助け合いを進める運動から発展し、発足しました。地域の居場所づくりや、家事や子育てのちょっとしたお手伝いなどを通し、赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう、地域の中で助け合いの仕組みづくりをしています。

## 活動内容

杉並ACTは、杉並区在住の活動者で構成されており、2020年1月に設立されました。杉並ACTのスタッフは11名ですが、区内には約270名の会員がいます。支援する・されるという枠を超えて、誰もが気軽に関われる関係づくりを目的に、遠足などのイベントや学習会などで日頃から交流をしています。また、地域の方が広く参加できるような企画や講座も開催しています。

## 完璧な親はいない 『ノーバディーズ・パーフェクト』

地域福祉活動費助成金を利用して、今年の5月から6月にかけて「ノーバディーズ・パーフェクト・プログラム」(以下、NPプログラム)を実施しました。NPプログラムは、多民族国家カナダで開発された親支援プログラムです。0歳児から未就学児の親が、自分のペースで安心して話し合い、学び合うことを目的としています。今回は、区内在住の母親対象を絞り、6名が参加しました。話し合うテーマも参加者同士で決めるため、内容は様々です。また、話し合った内容は公表しないため、守られた中で自由に話せることが特徴です。「完璧な親はいない」というメッセージのもと、対話を重ねることで、親自身が自分らしい子育てを見つけていく、参加者で作りあげていく講座です。

杉並ACTには、NPファシリテーター(※2)の資格を持つメンバーがおり、以前から開催を希望していました。今回、居場所事業を行っている「すてっぷ&すきっぷ(※3)」の場所を活用できることで、実施に踏み切ることができました。

プログラムは週に1回、6週間連続で開催されます。子どもは別室で杉並ACTのメンバーと地域の協力者が託児をするので、母親たちはリラックスして講座に参加ができます。「子育て以外も自分自身を振り返ることができた」「人と話して心が軽くなった」との感想がありました。

※2.NPファシリテーターはNPプログラムを企画・準備・実施する人で、カナダ保健省公認ファシリテーターの資格認定機関として2004年4月に発足した「ノーバディーズ・パーフェクト・ジャパン」が認定しています。  
HP : <https://www.nobodys-perfect-japan.com/>

杉並ボランティアセンターでは、「地域福祉活動費助成金」を通して、地域で活動する団体を応援しています。

今回はその中の一つ、チャレンジ応援助成団体※1、杉並ACTの皆さんにお話を伺いました。

※1.チャレンジ応援助成とは…新規の活動を応援するための助成金。地域の方々からの善意で集まった歳末たすけあい運動募金が原資になっています。

## 口コミで杉並に広げたい

今回は区内にお住まいの方にNPプログラムを知ってもらい、参加していただくため、チラシは保健センターや子ども・子育てプラザなどの公共施設や生活クラブ組合員に配布しました。しかし、NPプログラムの認知度が低かったことや、周知期間が短かったこともあります。集客には苦戦しました。

参加した人の中には、「すてっぷ&すきっぷ」の利用者や、スタッフの家族・友人からの口コミでつながった方もいます。チラシだけでなく、顔の見える方からの紹介や、参加経験者からの口コミが効果的です。今後はその強みを活かして周知したいと考えています。



▲NPプログラムの参加者の様子



▲子どもたちは6回(6週)の間にも成長があり、託児スタッフも楽しかったそうです。

## 今後の展望

杉並ACTでは、NPプログラムを今後も継続的に実施していく予定で、次回は10月～11月に開催します。まずは地域の方にこのプログラムを知ってもらい、親支援のひとつとして根づかせたいと考えています。

また、講座を通して実感したのは、「身近に相談し合える場所があること」「誰かに話を聞いてもらえること」が、子育て中の親にとって大きな支えになるということです。

今後は、NPプログラムの開催に加え、多世代がふれあい、理解し合えるような交流の場づくりへの取り組みにもより力を入れていきたいと思います。赤ちゃんから高齢者まで、誰もが安心して暮らせる「やさしいまち」を目指していきます。

## 杉並ACT

### 第2期杉並NPプログラム開催予定

日時：2025年10月25日・11月1・8・15・22・29日  
毎週土曜日10:00～12:00全6回

会場：まちのほっとスペース「すてっぷ&すきっぷ」  
(井草5-7-5)

対象：NP講座がはじめての方、0歳～未就学児がいる母親  
定員：8名

問合：メールにて [suginami.act@gmail.com](mailto:suginami.act@gmail.com) (前田)

\*お問合せいただいた方には杉並ACTからチラシを  
メールにて送らせていただきます。

※3.すてっぷ&すきっぷは、居場所やほっとサービス、  
身近な相談、レンタルスペースを行っています。

詳細：<https://www.borasen.jp/about/publication/2024-4>

# 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

分野マーク

## ⑩⑩ スポーツ体験の参加者&ボランティア

東京都が主催するスポーツ体験教室です。障害のある方もない方も誰でも楽しめる「ティー・ボール」という野球に似たゲームを体験できます。参加者の他に、運営や参加者のサポートをしてくださるボランティアも募集中です！※詳細はホームページをご覧ください。

【日時】9月14日(日) 13:30～15:30 (受付13:00～)

【会場】永福学園グラウンド(永福1-7-28)

※雨天時：体育館

【対象】小学生以上 (介助が必要な場合は、介助者同伴の上、ご参加ください)

【費用】無料

【申込】電話・FAX・郵送・インターネットにて  
(開催日の5日前まで)

【問合】公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団  
都立学校活用促進担当

☎ : 03-6804-5636 FAX : 03-5413-6926

💻 : [https://www.tef.or.jp/business/school/event/post\\_207.html](https://www.tef.or.jp/business/school/event/post_207.html)



【イラスト協力】  
女子美術大学 短期大学部  
松尾なつきさん

## セシオン杉並まつり2025

セシオン杉並まつりでは、ホールでの音楽や阿波踊りの発表の他、様々な体験会や模擬店、縁日などみんなで楽しめるコーナーや相談・学びのブースなど、たくさんの企画がございます。ぜひお越しください。  
※一部事前申込プログラム有。詳しくは主催団体のホームページをご覧ください。

【日時】9月6日(土)・7日(日) 10:00～15:00

【会場】セシオン杉並(梅里1-22-32)

【内容】社会福祉協議会の相談コーナー(6日のみ)、音楽・ダンス・阿波踊り等の発表など

【問合】高円寺地域区民センター協議会

💻 : [https://www.koenji-kyogikai.org/news/bbs/index.cgi?s\\_type=EVENT](https://www.koenji-kyogikai.org/news/bbs/index.cgi?s_type=EVENT)



## つながるミーティング小集まり 浜田山

杉並区では「子どもの権利擁護に関する条例」の策定に取り組んでいます。「子どもと大人の笑顔があふれるまち」の実現のため、皆様の想いを杉並区につなげていきたいです。「子どもまんなか町づくり」として顔が見える地域ごとに語り合いましょう。

【日時】8月30日(土) 14:00～16:30 (受付: 13:45～)

【会場】浜田山会館 第1集会室(浜田山1-36-3)

【内容】杉並区や久我山の子どもの現状は？

杉並子どもに関する施策の内容は？

子どもたちの現状への作戦会議

【費用】500円

【申込】申込フォームにて

【問合】こどもと笑顔with ☎ : 090-9137-5178

✉ : [itomasuko@hotmail.com](mailto:itomasuko@hotmail.com)



⑩

## 都立動物園でのボランティア

都立動物園内で来園者に対して動物の説明や園内案内などの活動をしてくださる「東京動物園ボランティアズ(TZV)」のメンバーを募集します。応募希望者はまず、「募集説明会」にご参加ください。※ボランティアへの応募方法は募集説明会でお知らせします。

【日時】募集説明会: ①9月19日(金)、②9月20日(土)、  
③9月21日(日)、④9月23日(火・祝)

全日13:30～15:00 ※事前申込必須

【会場】①②恩賜上野動物園(台東区上野公園9-83)

③多摩動物公園(日野市程久保7-1-1)

④井の頭自然公園(武蔵野市御殿山1-17-6)

【対象】18歳以上、他条件はホームページにて

【申込】申込フォームにて

【問合】(公財)東京動物園協会 総務部

運営企画課 協働事業係 ☎ : 03-3828-8235

💻 : <https://www.tokyo-zoo.net/>



## 知ろう！学ぼう！地域の居場所



## コミュニティづくり

学校や職場、家庭以外にも「自分の居場所」が欲しいという声が多く上がっています。人とのつながりが生活をいかに豊かにするか、地域の中に居心地の良い場所はどうやって生み出せるのか、一緒に考えてみませんか？杉並区社会福祉協議会の「きずなサロン助成金」についての説明も行います。

【日時】9月20日(土) 13:30～15:30

【会場】永福和泉地域区民センター

第4集会室(和泉3-8-18)



【講師】岡野 貴代氏(公益財団法人さわやか福祉財団  
共生社会推進リーダー/社会福祉士)

発表: きずなサロンいづみ/杉並みんなの食堂

【対象】サロン活動や子ども食堂など「地域の居場所づくり」に関心のある方ならどなたでも

【申込】電話または申込フォームにて(9月16日まで)

【問合】杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係

☎ : 03-5347-1017



## 集まれ！阿佐福マルシェ

知的障害者通所施設です。ご利用者がお菓子作り、野菜作り、さをり織りなどに取り組んでいます。この手作り製品を阿佐福マルシェで販売いたします。フリマ、キッチンカー、ポッチャ大会等も行います。ぜひ遊びに来てください！

【日時】9月27日(土) 10:00～15:00

【会場】阿佐谷福祉工房(天沼1-15-18)

【問合】社会福祉法人いたるセンター

阿佐谷福祉工房 ☎ : 03-3392-7347

💻 : <https://www.itarucenter.com/>



～外国の方たちと一緒に考える～

# 多文化共生防災ワークショップ

災害が起こって困ることって何？どこに避難すればいい？

災害時の困りごとについてお互いの文化を知り合いながら、一緒に考えませんか？

当日は多文化防災に関する講義とワークショップを行います。

日時 9月13日(土) 13:30~16:00

(16:00~16:30まで自由参加の交流会も開催)

会場 フェニックス杉並 地域交流スペースあかつき  
(天沼3-19-14)

対象 外国の方を含む、多文化共生や災害ボランティアに  
関心がある区内在住・在学・在勤の方

定員 30名  
(先着順)

参加費 無料

きくち あきよし  
菊池 哲佳 准教授

(明星大学 人文学部  
国際コミュニケーション学科)

申込 申込フォームにて  
<https://x.gd/070913>



問合せ 杉並ボランティアセンター



連絡先は  
下の「ボラン・て」  
発行元と一緒にです

## 福祉施設、団体の皆さんに雑巾・足ふき等を差しあげています！

地域の皆様から寄附していただいたタオルを、ボランティアグループ「柿の実会」、「椿の会」、「小さな場づくり会 布遊びの会・糸」や有志の方々に、雑巾や足ふきに縫製していただきました。衛生状況の改善に活用していただける施設・団体等を募集しています。お気軽に杉並ボランティアセンターまでお問合せください！

## 布のおもちゃを寄附&材料費にて販売中！

ボランティアグループ「柿の実会」では、おままごとで使える小物や、音が出るおもちゃ、知育にもなるボタンやテープでつながるおもちゃ等の、子どもが喜ぶ布おもちゃを作っています。児童関連施設には寄附を、個人の方には材料費のみ(1つ50円~100円ほど)で販売しています。ぜひ杉並ボランティアセンターまでお問合せください！



## 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](mailto: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。



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