

ボランティア募集

詳しい内容等は各団体にお問い合わせください

第29回「まちはく2025」

ボランティア募集

◆「まちはく」は区民参加のまちづくりを目指して活動団体が情報を発信し、杉並を改めて理解し発見するイベントです。「まち」と「自分」の可能性を再発見できるよう会場や団体のサポートをしてくださるボランティアを募集します。

【時】3月15日(土)9:30~17:00

【場】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

集合:展示場

【内】①第29回「まちはく2025」の会場において、展示のサポート、来場者案内

②出展団体のワークショップのサポート

【対】高校生以上、60歳代くらいまでの方(男女問わず)

【定】3名程度

【謝】交通費含む1,000円

【申】メールにて

✉:ogimoto.kazutoshi@eie-e.com

【問】杉並まちづくり交流協会

担当:荻本

TEL:090-6829-1461

✉:ogimoto.kazutoshi@eie-e.com

デイサービスでの

特技ボランティア募集

◆新高円寺駅徒歩圏内にあるデイサービス(通所介護サービス)です。デイサービスで、音楽、落語、手工芸など特技を活かしたボランティアをしていただける方を募集しています。

【時】月曜日~土曜日(祝日含む)

14:00~15:00または

15:30~16:30の間で相談。

【場】ジョイフルデイサービス高円寺南(阿佐谷南1-23-20)

【対】高齢者へ思いやりをもって接してくださる方

【内】音楽、落語、手工芸など高齢者が楽しめる内容

【申】電話またはメールにて

【問】ジョイフルデイサービス高円寺南

TEL:03-6454-6181

✉:jyoiifullday@gmail.com

※新型コロナウイルスの状況により、中止または変更の場合もあります。詳細は各団体へお問合せください。

デイサービスでの

麻雀ボランティア募集

◆杉並区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。ぜひお力をお貸しください。詳細は、お電話にて相談させていただきます。よろしくお願いたします。

【時】毎週月・木曜日 13:00~16:00(曜日、時間、頻度等応相談)

【場】デイサービス 松溪ふれあいの家(荻窪2-3-1)

【対】18歳以上

【申】電話にて

【問】デイサービス 松溪ふれあいの家
TEL:03-5347-1178

ノジマTリーグ

2024-2025シーズンプレーオフ運営ボランティア募集

◆卓球トップ選手が活躍するTリーグ2024-2025シーズンのプレーオフでの活動です!あわせて本活動ではリーダーも募集します。

※詳細は日本財団ボランティアセンターのホームページをご覧ください。

【時】3月22日(土) 前半9:30~16:00

／後半15:30~22:00

3月23日(日) 前半9:00~16:00

／後半15:00~22:00

※各日で前半・後半の2交代制

【場】国立代々木競技場 第二体育館(渋谷区神南2-1-1)

【内】・一般来場者の受付(入口でのキャンペーンの受付、当日券販売、チケットもぎり)

・入場案内・会場内の誘導、案内

・招待者・関係者の入退場管理、案内など

【謝】交通費補助1日につき1,000円、オリジナルTシャツ、お弁当等

【他】※リーダーを担っていただく方は集合時間の30分前に会場までお越しいただきます。

※3月17日(月)19:00~20:00にオンライン事前説明会を予定しています。

【申】HPにて(無料会員登録必須)

【問】日本財団ボランティアセンター

✉:https://vokatsu.jp/

TEL:03-6206-1529

2月号

講座・講演

内田良子さん講演会「子どもが一步を踏みだすとき-親子の和解と修復のものがたり-」

◆生きづらさを抱えている不登校やひきこもりは増加の一途をたどっています。わが子がそのような状態になったら「この先どうなるの?」と、親、家族は不安でいっぱいになります。今回は杉並区で長い間不登校やひきこもりの子どもや親の悩みに耳を傾けて、寄り添ってこられた心理カウンセラーの内田良子氏のお話から、子ども自らが新しい一步を踏みだすヒントを学びます。

【講】内田 良子氏(心理カウンセラー)

【時】3月23日(日) 13:30~16:30

【場】阿佐谷地域区民センター

第1・2・3集会室(阿佐谷北1-1-1)

【対】ご本人、ご家族、支援者等

【費】1,000円

(会員800円、当事者無料)

【定】80名(予約制)

【申】電話またはメールにて(2月15日~)

【問】フリーランス杉並家族会

TEL:090-4749-2497(担当:飯田)

✉:freelance-suginami@ymail.ne.jp

🌐:https://freelance-suginami.wixsite.com/info

その他

雑巾や足ふき、ダスター、前掛けを差し上げます

◆ご寄付いただいたタオルを区民の有志が雑巾や足ふき、前掛け(スタイ)に仕立てていただきました。衛生状況の改善に使用していただける施設等を募集します。

【対】高齢者・障害者・子どもの施設で杉並ボランティアセンターまで取りに来られる方

【時】申込期限:3月15日(土)

【申】電話にて先着順(火~土 9:00~17:00)

【問】杉並ボランティアセンター
〒167-0032 天沼3-19-16
ウェルファーム杉並4階
TEL:03-5347-3939

◆杉並ボランティアセンター

〒167-0032 天沼3-19-16

ウェルファーム杉並4階

TEL:03-5347-3939

FAX:03-5347-2063

MAIL:info@borasen.jp



「ボラン・て」への
情報掲載申込み大募集!



文中の【 】は下の項目を表します。

【時】:日時 【場】:会場 【内】:内容

【講】:講師 【対】:対象 【定】:定員

【費】:費用 【申】:申込み方法

【他】:その他 【問】:問合せ・申込み先

観て！遊んで！体験して！ 西荻センターまつり2025

◆西荻地域コミュニティの絆を深めることを目的とした誰もが楽しめるお祭りです。模擬店やワークショップ、ホールではゴスペルや阿波踊りの発表もあります。ぜひお越しください！

【時】3月1日(土)11:00～17:00

3月2日(日)10:00～15:00

【場】西荻地域区民センター
(桃井4-3-2)

【内】模擬店：焼き鳥、焼きそば、
わたあめ等

販売：福祉作業所自主製品等

イベント：鉄道模型、缶バッジ作り等

ホール：フラダンス、日本舞踊、

和太鼓、井草囃子等

体育室：プロレス、チアリーディング、

一輪車ダンス等

【申】不要

【他】自転車での来場はご遠慮ください。

【問】西荻地域区民センター協議会

TEL: 03-3301-0815

共催：東急コミュニティー

協力：関急車輦、宿町商工会、

宿町町会など

デフスポーツを体験しよう！ ふれあいスポ・レク体験会

◆今年は「東京2025デフリンピック」が開催されます。デフリンピックは、きこえない・きこえにくいアスリートのための4年に1度開催される国際スポーツ大会です。ふれあいスポ・レク体験会では、「東京2025デフリンピック」開催に向けたデフスポーツや手話ダンスの体験ができます。その他モルックやeスポーツ等、さまざまなスポーツ・レクリエーションをどなたでも楽しく参加することができます。お気軽にお越しください。

【時】3月16日(日)10:00～15:00

時間内出入り自由

【場】高井戸地域区民センター3階
体育室(高井戸東3-7-5)

【内】・デフ卓球(10:00～12:30)※亀澤
理穂選手&亀澤史憲選手来場

・デフ陸上(10:00～15:00)

・eスポーツ体験会(10:30～15:00)

・モルック(10:00～15:00)

・手話ダンス(14:30～15:00)

・卓球バレー(10:00～14:00)

・ペガールボール(13:00～14:30)

【対】障害のある方もない方も、興味のある方ならどなたでも

【定】なし

【費】無料

【他】動きやすい服装、体育館シューズ、
タオル、飲み物をご持参ください。

【申】不要

【問】杉並区スポーツ振興財団

TEL: 03-5305-6161

2025あさがや区民センター まつり

◆阿佐谷地域区民センター協議会では、今年も「あさがや地域住民のふれあいと交流の場づくり」をテーマに「あさがや区民センターまつり」を開催します。地域のみなさまによる音楽・ダンスなどの発表や作品展示、模擬店の出店など盛りだくさんのイベントです。

【時】3月9日(日)10:00～15:00

【場】阿佐谷地域区民センター
(阿佐谷北1-1-1)

【内】各種ダンス、バンド演奏、コーラス
などの発表、絵画等展示、模擬店
ほか

【費】入場無料

【申】不要

【問】阿佐谷地域区民センター協議会
事務局

TEL: 03-5364-9903

✉: asagayajimukyoku

@royal.ocn.ne.jp

私と統合失調症 ～絶望にも飽きたら、本当の 望みが見えてきた！～

◆ゲストの鷺原さんは、いじめで中学校を不登校になり、自分は「恥の塊」だと思っていました。どうにか大学に進んだものの、居場所を失うことへの恐怖から無理をしすぎ、精神科へ入院。ようやく退院した後は実家に引きこもり状態。「もう、いつ終わっても構わない人生だ」。鷺原さんは20代の大半を虚しさを感じて過ごしていました。それでも、生涯のパートナーと穏やかに暮らす「今」があります。「絶望にすら飽きちゃった！」のです。理由は当日に。心から「生きててよかった」と思え、自分の本当の望みがみえてきた！皆さんといろいろな想いを分かちあう機会にしたいと思います。

【講】ゲスト：鷺原 由佳氏

(DPI日本会議事務局員)

【時】2月26日(水)

13:30～16:00(開場13:00)

【場】高円寺障害者交流館
第1・2会議室

(高円寺南2-24-18)

【費】会員：無料 一般：300円

【申】不要

【問】杉並家族会

TEL: 090-4535-9663

080-1004-1197

(金曜日は080-7716-8828)

文中の【 】は下の項目を表します。

【時】：日時 【場】：会場 【内】：内容

【講】：講師 【対】：対象 【定】：定員

【費】：費用 【申】：申込み方法

【他】：その他 【問】：問合せ・申込み先

つながるミーティング小集まり 「子どもまんなか町づくり」

永福和泉

◆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。条例ができるだけでは子どもたちの環境は変わりません。私たち大人が「子どもまんなか町づくり」として顔が見える地域ごとにもっと語りたいです。そして「子どもと大人の笑顔があふれるまち」の実現のために皆様の想いを杉並区につなげていきたいです。

【時】3月8日(土)14:00～16:30

【場】永福和泉地域区民センター
第2集会室(和泉3-8-18)

【内】杉並区や永福和泉の子どもの現状は？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】500円

【定】30名(先着順)

【対】どなたでも

【申】申込みフォームにて

📄: <https://x.gd/forms070308>

【問】こどもと笑顔with

TEL: 090-9137-5178(代表：伊藤)

✉: itomasuko@hotmail.com



その他

火曜電話相談室

◆さびしいとき、迷っているとき、心が疲れたとき、ひとりで悩まないで、その思いを話してみませんか。予約のいらない匿名・無料の電話相談です。あなたの秘密は厳守します。安心してお話ください。夫婦、嫁姑、子育て、介護などの家族問題に悩んでいる…職場の人間関係や近所づきあいなどのストレスがある…自信がない、生きがいがいい、自分を見つめなおしたい…気持ちを話せる人がいない…どんなことでも、あなたのお気持ちを大切に、訓練されたボランティアがお話しをお聴きし、一緒に考えます。

【時】毎週火曜日 11:00～16:00

(祝日・年末年始を除く)

【対】どなたでも

【問】火曜電話相談室

TEL: 03-5335-7781