



ボランティア

8
2026

インタビュー特集号だよ



阿波踊りで広がる
共生の輪



「募金」が「地域」を
よくするしくみ

令和8年度
杉並区社会福祉協議会
地域福祉活動費
助成金事業

【特集】きぼうれん
希望連

代表 みうら たくや
三浦 卓也さん

3面・・・ボランティア情報 瓦版
4面・・・令和8年熊本地震 災害時に私たちが
できる支援
ボランティアセンター運営委員会のご紹介
チャレンジ！ボランティア 参加者募集

お問合せは 杉並ボランティアセンター TEL：03-5347-3939 / FAX：03-5347-2063 / メール：info@borasen.jp

【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～

希望連(きぼうれん)は、1981年の国際障害者年を機に発足した「障害者の住みよい杉並をつくる会」を母体としています。「連(れん)」とは、阿波踊りで一緒に踊りや演奏を行うグループのことです。地域活動に参加したいという思いを持つ人々が設立し、「高円寺阿波おどり」への参加を続けています。メンバーは10代～60代までと幅広く、障害当事者、家族、踊りやお囃子サポーター等の56名で構成されています。

活動内容

希望連は、障害のある人もない人も一緒に楽しみ、つながれる場づくりを目的に活動しています。阿波踊りの練習を重ね、高円寺阿波おどりをはじめとする地域の行事に参加し、多くの人との交流を続けています。

今年は、「わい！わい！わだまつり」、「大人塾まつり」で阿波踊りを披露しました。一昨年の高円寺阿波おどりでは杉並区長賞、東吾妻町友好賞を受賞することができました。

月に1回、平均20名が練習に参加し、大会が近い時には月に2～3回練習をしています。練習への参加は自由で、「阿波踊りを踊りたい」という気持ちを大切にしながら、それぞれの都合に合わせて活動しています。イベントで踊りを見たことをきっかけにメンバーになる方や、家族の参加も増え、活動の輪が広がっています。

助成金事業について

地域福祉活動費助成金を活用し、2026年5月30日、大人塾まつりで「**阿波踊りワークショップ 希望連&徳商連**」を行いました。徳商連(徳島商業高等学校阿波踊り部)とは、希望連のメンバーが同校へ進学し入部したことをきっかけに交流が始まり、2026年1月からオンライン交流会を2回実施しています。

大人塾まつり当日は、徳商連と希望連のオンライン交流会や鳴り物体験、参加者全員での阿波踊りがあり、多くの方に阿波踊りの魅力を体感していただきました。参加者からは「会場全体が盛り上がっていて良かったです」との感想も寄せられ、希望連の活動を知っていただく機会となりました。

また、チラシやうちわの配布を通じて、多くの方に希望連の活動を発信することができました。そして、杉並区民が本場の阿波踊りに触れ、世代や地域を越えた交流を深めるとともに、阿波踊り文化の継承と誰もが参加できる地域づくりにつながる貴重な機会となりました。



▲助成金で作成したチラシとうちわ

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. 希望連の代表・三浦卓也さん**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。

良いところを見つけ、人とのつながりを広げる

一人ひとりの良いところを見つけることが、指導者としての役割の一つだと思っています。踊りでは、動きを止める場面があるのですが、できるようになるまで



一年ほどかかったメン ▲お囃子に合わせて阿波踊りの練習バーもいれば、周りの動きを見ながら短期間で上達していく人もいます。「できないことをできるようにする」のではなく、その人の「良いところを褒める」ことを心がけています。

練習ではお囃子に合わせてメンバーの大きなかけ声が響き渡ります。メンバーからの「レベルアップできるように頑張りたい」という前向きな声や、「楽しかった」という声は何より嬉しいです。

踊りを通じたつながりも大切にしており、夏になると交流のある他の連にも参加し、交流の幅を広げています。

今後の展望

希望連では、阿波踊りを通じて、障害の有無にかかわらず一人ひとりが互いを理解し、共に楽しめる交流の場を広げていきたいと考えています。

踊っている時間は障害の有無に関係なく、誰もが一人の踊り手として、共に楽しみ、心を通わせています。「インクルーシブ」という言葉が広がる一方で、誰もが自然に参加できる社会の実現には、障害のある人となない人との垣根をなくし、互いを理解し合うことが必要です。だからこそ、人と人との出会いや交流を通して、一人でも多くの方に新しいつながりを生みだしたいです。

8月29日17:00～高円寺阿波おどりに出演します。この機会を通じて、多くの地域の方々に希望連の活動を知っていただき、新たな交流やつながりが生まれることを目指します。一人でも多くの方が「世の中には様々な人がいる」と気づき、それぞれの違いを認め合いながら共に歩める地域社会の実現に向けて、活動を続けていきます。



▲ポスターで活動紹介

希望連

問合せ：代表 三浦卓也 090-4012-7788



こども発達センターでの

プール遊び補助ボランティア募集

こども発達センターは、心身の発達に心配がある子どもと家庭を支援する区立の児童発達支援センターです。プールの塩素測定やプール遊びの準備・片付け等を行っていただける方を募集しています。ボランティア活動が可能な日の7日前までにお申し込みください。チームナミスケのスタンプ事業になりますので、一日従事につき、スタンプ一つを差し上げます。

【日時】7月1日(水)～9月11日(金)9:30～12:00

※土日祝日は除きます。気温や天候によって中止になることもあります。

【会場】杉並区立こども発達センター
(高井戸東1-18-5)

【対象】どなたでも

【その他】持ち物：帽子、水分補給用飲み物、タオル
※動きやすく、水に濡れてもよい服装でお越しください。

【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メールアドレス
⑤ボランティア保険加入有無⑥活動可能な日

【問合せ】こども発達センター(担当：山内・松本千代)

☎：03-5317-5661

✉：yamauchi-sanai@city.suginami.lg.jp
ogino-chiyo@city.suginami.lg.jp



高齢者施設での将棋ボランティア

久我山にある介護付き有料老人ホームです。時間があれば将棋をしたいという将棋の大好きな方のお相手を募集しています。活動可能な日時や頻度についても、併せてご相談させていただければと思います。

【日時】応相談

【場所】チャームスイート久我山(宮前5-6-9)

【対象】将棋がお好きな方

【申込】電話かメールにて

【問合せ】チャームスイート久我山(担当：篠原)

☎：03-5344-3121

✉：kugayama@charmcc.jp



絵画回収・搬入ボランティア募集

MOA美術館杉並児童作品展は、小学校の児童を対象としており、各区立小学校に希望者が作品を提出します。その絵画の回収と搬入に、ご協力いただける方を募集します。申込み後に回収に行ってください学校をお伝えします。詳細はお電話でお伝えさせていただきます。

【日時】回収：9月7日(月)～9月10日(木)

搬入：9月11日(金) 9:15～12:00

※上記の日程で搬入が厳しい方は応相談

【会場】回収：杉並区立小学校事務局

搬入：ウェルファーム杉並3階第2教室
(天沼3-19-16)

【対象】どなたでも

【申込】下記必要事項を電話にて

①氏名②住所③電話番号④絵画を取りにいくことが可能なエリア

【問合せ】MOA美術館杉並児童作品展実行委員会事務局(担当：奥山)

☎：090-8452-6778

受けてみよう

講座・講演



ちょっとした捉え方で変わる

発達障害の理解と関わり方講座

子育ての中で感じた戸惑いや迷いも含めて「どう見たら少し楽になるか」という視点を一緒に考えていく講座です。相手を無理に変えるのではなく、見方や捉え方を少し変えることで、関わり方が楽になるヒントを持ち帰っていただきます。

【講師】飯塚ひろみ先生(一般社団法人コミュニケーション研究所アジュガ代表理事)

【日時】9月5日(土)13:30～16:30

【会場】杉並障害者福祉会館2階 第1・2会議室
(高井戸東4-10-5)

【対象】どなたでも

【費用】無料

【申込】電話またはFAXにて

※FAXの場合は、すまいる高井戸のHPからダウンロードして送信してください。
締め切りは8月28日(金)です。

【その他】8月15日(土)より受付。定員50名に達し次第、受付を締め切ります。

【問合せ】すまいる高井戸(担当：吉村・猪狩)

☎：03-3331-2510

FAX：03-3332-1815



忘れずチェック 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。予約不要・秘密厳守・匿名・無料の電話相談です。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。

【日時】毎週火曜日11:00～16:00

(祝日・年末年始を除く)

【対象】どなたでも

【問合せ】火曜電話相談室

☎：03-5335-7781

【イラスト協力】
女子美術大学
幸島新夏さん



分野マーク

福祉 ♥ 子ども 芸術・文化

令和8年熊本地震 災害時に私たちができる支援

7月28日に発生した熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。被災された方々を支援するため、また支援団体を応援するため、寄付等にご協力をお願いいたします。



杉並社協の窓口でも
募金箱を設置していま
す。(9/30まで)



支援活動の情報は
「東京ボランティア
市民活動センターHP」
をご覧ください。



2026.6
~2028.5

杉並ボランティアセンター 運営委員会のご紹介

杉並ボランティアセンターでは運営委員会を設置しており、区内のボランティアグループやNPO法人、当事者団体、大学関係者等、さまざまな団体の委員で構成されています。この運営委員会での議論を参考にしながら、事業の推進を図っています。事業は、コーディネート、活動促進・研修、情報ネットワーク、活動サポートを柱に行います。また事業に応じ、地域の方に協力委員として関わっていただいています。

【運営委員】(敬称略)

石山 恵子 (NPO法人 プロップK)	多田 邦晃 (杉並災害ボランティアの会)
出田 直子 (なごみ傾聴の会)	阪野 俊治 (個人ボランティア)
稲葉 文子 (子育てきずなサロン ぐーちょきぱあ)	前嶋 元 (東京立正短期大学)
岩田 真理子 (NPO法人 けやき精神保健福祉会 けやき亭)	宮原 睦子 (NPO法人 日本生活・語学支援機構 (エルジェ))
鹿住 貴之 (認定NPO法人 JUON (樹恩) NETWORK)	三好 明子 (社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター)
木下 幸子 (杉並区 区民生活部地域課協働推進係)	村 一浩 (認定NPO法人 みかんぐみ)
小路 裕子 (JCOMマーケティング株式会社)	渡辺 宏 (高円寺『ハート・トゥ・アート』)
小林 和子 (明治大学和泉ボランティアセンター)	

【協力委員】(敬称略)

北原 理良子 (NPO法人 杉並介護者応援団)



チャレンジ! ボランティア 地域とつながろう講座「発見! 身近な地域ではじめるボランティア(2)」

主に、**井草エリア**でまちづくり・高齢・子どもの分野で活躍するゲストの皆さまから、それぞれの取り組みをご紹介します。個別相談タイムもありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

ゲストの皆さま

日時 8月29日(土) 10:00~12:00

会場 ゆうゆう四宮館 洋室1・2(上井草2-28-3)

対象 区内在住、在学、在勤の方

申込 申込フォームまたは電話、メールにて

申込フォーム
はこちらから



チラシは
こちらから



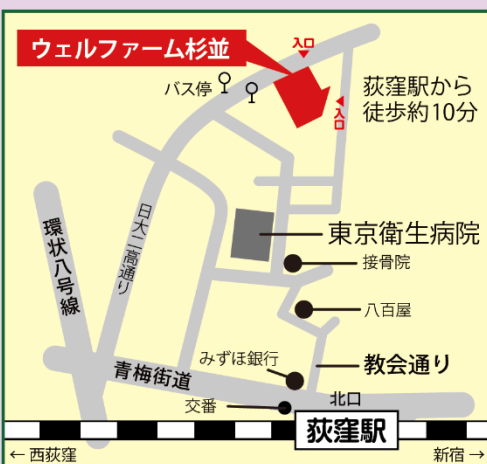
上井草結いの会
代表 塙耕平氏



八成ふれあいの家
理事長 倉田一郎氏



ゆるゆるma~ma
代表 小松崎明子氏
事業担当 河野知恵子氏



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

杉並社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。



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