



練馬区社協キャラクター



ぽけっと pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集 3.11 から 15 年が経とうとする今…

寒さがいくらかやわらぎ、春の訪れを感じる季節になりましたね。

3月11日で、東日本大震災から15年の節目を迎えようとしています。今回は、福島から避難された方と練馬区社会福祉協議会のつながりを、特集しました。



▲ 3月のイラスト：ボランティアのミカミまこさんが描いてくださいました

CONTENTS◆目次

【特集】3.11 から 15 年が 経とうとする今…	P2
ボランティア情報	P3
市民活動情報	P3
情報あらかると	P4

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5 階
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>
ブログ「ぽけっとのうらがわ」
<https://blog.canpan.info/neriura/>
WEB (PDF 版) で検索

3.11 から 15 年が経とうとする今...

東日本大震災から今年で15年が経とうとしています。当時、練馬区に避難者登録された方は177世帯482人。現在も多くの方が避難生活を続けています。練馬ボランティア・地域福祉推進センターでは、避難された皆さんそれぞれの希望に応じて地域のつながりを応援したり、必要な情報を届けたりする取り組みをしています。今回はその一部を紹介します。

Aさんの人生と社会福祉協議会のかかわり



Aさん
90代 男性

福島県で生まれ育ち、港町ですと仕事を続けてきました。定年を迎えて、ずっと福島で生きていくのだと思っていたところ、震災が。避難を余儀なくされ、練馬区へ転居して15年ほど経ちました。



社会福祉協議会
B職員

Aさんが練馬区へ転居された直後は、住まいやお仕事のこと、その後は生活やお金のことなど...その時々のお困りごとを伺い、情報を伝え、関係機関と連絡・調整してきました。Aさんとお付き合いも、もう15年になりました。

Aさんから、最近このような相談を寄せてくれました。

1 AさんがB職員に不安を打ち明けてくれました。

マイナンバーカードってどう作るの...
最近歩くのがつらくて買い物が大変...
どうしたらいいのかな...?

そうだったんですね...
社会福祉協議会 B職員

2 B職員と介護サービス担当者が改めて訪問したところ...

そのようなご状況なんですね...
練馬で介護サービスをうけるなら、住民票を移すといいですね
えっ...!
自分と地元のつながりが絶たれてしまう...! いざ変えるとなると不安だな...
Aさんはショックをうけてしまいました。

3 Aさんの不安をキャッチしたB職員は福島県の窓口へ連絡し...

それは不安でしたね...
地域の情報誌は住民票を移しても送り続けられますよ!
マイナンバーカードは練馬区に確認しますね!
福島県の窓口

住民票を移しても、ふるさとのつながりは消えないんだな...
Aさんは不安を解消でき、住民票を移すことを決めました。

4 Aさんは、地元福島への思いを大切に抱きながら、

福島へのおもい
練馬での生活
現在も練馬での生活を続けています。

地域のみなさんができること

- ① 知る
まずは、身近に東日本大震災などの災害を経験して避難している方がいることを知る。
- ② つなげる
地域の中に、東日本大震災などで避難している方で、お困りごとのある方がいたら、社協につなぐ。
- ③ つながる
被災地に心を寄せて、その土地のものを購入する・旅行するなど。

故郷や生活してきた場を奪われ、避難生活を強いられる点で、震災と戦争は似ていると言われることがあります。15年以上経とうとしている今、生活がたとえ安定していても、その痛みは変わりません。その痛みを思いを馳せ、縁あって練馬で暮らす避難された皆さんへの支援を続けたいと思っています。

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナー（連絡先はP4相談窓口参照）

掲載以外の情報は最寄りの窓口(P4参照)へお気軽に！
問合せ窓口 練:練馬 光:光が丘 大:大泉 関:関町
継:継続ボランティア 単:単発ボランティア

NEW フラワーアレンジレクのお手伝い 継 練

富士見台駅から徒歩10分ほどの特別養護老人ホームです。一緒に楽しんでくださる方を募集します。

- ◆日程 毎月第2金曜日 13:30~15:00
- ◆場所 富士見台特別養護老人ホーム (富士見台1-22-4)
- ◆内容 レクの準備手伝い、レク中に花を挿す補助、見守り、声掛け など
- ◆問合せ TEL 03(5241)6010 高水(たかみず)

NEW 活動のお手伝いなど 継 関

若年性認知症の方のデイサービスセンターです。一緒に話ししながら、レクや食事の配膳等をお手伝いして下さる方を募集しています。

- ◆日程 月~土曜日 10:00~16:30 (頻度や曜日・時間は応相談)
- ◆場所 練馬若年性認知症サポートセンター (上石神井1-35-5)
- ◆問合せ TEL 03(5903)6520 赤堀

ふうせんバレーボール活動の手伝い 継 光

ユニバーサルスポーツである「ふうせんバレーボール」を学び、活動準備等のお手伝いをしながら参加者やスタッフと共に楽しんでもらえる方を募集します。

- ◆日程 原則として第4土曜日 10:00~12:00 (日時は要確認)
- ◆場所 区立光が丘福祉園内 多目的ホール (光が丘2-4-10 8階建ての1階部分)
- ◆問合せ Eメール nerimafusen@gmail.com 練馬ふうせんバレーボールの会 松井

絵手紙ボランティア募集! 全

あなたの趣味や特技を活かしませんか。ご高齢の方が通う場のプログラムで、ともに絵手紙を楽しんでくれる方を募集しています。

- ◆日程 不定期(施設のレクリエーションにて)
- ◆場所 桜台エリアの高齢者施設
- ◆謝礼 あり
- ◆問合せ 練馬ボランティア・地域福祉推進センター (連絡先はP4相談窓口参照)

様々な機関・団体による講座やイベントの情報です。各詳細は、問合せ先までお問合せください。

ねりまママパパてらす 子育て応援フェス 2026

子ども・子育て家庭を対象に、誰もが参加できる地域イベントです。子育て支援をしている団体や子育て中のママ・パパ等で交流しませんか。子育て支援団体によるワークショップやステージも楽しめます。

- ◆日程 3月21日(土) 10:00~15:00 ※開催時間中は出入り自由
- ◆場所 練馬区立区民・産業プラザ(練馬駅北口) Coconeriホール、産業イベントコーナー
- ◆内容 子育て支援団体等の展示、ワークショップ、子どもの遊び場、ステージ、飲食販売 他
- ◆主催 ねりまママパパてらす交流イベント実行委員会、練馬区
- ◆問合せ TEL 03(5984)1306 練馬区 こども家庭部 こども施策企画課

えるでい(学習障害について考える会)

読み書きの困難等、学習障害について気軽に情報交換ができる場です。初めてご参加の方は、事前にご連絡ください。

- ◆日程 原則として第3火曜日及び第5土曜日 10:00~12:00
- ◆場所 練馬ボランティア・地域福祉推進センター 会議室(P4参照)
- ◆問合せ TEL 03(3994)0208 練馬ボランティア・地域福祉推進センター

古布を集めています

古布をハサミで切り、ウエス(使い捨て雑巾)として病院や施設に寄付します。現在も消毒をするためにも必要とされています。

- ◆素材 綿などの布(タオル、シーツ、シャツなど 給水しにくい布不可 汚れシミがなく洗濯したもの)
- ◆受付 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー (東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階)
- ◆問合せ TEL 03(3922)2422



令和8年度ボランティア保険

加入手続きを開始します！

ボランティア保険は年度ごとに掛ける保険です。令和7年度にご加入いただいたボランティア保険は3月31日(火)で保険期間が満了となります。

令和8年4月1日(水)以降のボランティア活動に適用される新年度の保険加入は、3月上旬からの受付となります。詳しくは下記までお問合せください。

【問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
及び各コーナー
(下記の相談窓口案内参照)



収集活動にご協力ください！

練馬ボランティア・地域福祉推進センター、各コーナーでは、以下の物品を集めています。

●使用済み切手

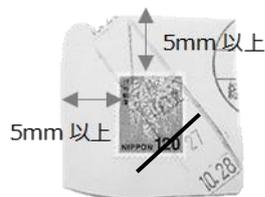
封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき

●ベルマーク

●インクカートリッジ



皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉活動への支援に活用させていただきます。

ご協力をお願いいたします。

【受付・問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
及び各コーナー(下記の相談窓口案内参照)

区内4つの窓口でお待ちしています！

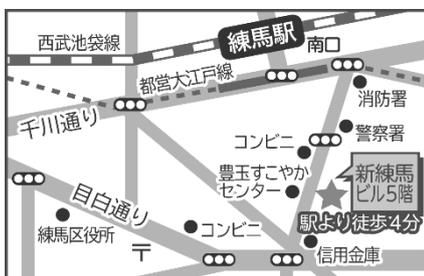
相談窓口案内

～お近くのセンター・コーナーへ
ご相談ください～



練馬ボランティア・地域福祉推進センター

9:00～17:00
土日祝休み
〒176-0012
豊玉北5-14-6
新練馬ビル5階
TEL:03-3994-0208
FAX:03-3994-1224



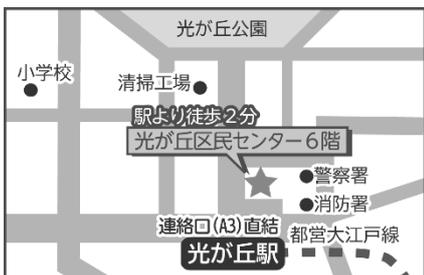
大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
月日祝休み
〒178-0063
東大泉1-28-1
リズム大泉学園2階
TEL:03-3922-2422
FAX:03-3922-2412



光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
土日祝休み
〒179-0072
光が丘2-9-6
光が丘区民センター6階
TEL:03-5997-7721
FAX:03-5997-7721



関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
水日祝休み
〒177-0051
関町北1-7-14 関町
リサイクルセンター1階
TEL:03-3929-1467
FAX:03-3929-1497



毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです。
(日時は変更になることがあります)

▶ご意見・ご感想はお気軽に上記窓口までお寄せください。

▶ボランティア募集、市民活動情報の掲載をご希望の方は上記窓口までお問い合わせください。特にイベント、講座等の告知の場合はお早めにご相談ください。

▶「ぼけっと」はユニバーサルフォントなど見やすい字体を中心に使用し、編集しています。

ボランティア・市民活動情報誌「ぼけっと」広告募集！！

ボランティア活動を支援する事業にご賛同いただける企業、NPO、施設等の広告を募集します。

- ◆条件 ①1枠(9cm×5cm 1号掲載) 5,000円
- ②版下持込
- ③「ぼけっと」発行1回につき1枠まで
- ④連続掲載可 ※この枠内が1枠分です

◆問合せ TEL 03(3994)0208
練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター