

A black and white line drawing of a group of anthropomorphic cats in a forest. In the center, a cat stands with its back to the viewer, wearing a shirt with the text 'NE RIMA' and pants. To its right, another cat stands facing forward, wearing a striped skirt. To the left, a cat holds a small kitten. In the bottom left, another cat holds a small kitten. In the bottom right, a cat holds a small kitten. A campfire with flames is in the center foreground. The background features stylized trees and foliage.

つながりで災害に備える



防災月間である 9 月、練馬ボランティア・地域福祉推進センター(以下、VC)では「災害シンポジウム」を開催しました。その時のシンポジストの一人である土澤彩夏さんが語ってくださったお話をご紹介します。「災害」と「日々の地域活動」の接点はあるのか一緒に考えてみませんか？



土澤彩夏さん

・コミュニティー「練馬区素顔の子育て会」代表
・居場所
「circle village(サークルヴィレッジ)」運営
・4児の母



▲災害シンポジウムの様子

Q1.活動を始めた経緯は？

私は様々な事情で特別養子縁組を選択する女性に関わる仕事をしていました。その中で「孤立」は人を追い詰めるとても危険なことだと身をもって感じてきました。コロナ禍で自死を選択する子どもの数が過去最多と聞いた時、ここにも「孤立」の問題が潜んでいるのではないかと感じ、何か動かなくてはという気持ちになりました。

そこで立ち上げたのが「練馬区素顔の子育て会」という子育て世代のコミュニティーです。「ひとりじゃない。悩みを分かち合おうよ、支え合おうよ」ということを発信しています。

Q2.居場所「circle village」について教えてください。

夫婦でリフォーム業を営んでおり、その傍らで居場所も運営しています。名前の circle(サークル)には“循環”という意味があります。例えば、子どもの服を次の誰かに使ってもらったり、料理が得意な人が手料理を持ってきてくれたりするような“循環”がこの居場所の中で行われています。

「場」があるとつながりやすいですね。ちょっとしたお手伝いをする“よろずや活動”もスタートし、近所の人たちから頼りにしてもらえる機会も増えました。

Q3.ご近所の方との関わりの中でつながりの大切さを感じたエピソードはありましたか？

自分の子どもたちには、“困ったらあの人に頼りなさい”と伝えています。それは自分が近所の人と挨拶をしたりする中で、何かあった時に相談できる、頼りたいと感じた人を伝えています。実際に子どもが家の鍵を持ち忘れた時、その近所のおばさんの家を訪ね、電話を借りてかけてきたということがありました。おばさんは「いいのよ！あたりまえよ！」と言ってくれました。

そんな地域っていいなあと思います。こういう日々の小さな関わりがコミュニティーをつくることだと感じています。そのコミュニティーが災害時も活かされると思っています。

Q4.最後にひとこと♪

無理なく、やりたい気持ちを大切にすることだと思います。与えられるだけでなく、自分も助ける側に回る。そんなお互いさまの形を大切にしています。



※避難拠点運営連絡会とは

避難拠点とは、練馬区立の小・中学校、98 校です。震度 5 弱以上の地震が起きて、学校の建物が安全な場合に、「避難拠点要員」により開設され、「避難拠点運営連絡会」の協力を受けながら、避難者の受け入れや在宅避難者への支援を行います。

避難拠点運営連絡会は、避難所生活を支える大切な役割を担います。平常時から、訓練の実施や、地域の方々への防災知識を広めるなどの活動を行っています。(練馬区ホームページより引用)

災害の備えとして大切なことは、身近な地域で誰かとつながること。地域の人の顔がわかると「あの人大丈夫かな」と思い浮かべ、声をかけることができれば、災害時に多くの命を救うことができます。

そのための知り合う一歩として、土澤さんのように居場所をつくってみたい、ボランティア活動を始めてみたい、身近な避難拠点運営連絡会※で活動したりと方法は様々です。

地域とつながるきっかけがほしいな！活動してみたいな！というときは、最寄りの VC にお気軽にいらしてください。

【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（連絡先はP4相談窓口参照）

ボ ラ ン テ ィ ア 情 報

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 災害時ペット管理ボランティア

継 練

練馬区では災害時に避難拠点等で、飼い主とともにペットを管理するボランティアを募集しています。ご興味のある方はぜひお問合せください。

- ◆内 容 ①災害時に避難拠点にて、ペットの飼育・管理を行う。
②避難拠点の会議や訓練、研修に参加する。
- ◆条 件 満 18 歳以上、飼育の経験や技術がある等
- ◆問合せ TEL 03(5984)2483
練馬区保健所 生活衛生課 管理係

NEW ふうせんバレーボールイベント

単 大

『第 2 回 地域のみんなと福祉園を風船のバスでつなげよう！』
ふうせんバレーボールの基本である『風船のバス』で、地域のみんなが楽しくつながるチャレンジをするイベントです！一緒に参加してもらい、風船のバスをつなげるお手伝いにご協力いただける方の募集をお待ちしております。

- ◆日 程 11 月 15 日(土) 9:30~12:00
- ◆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

NEW 車いすの清掃・整備

継 練

寄付などで頂いた車いすを清掃・整備し、海外で車いすを必要としている人に届けている団体です。ぜひ一度見学にいらしてください！

- ◆日 程 毎週火曜日・第 2、第 4 土曜日
10:00~16:00(時間等応相談)
- ◆場 所 聖書キリスト教会 5 階(豊玉北 1-12-3)
- ◆内 容 車いすの清掃・整備など
- ◆問合せ E メール info@k-kurumaisu.org
NPO 法人希望の車いす 赤羽(あかは)

NEW 地域のクリーン活動をしませんか

継 関

上石神井駅から早稲田高等学院バス停までの道のりでクリーン活動をしている「上石神井クリーン推進連絡会」です。地域のクリーン活動と一緒に参加しませんか？

- ◆日 程 月 1 回午前中 1 時間半から 2 時間程度
(日程は相談して決めます)
- ◆場 所 上石神井駅〜早稲田高等学院バス停まで
- ◆問合せ TEL 03(3929)1467
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

市 民 活 動 情 報

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。

災害ボランティアコーディネーター入門講座

自分の住む練馬のまちで、災害時にどんなことが起こるかを学び、何ができるか一緒に探してみませんか？災害について初めて学ぶ方も大歓迎です♪

- ◆日 時 ①12 月 16 日(火) 10:00~16:00
②12 月 23 日(火) 10:00~16:00
※2 日間連続で参加できる方が対象です
- ◆場 所 防災学習センター(光が丘 6-4-1)ほか
- ◆内 容 災害に関する地域の資源や活動者の取り組みを通して、日常的なつながりが災害時にも活かされることを学びます。
- ◆講 師 高橋 洋氏 ほか
- ◆対 象 テーマに関心があり、全日程に参加できる練馬区在住・在勤・在学の方
- ◆参加費 無料 ◆定 員 20 名(申込順)
- ◆締 切 12 月 5 日(金)
- ◆申込み・問合せ
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
練馬ボランティア・地域福祉推進センター
※氏名、住所、電話番号、参加動機をお知らせください。

2025 障害者フェスティバル

『2025 障害者フェスティバル〜手と手をつなぐ まちと笑顔とフェスティバル〜』
12 月 3 日〜9 日の障害者週間にちなみ、障害のある人、ない人、すべての人が交流できるイベントを開催します。ぜひご来場ください！

- ◆日 時 12 月 6 日(土) 10:00~15:00
- ◆場 所 光が丘区民センター 2 階・3 階、
光が丘ふれあいの径
- ◆内 容 模擬店・作品展示・コンサート・スタンプラリーなど素敵なイベントが盛り沢山！
- ◆入場料 無料
- ◆問合せ
TEL 03(5984)4598 FAX 03(5984)1215
練馬区福祉部 障害者施策推進課 管理係

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナーからのお知らせ

下記の通り通常休館日が祝日にあたるため、臨時休館とさせていただきます。

11 月 3 日(月)通常休館 11 月 4 日(火)臨時休館
11 月 24 日(月)通常休館 11 月 25 日(火)臨時休館

使用済み切手収集のご報告

使用済み切手の収集にご協力いただき、ありがとうございます。寄付された切手は、ボランティアグループの皆さんに整理していただいた後、業者で換金しています。その収益をご報告させていただきます。

切手

16.4kg → 11,480 円
(令和 7 年 9 月換金分)

切手の他、以下の物も集めております。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。ご協力をお願い致します。

- ・未使用の切手
- ・書き損じはがき
- ・インクカートリッジ
- ・ベルマーク
- ・未使用のはがき

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター

ういんぐ精神保健福祉講座 「不安障害について学ぼう～心配や不安との付き合い方～」

区内にお住まいの方を対象に、不安障害について学ぶ講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日 時：11 月 28 日(金) 14:00～16:00

会 場：石神井保健相談所 2 階講堂
(石神井町 7-3-28)

講 師：医療法人財団厚生協会 大泉病院精神科医

定 員：35 名(先着順)

申込み期間：11 月 1 日(土) ～11 月 21 日(金)

申込み方法：電話またはハガキ、FAX で

①講座名②氏名③電話番号をお知らせください。

【申込み・問合せ】

TEL 03(3997)2181 FAX 03(3997)2182

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ
(〒177-0041 石神井町 7-3-28)

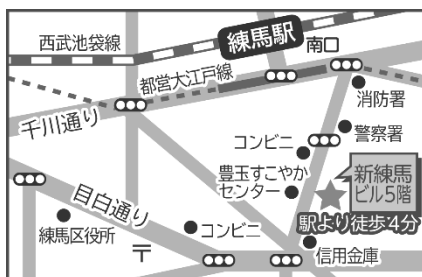
区内4つの窓口でお待ちしています！

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



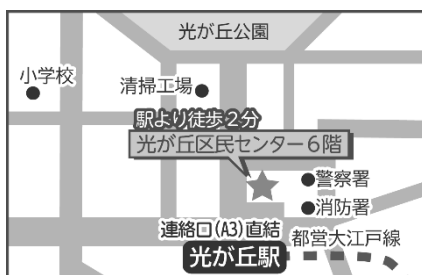
大泉ボランティア・
地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
月日祝休み
〒178-0063
東大泉 1-28-1
リズモ大泉学園 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。

▶「ぽけっと」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「ぽけっと」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「ぽけっと」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