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



ぽけっと pocket

12 2026
NO.470

練馬区ボランティア・市民活動情報誌

街に冬の彩りが広がり、一年の締めくくりを迎える季節となりました。寒い季節だからこそ、人とのつながりの大切さを感じる機会も増えます。今月号には、地域での話し相手や日本語教室など、人との交流を通じて参加できる活動をご紹介しています。できるときに、できることから、地域での新たな出会いやつながりを見つけてみませんか。



▲ １２月のイラスト：ボランティアのサト公さんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

ボランティア情報	P2・３
ピックアップボランティア	P2
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

練馬　ぽけっと　で検索

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



子ども向け日本語学習支援　継 練

外国ルーツの子どもたち(小・中学生)に日本語学習のサポートを一緒にしてくれる学生の方を募集します。未経験者大歓迎です！

◆日　程　毎週水曜日 16:00～18:00(回数応相談)
◆場　所　区立桜台地域集会所
(桜台 1-22-9 会議室など)
◆問合せ　E メール
kodomo.nihongoclass@gmail.com
ねりまのこどもにほんごクラス

NEW 高齢者のお話し相手　継 光

土支田にある全室個室の特別養護老人ホームです。入居されている高齢者の方のお話し相手のボランティアを募集します。日々の出来事や思い出話などを聴きながら、ゆったりとした時間を一緒に過ごしてみませんか。

◆日　程　10:00～11:00 や 13:30～14:30 等
応相談
◆場　所　みさよはうす土支田(土支田 3-27-27)
◆問合せ　TEL 03(5947)2555　倉本

NEW 入居者とのお話し相手など　継 光

東武練馬駅より徒歩 10 分の認知症グループホームです。入居者の方と交流しながら、レクリエーション活動などを一緒に楽しんでくださる方を募集します。

◆日　程　月～日曜日　9:30～11:30
13:30～16:30(応相談)
◆場　所　花物語ねりま北(北町 3-3-24)
◆内　容　お話、歌、手芸、折り紙、散歩、ゲーム、楽器演奏の披露、など
◆問合せ　TEL 03(5922)5085　長澤 (ながさわ)

特技ボランティア募集　継 光

光が丘病院跡地にできた高齢者施設です。特技を活かしたボランティア活動をしてみませんか。演奏や歌、ダンスなど、ご利用者様が楽しめるプログラムを披露してくださる方大歓迎です。また、傾聴ボランティアや絵を教えてくれる方も募集しています。

◆日　程　曜日・時間等は応相談
◆場　所　光が丘ライフプラザ
(光が丘 2-11-1)
◆問合せ　TEL 03(5967)1960　板垣(いたがき)

pick UP VOLUNTEER
ピックアップ ボランティア

日本語を学べる場所

エコー日本語教室

外国にルーツを持つ子どもと大人に、生活で使う日本語や勉強のサポートを行っています。
今回はボランティアの松本さんにお話を聞きました。



▲ 日本語を教えている松本さん

活動について

松本さんは、約 1 年前から週 1 回日本語を教えるボランティア活動をしています。テキストを使ったり、口頭だけでなく書いたりしながら、わかりやすく伝えることを意識しているそうです。「次第に日本語が上達していく様子を肌で実感できるのは嬉しい」と笑顔で話してくださいました。

知りたい気持ちから、生活の一部へ。

「知らないからこそ知ってみたいという気持ちがボランティアを始めるきっかけでした」と松本さん。まずは、興味・関心のあるところから一歩踏み出してみると、生活の一部に自然と組み込まれていき楽しく続いていくそうです。

「人の役に立ちたいという志をもった人が集まってボランティアとして活動し、そこから何かが生まれることは素晴らしい」と語ってくれました。

ボランティア募集中！

◆日　程　毎週土曜日 17:00～20:00
◆場　所　区立男女共同参画センターえーる
(石神井町 8-1-10)
◆内　容　外国につながる子ども・大人に対する日本語指導および小中学校の教科指導 (日本語の知識や指導経験は不要)
◆問合せ　TEL 090(8944)4582
メール 4858miyata@gmail.com
エコー日本語教室 宮田



活動のお手伝い　継 大

身体障害や高次脳機能障害の方の入所施設です。話し相手やレクリエーションの補助などのボランティアを募集します！

◆日　程　火・木曜日　13:30～15:00　他も応相談
◆場　所　東京高次脳機能障害者支援ホーム
HiBDy(ヒブディ)東京 (西大泉 5-36-2)
◆問合せ　TEL 03(3925)0088
E メール nerima-seikatu@diary.ocn.ne.jp
ボランティア担当

NEW サロンのお手伝い　継 大

おしゃべりサロンゆったりは高齢者が参加するサロンです。一緒におしゃべりをしたり、体操やゲームを楽しんでくれる方を募集します。

◆日　程　1/7(木)、1/15(金)、1/20(水)、1/26(火)
◆時　間　13:30～15:30
◆場　所　街かどケアカフェけやき
(南大泉 5-26-19)
◆問合せ　南大泉地域包括支援センター
TEL 03(3923)5556　湯川

NEW 麻雀のお相手　継 関

一軒家のアットホームなデイサービスです。皆が笑顔で体操やレクリエーションを楽しんでいます。麻雀を一緒に楽しんでくださる方を募集します。

◆日　程　月・木曜日　13:00 頃～14:00 頃
◆場　所　マイハートリハ倶楽部石神井公園
(石神井台 2-13-14)
◆内　容　麻雀のお相手
◆問合せ　TEL 03(5923)9576　青木

ナチュラルガーデン作り　継 関

「ガーデンプロジェクト Time」の活動では、福祉施設の庭で、地球にやさしいナチュラルガーデン作りをしています。一緒に楽しんでくださる方を募集します。

◆日　程　①金曜日　関町福祉園 (関町南 3-15-35)
②月曜日　上石神井特別養護老人ホーム
(上石神井 2-17-23)
いずれも 10:00～12:00 (月 1 回でも可)
◆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

昼食作り･手芸のお手伝い　継 関

障害のある方々が通うアットホームな福祉作業所です。お弁当作りや手芸の作業を一緒にやってくださる方を募集。日程、謝礼の有無などは相談に応じます。

◆日　程　月～金曜日　午前 (曜日や頻度は応相談)
◆場　所　はなももハッピー石神井台
(石神井台 3-4-33)
◆内　容　①調理・盛り付け　②着物リメイク・手芸
◆問合せ　TEL 03(6317)1000　横谷(よこや)
NPO 法人 ハッピーひろば

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。詳細は、問合せ先までお問合せください。

「バリアフリー映画」上映会のお知らせ

練馬区立図書館 5 館合同バリアフリー映画会、音声ガイドと日本語字幕の付いた映画上映会です。
上映する映画：①「シェアの法則」②「TOKYO タクシー」③「銀座の恋の物語」④「キネマの神様」⑤「妻よ薔薇のように　家族はつらいよⅢ」

◆日程・場所・申込み先・問合せ先
①1 月 10 日(日) 南田中図書館 TEL 03(5393)2411
②1 月 17 日(日) 貫井図書館　TEL 03(3577)1831
③2 月 7 日(日)　石神井図書館 TEL 03(3995)2230
④2 月 14 日(日) 大泉図書館　TEL 03(3921)0991
⑤2 月 21 日(日) 関町図書館　TEL 03(3929)5391
※参加費無料、12 月 1 日(火)より受付開始。
※定員・上映時間は HP をご覧いただくか、各館へお問合せください。

公益信託加藤一枝記念福祉奨励基金

活動年数が 2 年以上で、活動人数 5 人以上の障がい者および高齢者等に対する民間非営利(法人格の有無は問わない)の福祉活動団体を対象とします。

◆助成金額　総額 20 万円、1 団体につき 5 万円以内
◆お申込期間　令和 8 年 12 月 14 日(月)～令和 9 年 1 月 29 日(金)
◆助成期間　令和 9 年 4 月～令和 10 年 1 月
◆申請書の請求・送付・問合せ
〒164-0001　東京都中野区中野 3-36-16
TEL 0120-622-372(フリーダイヤル)
受付時間 平日 9:00～17:00(土･日･祝日等を除く)
三菱 UFJ 信託銀行 リテール受託業務部 公益信託課

情報あらかると

年末年始休業日のお知らせ

下記の期間は、年末年始のためお休みさせていただきます。

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
12 月 29 日(火)～1 月 3 日(日)

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
12 月 27 日(日)～1 月 4 日(月)

職員研修日に伴うお休みのお知らせ

1 月の職員研修に伴うお休みは、
1 月 8 日(金)午後となります。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

歳末たすけあい運動募金にご協力をお願いします！

みなさんからお寄せいただいた募金は、練馬区内の地域福祉活動のための助成や新入学児童へのランドセル贈呈、成年後見制度の利用促進などに活用されます。ご協力をお願いいたします。

期間：12 月 1 日(火)～31 日(木)
募金方法・場所
①練馬区社会福祉協議会各窓口
②郵便振替(手数料無料の振込票あり)
③募金箱(公共施設などで設置のご協力をいただいています)
④街頭募金で募金する

<日程>
12 月 1 日(火)　17:30～18:15 練馬駅(中央口)
12 月 10 日(木) 15:00～15:45 新練馬ビル前(予定)
12 月 18 日(金) 17:30～18:15 光が丘駅

【問合せ】TEL 03(3992)5600 FAX 03(3994)1224
ホームページ　https://www.neri-shakyo.com/
練馬区社会福祉協議会　総務係

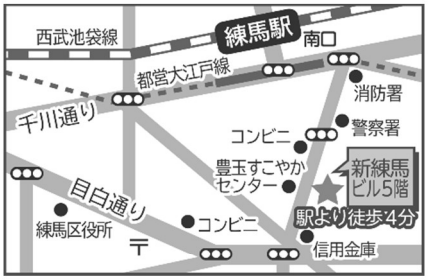
相談窓口案内

区内4つの窓口でお待ちしています！

～お近くのセンター・コーナーへご相談ください～

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）

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



▶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。

ネリーズ　練馬区社協
公式 LINE 友だち募集中！

つながる、広がる、
LINE のお友だち登録で
ネリーズに！



アプリの「友だち追加」から二次元コードを読み取ってください