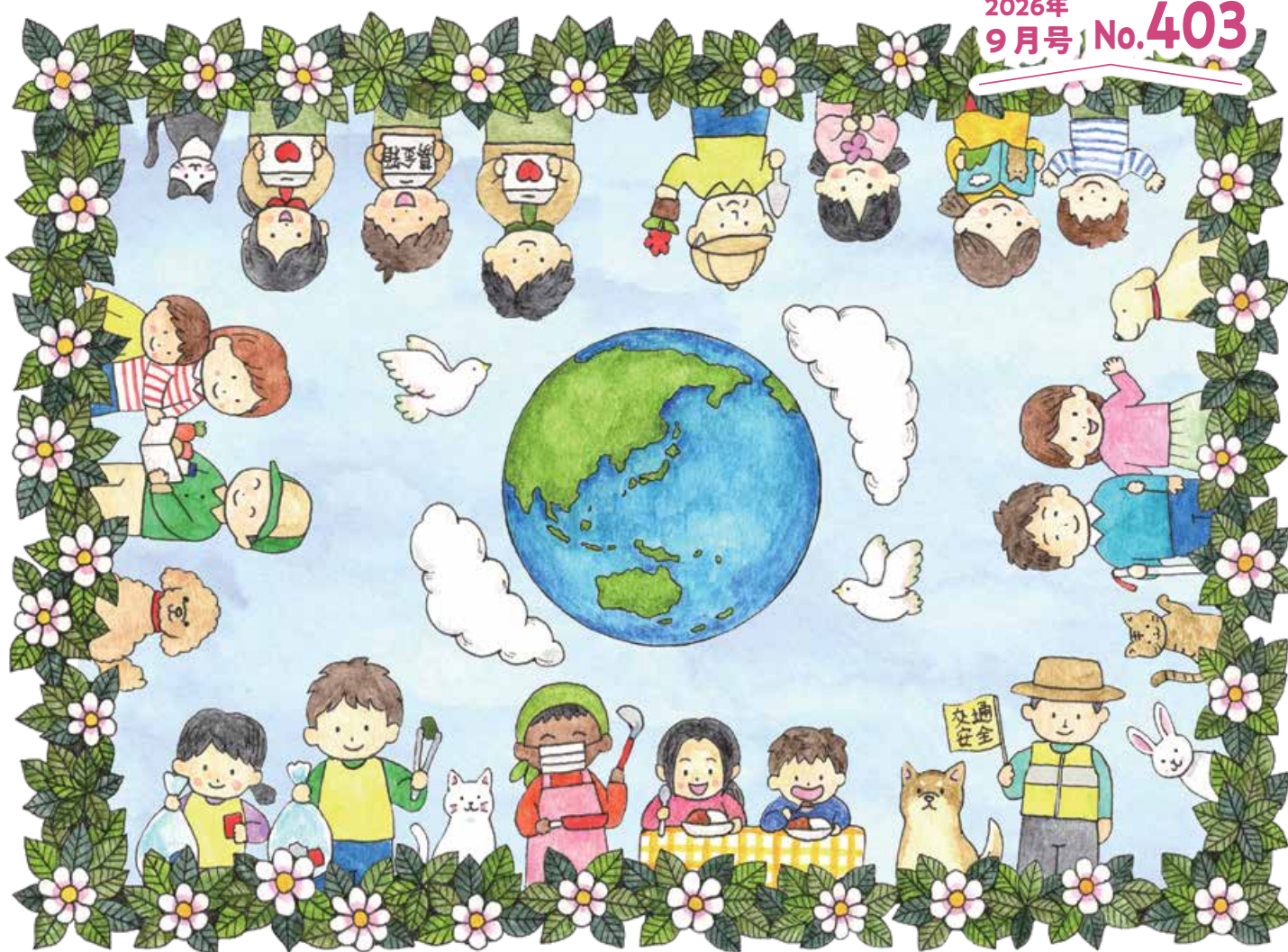


ボランティアの魅力発見誌

ネットワーク

2026年
9月号 No.403



特集

ボランティア国際年

05 — パレスチナの子どもたちへの募金活動

07 — 青学国際子ども食堂／世界の“ボランティア”

09 — 【解説】そもそも国際年って？

01 — やってみたい！ フードバンクボランティア

11 — 発見！まちあるき 品川区・大井町界わい

18 — いいものみい〜つけた！ NGOパルシクのサリーでつくったエコバッグ

東京ボランティア・市民活動センター

やってみたい! やったことない ボランティア

Vol.3

編集部 体験レポート

まだ食べられるのに期限が近くなってしまうもの、シーズンオフ商品などで捨てられてしまう食品（フードロス）をひとり親世帯に配るフードバンク活動を知っていますか？

今回編集部は、倉庫作業と食品配付ボランティアに参加しました！

あなたの1日が誰かの1か月を支える！

フードバンクボランティア

「グッドごはん」が始まったきっかけ

お話いただいたのはグッドネーバース・ジャパン グッドごはん東京課 課長の亀田さんとボランティア担当の松本さん。2004年より国外の貧困や差別、教育の問題に取り組んでいましたが、2017年9月より新たに国内の子どもの貧困対策への取り組みとして、ひとり親家庭のためのフードバンク「グッドごはん」を開始しました。現在「ひとり親家庭等医療費助成制度医療証^{*}」を持っている方を対象に東京では月約2,200世帯に1か月分の食品配付を行っています。都内では約15拠点があり1拠点100〜200世帯の申込があります。物

価高の影響もあり、利用申込はコロナ禍を機に右肩上がりで見え続けています。

年収は200万円以下の方が半分を占めており、大変苦しいご家庭の方が多いのが現状です。

体験レポート！ 準備から配付まで

① 倉庫作業ボランティア

まず参加したのは倉庫での食品作業ボランティア。板橋区にある2階建ての倉庫の中にはたくさん常温・冷蔵・冷凍食品が並びます。

段ボールを並べ、ひとり親世帯に配付するための食品を決められた個数分、ビニール袋に詰めていきます。管理栄養士の資格を持っ



倉庫作業の様子。流れ作業であつという間に食品が詰められていく。

たスタッフの方が、主食・副菜・調味料・菓子など、バランスよく摂取できるように、献立を考えています。

また、拠点ごとに配付する個数を用意して、お米や袋に入りきら

参加者の声

倉庫作業ボランティア 萩庭 柚奈さん

高校3年生です。個人的に子どもの貧困について気になっていた中で、以前、食品配付に参加をしました。その時に楽しかったので、今回、倉庫作業にも参加しました。フードバンクのボランティアを通して、食品を必要としている人に届けることの大切さを実感しました。



食品配付ボランティア 熊崎 紘子さん

普段は会社員をしています。数年前に、応援している俳優の方がグッドネーバース・ジャパンさんへの寄付をしているのを知って、自分も寄付をしたのがきっかけで、ボランティアにも参加しました。この活動は、週末にできるので働きながら無理なく続けられます。スタッフとの距離も近く、相談もしやすいです。



食品が配付されるまで



① 食品を袋に詰めます。



② 1つのコンテナに6袋(6家庭分)入れます。
拠点によって数が変わります。

食品配付当日



③ 個人からの寄付食品を当日追加で袋に入れます。



④ 担当職員(亀田さん)よりボランティアが配付する食品の説明を受けます。



⑤ 準備完了! 受付して、先ほど用意した食品が入った袋や冷蔵・冷凍食品をお渡しします。
写真は冷凍食品をお渡ししている様子。
※冷蔵・冷凍食品は保冷バックを持っていないとお渡しできません。

ない食品は、当日バラで配付するためにまとめて置いておきます。

② 食品配付ボランティア

食品配付は、倉庫作業にて用意した食品を利用者のみなさんに渡していくボランティアです。実際に利用者の方と接するので、外見のことや経済状況、住まいなど個人情報に関することは聞かない、言わない。「こんにちは」「気を付けてお帰りください」と声を掛けるなどの説明を受けます。

最初に、コの字に配置したテ



さまざまな年代の人が活動に参加している。写真提供：グッドネーバーズ・ジャパン

ブルに、食品入りのビニール袋とお米、飲料を並べます。この日は夏休み中で給食がなく、お困りの世帯も多いため、お米は普段より多めの5kgの配付です。受付開始時刻になったら、受付、冷凍食品担当、常温品担当と分かれて利用者の方にお渡ししていきます。

この日は167世帯の申込があり、実際に155世帯の方が受け取りに来られました。夏休み期間ということもあり、子どもが一緒に来られることも多く、和やかな雰囲気でした。

参加してみたいと思ったら？

現在参加しているボランティアの方は、10代〜70代まで幅広くいらっしゃいます。参加する理由も様々で、ご自身がひとり親家庭で育ったから、そういう方に支援がしたいという方もいれば、ダイエット目的！という方も。倉庫作業では黙々と作業するのが好きな人、おしゃべりしながらワイワイやりたい人どちらにも向いています。食品配付は直接食品をお渡し

したい人、身体を動かすことが好きな人におすすめです。

また今回編集部が体験したように、倉庫整理と食品配付両方を体験することで、自分が詰めた食品が、実際に利用者の手に渡る流れを知れることも、グッドネーバーズ・ジャパンならではの。

団体からのメッセージ



ボランティア担当の松本さん

「実際に利用者さんを見ていただくのとわかるのですが、綺麗な格好をされていたり、見た目ではわからないけれど、本当は1日2食しか食べられていない方も多いのです。そういった現状に目を向け、少しでも自分事に捉えてもらえる機会にしたいだけだと嬉しいです。（亀田さん）」

「あなたの1日が利用者さんの

1か月分の食事につながります。ぜひ私たちと一緒に親のその先の子どもたちに目を向けてみませんか？（松本さん）」

編集部より

ボランティアの方に参加のきっかけを聞いてみると、以前アメリカに住んでいて、そのころは自然とボランティア活動に誘われることも多かったけれど、日本ではなかなか参加の機会がなかったという方もいました。何かできればと探してボランティアを始めたそうです。

この活動は、直接利用者の力になることが最大の魅力です。これからボランティアを始めようか迷っている方がいれば、ぜひ参加してみてください。

* ひとり親家庭等医療費助成制度は、18歳に到達後最初の3月31日までの児童を養育するひとり親家庭等を対象に、医療費の自己負担分を助成する制度。医療証の交付・助成内容や一部自己負担額の有無は、自治体や所得状況によって異なる。

団体DATA



倉庫作業を行ったグッドネーバース・ジャパンの外観。

ワンポイントチェック

- ☒ 「1日だけ参加」も可
- ☒ 土日参加可
- ☒ 初心者歓迎

団体名 特定非営利活動法人グッドネーバース・ジャパン

団体概要 「グッドごはん」は、経済的に困難を抱えるひとり親家庭へ食品を無償でお渡しする活動です。首都圏・近畿・九州の3拠点で毎月5,000世帯以上に約一万円相当の食品を届け、子どもたちの健やかな生活を支えています。

ホームページ

<https://www.gnjp.org/>



連絡先

電話：03-6423-1768

メール：gohan-volunteer@gnjp.org

住所：〒173-0004 東京都板橋区板橋2-9-9-1階

ボランティアさんにお願いしたい内容

ボランティアの活動内容は大きく、①対面での食品配付および②倉庫作業の2種類です。

- ①食品配付：配付日当日に食品の準備、配付の受付、配付サポートなどを行っていただきます。
- ②倉庫作業：当月の配付に向けて、倉庫で食品の搬入や整理、配付準備などを行っていただきます。

こんな方に向いています

- ・子どもの貧困や、ひとり親家庭が抱える生活上の困難に関心がある方
- ・「誰かの役に立ちたい」という思いを、具体的な行動に移したい方
- ・食品の袋詰めや配付など、現場で活動したい方
- ・体を動かすことが好きな方 ・ボランティアが初めての方

興味のある方にひとこと 〜グッドネーバース・ジャパンより〜

食品の運搬、配付など、体を動かす作業も多く、決して楽な活動ではありません。その分、実際に食品を必要としているご家庭へ手渡ししたときには、大きなやりがいを感じていただけたと思います。

グッドごはんは、毎月のべ約100名のボランティアの皆さまに支えていただきながら、月2,000世帯を超えるひとり親家庭へ食品をお届けしています。ボランティアの皆さまの力がなければ、この活動を続けることはできません。食品を詰める、運ぶ、手渡す。その一つひとつの作業が、子どもたちの食を支えることにつながっています。

「自分の手で誰かの役に立ちたい」という方に、ぜひ参加していただきたいボランティアです。

こんな団体でも
募集しています。

フードバンクボランティア

特定非営利活動法人フードバンク目黒

配達、食品仕分け、会場での配付、事務作業など



フードバンクおりなす江戸川

配達、食品仕分け、会場での配付、事務作業など



特定非営利活動法人フードバンク狛江

食品仕分け、整理、イベント時のスタッフ、事務作業など



特定非営利活動法人

セカンドハーベスト・ジャパン

食品パッケージ梱包、食品仕分け、倉庫作業、事務作業など



※このほかにも、さまざまな場所でフードバンク活動が行われています。お近くの市区町村ボランティアセンターへお立ち寄りください。



2026年は、国連が定める「ボランティア国際年」。この響きに、遠い世界の話のように感じるかもしれません。この国際年は25年ぶりの開催で、初回は一人の日本人の提唱から始まったものなのです。そう聞くと、少し身近に感じられませんか？

一人ひとりの小さな一歩も、積み重なれば社会を動かす大きな力となるのではないのでしょうか。今号では、ボランティア国際年にちなんだ身近な取り組みや、他の国の活動をご紹介します。私たちにできるアクションを一緒に考えていきたいと思います。

■身近な活動から世界を考える

東京ボランティア・市民活動センター（以下、TVAC）では毎年、「夏の体験ボランティア」を実施しています。今年は、ボランティア国際年を意識したプログラムを用意することにしました。ハードルは高くないけれど、自分の活動が社会の役に立っているという実感のある取り組みをしようと、募金活動に決定。夏の体験ボランティアの実施を予定している都内の区市町村ボランティア・市民活動センターにも呼びかけ、7月25日～8月2日の間に、寄付先を選んで募金活動することを提案しました。

今回の国際年が、持続可能な開発目標（SDGs）の達成を掲げていることから、TVACでは、SDGsのなかから③すべての人に健康と福祉を、⑯平和と公正をすべての人に、という目標を掲げ、パレスチナの子どもたちのための募金活動することに。現在、世界の難民の5人に1人がパレスチナ人

だと言われているなか、パレスチナを取り巻く現状や課題について寄付先の団体から学び、「想いをつなげる募金活動をしませんか」と呼びかけました。

■29人で行った募金活動

8月2日、猛暑という予報にもかかわらず、9時30分に幼稚園児から中高生・大学生など29人が集まりました。最初に、近くに座っている参加者同士で自己紹介や参加動機などを話し合いました。次に、認定NPO法人パレスチナ子どものキャンペーンのスタッフ、松田純子さんのお話を聞いた後、募金してくれた方へのお礼の品として、おりがみでパレスチナのシンボルとされているスイカ*をつくりました。

11時より、いよいよ屋外にて募金活動です。活動の数日前（7月28日）に発生した熊本地震に対しての募金を呼びかけるチームも急ぎよ結成しました。

街頭に立った直後は、チラシを配ったり、声を出すことが恥ずか

* スイカの断面の色（赤・緑・黒・白）がパレスチナの国旗と同じ4色で構成されているため、スイカがパレスチナのシンボルとされている。



(写真:右ページ)

親子、生徒、学生が協力して募金の呼びかけをする

(左上)スライドや動画を通してパレスチナの現状を知る

(左下)みんなで和気あいあいとスイカづくり

(右上)寄付をいただいて、笑顔がはじける!

(右下)みんなでつくったスイカたち

寄付をくださった人たちも思わず笑顔に

■募金活動を終えて...

しそうな参加者も少なからずいました。けれども、勇気を出して道行く人に呼びかけ、また、寄付をいただくにしたがって、さらに積極的になっていく様子が見られます。おりがみのスイカも、寄付してくれた人の手に渡っていきました。

募金活動を終えて、6〜7人のグループで振り返りをしました。参加者のみなさんからは、以下のようなさまざまな感想が挙がりました。

- ・募金活動をする人の気持ちを考えることができた。
- ・街頭募金を見かけてもいつもスルーしてきたけれど、今回、活動する人や寄付する人の優しさに気づくことができた。
- ・自転車を停めてまで募金してくださった方がいた一方、無関心な人もいた。そうした人たちにどうしたら関心を持ってもらえるのだろう。
- ・パレスチナにも熊本にも縁がなかったけれど、支援活動に参加している実感を得ることができた。
- ・パレスチナの話聞いて、より関心が深まった。今後でもできることをしていきたい。

今回、参加者のほぼ全員が、募金活動は初めてとのこと。熱中症対策のため30分という短い時間のなかでも、寄付を集めることができました。社会を動かす一歩を踏み出したようです!



近所の人たちと交流する、多文化なランチ会



会場は相模原市立大野北公民館（JR横浜線 淵野辺駅前）。写真は左から：

①本日のメニュー！ ②みんなで食事を作る。③子どもたちと遊ぶ。④黒岩裕さんとボランティア料理人のみなさん。

⑤洪寒孝さん。生まれも育ちも日本だが、ご両親は日本に永住する韓国人。バイリンガル。日本は出生主義をとっていないので洪さんにも日本国籍はない。日本に住む韓国人であることでこれといって嫌な思いをした記憶はないという。子どもが好き。一般企業に就職予定の大学4年生。

手に手に食材のつまったレジ袋を提げた学生たち。手際よく作業を分担して、次々においしそうな料理が作られていきます。彼らはみんな、主宰の黒岩裕教授の呼びかけに手を挙げた学生たちです。

この催しでは毎回さまざまな国の料理を作っていますが、今日のテーマはコリアン。ご両親がともに韓国出身だという洪寒孝さんの采配で、ビビンバ、マンドウ（韓国餃子）、ヤンニョムチキン、そしてミヨックツと呼ばれる特別な日用のスープが次々とでき上がりました。12時を過ぎると近隣に住む親子が集まってきて、にぎやかな食事が、そして食事の後は遊びタイム。韓国式の輪投げやおはじき、チェギと呼ばれるリフティング遊具。大学生たちも遊びに参加して、子どもたちが歓声をあげています。

黒岩さんにお話をうかがいました。この「青学国際子ども食堂」は2024年10月にスタート、今回が11回目になります。学内の留学生や学外の方にも声をかけながら、

マレーシア、ブラジル、ペルー、タイ、台湾など各国の料理を囲む場を提供してきました。

黒岩さんが学部長を務める「青山学院大学 コミュニティ人間科学部」にも外国籍の学生は珍しくありません。黒岩さん自身にも留学経験があり、留学生の孤独感や孤立しやすい状況については身をもって感じてきました。食堂で腕をふるってくれた洪さんからも「地域の人と接する機会がほしかった」と聞きます。多文化交流・地域交流の両面から何かできることはなにかと模索していたときに、松山市内の国際子ども食堂のニュースを見て、同様のことを自分たちもやってみたいと考えました。

今後の抱負を聞くと「できるだけ息長くつづけていけるといいなと思っています」といいます。そう、長くつづいてほしいし、同じような取り組みが各地にひろがっていったらいいなと思います。食事の場で人と人がつながる。つながれば、きつとそこから何かが生まれていくはずですから。

人力で届ける冬の風物詩!?



South Korea



車いすや押し車などを無料で貸出している
高速道路の洪川休憩所

韓流という言葉が認知される前から韓国の歴史や文化に触れてきましたが、

昨年、訪韓したときに偶然見かけたのが「練炭ボランティア」。暖房燃料を練炭に頼る高齢者や低所得世帯に、練炭を届ける活動です。そうした世帯の住む地域は、車が入れない細い路地や急勾配の坂道も多く、ボランティアは1つ3.5キロ余りの練炭を複数背負って運ぶそうです。

この活動は2000年前後から本格化。いくつかの活動団体があり、学生や企業人などが参加しています。アーティストがファンたちと一緒に参加するのも恒例になっているとか。(M・O)

学生時代の社会貢献活動が学びに



Mexico



マリアナさんと保護犬のニヨッキ

メキシコでは、自分が興味のあるNPOや団体を直接探してボランティアをすることが多いです。メキシコの特徴として、大学生は安く勉強できる代わりに、「Servicio Social (セルビシオ・ソシアル、社会奉仕)」といって、大学卒業前に数か月から1年くらい、さまざまな社会貢献活動に取り組む制度があります。私は、子どものスポーツ専門学校の教員アシスタントをしていました。

多くの学生が、活動で学んだことを社会に活かす経験を積んでから卒業し、専門知識だけでなく、社会に貢献する意識や責任感を身につけています。

(マリアナ・メキシコ在住)

多様性の国に根付く Respect 文化



Canada



カナダで出会った人たちが書いてくれた寄せ書きを手に

カナダに半年間留学し、いくつかのボランティアをしました。車いすスポーツの試合を手伝ったり、自閉症の方がジョブトレーニング

しているカフェに30回通ったり...。その“PAPER PLANES CAFE”は自閉症の方とスタッフが同じユニフォームを着て、みんなが対等に生き生きと働いていました。カフェの人たちと良い関係を築けたことが、私にとってボランティアな関わりになりました。ボランティアする中で知ったのはカナダの Respect 文化。日本語の「尊敬、敬う」とは少し違い、「対等な相手を大切に思う」というものです。電車で車いすやベビーカーが乗ってきた時、当たり前スペースを作るなど、カナダの人びとの心^{かさね}に Respect 文化が根付いていると感じました。(笠音・高校2年生)

格差の解決をめざして



Nepal



ネパールの地方での学びの場。都市部や海外への人口流出が激しく、教育面では地域格差も生じている

家族がネパールでNGO活動をしているため、たまに訪れています。ネパールは、人口の約8割がヒンドゥー教徒。法改正でカースト制度は廃止されましたが、現在も根強い慣習や差別が残っているため、低カーストの子どもや大人を対象とした教育支援の活動があるそうです。また、道路や河川の清掃活動も各地で見られます。

ボランティアとは異なりますが、女性を支援している WSDO (女性技能開発協会) というフェアトレード団体があり、現地の見学が可能です。日本のNGOやお店でも販売しているので、ぜひサイトを見てください。

(M田)



世界の“ボランティア”—4つのまちかどから

身近なつながりから見つけた海外の活動をご紹介します。

1959年	世界難民年(～1960年)
1961年	国際保健医療研究年
1965年	国際協力年
1968年	国際人権年
1970年	国際教育年
1971年	人種差別と闘う国際年
1974年	世界人口年
1975年	国際婦人年
1978年	国際反アパルトヘイト年(～1979年)
1979年	国際児童年
1981年	国際障害者年
1985年	国際青少年年
1986年	国際平和年
1987年	家のない人々のための国際居住年
1990年	国際識字年
1993年	世界の先住民の国際年
1995年	国連寛容年
1996年	貧困撲滅のための国際年
1999年	国際高齢者年
2000年	平和の文化のための国際年
2001年	人種主義、人種差別、排外主義、不寛容に反対する動員の国際年
2001年	国連文明間の対話年
2001年	ボランティア国際年
2002年	国際エコツーリズム年
2004年	奴隷制との闘争とその廃止を記念する国際年
2005年	国際マイクロクレジット年
2006年	砂漠と砂漠化に関する国際年
2008年	国際パテト年(国際イモ年)
2008年	国際衛生年
2008年	国際言語年
2009年	国際和解年
2009年	世界人権学習年
2010年	国際ユース年(～2011年)
2010年	国際生物多様性年
2010年	文化の和解のための国際年
2011年	国際森林年
2011年	アフリカ系の人々のための国際年
2012年	国際協同組合年
2012年	すべての人のための持続可能エネルギーの国際年
2013年	国際水協力年
2013年	国際キノア年
2014年	パレスチナ人民連帯の国際年
2014年	国際小島嶼開発途上国年
2014年	国際家族農業年
2016年	国際マメ年
2019年	先住民言語の国際年
2021年	平和と信頼の国際年
2021年	持続可能な開発のための創造的な経済の国際年
2021年	児童労働の根絶のための国際年
2022年	零細漁業と養殖の国際年
2023年	平和の保証としての対話の国際年
2023年	国際雑穀年
2025年	氷河の保護の国際年
2025年	平和と信頼の国際年
2026年	持続可能な開発のためのボランティア国際年
2026年	放牧地と牧畜家の国際年
2026年	女性農業従事者の国際年
2027年	法的リテラシーの国際年



【解説】そもそも国際年って？

国際年とは、ひとつのテーマに注目して、1年にわたって多くのひとびとに訴えかけ、解決を促していこうというもので、国連発足以来、毎年のようにさまざまな国際年が国連総会で採択されたり、国連専門機関によって宣言されてきました(表1)。

そして今年は「ボランティア国際年」。正確には「持続可能な開発のためのボランティア国際年」といい、国連は「持続可能な開発目標」、いわゆるSDGsを加速するための国際年としています。

■25年前の「ボランティア国際年」は日本が主導して実現

実は今回の「ボランティア国際年」は2回目。今を去る25年前、2001年にも「ボランティア国際年」があったのですが、これを主導して提唱したのは日本だったことをご存知ですか？



1992年、中田厚仁さんという一人の青年が国連ボランティア計画(以下、UNV)に採用され、国連カンボジア暫定統治機構

(UNTAC)に派遣されました。しかし翌年、中田さんが現地武装グループに殺害されるという悲しい事件が起きてしまいます。その後、父親の中田武仁さんは息子の遺志を継ぐ形で国連ボランティア名誉大使に就任し、ボランタリズム啓発のために尽力しました。

日本では1995年に阪神・淡路大震災が発生し、日本各地から多くの人が駆けつけ、「ボランティア元年」といった言葉も生まれました。

こうした流れの中で1996年にはUNVの政策フォーラムが日本で開催され、「ボランティア国際年」の設置が提案されます。武仁さんは外務省を訪問し、「21世紀はボランティアで幕を開けたい」と強く訴えたといひます。これらを受けて翌年の国連総会では日本があらためて提唱し、122か国の共同提案国を得て、2001年を「ボランティア国際年」とする決議が採択されました。2011年には10周年を祝う機運も盛り上がりました。

■ボランティア国際年に大切にしたいこと

それから25年。私たちの住む世界ではいろいろなことが様変わりしました。が、「何か私にできることをやろう」という人びとの気持ちは、SDGsでも大切にしているように、意外と変わっていないのではないのでしょうか。

今回の国際年の宣言文が高らかに告げるように、ボランティア活動はつねに、社会をよくするためのさまざまな取り組みの基盤となってきました。こうした「ボランティアの力」を、この機会にあらためて見つめなおし、一人ひとりができることをやってみませんか。

持続可能な開発のための
ボランティア国際年の
公式ロゴ。手のひらの形！



◆参考資料◆

①「“ボランティア国際年”のフィナーレに向かって」/ 東京ボランティア・市民活動センター『ネットワーク』2001年10月号 / ②「2011年、世界は「ボランティア国際年」10周年を記念します」/ 東京ボランティア・市民活動センター『ネットワーク』2011年10・11月号 / ③ Co ☆ Co ☆ Net 第77号「2回目の「ボランティア国際年」(2026年) ～市民サイドから盛り上げ「ボランティアの価値」を広めよう～」/ 筒井のり子 / 日本ボランティアコーディネーター協会 / ④ 持続可能な開発のためのボランティア国際年(国連ボランティア計画 / QRコード)





被災地からのメッセージ

その2

大したことはしとらんけども、 これからも寄り添って



地域支え合いセンター
「ささえあいセンター穴水」
生活支援相談員 森都

こんにちはー。私は石川県穴水町の志ヶ浦地区で、被災者の見守り、生活支援に当たる地域支え合いセンターの「生活支援相談員」として活動している森と言います。

「相談員」と言うとは難しく聞こえるけども、そんなに大したことはしていませんよ。1週間に1〜3回程度、仮設団地をまわって、皆さんのお話をよくお聞きするだけです。相談ごとの内容は、最初と今とでは、少し変わってきているように感じますねえ。最初はお家の被害や支援制度に関する同様のお話が多かったけども、最近皆さんの状況に合わせた個別の相談が増えているかなと思います。「生活が始まっている」と言ったらよいのか、なんて言ったらいいのか分らんけども、皆さん色々な想いをもっていらっしゃるので、これからも寄り添い続けたいと思っています。

東京からたくさんさんのボランティアの方にお越しいただいてありがとうございます。みなさん、穴水町に遊びに来てくださいね。お待ちしておりますよ。

「地域支え合いセンター」の活動について▼



学び合える関係性が魅力

土屋 尚子 さん

ボランティア・インタビュー

Vol. 2

清瀬国際交流会の日本語ボランティア教室で約18年、活動しています。きっかけは市報をみたこと。地元に関わり合いがほしかったことと、海外に行ったとき、現地の人たちに助けてもらったので、日本にいる外国の人に対してできることがあればいいと思っていました。

特別な資格や語学力は不要で、養成講座を受ければ活動できると聞き、それほどハードルが高くないと感じました。教えるのは1対1ですが、わからないことは他のボランティアに聞いたり、都合が悪いときは代わってもらえるので、続けられています。学習者さんにとっては、希望に沿った学習ができたり、同じまちに暮らす同士で相談できたりするのが利点かなと思います。

この活動の特長は、いろんな世代の人ができること。ボランティアは社会人と年配の人が多いですが、高校生がいた時期もありました。そして、なにより、私自身が学習者さんと接することで新しい発見をしたり、自分の思い込みがくつがえされる経験と感動がすごく大きいんです。



以前の学習者さんと今の学習者さんと、3人でお出かけしたことも。

発見！ まちあるき

その1

品川区・大井町界わい

東京のいろいろなまちを歩いてみたい、知ってみたい。
第1回の今回は下町情緒と高層ビルのみち・大井町へ。雨模様の中を歩いてきました。



ほんせんじ 品川寺

平安時代からあるという、東海道沿いの古いお寺。都心とは思えないような広い境内。往時の旅人を見守るようにして巨大な地藏菩薩像が鎮座している。



あずまこうじ 東小路飲食店街

大井町駅から徒歩1分、一歩裏に入ると、そこには昭和さながらの横丁世界が。



あおものよちよう 青物横丁駅

仙台味噌醸造所

道路沿いに目立つ巨大な味噌樽。当地に伊達藩下屋敷があった頃から仙台味噌を作ってきたという。だから目の前の坂の名前は「仙台坂」。



さめず 鮫洲駅



きゅりあん

⑧ きゅりあん

品川区立総合区民会館

1074席の大ホールをはじめ、小ホール、イベントホール、会議室、リハーサル室、音楽スタジオ、茶室など、さまざまな設備をそなえた区の施設。駅側には家電量販店とスーパーが入っている。

しながわ地域貢献活動展

2026年11月21日(土) / きゅりあん 7階イベントホールにて

地域の課題解決をめざすNPO法人やボランティア団体などと交流できるイベント。さまざまな団体が出展してそれぞれの活動を紹介します。バラエティに富んだワークショップや物品販売もあり、対象は子どもから高齢者までさまざま。意外と身近にある地域貢献に、あなたも触れてみませんか。

タコの滑り台

全国各地に点在するタコの滑り台は、実はここ品川区立神明児童遊園が元祖だという説あり。



しもしんめい
下神明駅

吊り看板の道

再開発によって商店街の街並みはだいふ前になくなってしまった。なぜか吊り看板だけがきれいに残されている。ありし日を彷彿とさせる、不思議な歩道。



OIMACHI TRACKS



大井町駅

しながわ観光大使

ご存知シナモロールが、ここ品川区では「しながわ」と書かれたTシャツを着て観光大使を務めている。どうやら区内のいろいろな場所で会えるらしい。



阪急大井町ガーデン



すえひろ湯

老朽化による閉湯の危機を乗り越え、2022年12月にリニューアルオープン。各地の地ビールも飲める、サウナ付き銭湯。



① しながわ中央公園

一見ふつうの公園の中に、防火水槽、備蓄倉庫、テントになる空間、かまどベンチなど、災害時に活躍するさまざまなしなげが。

写真の広場はヘリポートにもなるとのこと。木造住宅の多い品川区にあって重要な防災拠点となっている。



② 品川区役所

すぐとなりに新庁舎の建設が進んでおり、2029年には移転の予定。ルーフガーデンのある昭和庁舎はもうすぐ見納め。



④ OIMACHI TRACKS

3月に完成したばかりの複合商業施設。むかし車両工場や操車場があった場所で、それが名前の由来だとか。

⑦ 阪急大井町ガーデン

駅から見えるもうひとつのランドマーク。スーパー銭湯もある。

③ 品川ボランティアセンター

親切なスタッフが品川区内でできるいろいろなボランティア活動

を紹介してくれます。区役所通り沿い、「品川区社会福祉協議会」の看板が目印。



⑥ テルベ

1997年開店の老舗福祉ショップ。品川区を含む6つの区の障がい者作業所などで作った雑貨類がイトーヨーカドーの6階に集結。ぜひお立ち寄り。



⑤ プラチナカフェ

活動場所 カフェ活動や地域イベント、高齢者施設等

連絡先 platinumbeautyschool@gmail.com



認定NPO法人プラチナ美容塾では、美容を通じて地域に暮らす皆の健康寿命の延伸に向け、健康・美容講座の実施や地域イベントに参加しています。大井町では、駅近のPARK COFFEEを会場に毎月1回「プラチナカフェ」を開催。認知症を軸に、食事、美容、歳時記（父や母の日、バレンタイン）、防災など日常生活に必要な話題をテーマに楽しい！が、キーワードの会です。カフェ活動や地域イベント、高齢者施設の美容ボランティアなど一緒に活動する人を募集中。関心のある方はQRコードから。



⑨ カフェ・ラウンジ「みんなのテーブル」

営業時間：月曜～金曜 11:00～15:30 / TEL：03-6712-4405

区の委託で運営されているカフェレストラン。さまざまな障がいのある人たちがキッチン補助やホールスタッフとして働いています。お手頃な500円から食べられるランチメニューが大人気で、毎日通ってくる人もいるのだとか。また、米粉ドーナツ各種も絶品。食べたり買ったりすることも応援になります。お近くにお寄りの際はぜひ。



⑩ マナビファクトリー 東大井スペース

毎週土曜日 17:00～19:00

NPO法人マナビファクトリーが運営する、勉強もできる居場所のようなスペース。普通の塾が合わない、経済的に塾に通うのが難しい、気軽に過ごせる場所がほしい、などさまざまな子どもたちに寄り添う空間を提供しています。ここでは子どもに勉強を教えながらいっしょに過ごす「学習サポーター」を常時募集中。詳細はQRコードから。



駅を降りるとアトレ、きゅりあん、阪急大井町ガーデン、イトーヨーカドー、そしてOIMACHI TRACKSと、大きな商業施設が居並ぶ様子にびっくり。ところが振り返ると昔ながらの商店街や横丁がまだまだ残っている。素敵なまちでした。

今回は時間がとれず残念でしたが、ぜひ古くから地域に住んでいる方々にもお話をうかがってみたいと思いました。（編集部）

都内一斉街頭募金を実施

「令和8年熊本地震・千葉豪雨」

当センターでは災害協働サポート東京とともに都内の団体に対して、支援金を中心とした街頭募金の実施を提案しています（都内一斉街頭募金）。8～9月の間、多くの社会福祉協議会やボランティアセンターが街頭募金を実施しています。



令和8年の地震・豪雨に関する緊急情報収集・発信しています

7月28日に熊本地方を震源とするM7.1の地震が発生、また8月13日には千葉県内で豪雨が発生しました。地震および豪雨の被害に遭われたすべての方にお見舞いを申し上げます。

当センターでは、本地震・豪雨に関する情報収集・発信を行っています。被災者支援活動の情報（支援金・義援金、物品寄付、現地の交通情報や支援活動サポート

セルフヘルプ・グループからのメッセージ 2026 開催

8月19日、ゲストに「うつ病や生きづらさで苦しんでいる方の自助グループ」ReOPA（レオパ）のゆまさんを迎え、セルフヘルプ・グループ（SHG）の活動や思いについてお聞きする催しを実施しました。当センター相談員との対話形式でお話いただき、参加者の皆さんは、ラジオ感覚でくつろぎながら聴くスタイルです。

「同じ境遇の人と話したい」「一人でSHGにたどり着き、誰もが安心して弱さを出せる場をつくり

たい」との思いで団体を立ち上げ14年。無理せず抱えきれない範囲で活動する、できる・できないの線引きをする、主催者自身が居心地いい状態であることなどが継続のコツだと教えていただきました。参加者からは「当事者は弱っているけど力があるという話が印象的だった」「ゆまさんの人柄が伝わってきた」などの感想がありました。

SHGに参加することで仲間の存在に支えられ、自分の辛さや経験も誰かの支えになる。そんな当事者同士だからこそその関係を実感できるのがSHGの魅力の一つだと感じました。

サポーター募集のご案内

「ボランティア活動を応援したい。社会に根付かせたい」という皆さんの思いをカタチにするため、サポーター制度をもうけています。ぜひ、当センターの活動を支えてください。サポーター年会費は1000円（3口）。本誌1年分を無料でお届けいたします！



もしもボランティア活動中にケガをしたら… ケガをさせたり、物を壊したら…

※ボランティア保険および行事保険の加入は、東京都内の各区市町村のボランティアセンターまたは東京都社会福祉協議会窓口で手続きができます。



東京都社会福祉協議会指定生損保代理店
有限会社 東京福祉企画

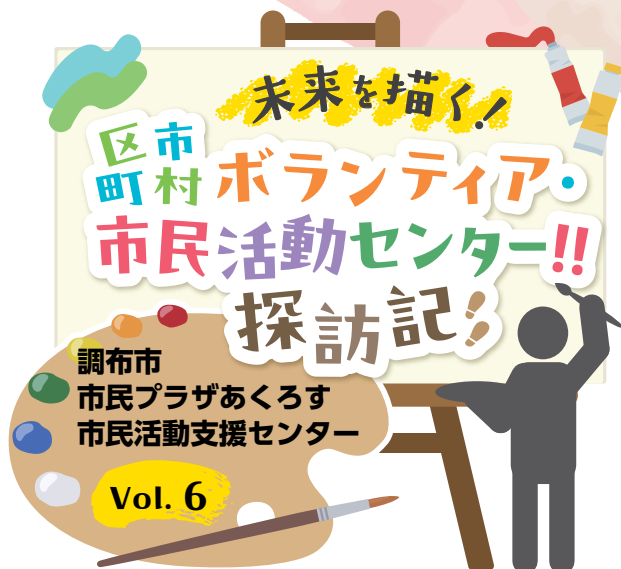
〒162-0825 東京都新宿区神楽坂1-2
研究社英語センタービル 3階

TEL. 03-3268-0910
FAX. 03-3268-8832



TVACでは、区市町村のボランティア・市民活動センター(以下、[VC])を支援する事業の一環として、各区市町村のVCにお話を伺い、VCとして大事にすべきことを検討するプロジェクトを行っています。2026年6月には、本誌でも紹介してきた4つの事例を掲載した事例集も発行しています。今回は、調布市市民プラザあくろす 市民活動支援センターのお話を伺いました。

同センターは、平成17年に調布市社会福祉協議会(以下、社協)が調布市から受託し、昭和53年から運営しているボランティアセンター機能と一体的に運営しています。市民が参画する活発な運営委員会があること、市内に7か所のコーナーがあることが特徴となっています。



市民がつながる「まちのえんがわ」をめざして

「コーナーは、身近な地域の皆さん」

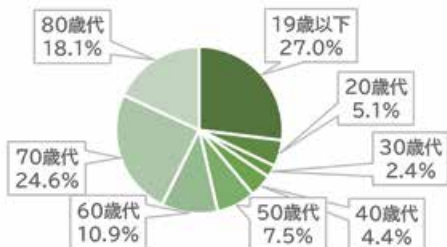
開館時間は8時半〜22時と長く、休館日も月1回のほか、臨時休館日(年2回、年末年始のみ)です。そのため、夜間や日曜日はシルバー人材センターに受付スタッフの派遣を依頼しています。センターにはボランティアとして市内に7か所のコーナーがあり、そのうちの6か所にはボランティアコーディネーターを配置しています。

幅広い市民活動を支援するセンターと身近な地域にあるコーナー

京王線国領駅そばの「調布市市民プラザあくろす」のワンフロアにある「市民活動支援センター」は、年間で3万5千227人が利用しています(令和7年度)。広いスペースに相談窓口のほか、会議や打ち合わせができるスペース、パソコンコーナー、印刷機コーナー、ロッカー・メールボックス、資料コーナーなどが充実しています。

また、個人登録や団体登録のしくみは持たず、誰もが気軽に立ち寄ることのできる「えんがわ」であることを大切にしています。

センター利用者の年代
(2026年2月 利用者アンケートより)



の生活相談や福祉的なボランティア活動の相談が多い。一方、市民の地域参加という点では、最近では「仕事で時間はなくても、好きなことを活かして地域に関わりたい」という市民もいる。そういった人たちは夜間や土日も開いているセンターに足を運んでくると話します。センターの利用者は、「60歳未満」が46・4%、「60歳以上」が53・6%と半々の割合で、幅広い世代が利用しています。特に「19歳以下」は27・0%で、中高生にとっての居場所にもなり、そこで人と人、地域の大人との出会いが生まれてくることもあります。

センターとコーナーでは相談記録をシステムで共有するとともに、月1回、ミーティングを開いています。センターとコーナーそれぞれで関わりのある人が異なることもあり、情報のやりとりを通じて新しいつながりも生まれてきます。また、ボランティアの一つである「野ヶ谷の郷」はコーディネーターを配置せず、40名のボランティアが交代で当番を担います。市民自身が市民の活動を支えるコーナーを自分たちで運営する取組みです。



市内にある7つのコーナー

!! 地域福祉コーディネーター・

地域支え合い推進員と

ボランティアコーディネーターの連携

重層的支援体制整備事業*を実施する調布市社協では、市内8つの福祉圏域ごとに「地域福祉コーディネーター」と「地域支え合い推進員」を配置しています。その16名は法人本部がある「調布市総合福祉センター」に拠点を置き、それぞれが担当する圏域に出かけていきます。調布市社協福祉推進課長の前田雄太さんは、ボランティアコーディネーターとの連携について、「地域住民の生活の場に近いコーナーだからこそ把握できる課題があり、一緒に支援したり、講座やイベントを企画したりすることもある。また、コーナーには多様な人や活動が集まっているので、そこに行けば新たなつながりをつくることができ、地域福祉コーディネーターや地域支え合い推進員にとってもありがたい」と話します。こうした形で、アウトリーチ型の地域福祉コーディネーターや地域支え合い推進員と拠点型のボランティアコーディネーターがお互いの強みを活かして市民の地域参加を支えています。



市民が集い、交流する場として親しまれている

!! 市民が参画する

市民活動支援センター「運営委員会」

市民活動支援センターは、多様な市民が参画する運営委員会を設置しています。運営委員は市民公募、市民活動団体、企業、行政など所属や年齢層も幅広い17名で構成されています。年に8回程度開催し、毎回活発に議論を重ね、意思決定したことは運営委員も一緒に取り組みます。今年3月には歴代の運営委員が集まり、センターの20年をふり返りました。そこでは、「これからも市民一人ひとりに寄り添うセンターであってほしい」など、さまざまな思いが寄せられました。センターのキャッチコピーである「まちのえんがわになりたい」を具現化するように、「人と人だからこそできるつながりを大切にしたい」と、田島さんは話します。また、センターでは、時間のない方でも参加・地域貢献できる機会を増やすため、寄付文化の醸成にも力を入れています。市内の企業・団体で組織する実行委員会が企画・運営する「ちようふチャリティーウォーク」は、今年で18回目の開催となります。ウォーキングに参加する市民からの参加費や50人ほどのサポーター会員の会費、市民からの寄附は「えんがわファンド」という助成事業を通して市民活動団体の活動資金に回ります。「市民が市民を支える」しくみです。

!! 社会の変化に対応し、

ニーズを捉えたセンター運営をめざして、 中長期運営方針を策定

社会の変化とともに次々と新たな課題が生ま

れ、市民生活を取り巻く状況は目まぐるしく変わります。その時々ニーズを的確に捉えながらも、市民活動支援センターの使命や普遍的な価値を継承し、少し先の未来を見据えた運営方針を示していくため、センターでは5年ごとに中長期運営方針を定めています。現在の中長期運営方針は、「市民の地域参加の推進」、「パートナーシップの強化」、「えんがわファンドによる寄付文化の醸成」、「居場所やサードプレイスの周知と推進」、「災害時に備えた支え合いの醸成」の5本柱で策定されています。

* * * *

市民活動支援センターは、多様な市民の活動を支える拠点であり、市民の協働、共創のパートナーです。そうしたセンターに市民が主体となる運営委員会を設置し、開かれた運営をすすめていくことは、ボランティア・市民活動について市民の理解を深め、地域参加を推進することにつながっています。センターには、地域や社会の課題に主体的に取り組み市民を応援していくことが期待されます。

* 高齢、障がい、子ども、生活困窮といった分野の支援機関が連携し、包括的な支援体制を構築する仕組み。社会福祉法に基づき、国において2021年から導入されている。



田島誠さん(右)と
前田雄太さん(左)



調布市市民プラザ
あくろす
市民活動支援センター

東京ボランティア・市民活動センターをご利用ください！

東京ボランティア・市民活動センター(TVAC)は、「ボランティアをしたい」「ボランティアについて調べてみたい」と思うみなさんのためのオープンスペース。個人に、団体に、さまざまなサービスを行っています。どうぞご利用ください。



ボランティア募集や イベント・講座の情報はここで！

いろいろな団体から届いたチラシやパンフレットなどを集めてラックに配架しています。

また、各団体のニュースレター(最新号およびバックナンバー)を見ていただくこともできます。

ボランティアの 相談ができます

ボランティア活動に関するさまざまな相談をお受けしています。
(予約不要・無料)



フリースペースを 利用できます

大小さまざまなテーブルを自由にご利用ください。Wi-Fiも使えます。

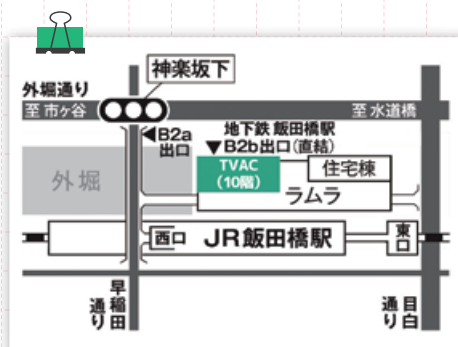
ふれあい満点市場

福祉作業所やNPO・NGOによる手づくりの布製品、Tシャツなど、さまざまな製品を販売。当センターオリジナルグッズ「ぼらせん」も販売中！



「ボランティア保険」に加入できます

ボランティア活動中の事故などを補償する保険への加入手続きができます。



東京ボランティア・市民活動センター

<https://www.tvac.or.jp>

運営主体：社会福祉法人 東京都社会福祉協議会

飯田橋駅すぐ(JR西口徒歩1分 / 地下鉄B2b出口直結)

OPEN：火曜～土曜 9:00～21:00 / 日曜 9:00～17:00

(祝祭日・年末年始を除く)

03-3235-1171 / FAX:03-3235-0050

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1

飯田橋セントラルプラザ10F



『ネットワーク』のバックナンバーは左下、本誌のご意見・ご感想は右下のQRコードをご利用ください。



ボランティアの魅力発見誌 ネットワーク

「ボランティアをやってみたい」「自分にも何かできることはないかな？」そんな思いをもつ人たちに、「はじめの一歩」のきっかけを届けられるような情報誌を目指します。

編集委員：

江尻京子(NPO法人 東京・多摩リサイクル市民連邦)

片岡紀子(NPO法人 患者スピーカーバンク)

小池良実(岡さんのいえTOMO)

小林涼帆(明治大学学生)

小淵康博(西武信用金庫 地域協創部)

野村美奈(社会福祉法人武蔵野会 リアン文京)

発行人：山巻 毅 / 編集：東京ボランティア・市民活動センター(nw@tvac.or.jp)

デザイン：東京ボランティア・市民活動センター、島津印刷(株) / 表紙イラスト：Kaoru Takabayashi / 印刷：島津印刷(株)

2026年9月20日発行(通巻403号) / ISBN 978-4-909393-71-5 C2036 / 定価400円(本体364円+税10%)

本誌掲載記事の無断複製・転載を禁じます。

今回、夏の体験ボランティアの募金活動取材しまし

編集後記

た。最初は参加者の皆さんの声が小さく、私も一緒に呼びかけをしました。が、募金が集まるにつれて次第に声が大きくなり、笑顔になっていきます。最初の一歩には勇気がいることを実感。そして、この一歩を踏み出すことで世界がひろがることも実感しました。(蓮)

* 本誌で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

Vol.
61

いいもの みい〜つけた!

NGO パルシックの サリー*でつくったエコバッグ

このコーナーでは、ボランティア・市民活動・福祉施設のグッズや作品を紹介します。



カラフルなエコバッグ。東日本大震災後に行われた着物のアップサイクルに着想を得たそう。550円〜1,210円(税込) 『パルマルシェ』にて販売中(下記QR)



巾着
770円
(税込)

スリランカ北部ジャフナ州の女性たち。習得した縫製技術は家族の衣類や企業からの受注の際に発揮される。



地域の格差を越えて女性をつなぐ

内戦により多くの働き手を失ったスリランカ。復興支援に取り組んできたNGOパルシックでは家計を支える女性の職づくりを模索するなかで、古着のサリーを再利用したエコバッグや巾着づくりを手掛けるようになりました。もともと洋裁店が多く、縫製の仕事は身近で取り組みやすいと考えました。かつてサリーは、日常着から正装までさまざまな場面で着用されていましたが、今では特別な日の服と考える女性が多いそうです。

ブランド名のSari Connection (サリーコネクション)には、女性の収入源をめざすだけでなく、サリーを提供するスリランカ南部の女性とエコバッグを縫う北部の女性とをつなぐ、願いが込められています。

世界にたったひとつのエコバッグ。小さくたたためて軽くて持ち歩くのにとても便利です。毎日のお買い物に、おしゃれの脇役に、大活躍間違いなし。

*サリー：インドやスリランカ等南アジアの女性の伝統的な民族衣装。長さ5〜6mの1枚の布を巻き付けて着用する

PARCIC
PARC INTERPEOPLES' COOPERATION
認定NPO法人
パルシック (PARCIC)

場所 〒101-0054
東京都千代田区神田錦町3-6
錦町スクウェアビル7階1号室

TEL 03-3253-8990
TEL 03-6206-8906
MAIL office@parcic.org



フェアートレード ショップ
『パルマルシェ』





1. 対象事業・活動

- 新たな事業の立ち上げを応援します。既存の事業・活動に新たな視点や切り口・要素や方法を加えたものも含めます。
- 「生きるたのしみ」という面では、広く“ひと・まち・くらし”づくりに役立つ発想豊かな事業・活動を想定しています。
- 「働くよろこび」という面では、働く人が直面する、“疾病治療・介護・子育てなどと仕事の両立”“働くことに困難を抱える若者や女性・高齢者の自立就労支援”など、多様な働く場・機会の創出に焦点を当てた事業・活動を想定しています。
- 特に、公的な補助や支援の対象とならない／なりにくい、自主的かつ先駆的な事業・活動を応援します。

2. 助成対象となる団体

- 上記1. 対象事業・活動に取り組む市民団体で、以下のすべての要件を満たす団体とします。
- 民間の非営利団体で法人格を有すること（NPO 法人、一般社団法人など）。
 - 応募時点で上記法人格の取得後、1 事業年度経過していること。
 - 主たる事務所の所在地および主な活動の場が、〈中央ろうきん〉営業エリア1 都7 県内（茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨）の団体であること。
 - 新しい事業を立ち上げるための基礎的な力（代表者責任が明確であり、会計処理が適切に行われていることなど）を有していること。
 - 団体の目的や活動内容が特定の政治・宗教に偏っておらず、反社会的な勢力とは一切関わっていないこと。

助成制度の詳細・応募用紙等はこちら

<https://chuo.rokin.com/aboutus/csr/subsidy/application/>



応募書類提出先・お問い合わせ先

中央労働金庫 総合企画部（CSR・広報）担当：川瀬
TEL:03-3293-2048（平日 9 時～17 時）
E-mail:npo@chuo-rokin.or.jp

中央ろうきん

〔2026 年 9 月 1 日現在〕

2027 応募要項

応募受付
期間

2026年10月1日木
～10月31日土【応募メール必着】

助成対象
期間

2027年4月1日木
～2028年3月31日金

助成年数・
金額（上限）

毎年の応募・選考を経て、
最長3年間継続助成します。

1年目：50万円／2年目：50万円／3年目：100万円

助成金額：総額1,500万円（上限）

中央労働金庫（以下、「当金庫」という）は、誰もが「生きるたのしみ」と「働くよろこび」を享受できる地域社会の創造に向けて、生活者・労働者の視点に立ち、地域の課題解決をめざした新たな自主事業の開発に取り組む市民団体（NPO 法人など）を応援しています。

本助成制度のテーマに沿った事業・活動に取り組んでいる皆さまからの積極的なご応募をお待ちしております。

応募方法

（※中央労働金庫ホームページにて、必ず詳細をご確認ください。）

（1）「応募要項・応募用紙・記入の手引き」の入手方法

下記 URL または二次元コードから、当金庫ホームページ内 CSR サイトへアクセスし、ダウンロードしてください。
※助成 2 年目・助成 3 年目の応募用紙は、別途対象団体へご案内します。

（2）応募用紙の記入にあたって

『記入の手引き』を参考に、パソコン（Word 形式）で作成してください。

（3）提出書類

- 応募用紙（Word 形式）
- 定款（PDF 形式など）
- 最新の事業報告書および決算書類一式（活動計算書、損益計算書、貸借対照表、財産目録など）

（4）提出方法

上記（3）提出書類データをメールに添付してご提出ください。応募書類提出先 E-mail：npo@chuo-rokin.or.jp

