

## 杉並の情報を活用してみる

「すぎなみ地域コム」には、様々な団体が情報を投稿しています。特に講座、イベント、ワークショップには無料のものも多くとってもオトクです。また地域団体ならではの専門性・地域性に特化した他では探しにくいレア情報もたくさん！これから何か地域に関わりたい方には、団体をジャンルや地域で検索することもできます。上手に見つけて杉並ライフを有効に！

引越してきたばかり、地域の歴史講演会やとっても興味深いものでした！しかも無料でした！



## チラシコーナーで楽しく情報を探してみる



見たいチラシをクリックで拡大！



チラシ画像検索ページイメージ

楽しく検索できる「チラシ検索」がイベントコーナーのなかにあります。文章だけではわかりにくい情報や、時間のない方にオススメです。パラパラめくって、はっと目にとまるステキな情報を見つけましょう。



## 団体として情報を発信してみる

すぎなみ協働プラザに団体登録すれば、すぎなみ地域コムを使って情報を発信できます。メンバー募集の「お知らせ」や、これから開催する講座やワークショップの情報を「イベント・講座」コーナーに掲載することもできます。チラシやポスターがあれば、画像データをチラシ検索に投稿もできます。(利用は無料です)

過去3年間の年間アクセス数

2016年度 約68万ページビュー  
2017年度 約68万ページビュー  
2018年度 約80万ページビュー

多くの人が見てくれているんだね。



すぎなみ地域コムの利用申し込みはすぎなみ協働プラザへ  
TEL:03-3314-7260

すぎなみ地域大学  
杉並区 区民生活部 地域課 地域人材育成係

ホームページ [すぎなみ地域コム](https://member.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/) <https://member.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/>  
Eメール [tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp](mailto:tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)  
TEL 03-3312-2381 (平日午前 8:30~午後 5:00)  
企画・編集・発行 杉並区 区民生活部 地域課  
住所:杉並区成田東4-36-13 杉並区役所分庁舎 2階

2020年3月発行



登録印刷物番号  
31-0115



まち

この杉並を彩るのは、あなた

# カラフル



こんにちは、  
まちあわせ  
街達瀬マチコです。  
わたしが「まちへの一歩」  
をご案内します。  
よろしくね。

まちーず

街達瀬マチコ

# Index

## すぎなみ地域大学編

- 1 ゲストコラム/キャラクターの紹介
- 2 地域大学とは・基礎コースの紹介
- 3 実践コース・公開講座等の紹介
- 4-6 令和2年度の講座案内
- 7-8 令和2年度講座開講予定
- 9 申し込みから受講までの流れ

## 地域活動ガイド編

- 10 町会の紹介
- 11 地域区民センター協議会の紹介
- 12 すぎなみ協働プラザ・杉並ボランティアセンターの紹介
- 13-14 すぎなみ地域活動MAP
- 15 すぎなみ地域コムの紹介



### 重松 清さんからのメッセージ

『「地域」から「地元」へ』

4年前から母校の早稲田大学で教壇に立っている。若い連中と話すと、彼らが「地元」という言葉をしょっちゅう口にかけていることに気づく。「明日は地元の先輩と会う」「ゆうべは地元で遊んだ」といった具合である。

しかも、そのときのニュアンスがいい。自宅のある街や、そこで育んだ人間関係への愛着が感じられるのだ。なにかと悪く言われがちな若い世代だが、「地元」への意識は、案外とオトナも学ぶべきところがありそうだ。

「地域」は、まだまだお役所用語である。街に愛着が増してくると「地元」になる。その第一歩を踏み出すための地域大学なのかな。「地元」からさらに進んで、この街が「ふるさと」になれば、街も人も、幸せだよね。

作家・重松 清

※令和2年度すぎなみ地域大学 & すぎなみ大人塾共同開催講演会の講師

**特徴:** マチコが着ているシャツの街から飛び出してきた謎の生き物。決してチーズではない。人々が「まち」にでてくるのを待っている＝「待ち出(い)ず」。「人々が「まち」に出てきて出会えるのびて踊り出すらしい。  
※「待ち出ず」とは待ち受けて出会うこと、出てくるのを待つこと。の意。

**特徴:** 杉並の地域のことをよく知っていて、一緒に地域に出て活動してくれる仲間との出会いを求めている。季節とともにシャツの街の柄も移り変わるらしい。  
**特技:** ボランティア後の仲間とのお食事  
**好物:** 金目鯛の煮つけとクリームチーズ味噌漬け

まちあわせ  
**街逢瀬**  
**マチコ**



## すぎなみ地域大学とは

すぎなみの「まち」を彩る活動をする皆様を応援するために、2006年に生まれました!

“ボランティア”に対する人々の意識が、「“自分が”やりたいからやる。自分のできること・あるいは興味のあることで、社会参加していきたい」という感覚に変わりつつあります。そうした中で、「まち」で何かをしたいけれど、何をしたいのかわからない、どのように活動をスタートすれば良いのかわからない、という方々も増えてきました。すぎなみ地域大学は、そんな方々の「まち」に飛び出すはじめての一步を後押しする学びの場として開設され、現在では多くの卒業生が学んだ知識を活かし、ボランティアとして様々な「まち」を彩る活動に参加しています。あなたもすぎなみ地域大学で学び、「まち」に関わるはじめての一步を踏み出してみましょう!



「まちとつながる!まちあわせカフェ」の様子

すぎなみ地域大学の講座は3つのカテゴリーに分けることができます。

- ① 地域活動基礎コース
- ② 地域活動実践コース
- ③ 公開講座・講演会

### ① 地域活動基礎コース

「まち」で何か活動をしたい、自分の暮らす「まち」についてもっと知りたい。でも、何をどうしていいのかわからない。という方に向けた、はじめての一步コースです。

地域活動基礎コースには大きく分けて2つのコースがあります。

- ① “踏み出すコース”…仲間づくりをしながら、地域活動に必要なコミュニケーション等を学び、地域活動に向けてのはじめての一步を踏み出しましょう!
- ② “広げるコース”…まずは、自分の暮らす地域のことや、地域で様々な活動を実践している人々のことを知って、「まち」に対する視野を広げてみましょう!

地域活動基礎コースの講座を受講してやってみたいことが見つかった方は、学んだことを元に早速「まち」に飛び出してみましょう。もっと具体的に、まちの課題について学んでみたい!という方は、次に紹介する“地域活動実践コース”の講座から興味のあるテーマを探してみませんか?



杉並の課題を、区役所職員が、区民の皆様と一緒に話し合う様子

## ②地域活動実践コース

杉並区内で、区役所の各部署で働く職員と協力しながら、「ボランティア」として活動するために必要な知識や技術を学ぶためのより実践的なコースです。

杉並区には、区民の皆様が住みやすい地域をつくるための様々な部署があり、それぞれの部署が抱えている課題を解決するために日々活動を行っています。その中には、区役所だけでは解決が難しい地域課題もあり、その課題を解決するためには、区民の皆様一人一人の力が必要です。

そこで、杉並区では、各部署でそれぞれの「ボランティア」の受け皿を用意し、区民の皆様が、行政の抱える地域課題を区役所と一緒に解決していけるようにし、より住みやすい「まち」をみんなでつくっていくことを目指しています。

“地域活動実践コース”は、特技や興味のあることを活かして、杉並区の様々な地域課題を解決するボランティアとして、実践

的な活動にチャレンジしたい方向けの講座です。



「福祉車両運転協力員講座」の様子

## ③公開講座・講演会

講座の受講者だけでなく、より多くの方々に話を聞いてもらうために、“地域活動実践コース”の一部の講座の1コマを「公開講座」として実施しています。さまざまな活動に興味・関心を持っていただくとともに、杉並区で活躍するボランティアについて広く知っていただくようにしております。また、すぎなみ地域大学の活動について、広く区民の皆様知ってもらうために、著名人をお招きして毎年5月に新年度スタートアップ!講演会(すぎなみ大人塾共同開催)を実施しています。本年はベストセラ作家の重松清さんをお呼びする予定です。



2019年度新年度スタートアップ!講演会(講師:魚住りえさん)

具体的な講座内容は次頁から

## 令和2年度の講座案内 I 地域活動基礎コース

まちとつながる!まちあわせカフェ  
まちと  
関わりをもってみたいけど何を  
していいかわからないという方を対象  
に、仲間づくりをしながらまちとのつなが  
りをやさしくつくっていくワークショップ  
を取り入れた講座です。

まちに飛び出せ!コミュニケーション講座  
日々の  
コミュニケーションに自信をもち、自分  
にできることをやってみよう!と一歩踏み出すき  
っかけになる、「コミュニケーション」を学ぶ講座です。  
すぎなみ地域大学学長(元NHKアナウンス室  
長)が講師を務めます。

## 「踏み出すコース」

すぎなみ地域大学の基礎講座「踏み出すコース」は、  
地域課題に対して実践的に取り組む前に、  
スキルやネットワークを身につけるものなのね。  
気軽に参加できそう♪

すぎなみ地域大学の基礎講座「広げるコース」は、  
自分の地域のこともっと広い視点で見つめ直してみる内容なのね。  
普段知らない地域の一面を知ることができて、楽しそう♪

## 「広げるコース」

まちを知る!大人の自由研究  
ボランティア  
活動や地域活動をするために、まずは自  
分住んでいる地域のことを知ることが大切です。  
NHKのアナウンサーとして、後進の取材の指導にあ  
たってきたすぎなみ地域大学学長(元NHKアナウンス  
室長)等のアドバイスを受けながら、実際に調査を  
行い、成果の発表まで行う講座です。

チャレンジ!ボランティア特別企画  
「ボランティア」  
とは何かを考え、また実際のボランティア活動  
をやっている方々の生の声を聴きながら「ボランテ  
ィア」の本質に迫っていく講座です。

まちを元気に!まちびた実践講座(仮)  
地域の  
現状、今地域で必要とされて  
いることや地域で活動している方々  
の現状を知り、地域活動への第一歩  
を踏み出すためのきっかけとな  
る講座です。

● **地域防災コーディネーター養成講座（防災課）**

防災・減災について学び、地域防災対応力を身につけて「地域防災コーディネーター」として地域で活動する人材を育成するための講座です。

★講座修了後は、区に登録し、区立小中学校を中心とした震災救援所、区内の防災市民組織等で活動します。区内の学校、民間事業者等からの相談にも応じ、専門性を活かし、防災教育等についての依頼にも対応することが期待されます。

● **救急協力員講座（健康推進課）**

身近な場所で傷病者が発生した時に、適切な応急救護活動を行うための知識や技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、東京消防庁発行の救命技能認定証が交付され、杉並区救急協力員として杉並区に登録されます。

● **区民ライター講座（産業振興センター）**

まちの魅力や地域資源を発掘し、杉並の魅力を区内外に広く発信するために必要な、実践的なスキルを身につける実習中心の講座です。

★講座修了後は、登録制区民ライター・区民カメラマンとして、杉並区公式情報サイト「すぎなみ学倶楽部」などの取材・執筆・写真撮影を行います。

● **福祉車両運転協力員講座（保健福祉部管理課）**

公共交通機関では、移動が困難な方々に移送サービスを提供する福祉有償運送の運転協力員として活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、NPO等の福祉有償運送団体に登録後、運転協力員として活動します。

● **傾聴ボランティア養成講座（杉並ボランティアセンター）**

福祉施設や個人宅等で、高齢の方々のお話を聴き、その方が孤独にならないように、“心”に寄り添う傾聴ボランティアとして活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、杉並ボランティアセンターのコーディネートのもと、福祉施設や個人宅等で傾聴ボランティアとして活動します。

● **オリンピック・パラリンピックに向けたボランティア養成講座（文化・交流課）**

7月に、永福体育館のビーチコートでイタリアチームが事前キャンプを行います。イタリアチームを迎えるにあたり、事前キャンプではどんなボランティアが求められているのか、どんなスキルが必要かについて、ビーチバレーボールのルールや観戦のポイントを交えて学びます。

★講座修了後は、7月の事前キャンプのお手伝いや、ビーチバレーを区内に広める普及啓発活動、オリパラのイベントに従事し活動する予定です。

● **知的障害者ガイドヘルパー講座（障害者施策課）**

一人で外出するのが困難な知的障害の方の要望に応じて、その方の外出をサポートし、障害のある方の余暇・社会参加をお手伝いするための知識や技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、区が委託する杉並区内の移動支援事業所（約70事業所）にガイドヘルパーとして登録し、区内在住の知的障害の方の移動支援に従事します。

● **食育推進ボランティア講座（健康推進課）**

地域の方々への「健康」に役立つ“食”の知識を普及し、健康的な食環境を区内に作っていく食育推進ボランティアとして活動するために必要な知識と技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、月に1回行う定例会を中心に活動するとともに、健康づくり応援店や青果店への健康情報の配布など、食環境整備を推進する活動や、食育イベントなどに従事します。

● **救急協力員指導者講座（健康推進課）**

区や消防署が実施する救命講習の指導補助者や地域の救急指導者として、応急救護を指導するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、東京消防庁発行の「応急手当普及員認定証」が交付され、杉並区救急協力員（すぎなみ区民レスキュー）として活動します。

● **みどりのボランティア講座（みどり公園課）**

都市の景観の向上だけでなく、都市に住む人々の健康にとって欠かせない公園の「みどり」を健全に維持していくために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、公園等の維持管理や、区主催のイベント活動に参加することができます。

● **杉並どうぶつ相談員講座（生活衛生課）**

動物への知識・理解を深め、地域で活動する動物ボランティア「杉並どうぶつ相談員」になるために必要な知識を学ぶ講座です。

★講座修了後は、選考を経て、「杉並どうぶつ相談員」として委嘱を受けたのち、区と協力しながら、区民に身近な立場で動物に関する相談にのる支援ボランティアとして活動します。

● **健康づくりリーダー講座（保健サービス課）**

区は健康長寿の地域社会の実現を目指し、区民、関係団体等と協働して健康づくりを推進しています。区民が自らの健康づくりに関する知識を学ぶだけでなく、地域の健康づくりのリーダーとして活躍するための基礎的知識や活動の手法について学ぶ講座です。

★講座修了後は、健康づくりリーダーとして区に登録の上、健康づくりに関する講演会等の事業の企画・開催に関わる活動を行います。

● **介護予防地域スタッフ養成講座（保健サービス課）**

高齢者がいつまでもいきいきと過ごすために必要な介護予防の知識を学ぶとともに、地域での介護予防の取組の担い手として活躍するための基礎的知識を学ぶ講座です。

★講座修了後は、区の「介護予防サポーター」や区からの受託事業を中心に介護予防活動をするNPO法人に登録して活動します。

● **学校介助員ボランティア講座（特別支援教育課）**

区立小・中学校で、学習や学校生活に配慮が必要な児童・生徒への柔軟な支援や安全管理を行うために必要な知識や心構えを習得する講座です。

★講座修了後は、区立小・中学校で児童・生徒の付添いや、介助などの活動を行います。

● **文化財保護ボランティア講座（生涯学習推進課）**

地域の文化財を大切に維持し、また、後世に伝えて、地域の歴史・文化を共有していくために必要な文化財保護の知識・技術を学ぶ講座です。

★講座修了後は、郷土博物館や荻外荘収蔵資料整理、文化財案内標示板及び標柱確認作業、区役所ロビー展示の会場員などとして活動します。

● **日本人英語指導助手養成講座（済美教育センター）**

令和2年度からの新学習指導要領全面実施に伴い、小学校外国語活動が外国語科という教科になります。本講座は、外国語でのコミュニケーションを図る基礎となる資質・能力の育成を目指して指導するために必要な知識や技能を習得する講座です。

★講座修了後は、区が委託するNPO法人のコーディネートのもと、1年間、週2回程度の活動を行います。（但し、登録後すぐに日本人英語指導助手としての活動ができない場合があります。）

● **森林ボランティア育成講座（青梅市）**

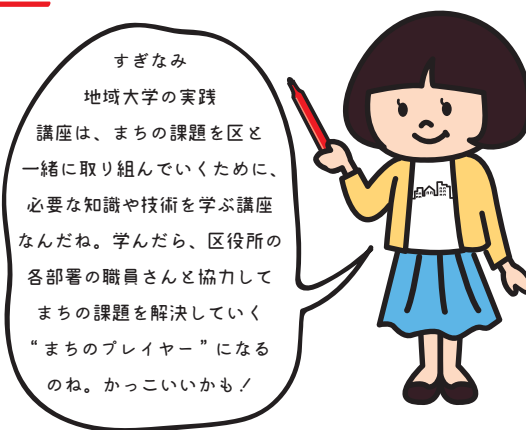
杉並区と交流協定を締結している青梅市との共同企画講座です。より豊かな東京の森林環境を目指し、次世代に残していくために必要な技術や知識を、青梅市内の山林で、実習を中心に学びます。

★講座修了後は、青梅の森で自然環境を守るため森林の保全を行うボランティア団体等に加入して活動します。

● **交流自治体連携講座（文化・交流課）**

杉並区と協定などを結んでいる海や山の豊かな自然に囲まれた地域の現状を知り、杉並区に住む私たちに、今、何ができるのかを考える講座です。

“交流自治体の「ひと・もの・こと」から学ぶ。「まなび」の交流企画」として、平成29、30年度は南伊豆町と連携して講座を開催しました。令和元年度は南相馬市との連携講座を予定していましたが、感染症の影響でやむなく中止いたしました。



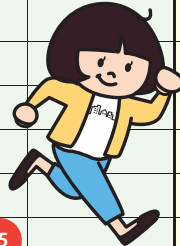


# Course Schedule

すぎなみ地域大学の受講申し込みは、区内在住の方を対象としています。(講座によっては区内在勤、在学の方も受講できます。)申し込み方法、講座内容、日時等の詳細は開催時期に合わせて、広報すぎなみ、ホームページ、すぎなみ地域大学募集案内でご案内します。なお、講座名、開催時期などは変更となることがありますのでご了承ください。 ※2020年4月現在の予定で作成してあります。

## 令和2年度 講座開講予定

	春 期			夏 期		秋 期			冬 期		
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
基礎コース	まちあわせカフェ										
	コミュニケーション講座		6/16,23,30								
	大人の自由研究										
	チャレンジ！ボランティア特別企画										
	まちビタ実践講座(仮)										
実践コース	地域防災コーディネーター養成講座				8/22,29	9/5,12,26	10/3				
	オリパラに向けたボランティア養成講座		6/14								
	区民ライター講座										
	福祉車両運転協力員講座						10/18,25	11/1			
	傾聴ボランティア養成講座										
	知的障害者ガイドヘルパー講座										
	食育推進ボランティア講座	5/27	6/3,10,17,24	7/1							
	救急協力員講座	5/23,24	6/27,28		8/29		10/25		12/12		2/27
	救急協力員指導者講座							11/21~23			
	杉並どうぶつ相談員講座										
	健康づくりリーダー講座										
	介護予防地域スタッフ養成講座										
	みどりのボランティア講座										
	学校介助員ボランティア講座		6/11,18,25								
	文化財保護ボランティア講座		6/17,24	7/1,8,15		実習		見学 11/11			
	日本人英語指導助手養成講座										
	交流自治体連携講座										
森林ボランティア育成講座	5/23	6/6	7/11		9/12	10/3	11/14	12/12	1/9	2/6	3/13
公開講座等	新年度スタートアップ！講演会	5/30									
	地域防災コーディネーター養成講座				8/22						
	介護予防地域スタッフ養成講座										
	みどりのボランティア講座										
	杉並どうぶつ相談員講座										
	健康づくりリーダー講座										
食育推進ボランティア講座		6/10									



## ネット派はこちら

①すぎなみ地域大学のホームページを開く。  
「すぎなみ地域大学 地域コム」で検索!



②申し込みフォームに必要な事項を入力し、送信する。

③東京共同 電子申請・届出サービスから  
自動返信メールが届くのを確認。  
※届かない場合はすぎなみ地域大学  
(03-3312-2381)へご連絡ください。

④締め切り後、1週間程度で申し込みフォーム/申込書に記載した住所に「受講決定通知」が郵送される。  
※定員を超えた場合は抽選となり、申込者全員に郵送で抽選結果をお知らせいたします。

⑤受講決定通知に同封された「講座案内」でカリキュラム詳細・日時・会場・持ち物などを確認。  
※1日限りの講座など、「講座案内」がない場合もあります。  
※講座によっては初回までに準備が必要なものもあります。必ず通知内容をご確認ください。

## 期待を胸に、いざ受講!

※会場までの経路は、事前にご確認ください。(交通費は自己負担です。)

※講義時間の30分前から受付を開始いたします。

※有料の講座は、原則として初回の受付時に受講料をお支払いいただけます。

※座席は原則として自由席です。講座内容によって、スクール形式やグループ席などの場合があります。

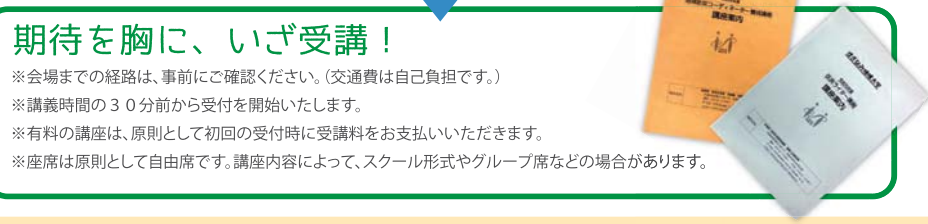
## 紙派はこちら

①「すぎなみ地域大学  
募集案内」を手に入れる。  
※杉並区役所や区民事務所  
・地域区民センター  
・集会室・図書館  
・保健センター  
・ゆうゆう館などのチラシ  
スタンドに置いてあります。



②募集案内の裏表紙にある「受講申込書」に  
記入する。

③FAXで送信または郵送する。  
※FAXの場合は受信確認の返信をします。  
届かない場合はすぎなみ地域大学  
(03-3312-2381)へご連絡ください。



# What's 町会

町会・自治会では、まちの人のためにこんなことをしています!

より安心・安全なまちに  
『防犯活動』

誰もが安心して暮らせるよう、パトロールや登下校時の見守り活動などを行っています。

美しいまちを  
『美化活動』

きれいで快適なまちを維持するため、花植えや清掃活動、集団回収(資源回収)などを行っています。

その時に備えて  
『防災訓練』

防災訓練や震災救援所運営訓練などを日頃から行っています。

大先輩が人生相談にも乗ってくれるかもね。



防災訓練の様子

家族や友人で楽しめるお祭りなどのイベントも開催しているのね。世代を越えて楽しめる場、地域を知るきっかけがきっとみつかるかも!



夏祭りの様子

気軽な気持ちで参加してみよう。



## What's 地域区民センター協議会

わたし達と一緒に活動しませんか？



センターまつりの様子

地域区民センター協議会は、地域住民の交流と活動の拡大を目的として、それぞれ区内にある7つの地域区民センターを拠点として、自主的に様々な取り組みを行っています。暮らしに役立つ各種講座の開催、センターまつりや防災フォーラムなどのイベントの実施、広報紙の発行などを行い、豊かなまちづくりの実現に貢献しています。ぜひ、最寄りの地域区民センター協議会ホームページをご覧ください。行ってみたい講座や催しがきっと見つかるはずですよ。



講座の様子

## Let's アクセス! 最寄りの協議会の活動を見てみよう!

①

井草地域区民センター協議会

②

西荻地域区民センター協議会

③

荻窪地域区民センター協議会

④

阿佐谷地域区民センター協議会

⑤

高円寺地域区民センター協議会

⑥

高井戸地域区民センター協議会

⑦

永福和泉地域区民センター協議会



### 委員の公募について

地域区民センター協議会では定期的【協議会委員】(運営スタッフ)の公募を行っています。まずはお気軽にご連絡ください。  
地域課地域係 TEL:03-3312-2111(代表)

## What's すぎなみ協働プラザ

あなたが踏み出す一歩を後押しします!



最近、お仕事をしている30〜40代の方からのご相談も増えてきました。ゆるやかでも濃いめでも、あなたの参加を応援します。

すぎなみ協働プラザ  
よしい なつみ  
吉井 夏美さん

NPOをはじめとする多様な地域活動団体を応援し、市民の参加と協働によるまちづくりを進め、地域の課題を解決するための活動をつなぐ拠点です。「地域活動ってそもそも何があるの?」「実はこんな活動を始めたんだけど」「今の活動をもっと良くしたい!」そんな皆さんのお役に立ちたいと思っています!

インフォメーション



杉並区阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター 4階  
TEL:03-3314-7260  
開館時間:10時~18時  
休館日:第2・第4火曜日、第3水曜日、日曜日、祝日、年末年始  
ホームページ: <https://member.sugi-chiiki.com/nposupport/>  
Eメール: [info@nposupport.jp](mailto:info@nposupport.jp)

## What's 杉並ボランティアセンター

ボランティアをしたい“気持ち”に寄り添います。

杉並ボランティアセンターは、ボランティア活動をしたい人とボランティアを必要としている人・団体の橋渡し役です。具体的には、ボランティア活動についての相談や活動促進のための研修、情報収集・発信などを行い、希望者が活動に参加しやすく長く続けられるように側面からサポートします。ボランティア活動を希望される方には、「どんなことをしたいのか」「何ができるか」「好きなこと」など希望をお聞きし、活動先をコーディネートします。月に1回程度実施している「はじめてのボランティア説明会」にもぜひお気軽にご参加ください。

インフォメーション



杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並 4階  
TEL:03-5347-3939  
開館時間:火~土(8時30分~17時15分)  
休館日:日・月・祝日・年末年始  
ホームページ: <http://www.borrasen.jp/>  
Eメール: [info@borrasen.jp](mailto:info@borrasen.jp)



ボランティアを始めたと思った方の気持ちに寄り添い、お話を伺いながら楽しく活動が続けられるように全力で応援しています!

杉並ボランティアセンター  
ほんざい ちさみ  
坂西 千笑さん