



「うるくん」

すぎなみ社協 だより



発行
社会福祉法人
杉並区社会福祉協議会

〒167-0032
杉並区天沼3-19-16
ウェルファーム杉並 2階・4階

TEL 03(5347)1010 (代)
FAX 03(5347)2061
Eメール fukushi@sugisyakyo.com

“もしも”のときに助け合えるまちへ

全国各地で毎年のように発生する自然災害は、私たちの暮らしに大きな影響を与えます。日常生活の中で困りごとが発生し、自身での解決が難しいときに頼りになるのが、ご近所同士のつながりです。日ごろから顔の見える関係を作ることは、災害時にも大きな力を発揮します。

1面では、住民同士のつながりが重要である、「災害ボランティアセンター（以下、災害ボラセン）事業」についてご紹介します。

災害に備え、平時から進めている取組

◆災害ボランティア講座・ 災害ボラセン運営スタッフ養成講座

災害ボラセンの運営には、社協職員だけでなく区民の皆さんや関係機関・団体との協力や連携が欠かせません。そのため、災害ボランティアの基礎を学ぶ講座や、災害ボラセンの運営スタッフを養成する講座を開催し、地域で支え合う体制づくりを進めています。



◆災害ボラセン立ち上げ・運営訓練

災害が起きたときに災害ボラセンを円滑に運営できるように、毎年訓練を実施しています。受付やボランティアの調整など実際の流れを体験しながら、地域の方々と一緒に“もしも”のときの準備を進めています。



◆災害ボランティアネットワーク連絡会

関係機関・団体等と定期的に連絡会を行い、災害時に対応できるよう、平時からの連携を強化しています。

災害ボラセンとは

杉並社協は、杉並区との協定に基づき、区内で震度5強以上の地震など大規模な災害が発生した場合に、杉並区と協議のうえ「災害ボランティアセンター」を設置・運営します。日ごろからのネットワークを活かして、区内外のボランティアを円滑に受け入れ、被災者支援や復興活動がスムーズに進むようサポートします。

災害ボラセンの7つの役割

- 被災者の困りごとの把握
- ボランティアの受け入れ及び調整
- 被害状況の確認
- 被災者支援プログラム作り
- さまざまなボランティア団体のコーディネート
- 情報発信・情報共有
- 行政との連携・調整

【災害ボランティア活動例】

家財・土砂などの片付け、話し相手(サロン活動)、炊き出しなど



東日本大震災(気仙沼市)での洗浄の様子



能登半島地震(輪島市)でのサロン活動の様子

杉並区公式チャンネル「すぎなみスタイル」にて「災害ボランティアセンター～被災者とボランティアをつなぐ～」が公開されています!ぜひご覧ください。
【URL】<https://www.youtube.com/watch?v=AKx31kjwcsQ>



音声コード
専用の読み上げ装置で読み取ってください。



日常のつながりが広がる地域へ

杉並社協では、地域の中にゆるやかな関わりを広げ、困ったときに自然と支え合える環境づくりを進めています。このページでは、サロン活動や地域福祉コーディネーター、ささえあいサービスなど、日常の中でつながりを育む取組をご紹介します。

日ごろから顔の見えるつながりづくり ～きずなサロンの取組から～

きずなサロンは地域の方々がふれあい、交流する場です。身近な場所で気軽に集い、顔見知りが増えていくことは日常の安心につながります。地域での孤立を防ぎ、見守りや助け合いの関係づくりのきっかけとなるよう、杉並社協が支援を行っています。きずなサロンは区内に44か所あり、おしゃべりや子育て応援、趣味活動など多彩な内容で活動をしています。

サロン活動に参加したい方、サロン活動を立ち上げたい方は気軽にご相談ください。



代表 来島さん

サロンを通じた住民同士のつながりづくりは、災害時にも役立つと思って活動を続けています。きずなサロン多満りばでは「ちょこっと防災」として防災知識もお伝えしています。



きずなサロン多満りばinすぎはち

問合せ 地域支援課
地域福祉推進係
TEL: 03-5347-1017

きずなサロンについて詳しくはこちら



防災イベントを通じて広がるつながり ～地域福祉コーディネーターの活動から～

地域福祉コーディネーターは、地域に出向いて課題を把握し、必要な機関や人をおつなぎするなど、地域で困りごとを解決するためのお手伝いをしています。ある地域では、自治会や民生児童委員とともに住民アンケートや地域懇談会を行い、「日ごろから情報交換ができる場があると良い」と意見が上がったことから、住民と協働で定期的な交流の場を設けています。さまざまな世代が感じる日常生活の困りごとや関心事を共有し合う中で、地域交流を目的としたふれあい防災訓練の開催にもつながりました。



ふれあい防災訓練の様子

問合せ 地域支援課 地域福祉推進係
TEL: 03-5347-1017

多様な参加を支えるつながりづくり ～新しい一歩を後押しする仕組み～

くらしのサポートステーションでは、働くことに不安を抱える方が地域で一歩を踏み出せるよう、企業や団体と協力した“中間的就労”の支援に取り組んでいます。

中間的就労とは、ひきこもり状態や離職期間の長期化により、働く意欲がありながら一歩を踏み出せない方々を対象とした支援です。地域の企業・団体の皆さまに就労体験等のご協力をいただき、相談者が実際の体験を通して前向きに就労や地域活動への参加を目指せるようサポートします。

想定している作業は、掃除・書類組みや挟み込み・簡単なパソコン入力等で、企業・団体・個人店などへおつなぎできるよう、取り組んでいます。

問合せ 生活支援課
くらしのサポートステーション係
TEL: 03-3391-1751



音声コード
専用の読み上げ装置で読み取ってください。

“おたがいさま”を形にするつながりづくり ～ささえあいサービス・地域でささえあう仕組み～

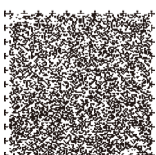
ささえあいサービスは、地域の方に協力会員になっていただき、掃除や買い物など、日常生活でお困りの方(利用会員)を、空いている時間でお手伝いいただく住民同士の助けあいの活動です。

“おたがいさま”の気持ちで、支えあうこの活動は、安心して暮らせる地域づくりにつながっています。



利用会員Iさんご夫婦と協力会員Mさん(中央)

問合せ 生活支援課 ささえあい係
TEL: 03-5347-3131





年末に学生応援パック をお届けしました

毎年年末に、歳末たすけあい運動募金を活用して「食料応援パック」を作り、相談者の方へお渡ししています。

今回は一部を、「学生応援パック」として教育支援資金(低所得世帯向けの入学金・学費の貸付制度)の貸付対象世帯の皆さまにお届けし、「元気が出ました」「ありがたいです」等、喜びの声をいただきました。



問合せ 経営管理課 管理係 TEL:03-5347-1010

募集中 自動販売機の設置場所を 提供してください

杉並社協では、「社会貢献型自動販売機」の設置場所を募集しています。売り上げの一部は杉並社協の収入となり、杉並区内の地域福祉活動に活用させていただきます。自動販売機の機種によっては災害時に無料で飲料を取り出せるものもあり、いざというときの備えにもなります。設置費用や電気代の負担はありません。ご自宅や店舗などの空きスペースをぜひご提供ください。



問合せ 経営管理課 管理係 TEL:03-5347-1010

食料寄附のお礼

令和7年12月1日から令和8年1月31日まで、病気や失業等により経済的に困窮されている相談者へお渡しする食料と生理用品の寄附を募りました。その結果、延べ12名の方々(個人・団体)から、たくさんのご寄附をいただき、相談者へお渡しすることができました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

食料寄附は随時受け付けておりますので、引き続きご支援のほどよろしくお願いいたします。

問合せ 生活支援課 暮らしのサポートステーション係 TEL:03-3391-1751



ご報告

地域福祉講演会 を開催しました

12月19日(金)西荻地域区民センター大ホールにおいて、「ゼロからの再出発～孤独からの脱却～」と題し、地域福祉講演会を開催しました。

元TOKIOメンバーの山口達也さんをお招きし、アルコール依存症と向き合ってきたこれまでの歩みや、周囲の支えの大切さについてお話いただきました。ご自身の経験に基づく言葉はとても力強く、アンケートでは「心に深く響いた」「依存症への理解が深まった」等という声が多く寄せられました。

また、ロビーでは、地域活動団体のパネル展示や相談窓口のご紹介も行い、たくさんの方にお立ち寄りいただきました。

ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。

※本事業は、歳末たすけあい運動募金を活用して開催しました。

ありがとうございました

寄附者名簿 令和7年9月1日から12月31日まで (お名前は承諾を得て掲載しています。)

〈団体〉	
ルミネ荻窪店 恵比寿 様	67,240 円
関東バス 労働組合 様	38,681 円
コミュニティふらっと高円寺南 様	50,400 円
公益社団法人 杉並青色申告会女性部 様	8,463 円
東京三協信用金庫 理事長 中島久喜 様	100,000 円
NPO法人 プロップK 様	10,000 円
杉並区更生保護女性会 様	30,000 円
宗教法人 真如苑 様	200,000 円
和田堀地区民生委員児童委員協議会 様	41,600 円
龍光寺 様	200,000 円
匿名1団体	5,100,000 円

〈個人〉	
三橋 昌子 様	5,000 円
小林 義雄 様	10,000 円
清水 賢一 様	10,000 円
大塚 歴 様	5,000 円
故 谷澤 秀訓 様	6,000 円
河野 量平 様	10,000 円
池浦 慧 様	30,000 円
増山 利子 様	10,000 円
匿名20名	647,342 円

〈物品寄附〉	
ソスペース多摩 様	ゼリー等104箱
下奥 重望 様	栄養補助食品等
大塚 歴 様	すぎなみギフトカード
赤嶺 亮介 様	レトルト食品等
小玉 敏光 様	米30kg
公益社団法人 荻窪法人会 社会貢献委員会 様	タオル221枚
東京杉並ロータリークラブ 社会奉仕委員会 委員長 市川 亨 様	キャラクターチャーム 1000個
株式会社アイネット 小黒 敏行 様	菓子44箱
公益社団法人 杉並青色申告会 女性部 様	ティッシュケース等200個
日産東京販売株式会社 様	防災備蓄品45箱
不二家レストラン西永福店 様	菓子69袋
生活協同組合パルシステム東京練馬センター 様	クロワッサン72箱
南荻窪会 様	米250kg
三井 良隆 様	バスタオル
伊澤タオル株式会社 様	タオル1箱
鹿島ボランティアネットワーク 様	カレンダー等
東京西南ロータリークラブ 様 東京杉並ロータリークラブ 様	米600kg
匿名18名	食品、生理用品等

令和8年度 ボランティア保険のお知らせ

令和7年度ボランティア保険の保険期間は、令和8年3月31日(火)までとなります。4月以降も引き続き加入を希望される場合は、手続きが必要です。申込票は3月上旬から配布予定です。

問合せ 地域支援課 杉並ボランティアセンター
TEL:03-5347-3939 (火曜日～土曜日)

たねだけどもめちしき



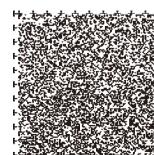
ぼくはうるくん。
福祉の種をたくさんまくのが仕事
なんだ!ぼくが福祉の豆知識を紹介!

映画の“みんなにやさしい”サービス

最近、専用アプリで字幕や音声ガイドを使える映画が増えてきたんだ。聞こえにくい人や見えにくい人だけでなく、誰でも簡単に使える便利な仕組みなんだよ!



音声コード
専用の読み上げ装置で
読み取ってください。



令和7年度

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動

結果報告

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動におきまして、多大なご協力を賜り誠にありがとうございました。今年度も皆さまのご理解とご協力により多くの寄附を賜りました。また、小・中学校の協力のもと街頭募金も行うことができました。

皆さまにとって身近で参加しやすい運動となりますよう、今後も展開して参りたいと考えておりますので、変わらぬご支援とご協力のほど、よろしくお願いたします。

東京都共同募金会杉並地区協力会 会長 宮崎 静子
社会福祉法人杉並区社会福祉協議会 会長 田中 奈那子

ご協力ありがとうございました
赤い羽根共同募金 4,357,619円
歳末たすけあい運動 7,114,328円

ご協力いただいた皆さま

- 町会・自治会**
- <清正中通地区>
清和会
中通明和会
 - <下井草地区>
中瀬自治会
下井草東部自治会
神戸町会
柿木共栄会
四宮親交会
矢頭睦会
住吉親交会
井草一、二丁目自治会
 - <上荻窪地区>
上荻中央町会
上荻親和会
西荻北町会
仲よし町会
 - <上井草地区>
善福寺町会
新町自治会
三谷町会
上井草自治会
今川町親和会
宿町町会
井荻自治会
井荻三丁目会
さくら町会
 - <天沼地区>
天沼一丁目町会
天沼二丁目三よし会
天沼尚和会
天沼三丁目西町会
天沼三丁目あかるい町会
天沼二丁目町会
本天沼西町会
本天沼東町会
 - <荻窪地区>
荻窪川南町会
荻窪中央町会
荻窪東町会
南荻窪会
神明町文化会
西荻窪町会
荻窪五丁目町会
 - <馬橋地区>
梅里二丁目町会
新高円寺町会
阿佐谷南一丁目東町会
馬橋二丁目北自治会
馬橋三丁目東自治会
馬橋自治会
 - <阿佐谷地区>
南阿佐谷自治会
阿佐谷南三丁目新和会
阿佐谷南三丁目町会
阿佐谷南一丁目中町会
阿佐谷一番街商店会
阿佐谷北二丁目町会

- 川端新興会
阿佐谷北五丁目町会
阿佐谷元六丁目町会
阿佐谷北一丁目町会
阿佐谷北口駅前スターロード商店会
阿佐谷東一番街町会
阿佐三会
温交会
阿佐谷北松山通親交会
阿佐谷南三丁目睦睦町会
阿佐谷南三丁目曙会
阿佐谷北三丁目町会
- <成田地区>
東一会
東二会
成一自治会
成二町会
成三町会
西田自治会
西田町会
シャレール荻窪自治会
- <和田地区>
和田自治協力会
和田一丁目町会
和田三丁目西町会
和田三丁目東町会
コーシャハイム杉並和田自治会
- <堀ノ内松ノ木地区>
梅里一丁目町会
松ノ木町会
堀ノ内南町会
堀ノ内自治協力会
堀ノ内西町会
堀ノ内町会
堀ノ内一、二丁目町会
大宮一丁目自治会
大宮二丁目自治会
大宮会
- <高円寺中央地区>
高円寺南一丁目東町会
高円寺南一丁目西町会
高円寺南二丁目東自治会
高南2南町会
高南二丁目町会
高円寺南中央町会
高円寺南氷川町会
高円寺パル商盛會
高円寺緑ヶ丘町会
- <高円寺北地区>
高円寺北一丁目町会
高円寺北二丁目町会
高円寺北中央自治会
高円寺北庚申文化会
馬橋南自治会
馬橋北自治会
高円寺北四丁目新生会
- <宮前地区>
宮前三丁目会

- 西荻南中央会
西荻南一、二丁目南部町会
久我山南自治会
久我山西自治会
松庵東町会
松庵町会
- <高井戸地区>
上高井戸町会
高井戸中央町会
高井戸町会
高井戸東四丁目町会
高井戸第2ハイホーム自治会
ファミールグラン高井戸デュプレックス
富士見丘アパート自治会
- <方南和泉地区>
方和自治会
方南東自治会
方南西町会
和泉第一町会
和泉第二町会
和泉第三町会
杉並区和泉西町会
方南二丁目町会
泉南町会
- <下高永福地区>
下高井戸下町会
上町親交会
下高井戸仲町会
下高井戸二・三丁目町会
向陽町友会
浜田山町会
永福西町会
永福町会
天神山町会
翠親和会
下高井戸四丁目中央町会
下高井戸三丁目町会
下高井戸五丁目住宅自治会
さくら野町会
- 民生委員児童委員協議会**
方南和泉地区民生委員児童委員協議会
下高永福地区民生委員児童委員協議会
和田堀地区民生委員児童委員協議会
高円寺中央地区民生委員児童委員協議会
高円寺地区民生委員児童委員協議会
阿佐谷地区民生委員児童委員協議会
成田地区民生委員児童委員協議会
天沼地区民生委員児童委員協議会
荻窪地区民生委員児童委員協議会
下井草地区民生委員児童委員協議会
井荻地区民生委員児童委員協議会
宮前地区民生委員児童委員協議会
高井戸地区民生委員児童委員協議会
- 募金箱設置協力**
杉並区保健福祉部管理課庶務係
区内ゆうゆう館 26か所
コミュニティふらっと成田
(特非)杉並いすみ
(特非)けやき精神保健福祉会けやき亭

- (福)春献美会すきなみのぞみ保育園
阿佐谷南一丁目東町会館
東一会館
成三会館
西田町会集会所
(福)頌栄会 頌栄しらゆり保育園
- 街頭募金実施協力**
杉並区立天沼中学校
杉並区立中瀬中学校
杉並区立杉並和泉学園
(公社)荻窪法人会
- きずなサロン**
きずなサロンめだか
きずなサロンひまわり
高円寺北みんなのひろば
下井草駅前きずなサロン
きずなサロン下高ふらっと
きずなサロン下高ファイブ
きずなサロンはなかいどう
きずなサロンハート to Heart
あさ北きずなサロン
荻窪きずなサロン
方南和泉きずなサロン峰
きずなサロンいすみ
きずなサロン多満りばinすぎはち
おしゃべりきずなサロン和田堀
子育てきずなサロン和田堀
子育てきずなサロンくーちよきばあintたつぷ
きずなサロン地域の居場所はなみすき
きずなサロンみんなのたまり場"松下さんち"
きずなサロン ままころ
子育てきずなサロンブチ・シュシュ
子育てきずなサロンくーちよきばあ
きずなサロン かりん
きずなサロン交流ひろば

- きずなサロンさくら
きずなサロン宮三・ほっぺ
きずなサロンいくさーオレンジカフェ
阿佐谷南きずなサロン 虹
きずなサロン おきやんち
子育てきずなサロン conico
西荻南きずなサロン
子育てきずなサロン近所子育てカフェ々々
 - 団体・企業**
杉並つくしんぼ会
(特非)ゆずりはコミュニケーションズ
パソコン工房ゆずりは
杉並区立阿佐谷北保育園
スィムファン
あひるの会
杉並仏教会
(株)JA東京中央セレモニーセンター
味覚のギャラリー(株)
(有)メイコウ
(株)大場造園
東京山手食糧販売協同組合
(有)丸鮮
(株)豊栄美装
杉並区立桃井第一小学校
東京城西ロータリークラブ
エフリオ(株)
JA東京中央城西支店
(株)隆峯
まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ
杉並区立高井戸小学校
ぎんなん会
(福)虹旗社
- その他、大勢の皆さまからご協力いただきました。

庭木1本から承ります!

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

庭木1本から承ります!
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 早く! きれいに! お得に!
2,200円 (税込) 長さ1m 高さ2m

ガーデンエクスプレス
カククラ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12

「広告」私たちは杉並の地域福祉活動を応援しています。*広告の内容については直接広告主にお問い合わせください。

【広告】私たちは杉並の地域福祉活動を応援しています。*広告の内容については直接広告主にお問い合わせください。

無料講座 “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの?
3月2日(月)~3月31日(火)「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかないケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却に悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、三井住友トラストグループの「三井住友トラスト不動産」では、3月2日(月)~3月31日(火)の間中、「不動産の上手な売り方無料個別講座」を開催します。

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、売買の基礎からノウハウを伝授。参加者に「不動産売買ガイドブック」「住まいと暮らしの税金の本」を進呈(写真)。この機会に参加を。不動産の無料価格査定相談にも応じてくれます。

日時 3月2日(月)~3月31日(火) 各日10:00~17:00

申込 ☎0120-225-238
講座事務局(受付9:30~17:30)
*提供された個人情報は主催者が取得し、本講座の申し込み受け付け、運営の管理に利用

場 荻窪共栄ビル3階(荻窪センター)
杉並区天沼3-3-4
*地図参照
JR中央線「荻窪」駅徒歩2分

定員 各日3組

※希望日時の3日前までに申し込みを(水・祝定休)※相談したい不動産の所在地を伝えてください※所在地により対応できない場合があります

三井住友トラスト不動産 荻窪センター 荻窪共栄ビル3階

ブックオフ
ドン・キホーテ
ファミリーマート
セブンイレブン
ルミネ
JR荻窪駅

各ページの下端についている「音声コード」は、専用の読み上げ装置で読み取ると、印刷情報を音声で聞くことができます。なお、コードの位置を示すために切り込みを入れています。

スマートフォンをお使いの方は、二次元コードをご利用ください。

QRコード: ホームページ, Facebook, Instagram, 公式LINE