

センターの支援プログラムを活かして活動しています!

親子で学び、個性を伸ばすデジタルコミュニティ 「一般社団法人ハニホヘトイロ」

子どもも大人も、それぞれが持つ個性や才能を尊重しながら共に学び、成長していく、親子で一緒に学べるデジタルコミュニティづくりを目指して活動しています。

センターへの相談を入口に、活動を具体化させて団体を結成、助成金獲得や法人化の道筋を支えていただきました。



地域に“ひょっこり”現れるまちの相談役 「ひょっこりナースマンズ」

センターへの相談をきっかけに看護師やケアマネジャーが中心となって立ち上げた団体です。

こども食堂や地域サロンなど、街のいろいろなところに「ひょっこり」と現れて、子どもや保護者の健康・子育て相談、地域の高齢者の健康増進・医療・介護福祉に関する相談や情報提供を行っています。



地域で安心して過ごせる場を提供したい 「happy」

こども食堂のボランティアに参加したことがきっかけで、2023年に「happy」を立ち上げました。

現在は、ギャラクシティと六月町のポルテホールの2拠点で食堂を開催しています。食事を通じて、『みんなが笑顔・幸せ』になれる居場所を提供しています。



足立区 NPO活動支援センター

〒123-0851
東京都足立区梅田7丁目13番1号(梅田図書館1階)
TEL: 03-3840-2331 FAX: 03-3840-2333
MAIL: adachi-npo-center@machikatsu.co.jp

開館時間
火曜日～日曜日 午前9時～午後9時30分
※月末の平日は午後5時まで

休館日
月曜日・国民の祝日・年末年始 など

アクセス
電車: 東武スカイツリーライン「梅島駅」下車徒歩8分
バス: 北千住駅～竹の塚駅「都立足立高校前」下車徒歩6分
千住車庫前～王子駅「梅田七丁目」下車徒歩3分
駐車場6台(うち 障がい者用1台)
※駐車場は足立区梅田図書館と共用です。



最新情報は各種SNSをご確認ください



ひらけ! 窓 ら N のトビラ

扉を開くあなたを応援する足立区NPO情報紙

vol.02

03 Mar.

2026
SPRING

TAKE FREE

最初の一歩は、ほんの少しの勇気から

「何かしたい」を「やってみた」に 変えた人たち p1~4



「やってみた」人のところに
行ってみた!

NPO 活動支援センター
登録団体紹介

p5,6

裏表紙

足立発!

小さな一歩から始まる物語

NPO

座談会

Discussion meeting

地域のために「何かしたい」。そう思って実際に活動を始めた皆さんにお話を伺いました。最初の一步のきっかけや、活動して感じたこと、これからやってみたいことを紹介します。ほんの少しの勇気があれば、「何かしたい」が「やってみた」に変わります。

インタビューー

足立区 NPO 活動支援センター
センター長 高田 篤



保育をやってみた
山岸さん

日本語教室をやってみた
岩本さん

子ども食堂をやってみた
岡田さん

子ども食堂をやってみた
三田さん

最初の一步のきっかけは？

山岸：私は4人の子どもを育てています。保育士として働きながらの子育てと、専業主婦としての子育ての両方を経験しましたが、どちらにも大変さがありました。

その経験から、仕事か家庭かという二択ではなく、子育てをもっと楽しめる環境を作りたいと思うようになりました。

保育園に入れないことが社会問題になり、保護者が焦って保育園を探す様子を見て、赤い実がパンと弾けるように活動を始めたのを覚えています。「子育ては楽しめるんだよ」と、私が保育士として発信していかないといけないと思ったのです。

同じ思いを持つ仲間と一緒に、翌年の2017年に活動を始めました。

現在は足立区内を中心に、イベントなどで出張託児サービスを行っています。

三田：子ども食堂ひよこは、私と岡田の主婦2人で始めました。

それまでもボランティア活動はしていましたが、子どもの手が離れた頃に「子ども食堂なら私たちにもできるかもしれない」と軽い気持ちで話したことがきっかけです。

まず区役所に相談に行き、保健所の手続きやNPO活動支援センターへの登録について教えてもらいました。

センターでは食材の支援もあり、「お米と鶏肉があれば何か作れるね」と話したことを覚えています。

2020年に活動を始めてから、月2回の食堂を休まず続けています。

岩本：「日本語教室こんぱす」は、2024年に始めた活動です。

興本地域学習センターの職員の方が、「この地域は日本語教室の空白地になっている」と

話していたことをきっかけに、同じ日本語ボランティア養成講座に参加していた仲間に誘われて、2人で活動を始めました。

調べてみると、足立区には多くの外国人が暮らししており、出身国もとても多いことに驚きました。日本は想像以上に国内の国際化が進んでいることを知り、だからこそしっかり向き合っていきたいと思いました。

教室では日本語学習に加えて、日本で暮らしていくために必要な風俗や習慣、文化を伝えていくことも大切にしています。

高田：始めるきっかけは、「当事者の思い」「何かやりたいという思い」「ふと関心を持った講座」などさまざまですね。本当にちょっとしたきっかけから活動が始まるのがよくわかりました。

Profile

日本語教室こんぱす

在留カードを持つ外国人の方々を対象に、「暮らしに役立つ日本語教室」や日本の風俗、習慣、文化を学ぶ交流の場づくりにも取り組んでいる。



いわた たかあき
岩本 高明さん

出張キッズスペース mamato

イベントや託児が必要なお店などで託児を実施。「子どもがいるから」と外出をあきらめずにする環境づくりを目指し、子育て中の保護者を支える活動を行う。



やまぐち よしこ
山岸 桃香さん

子ども食堂ひよこ

足立区足立で、地域の子どもや保護者が安心して過ごせる居場所として食事を提供している。高齢者の居場所づくりや地域と連携したマルシェの開催などにも取り組んでいる。



おかだ ゆうこ
岡田 裕子さん



やまだ よしこ
三田 好子さん

「やってみた」からわかったこと

高田：実際に活動を始めてみて、実際にやってみたからこそ見えてきたことはありましたか。

岩本：活動を始めて感じたのは、日常生活レベルの日本語は義務教育を受けた人であればある程度教えられるということです。もちろん専門的な内容もありますが、最近はスマートフォンの機能を使って対応できるようになっています。

現在は7人のボランティアが参加しています。教える人が変わっても、どこまで進んだかわかるように教材を活用しています。

私たちの教室は、日常生活で使う日本語をある程度理解できるところまでを目指して活動しています。

岡田：活動を始めたのはコロナ禍の時期でした。最初は参加者も少なかったのですが、少しずつ地域に広がり、今では親子合わせて30人ほどが利用しています。5時と6時の2部制で開催しています。

娘の同級生が手伝いに来てくれたことをきっかけに、大学生のボランティアも参加してくれるようになりました。子どもたちと楽しそうに関わりながら、活動を支えてくれています。

無理なくやることをモットーにしており、「すごく困った」ということはありません。子どもたちの成長を感じる場面も多く、食堂が地域の居場所の一つになってきていると感じています。

山岸：一緒に保育をする仲間とは、子どもたちへの関わり方に共通認識を持っていたいというこだわりがあります。そのため今のメンバーは全員が保育士の資格を持っていて、有償で関わってもらっています。そのための財源の確保が課題ですが、今は保護者の皆さんに負担がかからないよう、イベント主催者や託児が必要なお店から費用をいただいています。

今後は、さらに多くの場所で託児を利用できる環境を広げていきたいと考えています。そのためには、活動に共感してくれる企業などの理解や協力を広げていくことも欠かせません。

高田：地域で暮らす人々が抱える課題は多様で、そうした課題に広い間口をもって活動できることがNPOらしいと感じました。

1つ1つの活動の効果はそれほど大きくないかもしれませんが、ちょっと苦しい時に行ける場がたくさんあることで、社会全体の負荷が下がります。NPOのこうした役割の大切さを、もっと多くの人に知ってほしいですね。



これからやってみようこと

高田：これからの活動で、挑戦してみたいことや、広げていきたいことを教えてください。

山岸：将来は、スーパーなど地域のさまざまな場所で、託児が気軽に当たり前に利用できる環境をつくりたいと思っています。

親が子どもと密にかかわれる2歳までの期間、無理なく子育てを楽しめることが大事だと思っています。

子育て中の方が安心して外出できる環境や、保育士に気軽に相談できるような環境を作っていきたいです。

三田：活動を無理なく長く続けていくことが一番大切だと思っています。

今後は一緒に活動してくれる人を増やしながら、こども食堂という地域の居場所を残していきたいです。高齢者の居場所づくりや地域イベントなど、新しい取り組みも少しずつ広げています。

この場所を使いたい人たちが集まり、みんなでこの場所を作っていけるようにしていきたいと思っています。



岩本：気負わずやっていくのが良いと思います。活動を続けるうちに教室の運営も安定してきて、助成金も活用できるようになりました。これからは金銭的にも自立できるように、無理のない形で続けていきたいと考えています。

高田：地域で活動してさまざまな課題が見えてくると、つい活動を広げたいということもあります。ですが、活動が広がりすぎて負担にならないよう、無理のない形で続けていくことも大切です。

困ったときにはセンターに相談しながら、それぞれのペースで活動を続けていただければと思います。いつでもお待ちしております。

「やってみた」人のところに行ってみた!

足立区内でさまざまな活動を行っている団体を訪問し、直接お話を伺う「アウトリーチ」を2025年度から本格的に行っています。活動の内容や課題、地域とのつながりなど、貴重なお話をたくさん聞くことができました。

北西エリア

日本語ボランティアめいめい

外国ルーツの方に日本語を教え、地域での暮らしを支える

舎人地域学習センターで、足立区在住・在勤の外国人を対象とし、日本語や日本の生活習慣などを伝える活動を2008年から続けています。

訪問した日は月曜日の日本語教室。日本語を学習するだけでなく、地域住民と外国ルーツの方が交流する場にもなっています。仕事などで平日に参加できない方のために、土曜日のクラスも開設されています。



北西エリア

南西エリア

足立生き生き会

地域のボランティアとして地域の活性化に貢献したい

地域の防災訓練・イベントへの参加や高齢者への声かけ、障がいのある方の地域参加支援、子どもたちの見守り活動などを続けています。

訪問したのは、梅島駅近くで月1回開催されている「えがお♡親子食堂」。野菜を中心とした身体に良い美味しい料理を提供しています。

ひとり住まいの高齢者の方々からは是非参加したいとの声があり、3月から「ちいき食堂」として開催。食を通じ友好を深め、健康・介護相談などの専門講師をお迎えし、和やかな会が開催されています。



南西エリア

千住エリア

千住エリア

足立史談会

郷土の歴史を学び、伝えていく活動を57年

足立区の郷土史を研究し、地域の歴史を学び伝える活動を57年間続けています。講演会や講座、史跡めぐりなどを定期的に行い、会報「足立史談会だより」を発行しています。

訪問した日は、千住1丁目から5丁目を巡るまち歩きイベントでした。普段は通り過ぎてしまうような史跡や、歴史ある建物を見学しながら話を伺い、千住宿から続く地域の歴史に思いを巡らせる時間となりました。



北東エリア

花畑地区交通協議会

乗り合い交通の実証実験でもっと移動しやすいまちへ

花畑地区は大規模団地が多く、高齢者も多く暮らす地域です。しかし、地区内の公共交通が少なく、移動に不便を感じる方も少なくありません。

花畑地区交通協議会では、区役所や交通事業者と連携しながら、みんなの乗り合い交通「花畑ぐるりん」の実証実験に取り組んでいます。

訪問した日は、住民の皆さんに向けて、実証実験のルートやダイヤについての説明が行われ、より利用しやすい運行となるよう検討が進められていました。運行情報をリアルタイムで伝えることを目指し、スマートフォン教室を開催するなど、次のステップに向けた展開を考えていらっしゃいました。



南東エリア

ハレノヒおとな子ども食堂

不登校になった子どもたちをサポート

足立区綾瀬で、発達障がいがある不登校になっている、小学生から中学生の支援を行っています。

看護師、リハビリセラピストなどによる発達の評価や相談支援を早期に行い、子どもたちが安心して通える場所や落ち着ける場所を提供しています。小集団活動や学習支援を通して、学校とも連携しながら復学をサポートしています。

訪問した日は毎月第3土曜日の子ども食堂の日でした。高校生や大学生のボランティアと一緒にカレーライスとフルーツポンチを作り、皆で食事を楽しみました。



NPO活動支援センターでは皆さんの「何かしたい」をこれからも応援しています。次ページではセンターの支援プログラムを活用して活動している団体をご紹介します!