

ちよだボランティアマガジン[ジョイアス]



TAKE  
FREE

特別号

# Join+us

「何かできることない?」  
そんな社会になってほしい



interview  
プロレスラー  
蝶野 正洋さん



プロレス界の「黒のカリスマ」として、現在も君臨し続けている蝶野正洋氏。もうひとつの顔として、救急救命や被災地支援など地域の笑顔を守るために闘っています。そんな蝶野氏にお話を伺いました。

## 人命救助活動への きっかけ

プロレスラー仲間が病気やリング上で亡くなったことが、本格的な活動への原動力となり、選手自ら管理する必要性に気がつきました。これまでもリングドクターがいてケガへの対応は学んでいましたが、救急救命について深く考えてはいませんでした。

所属団体を離れてフリーになったことも理由のひとつです。何をするか、どうすればいいのか、何かできることはないのかと模索していた時期に、AEDの紹介や講習会のサポートをするようになりました。

通報から救急車が到着するまで全国平均で8分30秒とされています。その間にAEDを使ったり、救急車に道を譲ったり、救急隊員を誘導する…そんな簡単なことでも人助けになるということを講



習会を通じて知ることができました。

特別な技術がなくてもできることはたくさんあります。他人に対する気遣いや思いやりをAEDの講習を通じて知ってほしいです。「その時」のためにどれだけの人が協力しあえるかが問題だと思っています。

## 東日本大震災の 復興活動で気づいたこと

2011年、東日本大震災支援での復興興行が自分の中で大きな転機になりました。

被災地でプロレスを知らない人にも楽しんでもらうということは、20年近くのキャリアの中でも初めてで不安もありました。

しかし、自分たちのプロレスを見て楽しんでくれる人たちの姿を見て、自分の中で世界が広りました。復興興行のテーマは「元気」。自分のプロレスで元気を届けるといふ新しい環境に身を置いたことが、今でも自分の中でのエネルギーとなっています。

他に、東日本大震災で強く印象に残ったのは、東北3県(岩手・宮城・福島県)で250名近い消防団員の方が犠牲になったことですが、同じ「住民」であるにも関わらずあまり報道されませんでした。彼らは普段、ちゃんとやっていること

# 蝶野正洋



# 「何かできることない？」 そんな社会になってほしい

が当たり前の、いわば黒子のような存在です。自分たちプロレスラーもどうやって観客を喜ばせるかという点では黒子と思っていますので、彼らのおかれている状況と自分を重ねるところがあります。また、茨城県での大洗町では当時の町長が「逃げろ!」と叫んだから津波の犠牲はゼロに抑えることができました。それを見て、自助・互助の大切さ、避難の大切さを伝える活動に関わっていかねばならないという思いが強くなりこみ上げてきました。

## 災害に対する日本の意識

日本はまだ災害への備えが甘いのではないのでしょうか。何かあったら警察や消防のような「裏方」の人間が助けてくれると思っている風潮があるように感じます。

例えば、ドイツやスペインのバルセロナでは街の中で防空壕が設置されています。テロを意識したまちづくりをしており、平和を楽観視していません。日本でも有事=災害に対して少し意識してほしいと願っています。

## 今こそボランティアって心に響くはず

オリンピック・パラリンピックでは多くのボランティアの活躍を期待していますが、その後どうやって活動が続いていくかが重要だと思います。

現在は、情報を自分で取りにいかないとわからないけれど、そこから選択して活動できる時代になりました。今の時代にはボランティア活動は心に響くのではないのでしょうか。

### 蝶野正洋さん プロフィール

1984年新日本プロレスでデビュー以来、G1クライマックス、IWGPヘビー級王座、NWA世界ヘビー級王座をはじめ数々のタイトルを獲得。現在はリング以外にも活動の幅を広げ、TV、イベント、講演に出演するなど、多方面で活躍している。また近年は、(公財)日本消防協会・消防応援団、(公財)日本AED財団・AED大使として、「AED救急救命」ならびに「地域防災」の啓発活動にも力を注いでおり、東京消防庁、警視庁などから感謝状を受けている。

## プロレスもボランティアも「思いやり」でできている

プロレスは相手との信頼関係があって初めて成立するスポーツです。一步間違えると相手を傷つけることになってしまうため、見えないところでの信頼関係が大切です。そういうところがプロレスとボランティアが通ずる点ではないでしょうか。

こういうことを言うと、ボランティアって難しいことだと考えそうだけど、実際にはお年寄りや妊婦さん、病気の人などに「席を譲る」これだけ。ボランティアにしても、友達や仲間と「いいことしよーよ」こんな簡単でいいんですよ。

「何かできることない？」そんな社会になってほしいですね。

(インタビュー場所：アリストリスト有限公司社事務所)



座右の銘は「思いやり」

# 人命救助・被災地支援のお手つだい

## 災害で被害を受けた地域を支援する方法

### (1) 現地での活動

- ・瓦礫撤去や泥かきなど、身体を使う活動
- ・避難所や仮設住宅での話し相手など心に寄り添う活動



### (2) 現地に行かなくてもできる活動

- ・募金活動を行う
- ・被災直後の混乱が収まってきたら、被災地の物産購入や観光で訪れるなどの経済的支援

また、災害時にボランティアを受け入れている地域の情報は、全国社会福祉協議会（右のQRコード）からご覧いただけます。



## 身近でできる人命救助

秋葉原・有楽町など

献血活動、呼びかけ広報活動等

- (1) 最寄りの献血ルームや献血バスでの献血活動
- (2) 呼びかけ活動（事前説明会への参加が必要です）。

### 【事前説明会】

- ◇ 定例日 毎月第三金曜日 15時～（約1時間程度）
- ◇ 場所 東京都赤十字血液センター  
（都営大江戸線 若松河田駅河田口徒歩1分）
- ◇ 連絡先 03-5272-3523（推進課 ボランティア担当）  
受付時間 平日 9:00～17:00

## 「買う」ことも支援になります。

### 「まもりたいぞう」販売&タオルご寄付のお願い

ちよだボランティアセンターでは、東日本大震災で区内に避難されている方への支援の一環として、お手拭きタオル「みんなの未来をまもりたいぞう」を2012年から製作・販売しています（1袋300円～400円）。

■タオルの寄付も随時受け付けています。1枚から歓迎です

- 厚さが均一の無地のタオルのみ受け付けます（色不問）
- 未使用品に限ります。

※イベント等で「まもりたいぞう」の販売をお考えの方は右記までお問い合わせ下さい。



2019年は  
60匹近いぞう達が  
新しいおうちへ  
お迎えされました。

【問合せ】ちよだボランティアセンター

電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902

E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



贈られたひざ掛けを見て  
涙を流す方もいました！

## 「編み物が好き！」が誰かの笑顔につながります - ひつじの会 -

「ひつじの会」は、編み物を通じて地域をつなげるボランティアグループです。

座布団、ひざ掛け、肩掛けなどを作り、出来上がったものを、被災地や区内の福祉施設などに贈る活動をしています。

【日時】毎月第3土曜日 10:00～15:00

【場所】かがやきプラザ4階 会議室  
（九段南 1-6-10）

【問合せ】ちよだボランティアセンター

電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902

E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



# さあ、千代田で「できる!」を見つけよう

## もくじ

- ・ P6～9 ..... 高齢者
- ・ P10～13 ..... 障がい者
- ・ P13～14 ..... 子ども・多世代交流
- ・ P15 ..... 気軽に「できる」ボランティア  
(事務所作業など)

### Navigator : ボラダー

地域の人々の笑顔のために、千代田のまちでボランティア活動に励むヒーロー。今回は、区内で皆さんの「できる!」が見つかる場所を案内します。

千代田  
ボラダー



## あったらいいものリスト ✓

- 思いやり
- 気配り
- 楽しむ心
- メモ帳
- 筆記用具
- ボランティア場所への地図

## 安心してボランティアを行うために ～ボランティア保険の加入をおすすめしています～

### ■このような場合に補償が受けられます

- (1) ボランティア活動中に、ボランティア本人がケガをした時（傷害保険）
- (2) ボランティアの皆さんが、活動中他の人に損害を与え、損害賠償責任が生じた時（対象者の身体や財物等の損害）

※ちよだボランティアセンター窓口で加入手続きができます。  
※日本国内での活動が保険対象です。

### 【補償期間】

- ・ 4月1日～翌年3月31日まで
- ※途中加入の場合は、加入手続き日の翌日から適用されます。
- ※年度ごとの更新が必要です。

くわしくは、東京都社会福祉協議会  
(東京ボランティア・市民活動センター) のホームページをご覧ください。  
<https://www.tvac.or.jp/shiru/hajime/insurance.html>



## デイサービスや特別養護老人ホームでの プログラムサポート、外出の付添いや入浴の補助など

### かんだ連雀 すみれボランティア



「すみれボランティア」とは、かんだ連雀（高齢者施設）を拠点に高齢者の生活を支援していくボランティア活動です。毎月第4火曜日にはボランティアと施設職員が集まり、地域を支援していくためのちょっとした知識を学び合っています。

2020年から、買い物ワゴンの運用を開始し、地域で買い物に困っている高齢者の足として在宅生活を支える活動をしています。

ボランティアの方が関わることにより、施設の方々や地域の高齢者の方々の楽しみが増え、すみれボランティアの皆さんもやりがいを感じているようです。これから活動をさらに広げていくために、一緒に活動して下さる「仲間」を募っております。



#### 【内容／日時】

- (1) 施設でのボランティア
  - ※内容によって活動日時が異なります
  - ・レクリエーション補助活動
  - ・習字を教えられる方
  - ・車いす清掃
  - ・傾聴
- (2) 在宅で生活される  
高齢者の生活支援
  - ◆活動日時：応相談



#### 【場所】

特別養護老人ホームかんだ連雀 /  
かんだ連雀高齢者在宅サービスセンター  
(神田淡路町2-8-1)

#### 【問合せ】

担当：峯・福本  
電話：03-3252-8815  
E-mail：renjaku@tama-dhk.or.jp





ひとり暮らしの高齢者や障がい者へ、  
心のこもった手作りの  
お弁当を届ける活動です

なでしこ配食サービス



月1回の配食を楽しみにされている方やボランティア同士のふれあいをとおして、地域の安全や健康を支えることができます。

【麹町・神保町・万世橋の各地で定期的に活動しています】

- なでしこ麹町  
第1・3月曜日 9:00～12:00 一番町集会室（昼食）
- なでしこ神保町  
第2月曜日 9:00～12:00 神保町区民館（昼食）
- なでしこ万世橋  
第4水曜日 13:00～17:00 万世橋区民館（夕食）

なでしこ配食ボランティアの良いところは、  
和気あいあいとしながらも  
一致団結できるところです  
楽しい活動にぜひ、ご参加ください  
(メンバーの方より)



【問合せ】

ちよだボランティアセンター

電話：03-6265-6522

E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

一番町特別養護老人ホーム・  
一番町高齢者在宅サービスセンター

お話相手、施設の清掃、  
特技の披露やイベントのお手伝い

千代田区に住み、働き、学ぶさまざまな人びとが利用できる多目的ホールや温水プール等が併設された「いきいきプラザ一番町」にある施設です。

ボランティアが初めての方でも、まずは施設の職員にお気軽にお問合せください。

皆様のボランティア活動は、  
利用者様にとって、  
地域社会との交流やサービスの  
質の向上につながります。  
皆様のお力で  
利用者様の笑顔を増やしませんか！  
(担当 入谷さん)



【内容/日時】

- (1) 一番町特別養護老人ホーム/月～日曜日・10:30～11:30  
お話し相手、施設清掃、レクリエーション（特技の披露）、イベント時のお手伝い（利用者付き添い）
- (2) 一番町高齢者在宅サービスセンター/月～土曜日・13:30～15:30 ※時間は応相談  
活動補助（利用者付き添いで、お話し相手、作り物や体操等）イベント時のお手伝い（利用者付き添い）

【場所】

一番町特別養護老人ホーム・  
一番町高齢者在宅サービスセンター  
(一番町12いきいきプラザ一番町内)

【申込・問合せ】

いきいきプラザ一番町 3階事務所 担当：入谷  
電話：03-3265-6131 FAX：03-3265-6136  
URL [http:// www.ikiikiplaza-eiwa.jp](http://www.ikiikiplaza-eiwa.jp)



## 岩本町ほほえみプラザ 「ほほえみサポート隊」



## 月に一度、週に一回からでOK!

岩本町ほほえみプラザでは、麻雀が得意な方やお話し好きな方、体を動かすことが好きな方など、好奇心を刺激するプログラムのお手伝いをしてくださる方を待っています。

楽しい出会い、新しい出会いが待っています!!

### 【内容/日時】

- (1) 麻雀やレクリエーション補助、お話し相手/  
月～土曜日・11:00～17:00
  - (2) 書道・茶道ボランティア/  
月1回/月～金曜日・13:00～15:00
  - (3) イベント時のボランティア  
(利用者の誘導、コーナーの担当、見守り)
- ※時間は応相談

### 【場所】

岩本町ほほえみプラザ (岩本町 2-15-3)

### 【問合せ】

岩本町ほほえみプラザ 担当：五十嵐  
電話：03-5825-3407 FAX：03-5825-3408  
E-mail iwamoto@tama-dhk.or.jp



## 自宅のような雰囲気の中で

## 食事作り・片付け、施設の清掃など

ジロール麹町は主に認知症の症状のある方を対象にした高齢者複合施設です。建物の1階には認知症カフェである「きのこカフェ」があり、全国の障がい者施設で作られた品物の販売もしています。

### 【内容/日時】

- (1) 日常生活のお手伝い  
(食事作り・片づけ、利用者のお話し相手等)
  - (2) 施設内清掃
  - (3) きのこカフェのお手伝い  
(配膳、食器洗い、清掃、陳列等)
- (1) (2) (3) とも月～土曜日 / 10:00～18:00  
の間で応相談



### 【場所】

ジロール麹町 (麹町 2-14-3)

### 【問合せ】

ジロール麹町 担当：柴山  
電話：03-3222-8750





**淡路町の再開発地域**  
**「ワテラス」に隣接する高齢者施設で**  
**お話し相手や付き添い、体操のお手伝いなど**



プログラムや各種イベント、体操などを通して仲間の輪を広げています。



**【場所】**  
 淡路にこここフォーユープラザ  
 (神田淡路町 2-109)

**【内容/日時】**

- (1) フォーユーデイサービス淡路 / 月～土曜日・ 9:00～17:00
- (2) フォーユーショートステイ淡路 / 月～日曜日・ 14:00～16:00
- (1) (2) 共通で、利用者の話し相手・付き添い・見守り、体操のお手伝い、工作補助等 楽器演奏等の特技ボランティア歓迎

**【申込・問合せ】**

- (1) フォーユーデイサービス淡路  
 担当：島 電話：03-5298-6018
- (2) フォーユーショートステイ淡路  
 担当：篠原 電話：03-5298-6028



**かがやきプラザ**  
**高齢者活動センター**

**アクティブシニアと一緒に!**  
**脳トシの補助やパソコンの**  
**基本操作のレクチャー**

**【内容/日時】**

- (1) 脳のトレーニング進行役ボランティア / 月～日曜日 (休館日を除く) 10:20～11:00
- (2) パソコンサロンボランティア / 月2回 / 水曜日・10:30～12:00 月2回 / 土曜日・10:30～12:00
- ※高齢者のパソコンに関する疑問点を一緒に解決してください。基本操作、word、excel、インターネット等です。

千代田区在住の60歳以上の方を対象とした施設です。講習会やレクリエーションの場を通じて、健康、生きがい、仲間作りを図ることを目的としています。



**【問合せ】**

かがやきプラザ高齢者活動センター  
 電話：03-3265-1161  
 E-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp



**特技を活かして**  
**地域の居場所のお手伝い**

ちよだ社協が運営する「はあとサロン」では、ボランティアさんご自身の特技や経験を活かしたプログラム(例:囲碁、手芸、楽器演奏会など)を日々開催しています。ぜひ、あなたの「できる」ことを活かして地域を笑顔にしませんか。個人でもグループでも歓迎します♪

**はあとサロン**  
**プログラムボランティア**

**【問合せ】**

千代田区社会福祉協議会  
 地域支援係  
 電話：03-3265-1901  
 chiiki@chiyoda-cosw.or.jp



## 丸の内オフタイム倶楽部

- ・障がいのある方が何気なく集まれる場所として作られたグループです。
  - ・場所は東京駅直結の老舗レストラン「ポールスター」。
- メンバーは都内で働いている個性豊かな方々とボランティアのみなさんです。いろいろな趣味を持っている人が多く、趣味の話をきっかけに一気に仲良くなれます。

メンバーのみなさんに  
聞きました



「気負うことなく気軽に参加」

活動で一番楽しいことは美味しいお料理をいただきながらのおしゃべりと、趣味や近況等話を一言タイムです。何も気負うことなく、気軽に参加できます。きっと楽しい時間になると思いますよ。



「心地よい空間」

友人と良い会話ができ、気持ちよくいることができ、気持ちよく帰れる場所です。

ちよだボランティアセンター

- 食事会：月1回
- 参加費：参加費・食事会の食事代2,100円
- 参加希望の方は、ちよだボランティアセンター(03-6265-6522)にお問い合わせください。

## 広報千代田音訳や絵本読み聞かせなど

音声版の「広報千代田」や「千代田区議会だより」等のテープサービスの音訳・録音の活動や、児童館への絵本読み聞かせなどを行っています。よりよいものをお届けするために毎週勉強会を開いています。

- 【日時】毎週木曜日 13:30～16:30
- 【場所】かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
- 【持物】筆記用具等

## 朗読グループさつき



- 【問合せ】
- ちよだボランティアセンター
- 電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
- E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



## 手話サークル千代田一麦会



## 手話を楽しく学びませんか

手話を学んで聴覚障がい者の方々とコミュニケーションが出来るようになることで、色々なサポートをしていきたいと思っています。聞こえる聞こえないに関わらず、手話を勉強することで視野が広がり、たくさんの人たちの言葉の架け橋になればと頑張っています。毎週水曜日に手話の学習をしています。見学は無料ですので、お気軽にお越しください。(会員となる場合は、会費がかかります)

※活動がお休みの週もございますので、事前に千代田一麦会ホームページ (<http://www.ichibakukai.com/>) をご確認ください。

### <参加者の声>

- ・全くの初心者でしたが、初級クラスから無理なく学べるので良かったです。雰囲気も楽しかったです。(男性・会社員)
- ・とてもレベルが高く充実しており、楽しく学べます。(女性)



会員の皆さんで、手話を交えながら旅行に行きました!

【日時】毎週水曜日 18:30 ~ 20:30

【場所】かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

### 【問合せ】

ちよだボランティアセンター

電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902

E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



活動の様子が  
ご覧いただけます

## 視覚障がい者向けの音訳サービス

目の不自由な方向けに、「広報千代田」や「声のおたより」等のテープサービスの音訳・録音等の活動をしています。楽しく音訳を学び、それを活かす活動に関心のある方は、ぜひ見学にお越しください。

【日時】第1・第3木曜日 18:30 ~ 21:00

【場所】かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

### 【条件】

- ・活動継続(半年程)の意思のある方
- ・決められた活動日に参加できる方



### 【問合せ】

ちよだボランティアセンター

電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902

E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

## 車いす体験アドバイザー いっぽ



### 【活動内容】

1. 定例会 < 毎月第2土曜日 10:00 ~ 12:00 >
2. 福祉体験出張講座のお手伝い (依頼時)
3. ボランティア養成講座の開催
4. 高齢者施設での余暇活動時のサポート

### 【場所】

かがやきプラザ 4階 (九段南 1-6-10) や出張講座依頼先  
【年会費】 1,500円

## バリアフリー社会への関心を広める活動

区内の学校や企業から依頼を受けて体験講座を開催し、利用者と介助者の両方の目線で車いすの機能性や安全で安心できる操作方法を学び、相互のコミュニケーションの重要性を、体験を通して広める活動をしています。



### 【問合せ】

ちよだボランティアセンター  
電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902  
E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

## 視覚障がいの理解を広める活動



白杖をお持ちの視覚障がい者を見かけたことはありませんか？優しい声かけが出来たら喜ばれます。そんな“はじめの一步”と一緒に楽しく学びましょう。具体的には、夏休み体験ボランティアや福祉まつり等で視覚障がいの理解を広める活動や、視覚障がいの方と年に数回、旅行に出かける活動をしています。



【日時】 年数回の行事に合わせて活動いただきます。

(例) 夏休み体験ボランティア：8月中の約1日

【場所】 ちよだボランティアセンター会議室

(九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4階)、旅行先 など

### 【問合せ】

ちよだボランティアセンター  
電話：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902  
E-mail volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



## 障害者福祉センター えみふる

あなたの趣味・特技が誰かの笑顔につながります！

平日の夕方や年間を通してイベント等の手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。ご自身の趣味や特技を活かした活動、大歓迎です！

身体・知的・精神の3障がいを対象とした福祉サービスを一元化した施設です。“えみふる”とは、笑みがあふれるという意味。センターでの活動を通じて障がいを持つ方に地域で充実した自立生活を笑顔で過ごしていただけるよう、様々な取り組みをしています。



株式会社パソナグループの社員の皆様と団扇づくりを行いました。



### ①コミュニティパートナー

【日時】 平日・土日の9:00～21:00

※時間帯や曜日により、いらっしゃる利用者やボランティアの内容が変わります。  
詳しくはお問い合わせください。

【内容】 外出、余暇支援、講習会やイベントのサポート

### ②スマイルちよだ（日中一時サポーター）

【日時】 平日 16:30～18:00

【内容】 障がいのある方と、余暇活動と一緒に楽しんでいただけます！

【問合せ】

障害者福祉センターえみふる  
（神田駿河台 2-5）

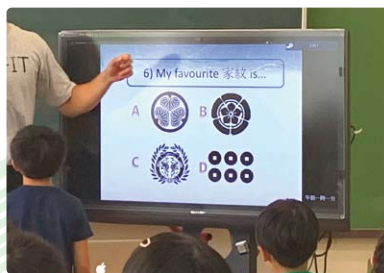
電話：03-3291-0600

E-mail：emifuru@chime.ocn.ne.jp



## 子ども達と楽しみながら 海外文化に触れてみませんか？

土曜日の小学校で外国の文化を紹介（クラス&ティータイム）。子ども達が世界の国々に興味関心を持ってもらえるようにと毎回違う国の在住外国人の方々に講師をお願いし、スタッフ21名と共に活動しています。これまで、54か国以上の先生たちが活躍しています。2012年都教育委員会より表彰を受けました。



## サタデースクール ちよだ



### 【内容】

外国人先生の授業サポート、おやつ準備。  
授業を安全に楽しく進めるためサポートをお願いします。  
子どもたちと一緒に外国文化を学び、外国のおやつと一緒に食べます。



### 時間割

9:45 クラス開始

外国の文化・歴史等の紹介  
外国のゲームで遊ぶことも。

10:30 おやつ時間

10:50 ごちそうさま

11:00 クラス終了

【日時】 9:00～11:30

【場所】 千代田区立番町小学校（六番町8）

【備考】 活動日は年度内で8回です。

開催日前日まで是非一度見学にお越し下さい

【問合せ】 サタデースクールちよだ

電話：03-3263-6454

E-mail：saturdayschool2014@yahoo.co.jp



活動の様子です

## 随時募集中!

～幼児への読み聞かせ、小学生の見守りなど～

### いずみこどもプラザ



#### ◆活動内容

- 幼児への本の読み聞かせ
  - 小学生の見守り、指導
  - 指導員補助や行事への参加 など
- ※交通費全額支給、食事あり

◆活動場所：いずみこどもプラザほか

◆活動日時：月曜日～土曜日：9:00～17:00

※休業日は日曜日・祝祭日（ただしこどもの日除く。）、年末年始、ちよだパークサイドプラザ休館日。

#### 【問合せ】

いずみこどもプラザ（神田和泉町1番地）

電話：03-3865-1461 E-mail：izumikodomo-p@bridge.ocn.ne.jp

担当 清水（施設長）

## 日常遊びの見守りや、遊び相手といった子どもたちの活動支援

### 富士見わんぱくひろば

#### ◆活動内容

- 乳幼児のお子さんへの読み聞かせ
  - 中高生と一緒にイベントの企画 など
- 児童館まつりをはじめとするイベント時のお手伝いも楽しいですよ！
- ※高校生以上の方のみボランティア受け入れをします。  
※現在、1日2名様までを上限として受け入れさせて頂いています。

《開館時間》月～土曜日 9:00～17:00

※中高生タイム 17:00～19:00

《休館日》年末年始（12月31日～1月3日）、国民の休日（こどもの日を除く）、お盆期間、土曜日を除く

#### 【問合せ】

富士見わんぱくひろば（富士見1-10-3 富士見みらい館5F）

電話：03-3263-1185

担当：金野（このの）・坂内

## 集まっちゃお！コドモもオトナも、ゴキンジョサンも。 イベントの受付や子どもの見守り、遊び相手、高齢者への声掛け等

### ちよだで多世代交流 ちよお Ciao!



#### みんなのおうち Ciaoさん

（毎月第2土曜日 13:30～15:30）

月に一回、定例で子どもも大人も一緒に遊んでいます。工作や子どもたちの遊びの補助など学生や大人が行っています。その他のイベントのボランティアも募集しています。

#### 担当より

現在、学生や社会人、高齢者活動センターの利用者、10代から70代のボランティアが活躍しています！

また、アイデアを持った学校、企業、団体との協働もお待ちしております。

#### 【問合せ】

千代田区社会福祉協議会 高齢者活動センター  
（九段南1-6-10 かがやきプラザ4F）

電話：03-3265-1161

E-mail：kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp



活動報告・イベント情報は  
Facebookで！

## 企業・学生サークル対象

### 区内児童館 特技ボランティアを 募集！

子どもと接する活動に興味がある方は、ちよだボランティアセンター（03-6265-6522）までお問い合わせ下さい。ご希望の条件等をお聞きして、ボランティアコーディネートいたします。  
※施設の募集状況によっては、ご希望に添えない場合がございます。





コミュニケーションをとりながらでも、お一人での参加も大歓迎！  
コツコツ作業でまちづくりや国際協力を支えるボランティア



### 年齢不問、入退場自由 ちよだボランティアセンター情報誌 発送ボランティア

ちよだボランティアセンターでは、2か月に1回情報マガジンを発行しています。6,000部近い情報誌を区内の皆様へ発行日に届けるためには、ボランティアの皆様の協力が必要です。ちょっとした待ち合わせの時間だけでも大歓迎です。

【日時】 偶数月の23日前後（月によって違います。お問い合わせください）  
9:00～12:00頃

【場所】 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン（九段南1-6-10）

### はさみ一本でできる地域貢献 使用済み切手整理・仕分けボランティア

使用済み切手の周りを5mm残し、はさみで切る簡単な作業です。  
日本の切手と外国の切手を仕分けする作業もあります。

～切手整理サロン～

みんなとお話しながら活動する切手整理サロンを開催します。  
地域の在住/在勤/在学等々の様々な方と交流が出来ます。

【日時】 毎月第3土曜日 10:00～15:00（入退室自由）

【場所】 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン（九段南1-6-10）  
「切手整理サロン」以外でも、センター開所時間であれば個別に活動可能です。ちよだボランティアセンターにご相談下さい。



【問合せ】 ちよだボランティアセンター  
電話：03-6265-6522  
E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

### コインの仕分けなどのカンタン作業で国際貢献 認定NPO法人 日本ハビタット協会

幅広い年齢層の方々が集まり、日本国内の各空港に設置してある募金に寄せられる外貨コインの仕分けや、まちづくり通信の発送作業、展示物の作成などを行っています。

毎月第1・3火曜日 13:00～16:00  
（この時間帯のご都合の良い時間でご参加ください。）  
※但し、月によって変更となる場合がありますので、電話にてご確認ください。

【場所】 かがやきプラザ4階 会議室（九段南1-6-10）  
動きやすい服装、ある程度汚れても構わない服装でお越しください。

【問合せ】 日本ハビタット協会  
電話/FAX：03-3512-0355  
Email：info@habitat.or.jp 担当：大木 / 篠原

### 飯田橋駅近くで国際支援 - 事務作業補助、切手整理、 イベントボランティアのお手伝いなど - 地球の友と歩む会 / LIFE 事務局

インドとインドネシアの農村の人々が自然と共生し自立して暮らせる社会を目指しています。  
ご都合の良いときに、事務局にお電話を1本入れてお手伝いに来てくれると大変助かります。

【内容】 データ入力、資料作成・整理、印刷・発送作業、販売物品の管理、会報・チラシづくり等  
【日時】 応相談  
【場所】 地球の友と歩む会 / LIFE 事務局  
（富士見2-2-2 東京三和ビル503）

【問合せ】 地球の友と歩む会 / LIFE 事務局 担当：佐藤  
電話：03-3261-7855 FAX：03-3261-9053  
E-mail：life@earth-ngo.jp

# これでみんなもボラダーだ!

私たち、  
認知症サポーターです



パソコンできます



わが社で地域に  
貢献したい!



将棋の相手は  
任せてください



ごはん作るのが得意です



子どもが大好き



元気がとりえ!



久しぶりの  
お出かけは嬉しいわ



誰かの  
役に立つのって楽しい

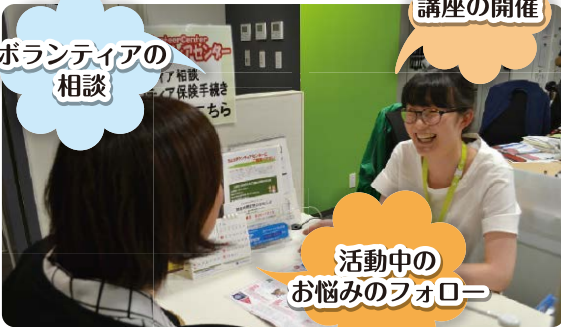


ボランティアと言っても、特別な資格や特技は必要ありません。  
「何かできることはありませんか?」そのひと言が「まち」が笑顔になる一歩です。  
自分のペースで、ほんの少しから始めてみませんか。

## きっと見つかるあなたの「できる」 ちよだボランティアセンター

ボランティアの  
相談

講座の開催



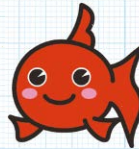
活動中の  
お悩みのフォロー

- ・ボランティアってどうやるの?
- ・今どんなボランティアがあるの?
- ・興味はあるけれど具体的なイメージが湧かない
- …等々、様々なギモンにお答えします!



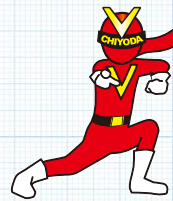
最新のボランティア情報はホームページをチェック!

## ちよだの「まち」がグッと身近になる!



ご近所かわらばん

## 「メールマガジン」もよろしく!



千代田でつなメール

編集・発行 / 社会福祉法人千代田区社会福祉協議会・ちよだボランティアセンター

〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4 階

開室日・時間 月～土曜日 8:30～17:15 (※日曜・祝日はお休み)

電話: 03-6265-6522 FAX: 03-3265-1902

E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

ホームページ: http://www.chiyoda-vc.com

当センターのホームページは、株式会社大塚商会様の社会貢献活動の一環としてご提供いただいております。



Facebook