



あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

2019.11-12
Vol.410
TAKE FREE
ご自由にお持ちください

Volunteer ボランティア

カードゲームで
「できる」を見つけよう!

かがやきボランティア
説明会 ▶ p.2-3



私たちは、微力だけど無力じゃない!

Join us!

テーブルを囲んで楽しいひと時♪ ▶ p.4

こころをつなぐ「聴く」をはじめませんか ▶ p.5

カフェ形式で気軽に話す「ライフシフト」 ▶ p.6

ホットニュース ▶ p.7

小さなボランティアによる切手進呈式



ちよだボランティアセンター
公式フェイスブック公開中



829名(2019.10現在)



ボランティア記者レポート ▶ p.8
災害時の情報共有とは?

カードゲームで「できる」を見つけよう!

困った人を見ると
放っておけない...けれど

どうすれば
いいのかわからない

時間が
ない...

資格も
特技も
ない...

Kさん(千代田区在勤)
30代男性

※このお話は、実際にあった相談をもとに構成しています

参加の妨げとなる要因

内閣府『市民の社会貢献に関する調査(平成28年)』より

1位	参加する時間がない	53.8%
2位	活動に関する十分な情報がない	39.8%
3位	参加するための休暇が取りにくい	31.2%

その他、一緒に活動する人がいない、等



そんな君、ちよだボランティアセンターの説明会で
自分に何ができるか知りたくはないか?!

忙しいけれど、短時間でできるゲームなら行ってみるか



～自分の「できる」が見つかる～

地域の困りごとがあるんだ

これが「助け合いゲーム」だ!

一緒に体操してほしいな

肩たたきならできるよ

おあいご用で

助かった

思っていた以上に「できる」が見つかった!

自分の「できる」を見つけたKさんのその後...

脳梗塞で移動が大変

ひとり暮らしOさん

誰か囲碁の相手をつけてほしい

囲碁は少しなら出来ます!
平日18時からと土日OKです!

ボラセンスタッフ

活動開始!

ありがとう楽しかったよ

僕にもできた!

地域にはこのような人があなたの「できる」を待っています

今年もやります! 助け合いゲームで「できる」が見つかる

参加費
無料

ボランティアで地域を支える活動説明会

日時 11月16日(土)10時30分~12時00分 **場所** かがやきプラザ4階 ボランティアサロン

対象 区内在住、在勤、在学、区内でボランティア活動している方

定員 30名(申込順)※空きがあれば当日も受け付けます。

申込・問合せ 氏名・年齢・住所・電話番号をご記入の上、電話、FAX、メールでお申込みください

ちよだボランティアセンター

TEL:03-6265-6522 FAX:03-3265-1902 E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

説明会
参加者の声

- 色々な困りごとがあり、「私にもできるかも」と思いました
- 相手の困りごとに対し、自分にもできることがあることを知ることができた
- 些細なことでも役に立つのだなという気持ちを感じることができた

説明会で「できる」を見つけたら、ボランティア登録で地域のチカラに!

◆ボランティア登録～活動の流れ

- 1 活動希望時間、やりたいことなどをセンターのスタッフと相談します



ちよだボランティアセンターHPや「つなメール」で情報収集!



ちよだ
ボランティアセンター



千代田でつなメール
(毎週火曜日配信)

- 2 個人や施設などから寄せられたニーズと登録の内容が合致した場合、ボランティアセンターより連絡が来ます。



- 3 お互いの合意が得られれば活動開始です!



ボランティア活動で
分らないこと、
悩み事など
ボランティアスタッフが
サポートするぞ!



買うだけでできる支援もあります

みんなの未来を
まもりたいぞう

親子セット400円



売り上げは、東日本大震災の避難者の方々の支援に活用されます。
5ページで、ぞうのもととなるタオルの寄付のお願いもしています➡



のアイコンについて



「ボランティア」「講座・イベント」「助成金」の情報ページでは、SDGs（「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」）



10 人や国の不平等をなくそう 公益財団法人東京YWCA 留学生談話室
日本語で話をしたい
留学生の「トモダチ」が待っています!



日 時 土曜日13:30～17:00（8月と祝祭日を除く）
※具体的な日程は下部のQRコードで確認してください。

場 所 東京YWCA 留学生談話室（千代田区神田駿河台1-8-11）

対 象 日本人の専門学校・大学・大学院の学生で、ボランティアとして活動できる方（なるべく継続して活動できる方）
※参加希望者は、事前連絡をお願いします。

募集人数 1回につき若干名

問 合 せ

公益財団法人東京YWCA
「留学生の母親」運動事務局 担当：福田
TEL：03-3293-5424 FAX：03-3293-5570
E-mail：ryugakusei@tokyo.ywca.or.jp



地球の友と歩む会 / LIFE事務局
ちょっと時間が空いているなあ…そんな時は、
メール一本でインド&インドネシア支援!



日 時 応相談（ご都合の良いときに、事務所にお電話またはメールをお願いします。）

場 所 NPO 法人地球の友と歩む会 / LIFE
（千代田区富士見2-2-2 東京三和ビル503）

内 容 寄付品の資金化（ハガキのカウント、切手の仕分け）、
広報誌などの封入・発送、事務局の備品整理など

問 合 せ

LIFE 事務局 担当：佐藤静香
TEL：03-3261-7855 FAX：03-3261-9053
E-mail：life@earth-ngo.jp
※ちよだボラセンの募集を見てとお伝えください



Chiyoda Community Connection
「Hello」から一歩先へ。あなたも街角英語ボランティアを目指しませんか?

ボランティアガイドの経験豊かな代表のもと、実際のガイド場面を想定したレッスンやガイド情報交換、日本文化を学んでいきます。実際にアメリカ人講師がゲストに扮してトレーニングできます。



日 時 月1回 土曜日の16:00～17:00（要問合せ）

場 所 かがやきプラザ4階（千代田区九段南1-6-10）

対 象 千代田区在住の60歳以上の方 **参加費** 無料

申込・問合せ先

Chiyoda Community Connection（千代田コミュニティコネクション）
代表：川村
TEL：090-4717-0712（16:00～20:00対応可能）
E-mail：locacom16@gmail.com
Facebook で活動の様子を紹介しています➡
※申し込みは、事前にメールか電話をお願いします。



NPO 法人ホープ
障がいのある方、目の見えない方…地域に住む方々とテーブル囲んで楽しいひと時♪

日 時 毎月第2、4金曜日
17:30～20:30
（応相談）
※食事会自体は18:30頃から開始。

場 所 NPO 法人ホープ
（千代田区富士見2-3-7 タカオビル101）

内 容 ○食事の準備・片付け
○送迎（17:30頃から来られる方）
○一緒に歌う、など



申込・問合せ先

NPO 法人ホープ 担当：永田
TEL：03-3221-4266
E-mail：kibou@npohope.jp
URL：https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/22556



17 パートナースHIPで
目標を達成しよう



はじめて
ボランティアを
する方へ

①活動先が決まったら事前確認をしましょう!

受け入れ先の担当者が活動内容や注意点を説明しますので、安心してご参加ください。また、ご自身でも参加条件や費用などを事前にご確認ください。直接連絡しにくい事や心配な事がある場合は、当センターにお気軽にご相談ください。

②ボランティア保険に入ります!

活動中の事故に備えて、「ボランティア」おすすめしています。当センター窓口、ま村にある社協・ボランティアセンターで加
※加入手続きの場所に関係なく、日本国内で（年度更新が必要）

の17のアイコンで活動内容を表示します。「誰一人取り残さない」社会を目指す世界の共通目標（国連加盟193か国が2030年までに

達成する目標）を千代田の地域づくりにも生かし、みなさんと「ともにできること」の輪を広げていきます。



17 パートナシップで目標を達成しよう
2020年度東京いのちの電話 電話相談員募集
「聴く」を一緒に始めませんか

いのちの電話は、ボランティアによる電話相談活動です。
 まだまだ聴き手が足りません。
 電話相談をはじめ積極的に活動する意欲を持つ方のご応募をお待ちしております。応募後、選考を経て、約1年半の養成研修を終了し認定を受けることが必要です。



- 対象** 22～65歳（2020年4月1日現在）
 ※電話相談を担当できる心身の健康を有する方
- 募集期間** 2019年11月30日まで（必着）
- 募集人数** 40名

問合せ
 社会福祉法人いのちの電話事務局（東京）
 TEL：03-3263-5794（月～金 13:00～17:00）
 FAX：03-3264-4949
 詳細はホームページをご覧ください。
 URL：https://indt.jp/info/staff.php



5 ジェンダー平等を実現しよう
特定非営利活動法人 HIV と人権・情報センター（JHC）
あなたの手で AIDS 理解の輪を広げてください（体験ボランティア可）

- 日時** 9:00～21:00のうち応相談
- 場所** JHC 東京支部等
- 条件**
 - HIV/AIDS、セクシャリティへの偏見がないこと
 - 他人のプライバシーを尊重できること
 - 病気や障がいを持つ人へのマナーを心得ていること
- 内容** 電話相談、イベントや学習会の企画・運営、広報、関係機関の交渉、該当啓蒙活動等（医師、看護師、栄養士、カウンセラーなど専門的な支援活動もあります）



問合せ
 特定非営利活動法人 HIV と人権・情報センター 担当：川添
 TEL：03-5259-0622
 URL：http://www.npo-jhc.com/act_volunteer.htm
 E-mail：info@npo-jhc.com



11 住み続けられるまちづくりを
ちよだボランティアセンター
「みんなの未来をまもりたいぞう」タオル提供のお願い

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、ご寄付いただいたタオルから、お手拭きタオル「みんなの未来をまもりたいぞう」を製作・販売しています。お家や会社に眠っているタオルを活かしてみませんか？



○お受けできるのは厚さが均一の無地のタオルのみです（色不問）
 ※社名・ロゴ入りはお受けできません

必要枚数 1枚から（大量の場合はお問い合わせください）
送付・問合せ先
 ちよだボランティアセンター
 TEL：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
 E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

11 住み続けられるまちづくりを
切手くんからのお知らせ
はさみ一本でできる地域貢献♪
切手整理サロンに参加しませんか。

「ボランティア」というけれど、何から始めていいかわからない。
 そんなあなたに！ はさみ一本でできるボランティアはどうでしょうか？
 美術やイラストが好きな方、とにかく何かをしたい方、皆さん大歓迎。
 整理された切手は換金して、住民による区内高齢者の見守りや交流活動等（ご近所福祉活動）に活用させていただきます。
 また、使用済み切手も集めています。1枚からお気軽にどうぞ。



- 日時** 毎月第3土曜日 10:00～15:00（入退場自由）
- 場所** かがやきプラザ4階 かがやきボランティアサロン（千代田区九段南1-6-10）

問合せ
 ちよだボランティアセンター
 TEL：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
 E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.or.jp
 URL：http://www.chiyoda-vc.com/volunteer/1025

「保険」への加入をお勧めします。または最寄りの区市町入手続きができます。の活動が保険対象です。

ボランティア保険概要	補償内容	傷害保険（ボランティア自身のケガ） 賠償責任保険（対象者の身体や財物等の損害）	保険料	300円～1,400円 （6つのプランにより異なる）
	補償期間	4月1日～翌年3月31日まで ※途中加入の場合：加入手続き日の翌日から適用		

3 すべての人に健康と福祉を



遠出や外出が難しい方も
VR 旅行体験で夢をかなえる福祉

障がいや高齢等で遠出や外出が難しい方が VR (バーチャルリアリティ) で旅行を楽しむことを支援する取り組みを通じ、障がいへの理解を深めます。VR の体験もできます。

※区立障害者福祉センターえみふると共催



- 日 時** 2019年12月4日(水) 18:30 ~ 20:00
- 会 場** 千代田区役所1階 区民ホール(九段南1-2-1)
- 対 象** 区内在住・在勤・在学の方、区内でのボランティア活動に関心のある方
- 定 員** 25名(申込順) **参加費** 無料
- 講 師** 登嶋健太氏(東京大学先端科学技術研究センター)

申込・問合せ先

かがやきプラザ研修センター
TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1162
E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.or.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/kensyu-c>

17 パートナーシップで目標を達成しよう



ちよとも×サンサン会
ちよとも de ナイト 生き方を変える
ライフシフトは実践できるか

「ライフシフトって何?」「人生100年時代ってどうやって生きるの?」「今の自分を変えてみたい!」そんなギモンの答えを見つけるイベントを、仲間づくりの場を提供する「ちよとも」とシニアライフを楽しむ「サンサン会」のコラボでお送りします。起業を実践した2人の話を聞き、カフェのような雰囲気ですぐに話し合いませんか。



- 日 時** 2019年11月20日(水) 19:00 ~ 21:00
- 会 場** かがやきプラザ4階 ボランティアサロン(千代田区九段南1-6-10)
- 対 象** 区内在住・在勤・在学の方でライフシフトに興味があり世代を超えて想いを共有してみたい方
- 定 員** 20名(申込順) **参加費** 300円

問 合 せ

ちよだボランティアセンター
TEL: 03-6265-6522
E-mail: chiyodatomodachi@gmail.com (ちよとも)
sunsunkai.chiyoda@gmail.com (サンサン会)
URL: <http://www.chiyoda-vc.com/event/29078>
Facebook: 「ちよとも」を検索→イベント→参加予定を押す
(上記の QR コードからもアクセスできます)



11 住み続けられるまちづくりを



千代田区ファミリー・サポート・センター 支援会員養成講座
私にもできる社会福祉協議会のバックアップで地域の子育て支援デビュー!

- 日 時** ○必修科目: 11月8日、15日(2日間)
必修科目をすべて受講すれば、支援会員として登録・活動ができます。
○選択科目: 11月22日、29日(2日間)
(必修科目の受講後2年以内に受講して下さい)
いずれも金曜日9:30 ~ 17:00まで(予定)



- 会 場** かがやきプラザ4階 会議室(千代田区九段南1-6-10)
- 内 容** ●必修科目
普通救命講座、支援会員の体験談など
●選択科目
子どもの育ち・発達と病気などについての講義

対 象 地域の子育てに理解と熱意のある18歳以上の区内在住・在勤・在学の方(高校生除く)

参加費 無料 **締 切** 11月1日(金)
※定員に空きがあれば、11月6日(水)まで受付いたします。

申込・問合せ先

千代田区ファミリー・サポート・センター(千代田区社会福祉協議会)
TEL: 03-6265-6523 FAX: 03-3265-1902
E-mail: famisapo@chiyoda-cosw.or.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/service/family/>
※次回の開催は1月中旬の土曜日を予定しています。

3 すべての人に健康と福祉を



ファミリーハウス・フォーラム2019
難病の子どもへのトータルケアとは何だろう?



難病の子どもと家族へのトータルケアとそのためのファミリーハウスに求められている役割についてご紹介する公開講座を開催します。難病の子どもへの支援に関心のある多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 日 時** 2019年11月10日(日) 14:00 ~ 16:30 (開場13:00)
- 会 場** 聖路加国際大学 大村進・美枝子記念 聖路加臨床学術センター 3階 3302号室(中央区築地3-6-2)
- 内 容** (1)ファミリーハウス紹介
(2)基調講演 『病気の子どもと家族、社会をつなぐファミリーハウス』
(聖路加国際病院小児総合医療センター医長 小澤 美和 先生)
(3)新ハウス実現に向けた取り組み

参加費 無料

- 申 込** (1)「氏名」「所属(職種)」「電話番号」「E-mail」を明記のうえ、FAX もしくは E-mail でお申込み
(2) WEB フォームによる申込
<https://tinyurl.com/yyk7c3om>



問 合 せ

認定特定非営利活動法人ファミリーハウス
TEL: 03-6206-8372 FAX: 03-3256-8377
E-mail: jimukyoku@familyhouse.or.jp
URL: <http://archive.familyhouse.or.jp/JKA/forum20191110/>





災害ボランティア活動助成金

自然災害などの被害があった地域でのボランティア活動を支援します

自然災害などによる甚大な被害を受けた被災地の救援、復旧、復興のための支援活動を行う方に対して、活動にかかる経費の一部を助成します。

1. 助成対象者

- (1) 千代田区在住、在勤、在学の18歳以上の方
- (2) 被災地の災害ボランティアセンターの活動証明書を得られること。
- (3) 被災地における災害ボランティア活動が実働1日以上あること。

2. 助成対象地域

災害救助法が適用された地域。または、災害ボランティアセンターが開設されている地域。

【必ず活動予定の場所が県外からのボランティアを受け入れしていることを確認してください】

全国社会福祉協議会の被災地・災害ボランティア情報のページ (<https://www.saigaivc.com/>) からご確認いただけます。

3. 助成金額 活動者1名につき2万円まで(実費)。

【申請手続きの流れについて】

①災害ボランティア活動助成金交付申請書の提出

※様式は、ちよだボランティアセンター窓口にお越しいただくか、こちらのページよりダウンロードしてください。

・ <http://www.chiyoda-vc.com/grant/28894>

【助成金申請に必要な書類】

- (1) 申請書
- (2) 千代田区在住、在勤、在学が分かる書類の写し(保険証、運転免許証、社員証、学生証等)
- (3) 活動行程表

②現地での活動

③活動報告と助成金請求書・活動にかかった経費の領収書の提出

※助成金交付は、口座振り込みにて行います。※助成金請求書は、申請書をご提出いただいた時にお渡しいたします。

④助成交付可否の審査 ⑤助成決定の通知



(写真出典:JVOD 先遣チーム災害 NGO 結)



1日でわかる！プラチナ世代向け「傾聴向上講座」を実施しました。

ボランティアにも日常にも役立つ、「プラチナ世代向け傾聴向上講座」を実施しました。

講座では講義のほか、2人1組になりロールプレイも行いました。参加した方は、傾聴してもらうことの嬉しさや更に話したくなる感情を実感し、「家族や友人とのコミュニケーションに活かしてみます」という声も多くあがりました！講座の中で、介護保険サポーター・ポイント制度のご紹介もさせて頂きました。“ボランティアをしたいけれどどんな活動があり、自分に何ができるのかわからない”という声もある中、この講座を受講し、参加してみたい活動が見つかったという方もいました。

新たな出会いや、心身ともに元気になったり、出会いの輪を広げ、生き生きシニアライフを過ごしてみませんか。ボランティアのことなら、ボランティアセンターにご相談ください。



ホッととニュース

日頃の心あたたまる出来事をお伝えします！

小さなボランティアによる切手進呈式を行いました



まだ暑い日がつづく8月27日のちよだボランティアセンター。

この日は障害児放課後等支援事業「フレンズビレッジ千代田」を利用する児童・生徒のみなさんが、活動の中で整理した使用済切手をもってきてくれました。ボラセンスタッフから切手の説明をした後、高校生の3人が代表となって「進呈式」を行い、新しい未整理切手をお渡ししました。後日、お礼の手紙とともに送られてきたのがこのイラスト。一生懸命描く姿を想像してホッとしました。



○フレンズビレッジ千代田の概要



ボランティア記者レポート 防災時の情報共有とは？ ちよだモデルネットワークの学習会に参加しました

2019年9月6日(金)の夜、かがやきプラザ1階のひだまりホールにて、CMN 学習会が開催されました。CMNとはちよだモデルネットワークの略称。災害時のために、平常時から顔の見える関係づくりを目指しています。この日のテーマは「災害発生! 支援活動をするためにどこで情報を集めるか? 得た情報を、どのように情報共有していくか!？」



講師の津賀さん

講師は株式会社ダイナックス都市環境研究所の取締役・主任研究員の津賀高幸さん。各地の災害ワークショップに関わり、最近では東京都の依頼を受けて地域のまち防災にも関わっているとのこと。

最初に津賀さんが東日本大震災で岩手県石巻市の専修大学キャンパスが情報共有の拠点となった例を挙げながら、「場づくり」の重要性を解説。災害が起きた時、通信手段が使えないとは限らないため、原始的な方法だが集まる場をつくるのが必要で、災害前に予め複数の候補場所を決めておくことが望ましいとのことでした。また、「場」は何のための「場」なの

か明らかにすること、定期的な会合を開催するなどして場を維持することが重要だそうです。「場づくり」によって被災地・被災者の状況把握と共有をし、仲間づくりや協働のきっかけになるため、今からやっておけば災害時にも必ず役立つとおっしゃっていました。

場づくりの重要性を認識した後、実際に「被災者支援」を考える場について①どんな人が使うか②何のために使うか③誰が運営するか④どこするかを、4人グループに分かれて話し合いました。まず、各自それぞれの項目ごとに付箋に書き出し、グループ内で共有しました。その後、各グループごとに話し合った内容を発表し、全体で共有しました。最後に津賀さんから、話し合いを継続することが大切と講評がありました。在勤・在学者が在住者を上回る千代田区。あなたもちよだモデルネットワークの学習会に参加してみませんか。



グループごとにまずは簡単な自己紹介



各自付箋に書いたことをグループで共有します

今月の記者



高橋幸子さん
千代田区在勤。花をいけること、喫茶店巡りが趣味。地域のお祭りが大好きです♡

ボランティアセンター 施設利用の変更について

2019年4月1日(月)より、ボランティアセンターの開室時間に変更になりました。理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

<開室時間> 月曜日～土曜日 8:30～17:15
※日曜日・祝日・年末年始は休み

平成30年度、使用済み切手・ 書き損じはがき換金のご報告

使用済み切手および書き損じはがきの換金額は、102,251円でした。

皆様のご協力ありがとうございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

引き続き、ちよだボランティアセンターでは使用済み切手や書き損じはがきを集めています。集めた切手やはがきは業者で換金を行い、住民による区内高齢者の見守りや交流活動等(ご近所福祉活動)に活用させていただきます。今後とも、よろしくお願いいたします。

ボランティア情報ステーション 設置場所(万世橋地区2)

- Akiba:F 献血ルーム ● 区立昌平小学校
- 区立神田児童館 ● 区立昌平幼稚園 ● 昌平まちかど図書館 ● 神田明神 明神会館 ● 山田照明株式会社 ● 神田キリスト教会 ● ヘアサロン ヒロ ● 有限会社 山柴三河屋クリーニング ● 梅沢クリーニング店 ● コマ美容室

ご協力ありがとうございます。

一覧は、ボランティアセンターのホームページの「関連・協力団体のリンク」でご覧いただけます。

募集中!

新しく置いていただける場所を募集しています。詳しくは、下記連絡先へお問い合わせください。



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・年末年始はお休み)
TEL 03-6265-6522 FAX 03-3265-1902
URL <http://www.chiyoda-vc.com/> E-mail volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

●今回の表紙/国際ボランティア学生協会(略称:IVUSA)の皆さんです。この日行われた学習会では千代田区の課題と、先の台風15号で被害を受けた千葉県銚南町の災害ボランティア活動について話し合いました。現代社会の課題に挑もうとする若い力を感じますね!

当センターのホームページは、(株)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。ボランティア情報マガジンは、「発送ボランティア」の皆さんのご協力です。送付作業を行っています。



ちよだボランティアセンターHP ▶