

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の Volunteer Spot

ひとりひとりに、のびやか保育。

「ピノキオ幼児舎 番町園」



社協会員募集

社会福祉協議会の福祉事業は、区の補助金等のほか、会員による賛助金や一般の方の寄付金を財源としています。

地域のボランティア情報

▶ P.2

ボランティア記者レポート

施設利用者との楽しいひと時
「散策会」での交流・親睦

▶ P.3

つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第6回 -

▶ P.5



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

👍 いいね!

1,368名 (2025.6現在)



ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中



3 すべての人に健康と福祉を



「いのちの山彦電話」 電話相談のボランティア募集

いのちの山彦電話では、生きづらさを抱えている方、病気で不安に直面されている方などのこころの悩みを受け止め、寄り添っていく活動をしています。

5月より随時、電話相談員のボランティア募集をしています。

※まずは研修からご参加ください。

● **研修内容** 5回コース / 各回 約2時間～



説明会及び研修会場 東京ボランティア・市民活動センター会議室
(新宿区神楽坂岸1-1 飯田橋セントラルプラザ10階)

研修費用 10,000円

対象 70歳くらいまでの方 (心理カウンセラー等の資格不要)

申込・問合せ

NPO 法人有終支援いのちの山彦電話

Mail : inochino.yamabiko@gmail.com

URL : <https://inochi-noyamabiko.jimdofree.com/>

3 すべての人に健康と福祉を



資格・経験不要♪ “保育園の先生”体験しませんか!

グローバルキッズ六番町園では、保育園の先生を体験したいボランティアを募集しています。資格・経験は問いません!

小さい子どもたちと遊んだり、お世話をしたり、楽しいことが盛りだくさんです。たくさんのご応募、お待ちしております!



● **内容** その日の活動に合わせた保育者の援助

日時 2026年3月31日(火)までの平日10:00～15:00のうち応相談

場所 グローバルキッズ六番町園 (六番町5-16)

募集人数 5～10名/
1日につき

その他 ボランティア保険への加入が必須です。

申込・問合せ

グローバルキッズ六番町園

TEL : 03-3230-7161 FAX : 03-6261-7840

URL : https://www.gkids.co.jp/facilities/nursery_109.html

13 気候変動に具体的な対策を



子どもたちの活動を支援して下さるボランティアを募集! 富士見わんぱくひろば



児童館や学童クラブを利用する児童の日常遊びの見守りや、一緒に時間を過ごしてくれる遊び相手を募集しています。

児童館まつりをはじめとしたイベント時のお手伝いなどもあります!

日時 7月1日(火)～2026年3月31日(火)までの平日10:00～17:00のうち応相談
※単発での活動もOKです!

場所 富士見わんぱくひろば
(富士見1-10-3 富士見みらい館5階)

募集人数 2名 / 1日につき

申込・問合せ

富士見わんぱくひろば

TEL : 03-3263-1185

URL : <https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kosodate/jidocenter/ichiran/fujimi.html>

17 パートナリシップで目標を達成しよう



今年もこの季節がやってきました! えみふる納涼祭 運営ボランティア

今回は盆踊り講師を招いた踊りの時間や、人気講座の紹介を兼ねた体験ブースなど、館内全てのエリアを活用した盛大なお祭りになります。

障がいの有無に関わらず、誰もが楽しみ、交流を深めることができる場づくりを目指し、一緒に納涼祭を盛り上げてくれるボランティアを募集します。



● **内容** 模擬店、ゲームコーナー、受付、盆踊り対応、準備・片付け など

日時 7月19日(土) 9:00～16:00

場所 千代田区立障害者福祉センターえみふる (神田駿河台2-5)

募集人数 15名 **募集期限** 7月11日(金)まで

場所 ボランティア保険への加入を推奨いたします。

申込・問合せ

千代田区立障害者福祉センターえみふる

TEL : 03-3291-0600 FAX : 03-3291-0608

Mail : emifuru@chime.ocn.ne.jp URL : <https://emifuru.com>

SDGs のアイコン 使用について

「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)」)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。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

ボランティア情報ステーション設置場所 (麴町地区3)

- 区立九段小学校
- SEI SHOP
- マティーノ
- 東京家政学院大学
- 興産信用金庫 市ヶ谷支店
- 区立番町幼稚園
- 三共ドライクリーニング株式会社
- 株式会社ソーシャルキャピタル・プロダクション『あるまっぷ実行委員会』
- ガナビーベアーズ
- 区立四番町保育園
- 大妻女子大学
- 花泉歯科
- 区立四番町図書館
- 区立九段幼稚園
- Sustaina Station Dai Dai
- ヘアライズカトウ市ヶ谷駅前店
- 愛知歯科医院
- グローバルキッズ六番町園
- 区立麴町小学校
- 区立四番町児童館
- 二松学舎大学
- ヘアーサロン サイトウ



募集中

ご協力ありがとうございます。一覧は、ちよだボランティアセンターホームページの「関連・協力団体のリンク」でご覧いただけます。新しく置いていただけたところを募集しています。詳しくは、当センターへお問合せください。

ボランティア記者レポート

5/10
開催

施設利用者との楽しいひと時

「散策会」での交流・親睦



ちよだ企業ボランティア連絡会では、今年度も一番町特別養護老人ホームの利用者との「散策会」を開催しました。当初は東郷元帥記念公園までの散策会を予定していましたが、当日はあいにくの天気だったため、施設の1階ロビーで利用者とゲーム大会や茶話会で交流し、楽しく過ごしました。

2チームに分かれて行った玉入れでは、利用者の皆さんがうまく入れられるか少し心配でしたが、連絡会メンバーがサポートし、両チームともたくさん入りました。最終的にカゴに入った数は35個対34個と大接戦で、とても盛り上がりました。ゲームの後はお茶を飲みながら利用者の皆さんと会話を楽しみました。散策会ができなかったことは残念でしたが、屋内で



みんなで玉入れ!

一緒に時間を過ごした分、利用者の皆さんとより多くお話ができたことはよかったです。

施設職員による車いす操作のレクチャーもあり、操作の難しさを実感できました。利用者の皆さんの笑顔に触れることができ、弊会メンバーにとって大変有意義な一日でした。今後もさまざまな取り組みで地域との交流を広げていきたいと思っています。

白熱の鯉のぼり渡し!



今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業
岡谷鋼機株式会社 木村 さん

【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

千代田区内の企業から構成され、協働して地域貢献活動に取り組んでいます。散策会だけでなく、「ふれあい福祉まつり」や「サンタクロースボランティア」など、区内企業で働く従業員と地域住民の方々との貴重なふれあいの機会を創出しています。

17 パートナシップで
目標を達成しよう



初めて ボランティア活動をする方へ

重要

【ご確認ください】

- 保険料の支払いは振込みのみとなります(現金不可)。
- ボランティア保険の一部補償額が変更されます。

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しょう!

活動中の事故に備えて、「ボランティア保険」への加入をおすすめしています。当センター窓口、または最寄りの区市町村にある社協・ボランティアセンターで加入手続きができます。

※加入手続きの場所に関係なく、日本国内での活動が保険対象です。(年度更新が必要)

補償内容	補償期間	保険料
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)	4月1日～翌年3月31日まで <small>※途中加入の場合：加入手続き日の翌日から適用</small>	350円～1,400円 <small>(6つのプランにより異なる)</small>



第2回認知症サポーター養成講座
地域で認知症の人とその家族を支えるために、
こんなことが学べます!



- ・認知症の代表的な原因や症状の基本知識
- ・認知症の方の気持ちや接し方
- ・認知症の方を支える活動の紹介
(ボランティア活動、たすけあい家事支援サービス)

講座終了後、参加者全員に千代田区オリジナルのオレンジリングをお渡しします!

日 時 7月19日(土) 14:00～16:00
場 所 かがやきプラザ4階研修室1・2(九段南1-6-10)
対 象 区内在住・在勤・在学の方
定 員 30名
問 合 せ

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.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c/2025/05/19/6446/>



お得な2本立て講座!
知っておきたい介護保険と応急手当

第1部では「知っておきたい介護保険」と題して、シニアライフを支えるための介護保険について学びます。第2部では「体力的に自信がなくてもできる応急処置を学ぼう」と題して、大切なご家族やお仲間が急に具合が悪くなった時に備え、応急処置を学びます。体力に自信がない方でもできる方法をお伝えします!

※第2部は、消防署職員が緊急出勤の場合は予告なく当日中止になります。



日 時 7月23日(水) 11:00～12:00
場 所 かがやきプラザ4階研修室1・2(九段南1-6-10)
講 師 高齢者あんしんセンター麹町職員、麹町消防署職員
対 象 30名(申込順) **定 員** 20名
問 合 せ

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.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/topics/?p=18257&preview=true>



ちよだの「子(孤)育て」を考えよう
～地域で支える子育てってなんだろう?～

区内の子育て団体が活動の魅力をお伝えします。
子(孤)育てを支える活動について一緒に考えませんか?

【参加団体】

放課後等デイサービス「ぴかいち」、ワーク・わく・クラブ、
こどもひろば ながさんのおうち、就学準備教室リリーふ、
ファミサポ支援会員



日 時 7月31日(木) 13:00～15:00
場 所 かがやきプラザ4階会議室1～3(九段南1-6-10)
対 象 区内在住・在勤・在学の方
定 員 30名
申 込・問 合 せ

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.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c/2025/06/03/6495/>



ふらっとちよだ
～みんなのセカンドリビング～



身近な場所に、ふらっと来て、見て、つながりが
できるリビングのような場所です。

今回は、「昭和レトロなリビング」と題して、昭和の
懐かしいものを見ながら過去にタイムスリップしま
す。皆さんがお持ちの、昭和を感じる懐かしい品
を持参ください。

日 時 PART1: 7月24日(木) 14:00～15:30
PART2: 8月18日(月) 14:00～15:30
場 所 PART1: Co-Creation Labo 平河町
(平河町1-4-3 平河町伏見ビル2階)
※「麹町駅」下車 徒歩3分
「半蔵門駅」下車 徒歩4分
PART2: 万世橋出張所・区民館6階 アキバ分室
「みりおん」スペース(外神田1-1-13)
対 象 PART1: 区内在住の60歳以上の方
PART2: 区内在住の60歳以上の男性の方
参 加 費 PART1,2ともに300円(飲料代)

申 込・問 合 せ
千代田区社会福祉協議会 地域サポート係
TEL: 03-6265-6522
E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.jp



みんなで楽しく気軽に
健康な身体づくりを

— スポーツウエルネス吹矢とは、どういったスポーツなのでしょう。金子 ウエルネスと書いてあるとおり、主に健康のために実施しているスポーツです。深呼吸を連続して行うので、身体が温まりやすくなります。また、背筋をまっすぐに伸ばしてプレーするため、血流が良くなり心も前向きになるんですよ。

— ボランティア活動のやりがいを見せてください。

金子 少しずつみなさんが上手になっていくことと、自分を含めみんなが健

つながりで未来を創る
広がれ!ボランティアの縁
— 第6回 —

今回は「障害者福祉センターえみふる」に足を運び、東京千代田会支部長の金子さんに、魅力や活動内容などをお伺いしました。



「日本スポーツウエルネス
吹矢協会」
東京千代田会支部長
金子武仁さん

『スポーツウエルネス吹矢』とは？

健康を目的とした新しい国民的スポーツです。5～10m先の円形的のめがけて息を使い矢を放ちます。スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で、集中力と精神力を養うことができます。

【活動日時】
毎月第1火曜日 10:00～11:30
毎週木曜日 12:30～14:40
毎月第2・3日曜日 13:30～15:30
問合せ / ちよだボランティアセンター
(03-6265-6522)

康になることです。胸式呼吸と腹式呼吸の両方を使うため、呼吸に関わる筋肉すべてを活用します。これにより、血流がスムーズになり、血管の詰まりや動脈硬化の予防へとつながります。また、腹式呼吸にはストレス緩和や不眠症にも効果的といわれています。

— 活動をしている上で最大の魅力を教えてください。

金子 やはり健康に良いということが一番の魅力ですね。また性別や年齢を問わず誰でも手軽に楽しむことができます。点や、様々な世代とのふれあいや仲間作りにつながる点もこのスポーツの素晴らしい特徴だと思います。

メッセージ
from kaneko!

あなたの取り組みが多くの人に健康と楽しさを届けることにつながります。思い切って一歩を踏み出してみてください!

取材 / 吉田明香音 撮影・文 / 近藤麻央
(すべて東京ビジュアルアーツ・アカデミー)

令和7年度 夏休み期間中の中学生・高校生ボランティア

夏ボラ が始まります!

この夏、新たな一歩を踏み出したい!初めてのボランティア活動をしてみたい!そんな思いをもっている中高生に、夏休みの期間「夏休みのボランティア」を実施します。この夏、できることからまず一歩。はじめてみませんか?

ボランティア期間: 7月1日(火)～8月31日(日)

対象: 千代田区内在住・または在学の中学生・高校生

※受け入れ施設によっては、高校生のみでの受け入れの場合もあり

区内受入施設(例): 児童館/学童クラブ/保育園/幼稚園/高齢者施設/障害者施設/ボランティア団体/かがやきプラザでのボランティア活動 など



6月下旬よりちよだボランティアセンターWebサイトにてボランティア活動情報を公開します。

ちよだボランティアセンター Web サイト

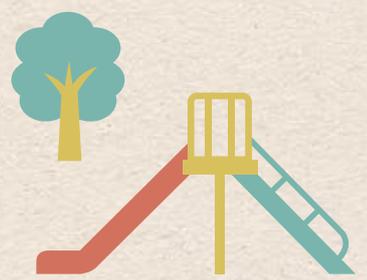


まずは園の中で、絵本を読んだりみんなの好きな列車のおもちゃを通して仲を深めていきました♪

活動の前に園長から園の説明を聞き、他の先生と同じエプロンを身につけていざ子どもたちとご対面です！



その後は公園に移動して、みんなで元気いっぱい遊びました😊



子どもたち1人1人に個性があって可愛かったです♥



保育の魅力と大変さを知れる良い機会になりました！

ピノキオ幼児舎 番町園 園長コメント

アットホームな雰囲気の中で子ども達と楽しい時間を過ごしませんか？
初めてでもオリエンテーションがありますので安心です♪

ちよだの favorite spot **スタイリッシュで開放的な都会のカフェ**

開放的で居心地がいい♪

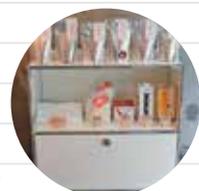
パルパ コーヒー クロフト
palpa coffee croft



コンクリート打ちっけなすが目を引く店内は、ゆったりとした時間が流れています。

大きな窓も特徴的で、気持ちいい陽光が差し込みます。

住所 九段南3-5-4 T-PLACE九段1F
営業時間 9:30~17:30 (定休日なし)
URL: <https://palbacoffeecroft.stores.jp/>



店内には、自慢のコーヒー豆や雑貨も！



今回の Volunteer Spot

ひとりひとりに、のびやか保育。「ピノキオ幼児舎 番町園」



愛情をもって愛情を育てる、創造力をもって創造力を育成するをコンセプトに、子どもたちの成長を見守っている「ピノキオ幼児舎」。

番町園はとてもアットホームな雰囲気、第2のおうちのような安心感があります。子どもたちの地域交流も大切にしており、様々な活動が行われています。

今回は子どもたちへの絵本の読み聞かせやお散歩などを、法政大学のボランティアグループ「ACUPプロジェクト」に所属する2名の大学生が体験してみました！

ボランティア情報

ピノキオ幼児舎 番町園

- 活動内容** 保育園での絵本の読み聞かせや、子どもたちの遊び相手 など
- 日時** 平日の9:00~15:00のうち、30分程度からの活動
- 活動場所** ピノキオ幼児舎 番町園 (五番町5-6 ビラカーサ五番町1-101)
- 問合せ** ピノキオ幼児舎 番町園 ☎ 03-3221-0572 URL: <https://pinoh.co.jp/rooms/banchou/>

本日のボラダー



宮野さん

子どもが大好きなので、とても楽しみです！



竹内さん

子どもたちとうまく関わられるか不安もありますが、楽しみです！



「ボラダー」とはボランティアで「まち」や「地域」のために活躍するヒーロー、すなわち皆さんです。

Chiyodaボラ

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

2025.7-8
vol.444

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

ひとりひとりに、のびやか保育。「ピノキオ幼児舎 番町園」

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 <https://www.chiyoda-vc.com/> E-mail volunteer@chiyoda-cosw.jp



ちよだボランティアセンター
ホームページはこちら



千代田でつなメール
メルマガの
登録フォームはこちら

当センターのホームページは、(株)大家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送付作業を行っています。