

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン ボランティア

2025.5-6 vol. 443

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の
Volunteer Spot

千代田区立障害者福祉センター

えみふる



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

REPORT

災害ボランティアフォーラム2025

▶ P.4

つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第5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!

1,316名 (2025.4現在)



ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中

ちよだボランティアセンター



3 すべての人に
健康と福祉を



〈身近にできるボランティア〉

献血にご協力いただける方、大募集!

病気の方や手術で大量の輸血を必要とされている方に、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。



場所・日時

- 千代田区には2カ所の献血ルームがあります。
- (1) akiba:F 献血ルーム(外神田1-16-9 朝風二号館ビル5階)
9:00 ~ 17:30 (成分献血は16:30まで)
- (2) 有楽町献血ルーム(有楽町2-10-1 東京交通会館6階)
9:30 ~ 18:30 (成分献血は17:00まで)

対 象

16 ~ 69 歳までの健康な方
※ 65 歳以上の方の献血については、60 ~ 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。

申込・問合せ

東京都赤十字血液センター

TEL : 0120-30-6002(フリーダイヤル 土・祝・年末年始を除く)
※ 献血希望日の前日まで右記webサイトで予約を承ります。
※ 当日の予約の場合は、ご希望の献血ルームへ直接お電話ください。
(1) akiba:F 献血ルーム TEL : 03-3251-8201
(2) 有楽町献血ルーム TEL : 03-3213-8666

詳しくは
こちら!



15 陸の豊かさも
守ろう



一緒にお花を育てませんか? 5階テラス庭園 花がら摘み

かがやきプラザの5階にあるテラス庭園には、季節によって様々なお花が植えられています。季節ごとの植え替えはもちろんのこと、多くのボランティアによって日々のお手入れが行われています。日本武道館や皇居のお濠を眺めながら、皆さんもぜひ一緒に花を育ててみませんか?



内 容

水やりや花がら摘みを行います。
※ ハサミ等の道具はお貸出しいたしますので、お気軽にご参加ください!

日 時

毎週水曜日 11:00 ~ 12:00

場 所

かがやきプラザ5階テラス (九段南1-6-10)

申込・問合せ

かがやきプラザ高齢者活動センター

TEL : 03-3265-1161
E-mail : kagayaki@chiyoda-cosw.jp

13 気候変動に
具体的な対策を



年齢不問、ハサミ1本で気軽にボランティア♪

ちよだボランティアセンター・切手整理サロン



もくもくと作業したい方、歴史好きな方、イラストが好きな方、CSR活動をお考えの企業の方、様々な方が参加しています!
初めてのボランティアにもぜひ。

日 時

毎月第3土曜日(祝日を除く) 10:00 ~ 15:00

日 時

かがやきプラザ4階 ボランティアサロン
(九段南1-6-10)

申込・問合せ

ちよだボランティアセンター

TEL : 03-6265-6522
E-mail : volunteer@chiyoda-cosw.jp
URL : <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/1025>



2024年度ボランティア保険の更新について

ちよだボランティアセンターは、安心してボランティア活動ができるように、活動中のケガと賠償責任を負った場合に補償をする「2025年度ボランティア保険」の加入手続きを開始しました。2024年度の保険に加入していた方は**3月31日**で**補償期間が終了**しておりますので、4月1日以降もボランティア活動をする方は2025年度の保険への加入が必要となります。

当センター窓口(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)までお申込みください。

※ 保険の内容につきましては、東京福祉企画のホームページ(<http://www.tokyo-fk.com/>)をご覧ください



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。



ボランティア情報ステーション設置場所 (麴町地区2)

- 小鹿理容店
- ヘアードレッシング OHBA 赤坂店
- 区立麴町中学校
- 東京都ホテル旅館生活衛生同業組合
- クリーニング東邦洗染
- 大学眼鏡研究所
- 区立麴町小学校
- 区立麴町幼稚園
- 麴町本通郵便局
- 麴町出張所
- 松月庵
- 富士見庵
- あさ乃
- ル・マリアージュ市川三高
- パームステージ
- 第一学院高等学校 四ツ谷キャンパス
- 上智大学
- 美容室フーガ
- いきいきプラザ一番町
- 区立麴町保育園
- 区立一番町児童館
- 高齢者あんしんセンター麴町
- 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
- カットサロン タカハシ
- レストラン ジャルダン
- そば処 一番町松月庵
- 社会企業大学 運営事務局



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るとを募集しています。詳しくは、当センターへお問合せください。

～世界が広がる!今こそ一歩を踏み出そう～

『Join+us (ジョイアス)』発行しました!



Webでも
読めます♪

今回は、作家の岸田奈美さんをゲストに迎えました!

車いすユーザーのお母さんとダウン症の弟さんとの日々を、明るく楽しく愛を持って綴ったエッセイ「家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった」で一躍有名となった岸田さん。障がいのあるなしに関わらず、みんな1人の人であるということや、自分らしく前を向くことの大切さを語っていただきました。

また自身が経験したボランティアの温かさにも触れ、これからボランティア活動を考えている皆さんへのメッセージになっています。

冊子の中では他にも、「誰でも気軽に参加できる活動」「高齢者をサポートする活動」「障がいのある方との活動」「子どもに関わる活動」「国際支援&外国人に関わる活動」というカテゴリーで、区内のボランティア団体を紹介しています!

17 パートナースHIP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 ※途中加入の場合: 加入手続き日の翌日から適用	350円～ 1,400円 (6つのプランにより異なる)



ちよだ災害モデルネットワーク (CMN) 主催「災害街歩き」



ちよだ災害モデルネットワーク (通称「CMN」) は、千代田区内の企業・団体・施設・大学などの有志メンバーで構成される、災害時・平時を問わず区内で顔の見える関係を築いているネットワークです。

今後30年以内に70%の確率で発生するとされている首都型直下地震。

その他にも様々な災害が発生した時に備え、私たちの街を一緒に歩きませんか？

内 容 和泉橋地区を中心に、ハザードマップや過去の災害の様子をふまえながら、一緒に街を歩きます。
※集合場所等の詳細は、参加者の方へ別途ご連絡します。

日 時 5月31日 (土) 14:00 ~ 16:00
※雨天時は6月7日 (土) の同時刻を予備日とします。

対 象 区内所在または区内で活動する **費 用** 無料
団体、企業、大学、施設・町会等

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 ちよだボランティアセンター
TEL:03-6265-6522
Email: volunteer@chiyoda-cosw.jp



地域の方々や子どもたちとの交流も！ 番町 SJE マルシェ

SJE マルシェでは、ダウン症などの知的障がいのある方々がイベントを運営しています。

知的障がいのある方の就労体験や、マルシェの出店という楽しい行事を通じて、ここから実際に【仕事】として成立するものを継続的に地域の皆さんとつづけています。

当日は、素敵なステージ企画や全国からの魅力あふれる出店が目白押しです！



日 時 5月24日 (土) 11:00 ~ 16:00

場 所 番町の森 (千代田区二番町 12)

申込・問合せ

番町 SJE マルシェ
URL : <https://www.sjemarche.com/>



介護者のためのセルフケア講座

介護をする方々は、身体的・精神的・経済的・心理的に様々な負担を抱えています。

介護負担により、本来の自分らしさが保てなくなり、イライラしたりどうしたらよいかわからなくなるなど、悩みが生じることがあります。この講座では、介護をする人自身のセルフケアについて学びます。



講 師 原祐子氏 (臨床心理士、公認心理師)

日 時 5月17日 (土) 10:00 ~ 12:00

場 所 かがやきプラザ4階研修室 (九段南 1-6-10)

対 象 区内在住・在勤・在学中、介護を必要とするご家族がいる方や介護の仕事をしている方

参加費 無料 **その他** 事前申込制 (5月15日 (木) メ切)

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 研修センター
TEL: 03-3265-6560 FAX: 03-3265-1162
E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c/2025/03/31/6389/>



令和7年度ちよだ認知症ケア講座 『認知症の人とともに考えるまち千代田』

認知症ケアについて皆さまとともに考える講座を、年間を通じて開催しております。

今年度第一回目となる今回は、認知症ケアの第一人者であり、「お世話をするのではなく、自立を支援する」という信念を実施し続ける和田行男氏と共に、認知症ケアを考えましょう。



講 師 和田 行男氏

日 時 5月30日 (金) 18:00 ~ 20:00

場 所 かがやきプラザ1階ひだまりホール (九段南 1-6-10)

対 象 認知症ケアに関心がある方

参加費 無料 **その他** 事前申込制 (5月29日 (木) メ切)

問合せ

千代田区社会福祉協議会 研修センター
TEL: 03-3265-6560 FAX: 03-3265-1162
E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c/2025/03/31/6387/>





子どもたちのへの食育を通じて
自分たちも成長できる

—— お二人がボランティアを始めたきっかけを教えてください。

森川 高校生のとき、卒業生が立ち上げた子ども食堂に参加したことです。『ピーち』には以前から参加を考慮しており、顧問が担任だったことも影響しています。

新井田 私も以前から活動を知っていたので、『ピーち』に参加すれば食から食育に興味があり、SDGsに関心があつたので『ピーち』に参加すれば食と環境に着目したボランティアができると思いました。

—— 思い出の活動などありますか？

森川 最初に参加した夏休み小学生講座です。体験を交えた活動で、子どもたち

思い出の活動などありますか？

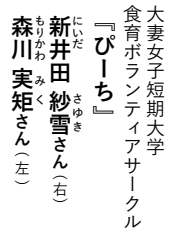
森川 最初に参加した夏休み小学生講座です。体験を交えた活動で、子どもたち

ボランティアに参加する
という一歩を踏み出せば、色々な人と交流
でき、新しい世界を学
ぶことができますよ

取材・文 / 井上 愛華 撮影 / 荻輪 風沙
デザイン / 櫻井 りり (すべて東京ビジュアルアーツ・アカデミー)

つながりで未来を創る
広がれ!ボランティアの縁
— 第5回 —

大妻女子短期大学食育ボランティアサークル『ピーチ』。これからを担う一年生のお二人にボランティアに対する思いや、これまでの活動についてお話を伺いました。



食育ボランティアサークル 『ピーち』とは？

結 成 / 2008 年

活動内容 / 学内外でのイベントだけでなく、千代田区と姉妹都市提携をしている地域などから規格外の果物や鹿肉、間伐材などを買い取り活用している。また、地域の方々と協力して子どもから大人まで楽しめる体験講座なども開催しており、学生と卒業生が連携した活動が特徴。

問い合わせ / peach@ml.otsuma.ac.jp

が楽しそうにしている姿を見て、活動ができることにうれしさを覚えました。

新井田 私はテレビ局前の広場で開催されたイベントです。食育クイズなどで子どもたちの知識を増やせたことに喜びを感じました。『ピーチ』として貢献できた部分もありますが、多くの人と関わり、視野を広げることができました。

——活動で学んだこと、得たことを教えてください。

活動で学んだこと、得たことを教え

森川 年上の方や子どもたちと交流することで、多世代とのコミュニケーションが身に付きました。

新井田 私もち重なりますが、食育を通して様々な立場の方と交流し、普段は考えないことに気付く機会が増えました。

新井田 私も重なり

て様々な立場の方と交流し、普段は考えないことに気付く機会が増えました。

.....

REPORT

3月15日

災害ボランティアフォーラム2025

「災害時に、日常からやっていることを活かすためには」
～フェーズフリーの考え方～

3月15日(土)に、災害ボランティアフォーラム2025を開催しました。今回はフェーズフリー(備えない防災)をテーマに、日常に「災害時」を意識するきっかけづくりを学びました。フェーズフリーは、防災の取り組みを日常の行動や仕組みとして一般化することができるため、日頃からの地域のつながりの延長線上で、災害時にも誰かを助け、自らも助けられるという支え合いにつなげることができます。参加者からは「防災について様々な講習を受けてきましたが、今回のフォーラムでフェーズフリー



について理解することができ、次のステップに進むことができたと感じました」という声があり、フェーズフリーの理解を深めた方々が多くいました。(お)



ボランティア学習会

聞き上手になるためのコツ～傾聴のススメ～

ボランティア活動への関心を高めるため、ボランティア学習会を開催しました。

ラジオ局のアナウンサーである吉田尚記氏を招き、
普段の会話や傾聴で役立つ「聞き上手になるための
コツ」を伝授してもらいました。

「質問することで会話が続く」「Howで聞くことを心がける」という吉田さんからのアドバイスを活かし、ペアワークを交えながら学習会で学んだことを実践することで、最初は少し緊張していた参加者の皆さんも徐々に打ち解けていき、ホッ😊とするひと時が生まれました。(す)



活動の前に、まずは施設職員の方から施設の概要説明と施設見学を行ってもらいました。



ここからはお待ちかねのレクリエーション！
今日はみんなでポッチャをやりましょ！
その前に利用者の皆さんに自己紹介です！

よろしくお願いします！



お名前はなんですか？

赤チームと青チームに分かれて、いざスタート！
ポッチャが始まると利用者さんとペアになり、ボールの位置を示したり、ボールを投げるお手伝いをしました。

一緒に転がしましょう！

ここです！



いい位置ですね！



赤チーム・青チーム共に素晴らしいプレーが続き、
最後は職員さんとボランティアとの延長戦に！
接戦の末、青チームが勝ちました 😊

どっちが勝つんだ…
ドキドキ！



やった～！！



レクを通して一緒に楽しむことができ、良い経験になりました。



利用者さんや職員の方と楽しく活動ができ、良い経験になりました。

ポッチャを通じて利用者の皆さんと楽しい時間を過ごすことができ、良い体験になりました！

ちよだの
favorite spot

三井住友海上駿河台ビル 屋上庭園 都会の中のオアシス



都会じゃないみたい～！！

都会の喧騒を忘れ、
ゆったりとした時間を過ごせます。

小さな春
みつけたよ！

住 所 神田駿河台3-9

開園時間 3月～10月 10:00～17:00

11月～2月 10:00～16:00(いずれも平日のみ)

問 合 せ ECOM駿河台

☎ 03-3259-3135 ✉ kankyokoken@ms-ad-hd.com



たくさんの木々や植物が植えられているので、
季節によって様々な景色が楽しめます！



今回の Volunteer Spot

千代田区立障害者福祉センター えみふる



障がいの有無に関わらず共に輝ける社会を目指し、地域福祉の拠点として日々様々なサービスを提供している「千代田区立障害者福祉センター えみふる」。

地域のみなさんとえみふるを利用する皆さんが集える出合いの場として、夏の納涼会のような様々なイベントを実施しています。また、福祉に対する理解を深めるための講座や研修なども行われています。

今回は利用者の皆さんのレクリエーションをサポートする活動を、法政大学のボランティアグループ「A C ープロジェクト」に所属する3名の大学生が体験してみました！

ボランティア情報

千代田区立障害者福祉センター えみふる

- 活動内容**
- (1) コミュニティパートナー
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
夕方の余暇活動のサポート
- ※どちらも、活動日によってプログラムが替わります。

- 日時**
- (1) 平日・土日の10:00～18:00
(30分の活動からOK)
 - (2) 平日16:30～18:15頃

活動場所 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)

問合せ 千代田区立障害者福祉センターえみふる
☎ 03-3291-0600
URL: <https://emifuru.com/>

本日のボラダー

初めて何う施設なので、どのように利用者さんが過ごしているのか気になります。

茂木さん

利用者さんと接するのは初めてなので、緊張します。

宮野さん

障がい者の方と関わった経験がなく、上手に関わることができるか不安です。

石原さん



「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

2025.5-6
vol.443

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



三井住友海上駿河台ビル 屋上庭園

今月の Volunteer Spot

千代田区立障害者福祉センター えみふる

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送付作業を行っています。