

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

2025.11-12 vol. 446

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の Volunteer Spot

フォーユー・ショートステイ淡路



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

片付けられない家、孤独死の事例から学ぶ！

『セルフネグレクトってなに？』講座

▶ P.3

つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第8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！

1,365名 (2025.10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





一緒に花育をませんか？ 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 9:30～10:30

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



地域の憩いの場と一緒に盛り上げてくれる方募集！ はあとサロン&みんなのサロンボランティア

区内在住の高齢者の方々が集う「はあとサロン」、高齢者に限らず子育て世代や学生さんなど、世代問わず多くの方でにぎわう「みんなのサロン」。フラッと立ち寄れるフリータイムや、趣味を通じた交流、演奏会などのイベントも行っています。

● **内容** 運営のお手伝い(準備・片付け、受付など)、参加者との交流(お話やボードゲームのお相手など)、プログラムの実施(小物づくり、体操、演奏会など)

- 日時・場所**
- (1) 一番町みんなのサロン (一番町 12 いきいきプラザ一番町1階)
毎週火曜日 13:00～16:00、毎週金曜日 12:00～16:00
 - (2) 三崎町はあとサロン (神田三崎町 3-1-17)
毎週月曜・水曜・木曜 13:00～16:00
 - (3) アキバみんなのサロン (外神田 1-1-3 万世橋区民館6階)
毎週火曜・金曜日 13:00～16:00
 - (4) 和泉はあとサロン (神田和泉町 1-5-10 和泉会館2階)
毎週火曜・木曜日 13:00～16:00



申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 アキバ分室
TEL: 03-6285-2860 E-mail: akiba@chiyoda-cosw.jp
<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/37222>



養育家庭(里親)で暮らす子どもたちの 学習ボランティア大募集！

養育家庭(里親)のご家庭に行き、子ども年齢や状況に合わせて、家庭学習の支援や遊び、お話し相手などの対応をお願いしています。

☆養育家庭(里親)とは・・・さまざまな事情により、実家族と離れて暮らす子どもを一定期間養育していただく里親家庭のことです。

● **内容** 家庭学習の支援、お話し相手 など



詳細・申込はこちら



日時 平日放課後、土日祝で要相談

場所 児童相談センター管内の養育家庭宅(千代田区その他、新宿区・中央区・台東区・渋谷区・目黒区)

その他 応募受付後、登録前に面談を行います。
ボランティア保険への加入をお願いします。

申込・問合せ

児童相談センター フォスタリング機関二葉乳児院
TEL: 03-5937-2316



『たまといちごの食事会』 ボランティア募集



高齢者が集う食事会でのボランティアを募集しています。

みんなで一緒に食事を囲って、楽しいお昼のひと時を過ごしませんか。

☆たまといちごの食事会とは・・・高齢者が気軽に食べられる「場所」や、配食での食事の「楽しみ」を提供します。皆さんで昼食を楽しみながら、気軽にお話したり、リラックスした時間を過ごすことができます。

● **内容** ホールでの配膳、高齢者の見守り など

日時 奇数月の下旬 ※2ヵ月に1回程度の開催を予定しています。
詳しい開催日は問合せ先へご連絡ください

場所 こもれび千桜1階 千桜ホール(神田東松下町22-1)

申込・問合せ

かがやきプラザ相談センター神田
TEL: 03-3265-1165

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（神田公園地区1）

- 公益財団法人まちみらい千代田
- 学校法人駿河台学園 駿河法律専門学校
- 公益社団法人アムネスティ・インターナショナル
- やぶ仙
- ネオリーブ ルカ
- 小川歯科クリニック
- 区立千代田小学校
- 吉岡歯科医院
- 稻荷湯
- 神田錦町 更科
- 留学協会
- 満留賀（神田小川町）
- かんだ串帝
- 特定非営利活動法人 神田学会
- 城南信用金庫 神田支店 得意先課
- 神田外語学院 教務センター
- 島田眼科クリニック
- 司一町会



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。

8月29日

REPORT

片づけられない家、孤独死の事例から学ぶ！ 『セルフネグレクトってなに？』講座

8月29日（金）、CSW 地域支え合い活動報告会『セルフネグレクトってなに？』を開催しました。

『セルフネグレクト』とは“自分自身の健康や安全、生活環境を維持するための行為を行わなくなる状態”をいいます。当日は、在勤者、福祉や教育関係者、区民やボランティア、引きこもりのお子さんを持つ方など、26名の方が集まりました。

グループワークでは社協職員も加わり、これまでにあった経験談や、近所で気になる方等の情報共有をしました。短い時間でしたが、セルフネグレクトを我が事（身近）に感じてもらえ、過去の自分への「どうしたらよかったのか」、周囲への「どうすればよいのか」の話題が多くあがり、講座が終わってからも時間の許す限り参加者同士の交流が続きました。

千代田区のCSWが受ける地域の方からのご相談で多いのは、“セルフネグレクト”です。今回の講座で、現場のリアルな生活の“気になる”をCSWと地域の方々と共有する場になったのではないかと感じています。

参加者に感想を聞いたところ、「もしもの時の心の支えができ、安心が増えた」という言葉があり、一番伝えたいことを受け取ってもらえたことにホッ★としました。（う）



CSW（コミュニティソーシャルワーカー）とは？

みなさんの身近な地域で「ちょっと困った」を一緒に考え、解決につなげる人です。

CSWは、相談を受けたり、必要なサービスや人を紹介したり、地域の方々と協力して支えるお手伝いをします。

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 ※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）

12 つくる責任
つかう責任



ふれあいバザー&いちごフリーマーケット



秋の恒例行事となった、ふれあいバザーといちごフリーマーケットが今年も開催されます!

地域とのふれあいはもちろんのこと、衣類や雑貨、日用品からこども用品など、思いもよらない良い品に出会えるかもしれません。中には掘り出し物も!?

お子さんからお年寄りまで、多くの皆さんに楽しんでもらえるので、どうぞお気軽にお立ち寄りください♪

日 時 11月30日(日) 10:00～12:00(雨天決行)

場 所 こもれび千桜1階 千桜ホール(神田東松下町22-1)

- 注意事項**
- 駐車場の用意はありません(自転車置き場有)
 - 施設内での飲酒・喫煙はできません
 - ゴミは各自でお持ち帰りください
 - 各自で買い物袋をお持ちください

問 合 せ

NPO 法人いちごの会

TEL: 03-3252-1115 FAX: 03-3252-1118

E-mail: info@ichigonokai.com

11 住み続けられる
まちづくりを



ちよだ災害モデルネットワーク (CMN) 主催「防災まち歩き in 和泉橋」

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言われている首都直下地震。その他の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?

日 時 11月15日(土) 14:00～16:30
※雨天時は延期とします。

場 所 秋葉原駅 周辺
※集合場所: 千代田区社会福祉協議会 アキバ分室
(外神田1-1-13 万世橋区民館6階)

対 象 区内所在または区内で活動する団体、企業、大学、施設、町会 等

参 加 費 無料

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

E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.jp

11 住み続けられる
まちづくりを



ちよだ災害ボランティアセンター 開設・運営訓練

千代田区で災害が発生した場合に備え、災害ボランティアセンターのシミュレーション訓練を実施します。千代田区に関わる多くの方が協働する、災害時の支え合いの仕組みのための訓練です。



日 時 12月6日(土) 13:30～15:30

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 区内在住、在勤、在学の方 **参 加 費** 無料

定 員 30名(申込順) ※1団体から複数名の参加希望の場合は調節させていただく場合があります。

そ の 他 参加希望者は、①11月25日(火) 18:30～19:30、
②11月29日(土) 13:30～14:30のいずれかの事前説明会(かがやきプラザ4階)への参加が必要

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 FAX: 03-3265-1902

E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.jp

11 住み続けられる
まちづくりを



地域の居場所「みんなのサロン@ちよだ んご」新たにスタート!!

千代田区立障害者福祉センターえみふるが運営するコミュニティカフェ「ちよだんごカフェ」をお借りして、社会福祉協議会がみんなのサロンをオープンしました!

ふらっと立ち寄れるフリースタイルや、プログラムを実施します。

お一人で、ご友人と、お近くにお住いの方、どなたでもお気軽にお立ち寄りください♪



日 時 毎週月曜・木曜 10:00～12:00(祝日を除く)

場 所 ちよだんごカフェ
(平河町2-3-10 ライオンズマンション平河町110)

対 象 区内在住の方 **参 加 費** 無料

そ の 他 フリースタイルは申込不要、出入自由、プログラムは要申込

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 地域サポート係

TEL: 03-3265-1901 FAX: 03-3265-1902

E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.jp

つながりで未来を創る 広がれ!ボランティアの縁 — 第8回 —

バリアフリーマップを作成する「リーブ・ウィズ・ドリーム」。代表の金子さんに活動理念ややりがいをお聞きしました。



NPO 法人
リーブ・ウィズ・ドリーム
理事長
金子久美子さん

リーブ・ウィズ・ドリームとは？

設立 / 2016 年 4 月
活動日 / 随時
活動場所 / 千代田区、中央区、中野区、文京区
活動目的 / まち歩きをして、バリアフリー情報を集めてバリアフリーマップ（地域・観光）を作成・発信する。
詳しくは HP
(<https://www.lwd.tokyo>)



バリアフリーマップを作成するに至るまでの経緯と出来事を話す金子さん。

軽い気持ちからのスタートが
今では300名の大所帯

— どのような経緯で団体を設立したのでしょうか？

金子 来年で設立からちょうど15年目に入ります。そもそのきっかけは、自宅から学校や会社までなど、普段自分たちが通る道路について、障がい者の方を含めて色々な人と情報共有すると便利なのではないかというお話をいただいたことでした。そこから自分たちでマップを作ってみようということで、制作したのがこの団体の始まりです。

— 現在はどのくらいの人数で活動をしていますか？

金子 スタッフは11名です。加えてボランティアの方々もあり、大学のサークル、企業にお勤めの方など総勢300人くらいの人たちが携わっ

てくれています。
じっと見るだけじゃなく、
心のバリアフリーの大切さ

— 活動の理念を教えてください。

金子 『歩きやすいまちってなんだろう』というテーマで活動しています。それが誰にとって歩きやすいのかを考える。私たちは、移動に困難を感じる人が歩きやすいと思う道を探し、どんな情報を集めどんな発信をすればいいのか、という視点で活



全体で集合して、実際にまち歩き調査を実地。地図では気づかない点をまとめてバリアフリーマップが完成する。

メッセージ from Kaneko!

あなたの気づきが誰かの役に立ちます。企業でも個人でも参加いただけるボランティアを募集しています！

動しています。誰かを思っ作っていくことがとても大事で、それを理念としています。

— バリアフリーを実現する上で、何が大切になると思いますか？

金子 例えば階段の上り下りで困っている人を見かけたら、声をかけてみる。そういうことをしたくても、恥ずかしくてできないという、一人ひとりの心のバリアをなくしていければいいですね。

取材/久保田梨奈 撮影・文/高橋祐奈 デザイン/臼井達也 (すべて東京ビジュアルアーツ・アカデミー)



ホッとニュース

白熱！ ボッチャ大会！！

先日、区内の企業ボランティアと障がいのある子どもたちとの「白熱！ボッチャ大会」が行われました。

企画名の通りとても白熱した戦いが繰り広げられ、大人も子どもも一緒になって大盛り上がりでした。

企業ボランティアは事前にしっかりルールを覚え、また試合と試合の間には応援合戦を行うなど、子どもたちに楽しんでもらえるよう様々な工夫を凝らしていました。年齢や障がいの有無に関わらず、みんなで楽しめるボッチャ。その言葉通りの大会となり、心がホッとしました。(す)



まずは職員の方に、施設の概要を説明してもらいました。



今回はショートステイを利用されている方の輪に入れてもらい、一緒にゲームをしたり、お話に花を咲かせたりと、とても和やかな時間を過ごしました😊



北海道です!!

どこ出身なの??

うまく取れるか緊張する〜!

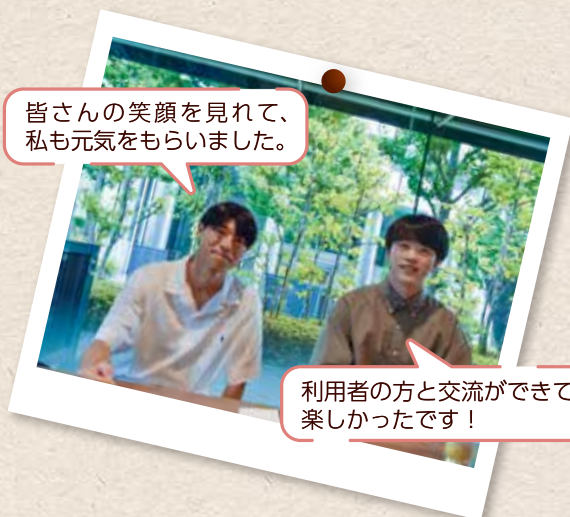
この日は特別にデイサービスにもお邪魔し、皆さんとゲームを楽しみました♪



的にボールを投げました!



皆さんの笑顔を見て、私も元気をもらいました。



利用者の方と交流ができて楽しかったです!

【フォーユーショートステイ淡路 職員からのコメント】

楽しくおしゃべりしながら、気軽に参加できるボランティアです!

ちよだの favorite spot

お茶がテーマのゆるやか空間

レストラン1899お茶の水



左から
濃茶ラテ、ほうじ茶ラテ、
和紅茶ソーダ(ゆず&生姜)



色々な種類のお茶に関連したメニューが豊富にあります🍵



落ち着くな〜

店内は広々ゆったりしており、素敵な時間を過ごせます♪

季節のメニューも豊富です!

【住 所】 神田駿河台3-4

【営業時間】 ランチ 11:00~14:00 (L.O.13:30) カフェ 14:00~17:30 (L.O.17:00)

ディナー 17:00~22:00 (L.O.21:30) ※日・祝のディナータイムは休業

【問 合 せ】 レストラン1899お茶の水 ☎ 03-3251-1150 ✉ 1899-ochanomizu@ryumeikan.co.jp





今回の Volunteer Spot

フォーユーショートステイ淡路



ご家族が一時的に介護ができない際に、介護が必要な方が短期間滞在ができる「フォーユーショートステイ淡路」。

滞在期間中の身のまわりのサポートはもちろんのこと、レクリエーションなどの余暇活動も充実させ、安心して笑顔で過ごしてもらえる時間を大切にしている施設です。

今回は利用されている方との交流を、法政大学のボランティアグループ「AC1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

フォーユー ショートステイ淡路

活動内容 ①傾聴ボランティア(利用者とのお話)
②音楽ボランティア(楽器演奏や歌の披露)

日時 平日・土日の9:00~16:00のうち、要相談

活動場所 フォーユーショートステイ淡路
(神田淡路町2-109)

問合せ フォーユーショートステイ淡路
☎ 03-5298-6028
✉ awaji-ss@foryou.or.jp

URL: ①<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/41317>
②<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/41320>

本日の ボラダー

初めて訪れる施設で
ドキドキしています。



草深さん



田中さん

利用者の方とどんなお話ができるかワクワクしています。



「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

2025.11-12
vol.446

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

フォーユーショートステイ淡路

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。