

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

2025.1-2 vol. 447

# Volunteer

TAKE  
FREE

ご自由にお持ちください

今月の  
Volunteer Spot

かがやきプラザ5階庭園テラス



## 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

第23回ふれあい福祉まつりに参加して  
『「だれも取り残さない」～皆で考える防災と福祉～』 ▶ P.3

## つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第9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 (2025.12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



## 高齢者施設で麻雀・囲碁を一緒にやってくれるボランティアを募集

岩本町ほほえみプラザ内にある「岩本町高齢者在宅サービスセンター」では、多くの利用者さんが麻雀や囲碁を楽しんでいます。今回は、利用者さんと一緒に麻雀や囲碁を楽しんでくれる方、利用者さんが麻雀や囲碁をやっている間の見守り活動を行ってくださるボランティアを募集しています。

専門的な知識は必要ありません！ 麻雀や囲碁のやり方が分かる方であれば、どなたでも大歓迎です。ぜひお気軽にお問合せください。

● 内容 麻雀や囲碁の相手、見守り

日時 <麻雀> 月曜日の13:30～14:45  
<囲碁> 月・木・土曜日の13:30～14:45

場所 岩本町ほほえみプラザ2階  
デイサービス (岩本町 2-15-3)

募集人数 1日につき1～2名

申込・問合せ

岩本町ほほえみプラザ

TEL: 03-5825-3407 FAX: 03-5825-3408

E-mail: iwamoto@tama-dhk.or.jp

URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/41548>



11 住み続けられる  
まちづくりを



## <デジタルサポートちよだ> ITサポートで、情報格差をなくしていこう！



日常使っていて、「何が分からないかが分からない」方々を中心に、ご自身の分かる範囲でサポートする「デジタルサポートボランティアグループ」です。

個別対応で、お一人最大50分の時間で丁寧に対応しています。誰もが当たり前のように持っているIT機器を、楽しく使うことができるよう、一緒にサポートしてくれるメンバーを募集しています。イベントも行っています。

● 内容 スマートフォンやタブレット、パソコンなどの日常的に使う機器や、ダウンロードしたアプリやソフトウェアの使い方など、様々なデジタルデバイスの相談対応

日時・場所

- (1) かがやきプラザ4階ボランティアサロン (九段南 1-6-10)  
第2・第4土曜日 13:00～15:50 までのうち、相談者のいる時間帯
- (2) こもれび千桜 千桜ホール (神田東松山下町 22-1)  
第1・第3木曜日 13:00～15:50 までのうち、相談者のいる時間帯

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

URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/35685>

3 すべての人に  
健康と福祉を



## 病気の子どもと家族のための滞在施設 「ファミリーハウス」ボランティア

「ファミリーハウス」とは、小児がん等の難病治療のために、自宅を離れ都市の専門病院に来ている子どもと、介護する家族の疲れた心と身体を温かく迎える「もうひとつの我が家」です。ボランティアの方々の協力なしに、私たちの活動を続けていくことはできません。ぜひ、活動にご協力いただける方を募集しています。

● 内容 ・ハウスキーピング(清掃、備品管理など) ・手仕事(ベッドカバーづくり、季節のプレゼントづくりなど) ・施設内菜園の手入れ ・イベント運営サポート ・会報の発送作業、事務作業

日時 活動前に、まずは「ボランティア説明会」にご参加ください。  
※ボランティア説明会のスケジュールは下記 URL より確認いただけます。

場所 都内の各施設、もしくはオンライン(詳細は、活動参加の確定後にお伝えいたします)

募集人数 10名 その他 ・交通費(上限あり/片道600円まで)  
・ボランティア保険への加入は必須です

申込・問合せ

ファミリーハウス

TEL: 03-6206-8372 E-mail: jimukyoku@familyhouse.or.jp

URL: <https://www.familyhouse.or.jp/>

11 住み続けられる  
まちづくりを



## 今年は残すところあと4回! 情報マガジン「ボランティア」 - ラベル貼り&発送のお手伝い

偶数月に情報マガジン『Volunteer/Chiyoda ボラ』を発行しています。その部数は約5,000部にのぼり、1,000カ所近くに発送を行っています。全て手作業でラベル貼りと封入作業を行っているため、多くの皆さんの力が重要です！ おひとりさまも、グループの皆さんも、企業のCSR活動のはじめの一歩にも、ぜひ一緒に活動しませんか！

内容・日時

- ラベル貼り: 封筒にラベルを貼り付け、送付部数ごとにまとめます  
2026年2月16日(月) 13:00～14:00頃  
2026年3月中旬※年に1回発行の特別号での活動となります。日程については、ちよだボランティアセンターのHPをご確認ください。
- 封入作業: 情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。  
2026年2月24日(火) 9:00～12:00頃  
2026年3月中旬※年に1回発行の特別号での活動となります。日程については、ちよだボランティアセンターのHPをご確認ください。

その他 多人数(5名以上)の場合は、事前にお問合せください。

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

URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/22514>

## 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。





## 第23回ふれあい福祉まつりに参加して 『「だれも取り残さない」～皆で考える防災と福祉～』

今年も、千代田区内の企業が活動する「ちよだ企業ボランティア連絡会」として、ふれあい福祉まつりに参加しました。今回は「防災×福祉理解」をテーマに、『「防災×福祉理解」クイズコーナー』と『「避難所で困っている人がいたらどうしますか？」みんなで考えようコーナー』の2つを実施しました。参加者の皆さんと災害時に備えて知っておくべき知識を得たり、自分ごととして考える時間を持つことができるような企画を運営し、地域住民の皆さんと対話をしながら交流しました。「ちよだ企業ボランティア連絡会」では、日頃から千代田区社会福祉協議会の皆さんと参加企業が協働して、地域貢献活動に取り組んでいます。

その活動の中で一緒に学んだことや、企業での取り組みなども参考にしながら、ふれあい福祉まつりでは千代田区内にお住まいのみなさんと共に、「いざという時にどう行動するかについて考えたい!」というアイデアをもとに企画を練っていきました。

特に「みんなで考えようコーナー」は初めての試みとなり、目が不自由な方、耳が聞こえない/聞こえづらい方、車いすをご利用している方という3つのパターンごとにシナリオを作成しました。そのシナリオに沿って具体的な場面を想像し、自分ならどうするかという具体的なアクションを考えてもらうというやりとりをすることで、ブース担当者と参加者との間に多くの会話が生まれていきました。

この会話の中で、ご自身のこれまでの体験をお話ししてくださる方、「災害時でなくてもこうすればいいよね」ということをお話ししてくださる方もおり、私たち企業ボランティアにとってもとても学びの多い時間となりました。

千代田区内に事業所がある企業の者といっても、普段地域の皆さんと接する機会はあまりありません。私たち企業ボランティアのブースに多くの方が立ち寄ってくださり、お一人お一人と言葉を交わす機会を持てたことは、福祉まつりに参加する醍醐味だと改めて感じました。



### 今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業  
株式会社セールスフォース・ジャパン  
ボランティア社員一同

### 【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

千代田区内の企業同士が集まり、様々な地域貢献活動を通じてより豊かで潤いのある地域社会を目指し、子どもから高齢者まで様々な方々と交流を深める活動を行っています。

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
<b>傷害保険</b> (ボランティア自身のケガ) <b>賠償責任保険</b> (対象者の身体や財物等の損害)	<b>4月1日～翌年3月31日まで</b> <small>※途中加入の場合: 加入手続き日の翌日から適用</small>	<b>350円～ 1,400円</b> <small>(6つのプランにより異なる)</small>



## 11 住み続けられるまちづくりを 介護・福祉・保育のしごと 就職フェアちよだ

皇居やアキバなど日本のシンボルがある千代田区で、生活の助けを必要としている方たちのチカラになる、介護・福祉・保育のしごとに就いてみませんか？

資格や経験のない方もお気軽にお越しください。フルタイム・パートタイムなど、雇用スタイルも様々です！ おしごとの相談やその場で面接も可能です。

おしごとを探している方、介護・福祉・保育のしごとに関心のある方はぜひご参加ください！



**日 時** 令和8年2月7日（土）13：00～15：30

**場 所** かがやきプラザ1階ひだまりホール  
（九段南1-6-10）

**その他** 参加無料！服装自由！履歴書不要！  
事前申込不要です！！

**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/2025/11/07/6749/



## 3 すべての人に健康と福祉を 研修センター映画上映会「最強のふたり」



2011年に上映され大きな話題となった、「最強のふたり」を上映します。事故で首から下が不自由になった大富豪が、ひよんなことから前科持ちの青年介護者に介護役をお願いすることとなった、実話に基づく物語です。心温まる実話を描いた、笑って泣けるヒューマンドラマをぜひご覧ください。

**日 時** 令和8年1月17日（土）14：00～16：30

**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

**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/2025/11/17/19490/



## 4 質の高い教育をみんなに イラストで変わるコミュニケーション！



グラフィックレコーディング（通称グラレコ）とは、ミーティングでの議論内容や提案を絵や図形などのグラフィックを用いてリアルタイムにまとめる手法です。講座は、実際にペンと紙を使ってグラレコを描きながら進めます。絵心に自信がなくても大丈夫！イラストを使ってコミュニケーションスキルを磨いてみませんか？

**日 時** 令和8年2月10日（火）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）

**講 師** 本園大介氏（グラフィックコミュニケーター）

**対 象** 区内在住・在勤・在学

**申込締切** 令和8年2月6日（金）

**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/topics/2025/12/12/19743/



## 11 住み続けられるまちづくりを こんな居場所、あったらいいな！ ～千代田でつくる、みんなの居場所のカタチ～

参加者同士で、趣味や関心のあることを地域のつながりづくりや地域の課題解決にどう活かすかを学び、考え、居場所づくりへの実現に向けた講座を行います。



**日 時・内容**

- ①令和8年1月21日（水）13：30～15：30  
「地域の現状を知り、居場所とは何かを学ぶ」
- ②令和8年1月28日（水）13：30～15：30  
「運営する楽しさと方法を学び、「やってみたいこと」を考える」
- ③令和8年2月4日（水）13：30～15：30  
「あったらいいなと思える居場所の実現に向けて、アイデアを出し合う」

**場 所** ①～③共にかがやきプラザ（九段南1-6-10）

**対 象** 区内在住・在勤・在学の方（全3回参加できる方を優先）

**定 員** 20名

**講 師** ①③熊田博喜氏（武蔵野大学教授）②長田英史氏（NPO法人 NOT）

**申込締切** 令和8年1月19日（月）までに、電話またはEメールにて

**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 FAX：03-3265-1901  
E-mail：chiiki@chiyoda-cosw.jp



## つながりて未来を創る 広がれボランティアの縁 — 第9回 —

1983年に設立された「朗読グループさつき」。代表者の長谷部千恵子さんに、朗読ボランティアの魅力をお伺いしました。



朗読グループ  
さつき 代表  
長谷部千恵子さん

朗読グループさつきとは？

設立 / 1983 年  
活動日 / 毎週木曜日 13:00 ~ 16:00  
活動場所 / かがやきプラザ  
活動目的 / ①児童館での絵本の読み聞かせ訪問②定例自主勉強会③オリジナル読み聞かせテープ（声のたより）の作成 詳しくは HP  
(<https://www.chiyoda-vc.com>)

他人だけじゃなく自分のためのボランティア活動

— 設立の経緯を教えてください。 —

長谷部 『さつき』は1983年に活動をスタートして、今現在で42年間続いています。その頃、私はまだメンバーではなかったのですが、子どもたちや目の不自由な方に本を読んでも差し上げたいということで設立したと聞いています。

— 普段はどのような活動をしているのですか？ —

長谷部 月に1回神田児童館に行つて、子どもたちに絵本の読み聞かせをするのが活動の大きな柱です。そのために、毎週木曜日の13時から16時まで発声や読み聞かせの練習をしています。また、オリジナルCDを作つて、千代田区内の視覚障害の方にお配りもしています。

自分自身の成長にもつながる読み聞かせの活動

— 活動していく中で大切にしていることはなんですか？ —

長谷部 ボランティアでたくさんの人たちを支えていくことも大切ですが、何十年と続けるには「朗読って楽しい」「木曜日にここに来ればみんなに会える」といった、自分たちが楽しむ気持ちが必要です。



「朗読グループさつき」のボランティアのみなさん。他にも数人参加者がいる。普段は主婦の方が多くいます。



一章節ずつ発音練習をしている様子。テキストは独自のものを使用している。

### メッセージ

from Hasebe!

たくさんの人に朗読の魅力を伝えて、ボランティアに参加する人がもっと増えていけばうれしいですね。

— ボランティアを通して、自分自身にどんな変化がありましたか？ —

長谷部 私自身20年以上この活動を続けてきました。最初は単なる好奇心で入ったのですが、今では朗読にどっぷり浸っています。こんなにも奥が深いものだとは思っていませんでした。何年経つても、上達したいという気持ちで溢れています。ライフワークとして一生かけてやっていきたいと思っています。

取材・文 / 石川侑奈、佐々木結衣 撮影 / リ エンホウ 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)

## ボランティア情報ステーション設置場所 (神田公園地区2)

- 内神田鎌倉町会
- 浅野屋本店
- 神田満留賀 (内神田)
- 神田江戸ッ子寿司 江戸の家
- スポーツセンター
- 神田丸屋
- 中華料理 華福
- ヘアサロン ミヤビ



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。



いよいよ活動スタートです！庭園にある花壇を1つ1つ確認し、枯れてしまっている花や茎を剪定していきます。

どれを切ったらいいか難しい！



色々なお花があって可愛いな～😊



まずは職員から、今回の活動について説明を受けました。



途中の休憩時間では、参加していた他のボランティアの方とお話にも花が咲き、活動を通して素敵な交流が生まれました。



お花に癒されながら、気分もリフレッシュできました。



花壇の手入れを通して、地域の皆さんから貴重なお話を聞けて、勉強になりました。

高齢者活動センター職員からのコメント

ボランティア活動が初めての方、お花が好きな方大歓迎です！みんなで一緒に、可愛いお花たちとふれあいませんか？



ジニア・チェリーバイカラー



日日草タイタン・ポルカドット



ジニア・プロフージョンレモン



ペチュニア サクラサクラ



## 取材時のお花図鑑



サルビアブルー



藍



茶の木「べにふうき」





## 今回の Volunteer Spot

# かがやきプラザ5階庭園テラス



かがやきプラザ5階には、四季折々の草花が楽しめる庭園があります。この庭園はたくさんボランティアの皆さまのご協力のもと、毎週花がら摘みが行われており、いつ見ても綺麗な庭園を楽しむことができます。

今回はそんな花壇の花がら摘みを、法政大学のボランティアグループ「ACI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

### かがやきプラザ5階テラス 花がら摘み

**活動内容** 5階のテラスに植えられている花への水やり、花がら摘み  
※半年に1回ほど、お花の植え替えボランティアも募集しています！情報は、ちよだボランティアセンターのHPをご覧ください。

**日時** 毎週水曜日10:30～11:30  
(暑い時期は開催時間が9:30～10:30になります。)

**活動場所** かがやきプラザ5階庭園テラス

**問合せ** かがやきプラザ高齢者活動センター  
(指定管理者:千代田区社会福祉協議会)

☎ 03-3265-1161

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp

### 本日の ボラダー

花がら摘みってどんな活動だろうとワクワクします。



東さん



諸岡さん

かがやきプラザの屋上をかがやかせます！



### 「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

2025.1-2  
vol.447

TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください



今月の Volunteer Spot

## かがやきプラザ5階庭園テラス

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](mailto: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。