

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

Volunteer spot
R7年度
総集編！



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
「サンタクロースボランティア」での活動で、
笑顔と元気を届けました!! ▶ P.3

つながりで未来を創る
広がれ！ボランティアの縁 - 第10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





11 住み続けられるまちづくりを 国立千鳥ヶ淵戦没者墓苑 清掃ボランティア募集

千鳥ヶ淵戦没者墓苑内の清掃活動に参加していただけるメンバーを募集しています。お子さんを含め、どなたでもご参加いただけます！

● **内容** 墓苑内の除草、側溝の玉石磨き、落ち葉掃き、敷石磨き など



日時 3月21日(土)、5月16日(土)、9月19日(土)、11月21日(土) 各日 13:00~15:00

場所 国立千鳥ヶ淵戦没者墓苑 (三番町二番地)
※集合場所は、墓苑内の「前屋」となります

その他

- ・事前申し込みは不要です。
- ・動きやすく、多少汚れてもよい服装 / 履物でご参加ください。
- ・悪天候などで、交通機関の運休などが見込まれる場合は中止となります。

開催予定は X にてお知らせします。

申込・問合せ

国立千鳥ヶ淵戦没者墓苑清掃奉仕会
E-mail : chidori.seiso@gmail.com



11 住み続けられるまちづくりを さくらが咲いたら千鳥ヶ淵♪ さくら美守り隊ボランティア募集

さくら美守り隊は、千鳥ヶ淵で皆さんがゆったりとお花見を楽しめるよう活動しています。

満開の桜に包まれながら、一緒に活動しませんか。



● **内容** ゴミ拾い等の美化活動、道案内、「さくら基金募金」の声掛け

上記以外にも、千鳥ヶ淵周辺でお花見をしながらゴミ拾いをする、『お花見&クリーンナップ』も企画しています。

活動期間 主に千代田のさくらまつり(ライトアップ) 期間中

場所 千鳥ヶ淵沿道周辺(ボート場の南側広場に美守り隊のテントを設置)

申込・問合せ

さくら美守り隊運営委員会

E-mail : support@sakuramimamori.tokyo
URL : https://sakuramimamori.tokyo/



11 住み続けられるまちづくりを ボランティア情報誌特別号「Join + us」 ラベル貼り&発送のお手伝い

年に1度発行される、ボランティア情報誌の特別号「Join + us」。毎年、ボランティア活動や福祉にまつわる著名人へのインタビューや、区内施設・ボランティア団体の活動が一目で分かる特別な冊子になっています。通常号の情報誌と同様に、こちら1,000カ所近くに発送を行いますので、ラベル貼り・封入作業をお手伝いいただける方を大募集しています！ひと足早く特別号を見るチャンスかも！?



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
3月13日(金) 13:00~14:30頃
○封入作業: 情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。
3月18日(水) 9:00~12:00頃

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

2026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、活動中のケガと賠償責任を負った場合に補償をする「2026年度ボランティア保険」の加入・更新手続きを3月下旬より受け付けます。(詳しい日時は、ちよだボランティアセンターホームページをご確認ください。)

現在、2025年度の保険に加入している方も**3月31日**で補償期間が終了します。4月1日以降も活動を継続される方は、更新手続きが必要です。

当センター窓口(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)までお申し込み下さい。

※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(https://www.tokyo-fk.com/volunteer/volunteer.html)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。





「サンタクロースボランティア🎅」での活動で、笑顔と元気を届けました!!

毎年の恒例イベント、サンタクロースボランティアを実施しました！

企業ボランティアがサンタクロースやトナカイなどに扮して、区内の高齢者施設やサロンを訪問する活動です。歌や楽器演奏、クイズなどのレクリエーションを通して、施設の利用者さんやお子さんとの交流を行っています。

クリスマスの時期に合わせて、まずは11月からプレゼントとカード作成をスタートし、12月にかがやきプラザでのラッピングを行いました。

今年度は区内のお子さん向けの施設や高齢者施設など10施設を訪問し、全ての施設で対面での交流をしました。当日は、サンタクロースやトナカイから手作りのクリスマスプレゼントやカードを渡し、利用者みなさんと共に歌や踊りを交え、クリスマスパーティーさながらのひとときを過ごしました。

来年のクリスマスでの再訪を約束し施設を後にしましたが、ボランティアに参加したサンタクロースも、施設利用者みなさんから「笑顔のクリスマスプレゼント」をいただきました。



【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

現在千代田区内の企業15社から構成され、協働して地域貢献活動に取り組んでいます。主な活動は区内の高齢者・児童施設訪問、ふれあい福祉まつり参加および学習会実施等です。各企業が集まり、毎日にぎやかに社会貢献活動を楽しんでいます。また、懇親会・情報交換会も開催しています。あなたも一緒に活動してみませんか！



今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業
カルビー株式会社 川瀬さん

17 パートナーシップで
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)



**災害ボランティアフォーラム
「だれでも防災」を考える**



「だれかのための配慮が、みんなのためになる」—

地震や豪雨など、もしもの時、避難や情報収集に困難を抱える「避難が難しい人々」が多くいます。高齢者、障がいのある方、妊産婦、乳幼児、外国人など、その背景は多様です。

そうした方々が災害時に「命を守り、生き延びる」だけでなく、「その人らしく過ごせる」ということはどのようなことを本フォーラムでは講演します。

日時 令和8年3月7日(土) 13:30～15:00
場所 かがやきプラザ4階 研修室1・2 (九段南1-6-10)
対象 千代田区在住・在勤・在学の方 **定員** 50名(申込順)
講師 鍵屋一氏 (跡見学園女子大学 観光コミュニティ学部 まちづくり学科 教授)
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.jp
 URL : <https://www.chiyoda-vc.com/event/41717>



もしもに備える成年後見制度



加齢や病気、認知症や障がいにより、お金のことや大切な契約について、判断が難しくなることがあります。そんな「もしも」に備えて学んでみませんか？ 社会福祉士などの資格や、福祉施設での現場経験を活かした、制度の説明や落語での事例紹介もあります。

日時 令和8年3月12日(木) 14:00～15:30
場所 かがやきプラザ1階ひだまりホール (九段南1-6-10)
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 40名(申込順)
講師 五代目 柳家小志ん氏 (落語家真打)
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/2026/01/19/6854/>



**母から学んだ「その人らしさ」
～認知症になっても残る力～**



家族として、脳科学者として、認知症と出会った恩蔵絢子さん。その日々から学んだことを通して、認知症に対する見方がどのように変化したかを伺い、身近な人や自身が認知症になった時どのように受け止めていくかを考えましょう。

日時 令和8年3月17日(火) 14:00～16:00
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 認知症ケアに関心のある方
定員 80名(申込順)
講師 恩蔵絢子氏 (脳科学者)
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/2026/02/02/6871/>



**大学生がつくる!
こども広場「すきかって」**

上智大学の学生サークルが、こどもの居場所づくりに取り組んでいます。こどもたちに栄養のある食事を届けることはもちろん、みんなで食卓を囲んで楽しく過ごす時間や、学習支援を通して学ぶことの楽しさを伝えること、そして安心して過ごせる居心地の良い場所を届けることを理念に活動しています。ぜひみなさま、お立ち寄りください!



開催日 原則第3日曜日
時間 16:00～19:30 (食事提供時間は18:00頃)
場所 ジーロール麹町 きのこカフェ (麹町2-14-3 ジーロール麹町1階)
対象 小中学生 **定員** 15名 **参加費** ひとり300円
その他 ①アレルギー対応はしていません
 ②小学校低学年のお子様には、保護者の方のお迎えをおすすめします

問合せ

右記の問合せ QR コードよりお問合せください
 URL : <https://www.chiyoda-vc.com/event/41553>



つながりで未来を創る
広がれ!ボランティアの縁
- 第10回 -

2011年に立ち上げられた『東京フリーウォーキングツアー』。代表者の吉尾さんに、ガイドの面白さをお話していただきました。



東京フリーウォーキングツアー
吉尾 武さん

東京フリーウォーキングツアーとは？

設立 / 2011年
活動日 / 詳細はHPカレンダーにて
活動場所 / 皇居東御苑、明治神宮、浅草寺、上野恩賜公園など
活動目的 / 外国人向けに、無料で決められたコースを英語で案内し、東京をより深く知ってもらうこと
詳しくは HP (<https://tfwt.jp/>)

歴史を交えて東京の名所を案内するツアーボランティア
— このウォーキングツアーは、どのような活動なのでしょう？
吉尾 ツアー参加者が気楽に参加でき、一緒に話をしながら歩いて観光名所を巡るといった活動です。
— 具体的にはどういった場所を回るのですか？
吉尾 私たちは歴史をメインにしており、今日訪れている皇居東御苑も昔は江戸城でした。現存するポイントを見ながら、当時の話や今の日本と結びつけた説明をしています。何も残っていない場所では、「ここにはこういうものがあつた」と想像してもらえるように話をしています。
— ガイドをしている皆さんは、どんな方たちですか？
吉尾 年齢も職業も本当にさまざま



集合場所の東京駅前で分かりやすいように旗を持つ、吉尾さんをはじめ、ツアーガイドの皆さん。

です。最高齢は70代後半。男女比は半々です。仕事をしている方、主婦の方や子育て中の方もいて、バックグラウンドに関係なく、純粹に「これをやりたい」という人が集まっています。一箇所だけ説明する方もいて、自由に関わっていただいています。
笑顔になるお客様、笑顔になるツアーガイド
— このボランティア活動のやりがいを教えてください。



移動中に日本の歴史についてガイドに尋ねている海外の人たち。

メッセージ
from yoshio!

まずは小さいことから始めれば、そこには必ず仲間がいます！楽しく無理せず、やってみましょう！

吉尾 外国人の方が笑顔になったときに、こちらも元気をもらえます。またツアーが終わったあと、ガイド同士で「こんな話をした」「こんな質問をされた」と話す時間も楽しいですね。ツアーは2時間半ほどの短い時間ですが、すごく親密になり、最後は皆さん笑顔で帰っていく。その瞬間大きな達成感を覚えます。無理なく続けられ、人とのつながりを実感できる活動だと思っています。

取材・文・撮影・デザイン / 臼井達也 (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)

- HAIR SALON みつは
- 城南信用金庫神田支店
- 神田公園出張所
- 松月
- ヘアサロン セキネ
- ラフィネ ランニングスタイル
- 区立千代田幼稚園
- 神田まちかど図書館
- 米むら
- 山本歯科
- COLAZIONE VARIO



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。

フォーショートステイ淡路 04

利用者の方とゲームやお話を楽しみました 😊

- 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** フォーショートステイ淡路(神田淡路町2-109)
- 問合せ** フォーショートステイ淡路
TEL:03-5298-6028 Mail:awaji-ss@foryou.or.jp
URL:①<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/41317>
②<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/41320>



05 かがやきプラザ 5階テラス 花がら摘み

5階テラスの花壇の花がら摘みを行いました 🌸

- 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)
TEL:03-3265-1161 Mail:kagayaki@chiyoda-cosw.jp



活動に参加してくれたボラダーのみんなからのコメント!



茂木さん

(443号に参加)

ポッチャと一緒に楽しませていただきました。施設の説明もあり、様々な利用方法がある点がとても魅力的だと感じました。



宮野さん

(443号、444号に参加)

えみふるでは、1つの施設でも日帰りや宿泊など多様な使い方ができる点に驚きました。またピノキオ幼児舎では、普段幼児と関わる機会が少なく、心を開いてもらうまで難しさを感じましたが、とても楽しく貴重な経験になりました。



田中さん

(446号に参加)

実際に利用者の方と交流する中で、一人ひとりに寄り添うことの大切さや、心が通い合う喜びを実感しました。



石原さん

(443号に参加)

障がいのある方々とレクリエーションを行い、温かく楽しい時間を過ごしました。握手を求めてくださったことが印象に残り、心が通じ合えたように感じました。



三浦さん

(445号に参加)

参加前は年齢の離れた方と上手く話せるか不安でしたが、実際にはスムーズにお話しすることができました。



諸岡さん

(447号に参加)

利用者さんの憩いの場である屋上花壇を整備しました。皆さんが気持ちよく過ごせる環境づくりに、少しでも貢献できたことを嬉しく思います。



竹内さん

(444号に参加)

子どもたちと触れ合いながら、保育の魅力と大変さを知る良い機会となりました。



草深さん

(445号、446号に参加)

桜ハンドは、ハンドケアを通じて自然とコミュニケーションが生まれる素敵な活動だと感じました。またフォーショートステイ淡路では、普段なかなか訪れることのできない施設での活動で、非常に良い経験となりました。



東さん

(447号に参加)

花がら摘みを通して自然の良さを感じることができ、また活動を通して気持ちがすっきりしました。



「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。

R7年度

Volunteer spot 総集編!

このChiyodaボラでは、今年度もたくさんのVolunteer spotをご紹介してきました。そんな今回は、443号～447号で取材をしたVolunteer spotの総集編をお届けします！各取材で協力いただいた、法政大学のボランティアグループ「ACIプロジェクト」の皆さんからも、活動に参加したコメントをいただきました。

千代田区障害者福祉センター えみふる

レクリエーションのお手伝いでみんなでポッチャを楽しみました♪

- 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
TEL:03-3291-0600 URL:<https://emifuru.com/>



ピノキオ幼児舎 番町園

子どもたちへの絵本の読み聞かせや公園への付き添いを行いました！

- 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(30分の活動からOK)
- 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
TEL:03-3221-0572 URL:<https://pinoh.co.jp/rooms/banchou/>



桜ハンド「おしゃべりハンドケア」

実際にハンドケアを体験させてもらいました！

- 活動内容** 利用者へのハンドケア(マッサージやマニキュア塗り)、利用者とのおしゃべり など
- 日 時** 毎月第4水曜日13:00～15:00(祝日を除く)
- 活動場所** かがやきプラザ4階 活動室(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 URL:volunteer@chiyoda-cosw.jp



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

2026.3-4
vol.448

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



R7年度 Volunteer spot 総集編！

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)大家商會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。