

# ちよだ ボランティアセンター

災害時への取り組み



▲「災害時寄り添いサポーター養成講座」の様子

## ちよだ災害ボランティアセンター

千代田区内で災害が発生した際には、その規模などに応じて「ちよだ災害ボランティアセンター」が立ち上がります。ここでは、災害によりボランティアを必要としている人とボランティアの橋渡しを行います。

いざという時に備えて平時からのつながりづくりや、災害ボランティアセンター設置・運営訓練なども行っています。



災害を  
テーマ

とした 講座・イベントの実施

災害時寄り添いサポーター  
養成講座

年2回

災害ボランティアフォーラム

年1回

千代田区で災害があった際に、高齢者や障がい者、妊産婦など災害時に配慮が必要な方々の特性などを学び、万が一災害が発生した際にどのように支援するのかについての基礎的知識を身につけます。

災害ボランティアの理解・促進や「共助」について、ゲストを交えてお話を伺います。2025年度は、「だれかのための配慮が、みんなのためになる」と題して、災害時の避難や情報収集に困難を抱える方々が、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」とはどのようなことかを講演しました。



災害時はもちろん平時からつながるための連絡会  
ちよだ災害モデルネットワーク  
ちよだ災害モデルネットワーク（通称：CMN）は、災害時の「いのちとくらし」を守る活動のための目標からの「箱の見える関係」を目指して構築しているネットワークです。



## ちよだ災害モデルネットワーク

平時から顔が見える関係を団体同士で築き、災害時も協働するネットワークとなります。

CMNでは災害学習会を開催し、学んだことをネットワークの具体的な支援内容として明文化しています。

参加団体には、区内の企業、NPO・NGO団体、大学などの教育機関、医療・福祉施設、青年会議所や町会などの地域団体があります。

CMN

CMNのHPはこちら!



編集・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)  
電話:03-6265-6522 FAX:03-3265-1902  
E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.jp  
ホームページ: <https://www.chiyoda-vc.com>

当センターのホームページは、株式会社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。



千代田区社会福祉協議会  
Chiyoda Council of Social Welfare

デザイン・印刷:ヤマノ印刷株式会社

ちよだボランティアマガジン [ジョイアス]



# Join+us

TAKE  
FREE

特別号

自分のできることから!

ボランティアへの一歩



interview

プロ野球選手

まる よしひろ

丸 佳浩さん

©読売巨人軍



インタビュー

2008年からプロ野球選手として活躍している丸選手。ご自身の選手生活を通して、自分なりに何かできることはないかという思いから2021年に始めた「丸メシプロジェクト」のことや、活動の中で感じた思いなどをお話いただきました。これから活動を始めたいという皆さんの背中を押してくれるような、メッセージもいただきました。



# INTERVIEW

Interview

まる よしひろ  
丸佳浩さん

## まずはやってみたいと思うことが大事

### 自分にできることは

2018年の西日本豪雨災害があった際に、僕の知り合いの方が被災されたんです。その時に初めて災害というものが他人事ではないと感じ、何かできることはないかという思いで、寄付などをしていました。職業柄、普段から何かできることはないかと色々考えていたので、ジャイアンツに来てから社会貢献活動してみたいと球団の方に相談し、様々な活動に目を通させてもらいました。その中で、食に対して厳しい立場にいる子どもたちがいることを知り、僕自身が子どもの時から食べることがすごく好きだったので、そういったところから僕なりに何かできることはないかと思い、「丸メシプロジェクト」を始めました。

### 頑張る源

一番最初に施設を訪問した時の話です。みんな色々話をしたり、ゲームや食事を楽しんでいたところ、入試か何かでまだ来られていない子がいることが分かったんです。結果的にぎりぎり間に合って来てくれて、一緒に写真を撮ったりサインをしたところ、泣いて喜んでくれたんです。その時は本当にありがたいと思いました。その子は無事大学に合格して、昨年訪問した時も元気な顔を見せてくれ、活動を続けていく中で子どもたちの成長をすごく感じることができました。僕が訪問することをすごく楽しみにしてくれている子どもたちがたくさんいて、みんなで集まって美味しいご飯を食べることで自然と会話も増えます。食事がすごく楽

しいものだと思ってもらっていると実感できるので、もっともっと続けられるように頑張りたいですね。

### イメージが覆された瞬間

こういった施設の話だけを聞くと、子どもたちはみんな暗いんじゃないかとか、あまり元気がないんじゃないかと思っていましたが、実際に会ってみるとみんなとても元気なんです。また、僕のイメージだと“こども食堂”はご飯を食べるだけの場所だと思っていたんですが、カタリバの放課後施設はまったくそんなことはなかったんです。みんなで漫画やゲームを楽しむことができたり、勉強スペースで真面目に勉強することができたりと、ただ食事をするだけ

のところではありませんでした。そこが一つのコミュニティになっていて、そこを通じた子どもたちのつながりをすごく感じるんです。だから本当にこういった居場所は絶対に必要だし、それと同時に素晴らしい場所だと思いました。

### 思いが伝わる喜び

僕はどちらかというと、子どもの時から好きなものをたくさん食べさせてもらって過ごしてきましたが、この「丸メシプロジェクト」を通じて、こうした子どもたちだけではないということをあらためて知りました。僕が活動をしていくことで、少しでも皆さんにこういう状況を知ってもらい、一人でも多くの方がこの活動に賛同してくれると嬉しいなという思いで続けています。

僕の「丸メシプロジェクト」を見て、カタリバの職員になりましたという方の話を聞いた時はすごくうれしかったですし、少しは皆さんに情報を届けられていたんだなと感じることができました。

## 自分の中の考え方や視野が 広がりました

皆さん、生きていく上で色々なモチベーションがあると思うんです。そのモチベーションが、ボランティア活動や社会貢献活動を通して一つ増えるだけで気持ちがすごく変わってくるので、ぜひそういうところを感じてもらいたいです。僕の場合は野球を続けていくための様々なモチベーションがありますが、この「丸メシプロジェクト」が一つのモチベーションになっていることは間違いないです。この活動の中では子どもたちの屈託ない笑顔を見ることもでき、本当に貴重な機会になっています。僕自身もすごくいい経験をさせてもらっていると感じているので、そこは逆に感謝しています。

こういった活動を始めるのに、早いとか遅いとかはないと思うんです。まずはやってみたいと思うことが大事だし、そこに対してのハードルはそんなに高くないと思います。

どんな活動でもやること自体にすごく意味があるし、一人一人の積み重ねによって助け合いの心がどんどん強く強くなっていくと感ずるので、本当にまずは始めてみてほしいと思います。



### 丸メシプロジェクトとは

読売ジャイアンツ所属の丸選手が行う社会貢献活動で、「公式戦で記録した安打数と四死球の合計数×1万円」が認定NPO法人カタリバに寄付されるプロジェクトです。寄付金は、経済的な事情などで十分な食事を取ることができない子どもたちのために、カタリバが実施する食事支援活動に充てられ、実際に施設への訪問も行っています。

### 認定NPO法人カタリバとは

どんな環境に生まれ育った十代も、未来を自らつくりだす意欲と創造性を育むことができる社会を目指して活動している教育NPOです。学びの場や居場所づくり、困窮家庭の子どもへの食事支援など、社会の変化に応じて様々な活動を展開しています。

### まる よしひろ 丸佳浩さんプロフィール



1989年4月11日生まれ、千葉県勝浦市出身。2007年、広島東洋カープに入団し、プロ野球選手としてのキャリアをスタート。2019年に読売ジャイアンツに移籍し、現在も第一線で活躍している。移籍後は球団の社会貢献プロジェクトである「G hands (ジーハンズ)」の一環で、子どもたちの食に関する支援を積極的に行っている。

- 主な球歴**
- 2013年 最多盗塁者賞
  - 2013年～2019年 ゴールデングラブ賞
  - 2014年、2016年～2020年 ベストナイン賞
  - 2017年 最多安打者賞
  - 2017年～2018年 最優秀選手賞
  - 2018年 最高出塁率者賞

©読売巨人軍

# Join+us

も く じ

自分の  
ボランティアへの  
一歩  
から！

P.5 ▶ ちよだボランティアセンター紹介

P.6~7 ▶ 活動者へのインタビュー(個人・団体)

A & C ちよだ/こども広場「すきかっぺ」/ブルームバーク

P.8~9 ▶ 誰でも気軽に参加できる活動

P.8 AKIBA Smile!/東京都赤十字血液センター

P.9 ちよだボランティアセンター情報マガジン/切手整理サロン

P.10~11 ▶ 高齢者をサポートする活動

P.10 岩本町ほほえみプラザ/ジロール神田佐久間町

P.11 フォーユーショートステイ淡路/なでしこ配食サービス  
ふれあいクラブ食事会

P.12~13 ▶ 障がいのある方との活動

P.12 ちよだ「笑桜会ピア」/丸の内オフタイム倶楽部

P.13 番町SJEマルシェ/千代田区日曜青年教室

P.14 ▶ 子どもに関わる活動

P.14 認定NPO法人ファミリーハウス/グローバルキッズ六番町園  
みらいゲート秋葉原

P.15 ▶ 国際支援&外国人に関わる活動

P.15 ちよだ日本語カフェSwan/東京フリーウォーキングツアー  
KoKoKaRaちよだ

P.16 ▶ ちよだボランティアセンター 災害時への取組み

## ちよだボランティアセンターです!

ちよだボランティアセンターでは、千代田区に住んでいる方の制度やサービスの狭間にある困りごとや、区内福祉施設・NPOなどの皆さんの困りごとを、区内でボランティア活動をしている方と一緒にサポートしています。

私たちが、ボランティア活動をしたい!という皆さんをサポートします!



個人での活動



団体での活動



学生や企業の活動

ボランティア&ちよだの最新情報をWEBでもチェック!



ちよだ  
ボランティアセンター  
ホームページ



メールマガジン  
「ちよだで  
つなメール」



ボランティア  
ハンドブック

## A&Cちよだとは？

2、3ヶ月に一度「やさしい日本語カフェ」を開催しています。ここではやさしい日本語を使って、アートカードゲームやアート小物制作、対話型アート鑑賞を行っています。やさしい日本語を使える人が誰でも集える場となっており、日本人や外国人はもちろんのこと、障がいのある方もお子さんも、誰もが気楽におしゃべりを楽しむことができます。



A&Cちよだ Instagram



矢野さん、高崎さん、高橋さん

### 活動をしていて感じたことは？

**高橋さん** 自分たちが活動をしている時が楽しいかどうか、すごく大事だと思います。私たち自身が楽しくないと、来てくださった参加者の皆さんも楽しんでもらえないと思うので、どうやって楽しめるかということに気にかけています。今の活動はとにかく参加者や仲間に恵まれているので、すごく幸せです。

**高崎さん** ボランティアをしているという感じはなく、自分たちのやりたいことをこの場を通してやっている感じがします。だから、誰かのためにやっているというよりも、自分たちも一緒に楽しみながら、みんなで楽しくできる場を作ればいいなと思っています。

**矢野さん** 色々なことを学ぶ前は、ボランティアは“してあげる”というような感覚がありました。ただこの活動を始めて、やってあげているのではなく、こちらもすごく楽しい時間をもらっているし、本当にやりたかったことをやらせてもらっていると感じます。

### これまでの活動の変化は？

**高橋さん** 参加者の皆さんが、「参加して楽しかった！」だけではなく、終わった後に「あの部分がおもしろかった！」というようなフィードバックをくれるようになりました。やさしい日本語カフェをきっかけにアートを好きになってくれる人が増え、自分たちの活動内容もどんどん派生してきているので、それが楽しいし、やりがいになっています。

**高崎さん** 参加者の皆さんが、この活動を通して本物の絵を見たいと言ってくれるようになり、アートに関する関心度が高まっているのは私たちにとってもうれしい変化です。

**矢野さん** 参加者の皆さんは、最初はお客さんのような感じで終わったら帰るだけだったんですが、今は私たちと一緒に片付けまで手伝ってくれるようになりました！日本人も外国人も関係なく、みんなで一緒にアートを楽しむ仲間のようになってきたのが嬉しいです。

### 活動を通して自分たちにプラスになったことは？

**高橋さん** 活動を広げていくために、色々なところに協力してもらうための報告書を出したり、情報を掲載してもらうためにメールを送ったりという、普段あまりやらない事務作業を勉強することができました。

**高崎さん** やさしい日本語を使うようになったことで、今までのしゃべり方だと相手に伝わりにくい部分があったんだなということが、身に染みてすごく感じます。普段の生活の中でも、相手を考えて話すようになりました。

**矢野さん** 自分が学んできたアートに関することを、何かで活かせるかと思っていましたが、自分だけではきっと何もなかったらと思う。今の仲間と一緒に活動をやらせてもらったことで、この活動がなければ出会えなかったような人たちに出会えて、社会ともつながれたことが自分にとってすごくうれしいです。

## ブルームバーグ

会社の先輩からの誘いをきっかけに、なでしこ配食サービス（P.11参照）で長年活動をされている角田さんに、ボランティア活動に関する様々なことをお聞きしました。



角田さん



ブルームバーグ ホームページ

### 活動を通して自分にプラスになったことは？

自分が学べるが多かったです。私は海外出身で、日本の文化に違和感を感じる時期があったのですが、周りの日本人とは少し違う自分を活動で関わる皆さんに受け止めてもらったことで、自分が思っていた色々な概念が塗り替えられました。活動を通して、ありのままの自分でいいんだということが分かり、やってよかったと思えるきっかけとなりました。今後も可能な限り続けていきたいです。

## こども広場「すきかって」とは？

上智大学の学生サークルが行っている、こどもの居場所です。小中学生を対象とし、子どもたちへの学習支援や、工作やカードゲームなどの遊びを通じた交流、そして大学生が作った食事をみんなで楽しく食べる場になっています。



PLAZA, SUKIGATE すきかって Instagram



里川さん、伊奈さん、小出さん、井上さん

### 活動をしていて、楽しいことや喜び、やりがいは？

**伊奈さん** 自分たちの活動が必要とされていることを実感できた時が一番うれしいです。以前、専門職の方が見守りを続けている子が参加してくれた時は、届けたいところに届き始めたことが実感できました。

**里川さん** 参加してくれる子どもたちが段々増えてきて、みんながワイワイ楽しそうにしゃべっている姿を見た時は、やってよかったと感じました。

**井上さん** 子どもたちが楽しく過ごしてくれていると、すごくやりがいを感じます。

**小出さん** 自分たちが作ったご飯を食べて喜んでくれたり、おかわりをしてくれるとすごくうれしい気持ちになります。

### 活動を通して自分にプラスになったことは？

**伊奈さん** この活動を始めていなければ、地域の方たちとお会いできなかったと思いますし、普段大学生として生活しているだけでは出会えない方たちから色々なことを学べたことです。

**里川さん** この活動をするにあたって、色々なところに行ってお話をお話を聞いてきました。そのため、自分が今まで知らなかった話を聞くことができたり、様々な交流が生まれたことで、自分が関わる範囲や行動範囲や、自分の視野を広げることができたことです。

**井上さん** この活動を進めていく中で、手を差し伸べてくれる地域の方たちがたくさんいたので、人と人とのつながりや、人の温かさを身近に感じることができたことがすごくプラスになりました。

**小出さん** 区内に住んでいる子どもたちと直接話をすることで、その子たちが抱えている不安や課題を知ることができたのは、とてもいい経験になりました。子どもたちが抱える悩みはそれぞれあるので、この居場所を通して少しでも癒しを感じてもらえるような関わりができればいいなと思っています。

### これから活動を始めてみたい皆さんに一言！

**伊奈さん** 社会と関わりながら自分が成長できる機会にもなりますし、自分が得られることも多いです。学生の皆さんもすごく成長できると思います！

**里川さん** 活動をやってみると楽しくて自然と笑顔になれ、自分の心が温かくなるので、ぜひ始めてみてほしいです。

**井上さん** ちょっとでもやりたい気持ちがあれば、ぜひ行動に移してしてほしいです！

**小出さん** 活動を通して、その地域やそこに住む人たちについてより知ることができ、自分の世界が広がっていきます。

### 活動をしていて、楽しいことや喜び、やりがいは？

活動の中で生まれる、色々な“交流”が大きいと思います。特に利用者の方との交流が一番大きいと思います。普段あまり高齢者と関わる機会がないので、活動を通して交流できることで勉強になっています。また、ボランティアと一緒にいるなでしこの方々も皆さん温かく、楽しく活動ができています。お弁当もとてもおいしいんです！活動と一緒にいる社員同士も、普段中々話せる機会がないので、そういっ

た交流ができるのも大きいと思います。

### これから活動を始めてみたい皆さんに一言！

できない理由を考える人の方が多いと思うんです。そうではなくて、例えば自分が活動できる時間帯を見つけたり、自分が興味のある分野の活動を掘り下げて、そこに合った活動をやっていくというのがいいと思います。そうすることで、“やりがい”や“やりたい！”につながっていくと感じます。



## Akiba Smile!



ごみ拾いとパトロールで秋葉原の安心と安全を守り、まちに笑顔を生み出している活動が「Akiba Smile プロジェクト」です。団体での参加も、当日飛び込み参加もOK。皆さんの活動でアキバを元気にしませんか。

**日時** 毎週日曜日 14:30~15:30(受付14:15~)

**受付場所** 「JR秋葉原駅」  
秋葉原電気街口・住友不動産株式会社秋葉原ビル前(中央通側)

※団体での参加(20名まで)を計画されている方は必ず事前にお問い合わせ下さい。  
また、参加予定人数に大幅な変更(5名以上)があった場合は、必ずお知らせください。

※実施・中止は、当日の天気予報にて決定します。  
当日9:00頃にwebサイトにてご確認ください。

※荷物置場はありませんので、自分でお持ちください。

### 申込・問合せ

以下ホームページ下部「お問い合わせはこちらへ」よりお申込みください  
<http://www.akiba-information.jp/html/event/smile.html>

**メッセージ**  
清掃道具持参不要。  
手ぶらでどうぞ!



## 東京都赤十字血液センター(献血ボランティア)



血液は、人工的に作ることも長期間保存もできません。皆さんの善意の献血によって、多くの患者さんの命が救われます。献血は命をつなぐボランティア。空いた時間にできる身近なボランティア活動として、多くの皆様のご協力をお待ちしています。

**活動場所** (1) akiba:F 献血ルーム  
(外神田1-16-9 朝風二号館5階)

(2) 有楽町献血ルーム  
(有楽町2-10-1 東京交通会館6階)

**日時** (1) 9:00~17:30(成分献血は16:30まで)  
(2) 9:30~18:30(成分献血は17:00まで)  
※受付状況により、成分献血の受付を早めに終了することがあります。

**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

☎0120-30-6002 (フリーダイヤル 土日・祝・年末年始を除く)

(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

※webサイトからのご予約は3時間前までとなります。  
それ以降は、お電話でお問合せください。

**メッセージ**  
多くの皆様からのご協力をお待ちしています!



## ちよだボランティアセンター情報マガジン —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5,500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必要です! おひとりさまも、グループの皆さんも、企業のCSR活動の初めの一歩にも…ぜひお力を貸してください。

**内容**

- ラベル貼り(13:00~14:30頃)  
偶数月16日前後  
封筒にラベルを貼り付け、送付部数ごとにまとめます。
- 封入(9:00~12:00頃)  
偶数月23日前後  
情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。  
※多人数(5名以上)の場合は、事前にお問い合わせください。  
※特別号発行(年1回)の際は、別途お知らせいたします

**場所** 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 ☎03-6265-6522 ✉volunteer@chiyoda-cosw.jp



**メッセージ**  
どなたでも気軽に参加できます!  
初めてのボランティアにぜひ!



## 切手整理サロン



使用済みの切手を仕分けたり整理をする活動です。皆さんに整理いただいた切手は、「ご近所福祉活動」に活用されます。1人でも多くと作業したい方、みんなでワイワイ楽しく作業したい方など、どなたでも参加可能です!

**活動内容**

- 使用済み切手の仕分け
- 使用済み切手の整理(ハサミ使用)

**日時** 毎月第3土曜日 10:00~15:00  
(時間内入退場自由)  
※団体として平日に活動したい場合はお問合せください

**活動場所** かがやきプラザ4階 ボランティアサロン  
(九段南1-6-10)

**その他** 基本予約は必要ありませんが、多人数(10名以上)の場合は事前にお問合せください



**メッセージ**  
ハサミ1本から、誰でも簡単に楽しく活動ができます!



### ご近所福祉活動とは?

高齢になっても、障がいがあっても、住み慣れた地域で安心して住み続けていけるよう、地域で支え合うことを目的とした活動です。(高齢者の見守り活動等)



### 申込・問合せ

ちよだボランティアセンター  
☎03-6265-6522  
✉volunteer@chiyoda-cosw.jp

## 岩本町ほほえみプラザ

メッセージ  
年齢や経験関係なく、楽しく活動に参加してもらえたら嬉しいです。



日々、たくさんのボランティアが活躍している岩本町ほほえみプラザ。自分の特技を生かした活動や、利用者さんとおしゃべり、簡単な配膳や食器洗いなどのサポートなど、多岐にわたる活動を募集中です！



- 活動内容**
- (1) 利用者向けの体操、工作活動などの余暇活動のお手伝い、音楽活動などの企画・実施
  - (2) 食器洗いやテーブル拭き等のサポート

- 日時**
- (1) 要相談
  - (2) 月～日曜日の中から11:00～13:30もしくは14:30～15:30

- 募集人数**
- (1) (2) いずれも数名(または、1団体)まで

- 活動場**
- 岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3)内の下記いずれか
- ① ケアハウスいわもと・グループホームいわもと
  - ② グループホームいわもと
  - ③ デイサービス



**申込・問合せ** 岩本町ほほえみプラザ  
☎ 03-5825-3407 ✉ iwamoto@tama-dhk.or.jp

## ジロール神田佐久間町

メッセージ  
お話し相手や特技を活かして、利用者さんと楽しく活動ができます！



認知症状のある方が共同生活をしているグループホームと、認知症状があってもなくても通えるデイサービスを運営している「ジロール神田佐久間町」。何よりも利用者の方々の気持ちに寄り添い、皆さんが居心地のいい施設づくりを目指しています。そんな施設で、利用者の皆さんの「やりたいこと」を一緒に叶えてくれるボランティアを募集しています！

- 活動内容**
- 入居者とのコミュニケーション(お話し相手や物づくりなど)
  - 買い物や散歩の同行
  - 居室清掃などのサポート
- ※得意なことを活かしたレクリエーション活動の企画も大歓迎です!!

- 日時**
- 随時募集  
※月～土の9:00～18:00までの中で調整いたします。  
※日時によっては受け入れが難しい場合がありますので、事前にご相談ください。

- 活動場所**
- ジロール神田佐久間町(神田佐久間町3-16-6)

- その他**
- 活動日の前日までにボランティア保険にご加入ください。



**申込・問合せ** ジロール神田佐久間町  
☎ 03-5822-2650 ✉ jiro-ru@navy.plala.or.jp

## 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できる施設です。レクリエーションなどの余暇活動を充実させ、利用者さんが安心して笑顔で過ごしてもらえる時間を大切にしており、そのサポートをしてくれるボランティアを募集しています。特別な知識や経験は必要ありません！初めての方でも安心して参加できる活動です。

- 活動内容**
- (1) 音楽ボランティア(楽器演奏や歌の披露)  
※1人でも複数人でも活動可能です
  - (2) 利用者さんとお話(傾聴)

- 日時**
- (1) (2) いずれも平日・土日の9:00～16:00のうち、要相談

- 募集人数**
- (1) 要相談
  - (2) 1日につき3名

- 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)

**申込・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



## なでしこ配食サービス

メッセージ  
笑顔を届けるお弁当配食ボランティアを募集しています！



ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみのお宅、また障がいのある方のお宅に、心のこもった手作りのお弁当を届けています。お弁当を届けるだけではなく、利用者との交流や安否確認も行っています。お料理が好きな方、お話が好きな方、歩くのが好きな方、継続的に活動できる方などなど大歓迎です!!

- 活動内容**
- 食材の買い出し、お弁当づくり、お弁当の配達
- ※活動場所によって募集をしている活動が異なりますので、お問合せください。

- 日時・活動場所**
- 神保町: 原則第2月曜日  
神保町区民館(神田神保町2-40)
  - 麴町: 原則第1・3月曜日  
一番町集会所(一番町10)
  - 万世橋: 原則第4水曜日  
万世橋区民館(外神田1-1-13)

**申込・問合せ** ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp



## ふれあいクラブ食事会

メッセージ  
お気軽にご応募お待ちしております！



65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方を対象とした食事会です。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。

- 活動内容**
- 買い物 ● 食事の調理
  - 配膳、食事中の見守り、片付け など

- 活動場所・日時**
- 麴町: 一番町集会所(一番町10) / 第2・4金
  - 富士見: 富士見区民館(富士見1-6-7) / 第1・3木
  - 神保町: 神保町区民館(神田神保町2-40) / 第1・3土
  - 神田公園: スポーツセンター(内神田2-1-8) / 第2・4土
  - 万世橋: 万世橋区民館(外神田1-1-13) / 第2・4月
  - 和泉橋: 和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7) / 第1・3金

**申込・問合せ** かがやきプラザ高齢者活動センター

☎ 03-3265-1161 ✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp



## ちよだ「笑桜会ピア」

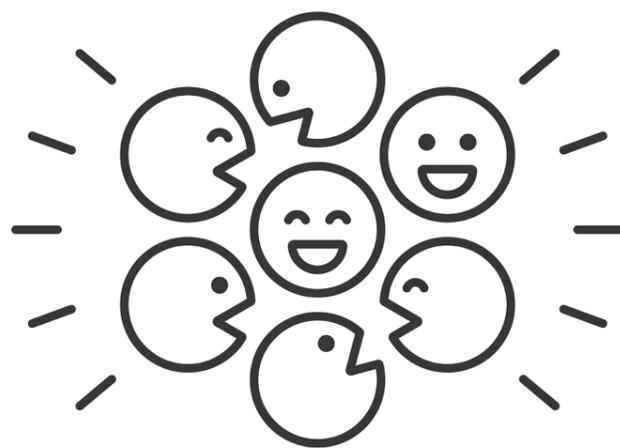


心に病や障がいのある千代田区在住・在勤・在学の方が集まる、「ちよだワークミーティング」を開催しています。開かれた対話の場となっており、皆さんが安心してお話でき、お互いに励まし合ったり悩みや葛藤などを共有できます。

**活動内容** ● ワークミーティングの事前準備と片付け  
● ワークミーティング中のお話相手

**日時** 毎月第4土曜日  
15:00～17:00

**活動場所** 千代田区立障害者福祉センターえみふる5階  
(神田駿河台2-5)



**メッセージ**  
皆様のご参加をお待ちしています!

**申込・問合せ**  
✉ yh-koba@nifty.com ※お問合せはメールにてお願いします。

## 番町SJEマルシェ



番町SJEマルシェでは、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。地域の方々や子どもたちとの交流も楽しみのひとつです!ぜひ、一緒に活動しませんか。

**活動内容** ● マルシェの設営/撤去  
● 就労体験ボランティア  
※就労体験ボランティアとは、知的障がいがある方々とパティになってもらい、マルシェの際に彼らのサポートをしながら一緒に働いてもらう活動です。

**日時** 9:00～17:00(1日or半日)  
※1日中お手伝いいただける方には、軽食をご用意します

**場所** 番町の森(二番町14)

**その他** ● オンラインで事前説明会を実施します。  
● 企業研修として事前に勉強会も可能ですので、お問い合わせください。



**メッセージ**  
次回の開催日  
★5月23日(土)



**申込・問合せ** ✉ info@hakken-world.com

## 丸の内オフタイム倶楽部



丸の内オフタイム倶楽部では、コミュニケーションを取るのが苦手な方と一緒に、おしゃべりを楽しみながら食事をし交流する活動を行っています。ここでは、当事者/ボランティアという分け方はなく、みんながメンバーです。毎月30名近くの方が参加しています。

**メッセージ**  
おひとり様でも、  
同僚同士でも大歓迎です!!

**日時** 毎月1回 18:30～20:30

※具体的な日程は、ちよだボランティアセンターまでお問合せください。

**活動場所** 区内レストラン  
※具体的な場所は、ちよだボランティアセンターまでお問合せください。

**参加費** 1,000円～2,000円(食事代)

**対象** 千代田区在住/在勤の方



**申込・問合せ**  
ちよだボランティアセンター ☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

## 千代田区日曜青年教室



知的障がいのある成人の方々を対象に、絵画・水泳・料理・レクリエーションなどの学びや余暇の活動をサポートするボランティアを募集しています。活動を通じて、サポーターであり友人でもある関係が育まれることもあります。生涯学習に関心のある方にもぴったりです。

**活動内容** 学習プログラム(音楽、スポーツ、レクリエーションなど)に参加する受講生のサポート

**日時** 原則月2回の日曜日 8:30～16:00  
(プログラムによって変更あり)

**活動場所** 千代田区九段生涯学習館  
(九段南1-5-10) 他  
※区外での宿泊学習会もあります

**募集人数** 年間を通して大募集中です  
(18歳以上の方)

**申込・問合せ**  
千代田区役所地域振興部 生涯学習・スポーツ課  
☎ 03-5211-3632 FAX:03-3264-1466  
✉ shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp  
URL:https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/bunka/shogai/nichiyo/index.html



**メッセージ**  
知的障がいのある  
皆さんと一緒に、  
学習活動を  
楽しみませんか?



# 子どもに関わる活動

## 認定NPO法人ファミリーハウス

メッセージ

ぜひご参加をお待ちしております!



ファミリーハウスとは、小児がん等の難病治療のために、自宅を離れて都心の専門病院に来ている子どもとその家族の疲れた心と身体を温かく迎え、滞在施設として使っていただく「もうひとつのわが家」です。そんなファミリーハウスの活動は、数多くのボランティアの協力によって運営されています。利用者の方に安全に安心してハウスを利用してもらうために、都内各地のハウスで皆さまのお力を貸してください。



- 活動内容**
- 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

**活動場所** 都内の各施設、もしくはオンライン  
(活動参加の確定次第お伝えいたします)

**その他** ボランティア保険への加入は必須です。

**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。  
※毎月2回開催。開催日や詳細は下記のQRコードからご確認ください。  
※必ず各説明会日時の1週間前までにお申し込みください。



ホームページ



ボランティア説明会

**申込・問合せ** 認定NPO法人ファミリーハウス ☎03-6206-8372 ✉jimukyoku@familyhouse.or.jp

## グローバルキッズ六番町園

メッセージ

みなさんからの募集をお待ちしています!



グローバルキッズ六番町園では、子育てボランティアを募集しています。お子さまの成長を見守りながら、楽しい時間を過ごしてみませんか? 皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



**活動内容** その日の活動に合わせた保育補助

**日時** 平日10:00~16:00のうち応相談  
※週に数時間から可能

**活動場所** グローバルキッズ六番町園  
(六番町5-16)

**その他** ボランティア保険の加入が必須となります。

ホームページ



**申込・問合せ** グローバルキッズ六番町園  
☎03-3230-7161

## みらいゲート秋葉原

メッセージ

楽しい”と”学び”がたくさんの  
素敵な場所です!



様々な理由から、小学校や学童保育に居場所を見つけられなかったり、集団になじめない子どものためのフリースクールです。子どもたちが自分らしくいられ、様々なコンテンツや体験の提供を通して、未来へつながる居場所づくりを目指しています。



- 活動内容**
- 子どもたちと一緒に遊ぶ
  - 子どもたちの見守り
  - 子どもたちの学習支援 など

**活動場所** みらいゲート秋葉原  
(神田須田町1-25 JR神田万世橋ビル)

**募集人数** 2名/1日につき

**日時** 月~金 9:30~17:30  
(うち3~4時間で要相談)  
※平日週2~3日程度で活動可能な方

ホームページ



**申込・問合せ** みらいゲート秋葉原 ☎03-5289-0281

# 国際支援&外国人に関わる活動

メッセージ

みんなで楽しく  
活動しましょう!



## ちよだ日本語カフェSwan(スワン)

外国人の日本語学習のお手伝いのほか、区内の福祉施設などで地域の方と交流します

- 活動内容**
- 区内で暮らす外国人に居心地のいい場所を提供する
  - 区内で暮らす外国人に、日本語支援・楽しく安全な生活の支援を行う
  - 地域交流ボランティアを通して、外国人・高齢者・子ども・障がい者が交流できるイベントを企画し、多文化を楽しみ共生できる環境をつくる

**日時** (1)毎週日曜日 10:20~ (2)毎月第1水曜日 18:30~

**活動場所** (1)オンライン (2)かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

**対象**

- 長期的に活動できる方。
- 千代田区在住か在勤の方が望ましいです。  
(日本語教授の経験や資格をお持ちの方は、この限りではありません。)

- その他**
- 日本語教授の経験不問(入会后、ボランティア養成講座を受講していただきます)
  - 入会金として1,000円の会費
  - 見学については要予約



ホームページ



**申込・問合せ** ちよだ日本語カフェSwan ✉swanchiyoda@gmail.com ※申し込みはE-mailでお願いします。

## 東京フリーウォーキングツアー(TFWT)



皇居東御苑や浅草など、東京都心で外国人を対象とするツアーを定期的に行っています。単に観光にとどまらず、日本の文化・歴史・政治情勢などにも言及し、民間外交を促進することを目的としています。外国人ゲストを英語でご案内して、あなたの世界を広げてみませんか。

メッセージ

一緒に外国人ゲストと  
楽しい時間を  
すごしましょう!

**日時** 主に週末  
※年に1回入会オリエンテーションを実施

**加入条件** 英語と日本の歴史に興味があり、積極的に活動に参加できる方

**活動場所** 皇居東御苑 他

**その他** 会費あり(年間2,000円)

**申込・問合せ** 東京フリーウォーキングツアー ✉info@tfwt.jp



ホームページ

## KoKoKaRaちよだ

メッセージ

SNS向け記事の作成に  
関心のある方、大歓迎です!

「千代田区と東京のコミュニティ情報を全ての人に!」をモットーに、主に海外出身者向けに区内外のイベントやおもしろい場所、お店、生活に役立つ情報を発信しています。使用言語は、英語・中国語・やさしい日本語の3言語です。2025年は、千代田区の歴史をたどるウォーキングイベントを開催したり、区内の日本語学校で留学生と交流しました。

- 活動内容**
- (1) SNS(インスタグラムとX)で8つのジャンル(生活情報、日本文化、千代田区内外のイベント、自然、お店、公共施設、地名等のゆかり、歴史スポット)について定期発信。
  - (2) 対面イベントの実施。

**日時** 編集・企画会議:毎週月曜日 21時~22時(オンライン)

**申込・問合せ** ✉kokokarachiyoda@gmail.com

インスタグラム

X

