

# Volunteer

TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください

みんな  
で楽しく  
食事を  
囲む  
「たま  
といち  
ごの食  
事会」



## 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

～自分のできることから！ボランティアへの一歩～

ちよだボランティアセンター情報誌特別号

『Join+us (ジョイアス)』発行しました！

▶ P.3

## つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第11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



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「ラブラッド」からのご予約は3時間前まで、それ以降はご希望の献血ルームにお電話ください。

11 住み続けられるまちづくりを

## やってみよう！ バリアフリー体験 ボランティア募集



バリアフリー体験ができるイベント「やってみよう！バリアフリー体験」を開催します！  
 車いす体験・アイマスク体験・高齢者疑似体験・妊婦体験・手話体験など盛りだくさん！大人も子どもも大歓迎です！体験を通して、身のまわりのバリアフリーについて考えましょう。  
 その他、七夕をテーマにしたアート体験も出展予定です。

● **内容** イベントの体験補助や受付、景品のお渡し など

**日時** 6月28日(日) 10:00 ~ 15:00  
 ※途中昼休憩あり ※午前もしくは午後への参加も可  
**場所** かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)  
**定員** 15名 **申込期限** 6月19日(金)

**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  
 E-mail : jinzai@chiyoda-cosw.jp  
 URL : <https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c>

11 住み続けられるまちづくりを

## 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、イラストが好きの方、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

**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)

**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>

11 住み続けられるまちづくりを

## わらおうかい ちよだ「笑桜会ピア」ワークミーティング ボランティア募集

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。皆さんが仕事を続けているなかや、探しているなかで抱える悩みや葛藤などを安心して話せ、お互いに励まし合ったり悩みや葛藤などを共有できる場を提供しています。

● **内容** 会場準備や傾聴のお手伝い、ワークミーティングの活性化 など

**日時** 毎月第4土曜日 15:00 ~ 17:00

**場所** 千代田区障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

**日時** 若干名

**申込・問合せ**

### ちよだ「笑桜会ピア」

E-mail : kagayaki@chiyoda-cosw.jp  
 ※お問合せはメールにてお願いします。

## 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。



## ～自分のできることから!ボランティアへの一歩～

ちよだボランティアセンター情報誌特別号『

# Join+us (ジョイアス)』

発行しました!

今回は、プロ野球選手の丸佳浩さんをゲストに迎えました!

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。

また、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!

### 『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ます。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、実際に活動場所への訪問も行っています。

### 【特集】

☆ P.6～7 新たにボランティア団体を立ち上げた方々や、長年ボランティア活動に携わっている方にインタビューを行い、ボランティアのやりがいや楽しさ、これから活動を始めてみたい皆さんへの一言をいただきました。



☆ P.8～15 「ボランティアを始めてみたいけれど何をやっていいのかわからない」方から、「自分のできることで誰かの力になりたい」方まで必見!初めてのボランティアにおすすめな活動や、予約不要で気軽に参加できる活動、自分の特技を活かせるものまで様々な活動を紹介しています。



● 通常号を配架している各地区の情報ステーション (区内の企業や学校、出張所や図書館) で見る事ができるので、見かけたらぜひお手に取ってみてください!

● 当センターホームページでWEB版を公開中!こちらでもぜひご覧ください。

<https://www.chiyoda-vc.com/41975>

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> ※途中加入の場合: 加入手続き日の翌日から適用	<b>350円～1,400円</b> (6つのプランにより異なる)

3 すべての人に健康と福祉を

第1回認知症ケア講座

『まちだあいステートメント』から学ぶ、共生のまちづくり



10年前、認知症当事者と様々な分野の関係者が話話し合っつてつくられた「16のまちだ・アイステートメント」は、その後のまちづくりの指針となってきました。地域の中で活動を続ける講師の松本さんや、当事者の方より、アイステートメント

ができるまでの道のりや、その後のまちの変化について、お話を伺います。共生のまちづくりについて考えましょう。

日時 5月11日(月) 15:00～17:00

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 定員 80名(申込順・事前申し込み制)

申込締切 5月8日(金)

問合せ・申込

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/2026/03/30/6899/>

11 住み続けられるまちづくりを

やさしい日本語カフェ  
～ Art でのしくはなそう～



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。日本人や外国人はもちろんのこと、子どもも大人も、誰でも集える場です。アートを介して楽しくおしゃべりしましょう!



☆「やさしい日本語」とは

誰にでも分かりやすいように表現を工夫した日本語のことです。

日時 6月13日(土) 10:00～11:30

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)

問合せ

A & C ちよだ

申込は、下記 URL、申込フォーム、またはメールでお願いします。

E-mail: [acchiyoda2025@gmail.com](mailto:acchiyoda2025@gmail.com)

URL: <https://forms.gle/QWsh5tbMYTAUJSM37>

Instagram



申込フォーム



3 すべての人に健康と福祉を

【がん哲学外来】

市ヶ谷だいじょうぶ! カフェ



がんと向き合うなかで感じる思いや不安を、安心してお話しいただける場所です。がんを経験された方、ご家族、身近な人を見送られた方など、どなたでもお越しいただけます。



お茶を飲みながら、ゆっくりと言葉を交わしましょう。話せなくても、ただいだけでも大丈夫です。

日時 5月9日(土) 13:00～

※毎月第2土曜日開催。6月以降の日程はお問合せください。

場所 シルキーハイツ九段南2号館3階 ゴスペルハウス内 (九段南 4-3-3)

対象 事前申込が必要です。下記問合せ先まで、お名前・電話番号・メールアドレスをお知らせください。

問合せ・申込

市ヶ谷だいじょうぶ! カフェ (担当: 田口、平田)

TEL: 090-9012-4413

E-mail: [daijoubucafe@gmail.com](mailto:daijoubucafe@gmail.com)

11 住み続けられるまちづくりを

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くっています。



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! 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!

日時 5月23日(土) 11:00～16:00

場所 番町の森 (二番町 14)

問合せ

番町 SJE マルシェ実行委員会

E-mail: [info@hakken-world.com](mailto:info@hakken-world.com)

URL: <https://hakken-world.com/marche>

つながりで未来を創る  
広がれ!ボランティアの縁  
- 第11回 -

2014年から活動をスタートさせた『りぷりんとネットワーク』。代表者の武藤安隆さんに貴重な話をお伺いしました。



NPO法人  
りぷりんと・ネットワーク  
武藤安隆さん

NPO法人  
りぷりんと・ネットワークとは？  
活動開始 / 2014年  
活動場所 / 東京、神奈川の13の地域  
活動目的 / 保育園、幼稚園、子育てサロン、高齢者施設などを定期的に訪問し楽しい絵本の世界を届けることで、世代を超えた人々の絆を結ぶ担い手となることを目的としている  
詳しくは HP  
(<https://www.nporeprints.com/>)

脳健康維持に繋がる  
高齢者の読み聞かせ

—こちらは、どのような活動をする団体ですか？

武藤 世代間交流を通じて、高齢者の社会貢献を推進するのを目的としたNPO法人です。具体的には、絵本の読み聞かせを子どもたちに向けて行っています。子どもたちに喜ばれるだけでなく、活動が私たちシニアの脳健康維持につながっていることが大きな特徴です。とある調査結果によると、読み聞かせを行う高齢者は記憶を司る海馬の萎縮が抑えられることが分かっています。人の役に立ちながら自分も元気になれる活動なんですよ。

—実際にはどういった場所で読み聞かせをしているのですか？

武藤 保育園や児童館、図書館など

多岐にわたります。学童保育など共働き家庭の子どもたちや、子育てサロンに集まる親子のところへも伺います。他にも障がい者施設や高齢者施設、インターナショナルスクールなど、年齢や国籍に関係なく、あらゆる場所で読み聞かせを行っています。誰もがお互いをかけがえのない存在として認め合い、支え合っているような、温かい地域社会になってほしいと願っています。



保育園で読んでいた絵本を手に、当時を振り返る武藤さん。その原点が、今の活動に繋がっている。

朗読から大合唱が生まれた  
ときの熱気が思い出深い

—活動の中で、特に印象に残っていることはありますか？

武藤 保育園でメンバーと二人で絵本を読んだときですね。彼女がカラスの声を「カカカ」、私が牛の声を「モモモ」と、身振り手振りで歌うように読んでいます。最初は静かだった子ども達が、次第に身を乗り出して「カカカ」「モモモ」と繰り返して、大合唱になりました。あの熱気は忘れられません。終了後、一人の男の子が「新しい歌が生まれた」と言ってくれて、深く感動しました。

—最後にメッセージをください。

武藤 絵本の読み聞かせはシニアの脳を活性化し、子どもの心を育みます。多くのシニアに読み聞かせの楽しさを味わってほしいです。



インタビューに対し、言葉を噛みしめるように答える武藤さんの様子。

撮影・取材 / 張月 文 / 王馨緑 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)

- ECOM 駿河台
- 区立神田保育園
- 神尾記念病院
- RAKU SPA1010
- 芝信用金庫 神田支店
- 神田尾張屋
- 文具の日乃出
- 神田まつや
- ハロー
- 近江屋洋菓子店
- 神田郵便局 貯金課総務
- かんだ連雀



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。

時間になると参加者の皆さんが続々と集まってきました！  
まずは皆さんにお茶などを配ります ☕



美味しいお弁当を食べた後は、みんなで楽しくおしゃべりに花を咲かせました 😊



終了後は担当職員の方から、ボランティア活動の振り返りとこの食事会への思いなどを伺いました。



今日のお弁当♪

雰囲気がとても和やかで、楽しくお話できました。

気軽に参加できます！



高齢者の方々と触れ合えるいい機会でした。

たまといちごの食事会 担当職員コメント

集合住宅での高齢者の孤立予防をテーマとして、食事会を高齢者住宅や区営住宅などで取り組んでいます。ご興味ある方は気軽にお声がけください

ちよだの favorite spot

アートに囲まれた落ち着いた空間

文房堂GalleryCafe



「Gallery」という名の通り、店内には多くのアート作品が展示されています。展示内容は1週間ほどで入れ替わるそうなので、行くたびに新たな作品に出会えるのも魅力の一つです♪

美味しい飲み物やケーキもあり、ゆったりとした時間を過ごせます 😊

バナナケーキ 美味しい♡



【住 所】 神田神保町1-21-1 文房堂ビル3F  
【営業時間】 11:00~18:30 L.O. 18:00(定休日:年末年始)  
【問 合 せ】 文房堂Gallery Cafe ☎ 03-3291-3442



## 今回の Volunteer Spot

# みんなで楽しく食事を囲む「たまといちごの食事会」



みんなでご飯を囲むことの楽しさや、美味しいご飯を届けている「たまといちごの食事会」。普段はそれぞれのお家で過ごしている皆さんが、一つの場所で一緒に食事を囲みながら、楽しいお昼のひと時を過ごしています。

今回は食事の配膳や片付け、参加者との交流などを、法政大学のボランティアグループ「ACUP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

## たまといちごの食事会

**活動内容** 食事の配膳、高齢者とのお話や見守り、片付け、お弁当の配食 など

**日時** 奇数月の下旬の12:00~13:30  
※2ヶ月に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。  
※お弁当をご希望の場合は有料になります。

**活動場所** こもれば千桜(神田東松下町22-1)  
こもれば神田紺屋町(神田紺屋町41)

**問合せ** かがやきプラザ相談センター神田  
☎ 03-3265-1165

URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/41430>

### 本日のボラダー



東さん

可愛い名前の食事会にとてもわくわくしています！



林さん

初めての参加なので、少し緊張しています。



### 「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

2026.5-6  
vol.449

TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください



## みんなで楽しく食事を囲む「たまといちごの食事会」

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。