

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

2026.7-8 vol. 450

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由にお持ちください

今月の
Volunteer Spot

秋葉原の安心と安全を守り笑顔を創出
「Akiba smile!」
(アキバスマイル)



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

企業のボランティアと高齢者施設の利用者の皆さん
が交流しながら一緒にお散歩をしました!!

▶ P.3

つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第12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





「もうひとつのわが家」で施設 運営サポートボランティア 認定 NPO 法人ファミリーハウス



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お貸しください。

● 内容 施設内(ハウス)の備品補充、施設内菜園の手入れ、イベント運
営サポート、事務作業 など

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 HP 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。

場所 都内の各施設(詳細は、参加が確定した際にお伝え致します)

募集人数 15名 その他 ボランティア保険への加入は必須です。

申込・問合せ

TEL : 03-6206-8372 E-mail : jimukyoku@familyhouse.or.jp
HP : <http://www.familyhouse.or.jp>



やってみよう! デイサービスでボランティア活動 フォーユーデイサービス淡路



デイサービスでは毎日ご利用者様と体や頭
を使ったプログラム活動を行っています。
職員と一緒にご利用者様が楽しめるように、
プログラムの補助を行ってくださる方を募
集しています。楽しく一緒に活動しましょう。

● 内容

- (1)音楽ボランティア(楽器演奏や歌の披露) 13:30~14:30
楽器演奏、歌のボランティア ※日曜日を除く
- (2)手伝いボランティア 13:00~15:00 (洗い物など) ※月、水、金
- (3)イベント手伝いボランティア 13:00~15:00 納涼祭のフォロー、
利用者と一緒に楽しむボランティア

日時 令和8年5月1日~ 随時募集中

場所 フォーユーデイサービス淡路

募集人数 要相談 詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ

TEL : 03-5298-6018
E-mail : awaji-day@foryou.or.jp



保育園で訪問朗読ボランティア 朗読赤十字奉仕団



学校、保育園、高齢者施設で訪問
朗読を行っている団体です。
団員の高齢化に伴い、ボランティア
仲間を募集します。

● 内容 学校、保育園、高齢者施設で訪問朗読をしています。

日時 各施設月1回訪問しています。
(1)アスクバイリンガル保育園 二番町(第4水曜日 16:00~)
(2)グローバルキッズ六番町園(第2木曜日 10:00~)
いずれも1~3歳児クラス 15~20分程度、4~6歳児クラス
30分程度

場所 千代田区内ではアスクバイリンガル保育園二番町、グローバル
キッズ六番町園の2か所です。
他に港区、世田谷区の高齢者施設有り。
※麹町小学校の定期的訪問は現在終了いたしました。

募集人数 詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ

TEL : 090-2414-3478



車いすを通じて福祉やボランティアを 考えるきっかけに 車いす体験アドバイザーいっぽ



千代田区内の学校や企業から依頼
を受けて車いすの体験講座を開催
し、利用者や介助者双方の視点か
ら車いすの操作や、車いすにかか
わるコミュニケーションの重要性を
アドバイスし、福祉やボランティア

を考えるきっかけづくりを推進しています。
入会条件は特にありません。車いすの「いっぽ」始めてみませんか?

● 内容 千代田区の社会福祉事業への協力で、小学校から大学、
企業へ車いす体験アドバイザーとして出張講座を開いています。

日時 毎月第2土曜日午前中(定例会)、その他

場所 主にかがやきプラザと千代田区内の出張講座依頼先

募集人数 詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ

TEL : 090-7187-2718 (担当: 金坂)
E-mail : kanesaka0521@gmail.com

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。



企業のボランティアと高齢者施設の利用者の皆さんが 交流しながら一緒にお散歩をしました!!

ちよだ企業ボランティア連絡会は、13名のボランティアが参加して一番町特別養護老人ホームの利用者との「散策会」を行いました。前回はいにくの雨で施設内でのプログラムの実施でしたが、今回は、雨の心配もなく、散歩日和でしたので、外出しての散策会を行うことが出来ました。外出前に、施設職員による車いす操作のレクチャーや利用者との接し方講座も行い、車いすに座っている方の視点や気持ちを体験したり、介助者の声掛けの大切さなどを学びました。

近隣にある東郷元帥記念公園までの道のりを、ボランティアが車いすを押しておしゃべりしながらお散歩しました。公園までは10分程度で、決して長い距離ではないのですが、思いのほか大変でとても体力がいることを実感しました。公園に到着してからも、全員でお菓子を食べながらゆったりした時間を過ごしました。日頃なかなか外出ができない利用者の皆さんとボランティア全員が、和やかな雰囲気の中で交流しながら楽しむことができた散策会となりました。



今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業
岡谷鋼機株式会社 木村 さん

【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

千代田区内の企業から構成され、協働して地域貢献活動に取り組んでいます。散策会だけでなく、「ふれあい福祉まつり」や「サentakクロスボランティア」など、区内企業で働く従業員と地域住民の方々との貴重なふれあいの機会を創出しています。

なでしこ万世橋配食サービス終了のお知らせ

これまで30年間にわたって、たくさんの皆さまにお弁当を作り、届けてきた「なでしこ万世橋配食サービス」が、この4月をもって活動を終了されました。

高齢の方や障がいのある方など、お一人では食事を作ることが難しい方々に、毎月1回おいしいお弁当を楽しんでもらうため、長年にわたりご尽力されてきました。

ご覧いただいている皆さまへのご報告と共に、この場をお借りして感謝申し上げます。活動最終回の時のお弁当です。



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)

3 すべての人に
健康と福祉を

後悔しない介護、あきらめない仕事 ～介護離職を防止するために、心がけたいこと～



親の介護にあたる人の多くは40～50代の現役世代であり、心身ともにストレスを抱え、限界に達してやむなく退職を選ぶことは少なくありません。仕事と介護を両立できる社会の実現を目指して、介護離職せずに乗り切るために何が必要か、自らも介護離職の経験を持つ講師に、働く世代の皆さんにぜひ知ってほしいことを伺います。

日時 令和8年7月14日（火）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）

講師 飯野 三紀子氏（一社）介護離職防止対策促進機構理事

対象 介護に関心がある方 定員 80名

申込期限 令和8年7月10日（金）参加費 無料

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 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/2026/05/27/7019/

3 すべての人に
健康と福祉を

認知症サポーター養成講座

認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちを目指して、認知症を偏見なく正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための講座です。

認知症に関する基礎知識や、認知症の方が住み慣れた地域で穏やかに生活するためにどんな心配りができるかを講義とグループワークを通して学びます。



日時 令和8年7月30日（木）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 かがやきプラザ相談センター 神田相談室

対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 30名

申込期限 令和8年7月28日（火）参加費 無料

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 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/2026/05/27/7026/

令和8年度 夏休み期間中の中学生・高校生ボランティア

夏ボウが始まります！

この夏、新たな一歩を踏み出したい！初めてのボランティア活動をしてみたい！
そんな思いをもっている中高生に、夏休みの期間「夏休みのボランティア」を実施します。
この夏、できることからまず一歩。はじめてみませんか？

ボランティア期間：7月1日（水）～8月31日（月）

対象：千代田区内在住・または在学の中学生・高校生

※受け入れ施設によっては、高校生のみでの受け入れの場合もあり。

区内受入施設（例）：児童館／学童クラブ／保育園／幼稚園／高齢者施設／障害者施設／ボランティア団体／かがやきプラザでのボランティア活動 など



6月下旬よりちよだボランティアセンターWebサイトにて
ボランティア募集情報を公開します。

ちよだボランティアセンター Web サイト➡



つながりで未来を創る 広がれ!ボランティアの縁 — 第12回 —

人とのつながりを育みながら活動を楽しめるフレンドシップちよだ。中心メンバーのおふたりに、活動についての様々なお話を伺いました。

フレンドシップちよだ
金谷晴美さん【代表】
吉田真紀さん



日本文化を通してコミュニケーションの場を作る

「フレンドシップちよだ」とはどのような団体ですか？

金谷 日本に住む外国人に向けて、日本文化を体験できるイベントを企画・運営しているボランティア団体です。着物の着付けや盆踊り、書道、能、坐禅など、幅広い文化体験を通して交流の場をつくっています。

——活動のきっかけは何ですか？

金谷 私自身、海外での生活が長く、自分の国をきちんと知る良いきっかけになると思い、第二回目から「フレンドシップちよだ」のメンバーに加わるようになりました。今では代表を務めています。団体では、外国人参加者に日本文化を知ってもらっただけでなく、私たち運営側も多くの学びを得ています。イベントを通じて宗教や生活習慣の違いに触れた

ボランティアは仕事では できない挑戦ができる場

——この活動の魅力は何ですか？

吉田 ボランティア活動は仕事ではできない挑戦ができる場所だと思います。イベント企画や写真撮影など、それぞれが得意なことを活かしながら活動することで、新しいスキルや人とのつながりが生まれています。——現在団体に抱えている課題はありますか？

フレンドシップちよだとは？

活動開始：2002年
活動内容：外国人向け日本文化体験イベントの企画・運営
主な活動：着付け、盆踊り、書道、能、坐禅など
活動場所：千代田区を中心に各所
参加条件：国際交流や異文化交流に興味がある人

金谷 メンバーの不足です。少人数制で活動しているため、一人ひとりと丁寧に関われる点が特徴なのですが、その分人手が足りていません。

当団体は外国人との交流や日本文化に興味がある人にとって、新しい発見や成長につながる場になっています。また、参加者同士の交流が広がることも、この団体ならではの魅力です。やってみたいという気持ちがある人は大歓迎。ぜひ、参加への一歩を踏み出してみてください。



体験を通して広がる笑顔。それがやりがいであり、今の活動の原動力に。

撮影・取材／橋 菜柚 山根 羽香紗 文／山根 羽香紗 デザイン／赤木 美月 原 小夏 (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 (万世橋地区3)

- 松竹庵
- Akiba:F 献血ルーム
- 区立神田児童館
- 昌平まちかど図書館
- 神田キリスト教会
- 梅沢クリーニング店
- 淡路町カフェ
カプチエットロッソ
- 万世橋出張所
- 区立昌平小学校
- 区立昌平幼稚園
- 神田明神 明神会館
- ヘアーサロン ヒロ
- コマ美容室



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。

まずは受付を行い、
スタッフの説明を聞きます。

掃除用具はすべてお借りできる
ので、気軽に参加できる場所
が魅力です。



早速ごみ拾いスタートです。
道によってごみの種類が違うという
発見もあり、楽しく拾っていきます。



大きなごみも多く、「やりがいがある」
とのこと。45分ほど夢中になってごみ
拾いを続けていました。



最後にごみをまとめて終了です！
参加者はお茶をいただきました。



場所によってごみの種類が違っ
ていたのが興味深かったです。
ごみを拾う分だけ目に見えてい
くので、モチベーションになっ
て楽しかったです。

Akiba Smile! スタッフコメント

これから暑くなるので、ペットボ
トルなどのゴミが増えます。
秋葉原をきれいにしませんか。

想像以上に熱中してしま
いました。ごみを拾うと
道がきれいになって、達
成感があります。



ちよだの
favorite spot

絶景ホットケーキと至福のひととき。

フライング・スコッツマン秋葉原店

店内には、ゆったりとした時間が流れる落ち着いた空間が広がります。温かみのあるオレンジ色の照明が心地よい雰囲気を演出し、思わず長居したくなる居心地の良さも魅力。

見た目がきれいで
ワクワクします！
とっても美味しいです！



ひときわ目を引く存在感たっぷりのパンケーキは、見た目の美しさはもちろん、味わいも格別。思わず写真に収めたい一皿が揃い、満足感あふれるカフェタイムを楽しめます。



【住 所】 〒101-0021 東京都千代田区外神田4-2-6 AKIBA 426 3F

【営業時間】 平日11:00~22:00 L.O. 21:30 土日10:00~20:00 L.O. 19:30

【問 合 せ】 フライングスコッツマン秋葉原店 ☎ 03-3525-4899



今回の Volunteer Spot

秋葉原の安心と安全を守り笑顔を創出「Akiba Smile!」

(アキバ スマイル)



秋葉原のまちを舞台に、ごみ拾いやパトロール活動を通じて安心・安全な街づくりに取り組んでいる「Akiba Smile!」。地域の美化だけでなく、人と人とのつながりや笑顔を生み出す活動として多くの参加者から親しまれています。活動の魅力は、誰でも気軽に参加できること。清掃道具はすべて用意されており、手ぶらで参加可能です。当日の飛び込み参加にも対応しており、「ボランティアは初めて」という人でも安心して参加できます。

今回は秋葉原のごみ拾いやパトロールを、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

Akiba Smile!

活動内容 秋葉原のごみ拾い・パトロールなど

日時 毎週日曜日の14:30～15:30
※受付は14:15～
※実施・中止は、清掃日当日の歩行者天国の実施状況に準じて決定しております。
なお「実施」とした場合でも、当日雨天・荒天の場合は途中で中止となることがあります

活動場所 「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))

問合せ ☒ info@akiba-information.jp
URL: <https://www.akiba-information.jp/html/event/smile.html>

本日のボラダー



倉本さん

お世話になっているまちなのできれいにしたいと思っています！



清水さん

秋葉原はゆかりのある土地なのでピカピカにします！



「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

2026.7-8
vol.450

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

秋葉原の安心と安全を守り笑顔を創出「Akiba Smile!」
(アキバ スマイル)

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。