

2026年

4月

# 中央区社会福祉協議会 ボランティアセンターだより キヤッチボール

【発行日】令和8年4月1日 第371号

募集

## ボランティアのための"きほんの傾聴"講座

新しいことを始めるのにぴったりの春がやってきました。「ボランティア活動に興味がある」「人との関わりを深めたい」そんな方へ、傾聴講座開催のお知らせです。相手の気持ちに寄り添い、心を聴く技術「傾聴」は、ボランティア活動だけでなく、日々の人間関係でも役立つ大切なスキルです。人と人との繋がりが希薄になりがちな現代だからこそ、人と繋がりを再発見し、日頃の活動に活かしてみませんか。※本講座は中央区民カレッジ講座としても実施いたします。



【日 時】令和8年5月29日(金)・6月5日(金)・12日(金)・19日(金)  
(全4回)いずれも13:00~16:00

※この講座は全ての回にご参加いただくことを前提としております。

【会 場】本会3階大会議室(八丁堀4-1-5)

【講 師】NPO法人パートナーシップ アンド リスニングアソシエーション(P.L.A)専任講師

【定 員】20名(10名は当センター、10名は中央区で募集)\*応募者多数の場合は抽選

【受講料】2,000円【対 象】中央区在住・在勤・在学者【申込締切】4月15日(水)

【申込方法】申込フォーム・メール・FAXのいずれかで、  
《氏名・住所・年齢・電話番号》を記載してお申し込みください。

【申込・問合せ】当センター

※詳しくはホームページ(4ページ下部)をご覧ください



申込  
フォーム



## 『中央区サロンマップ』発行しました



区内で気軽に参加できるサロン情報(令和8年4月現在)をマップにまとめた『中央区サロンマップ』。対象者別(高齢者、介護者、障害のある方、どなたでも)の一覧と開催日時をそれぞれ掲載しています。

『中央区サロンマップ』は本会、ツキチカ!、はまる一む、勝どきデイルームで配布しています。  
ホームページでは地域別のサロンマップも見ることができますので、ぜひお役立てください!

こちら  
チェック!



~サロンとは~  
対象の方であればどなたでも参加できる地域の居場所のことです。



# 虹のサービス（有償家事サポート） 協力会員募集！



「虹のサービス」は高齢や障害、出産などにより、日常的な家事にお困りの方（利用会員）をボランティアの方（協力会員）がお手伝いする有償のたすけあい活動です。協力会員として、地域のたすけあい活動にチャレンジしてみませんか？

【内容】利用会員のご自宅や病院・施設で、掃除・洗濯・食事の支度・買い物・話し相手、通院・散歩など外の付き添い、代読・代筆、薬の受取りなどの代行、車いすの介助など。

【対象】家事援助・外出同行などができる満18歳以上の方。専門的な知識や資格は不要です。

【謝礼】1時間800円 ※月1回からの活動も可能です。

【登録方法】「協力会員登録オリエンテーション」にて、虹のサービス事業の概要説明の後、活動可能な日時や提供できる活動内容等の登録手続きを行います。

【オリエンテーション日程】①4月27日(月)9:30～11:30②5月12日(火)13:30～15:30③6月5日(金)9:30～11:30 場所はいずれも本会3階小会議室にて

\*全日程同じ内容になります。ご都合の良い日いずれか1日にご参加ください(要予約:各日、前日の17:00まで)。上記日程でご都合が悪い場合は、臨時オリエンテーションも開催します。

【申込・問合せ】社会福祉協議会在宅福祉部推進課

電話：3206-0603 FAX：3523-6386 メール：zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



前回のフリマの様子



## 芝フェス! 2026 @黎明橋公園

天然芝の公園でフリーマーケット&ゴロンと寝転び過ごす1日。思い思いにのんびり過ごしましょう。

芝生でお弁当を食べることができるピクニックエリアを設けます。(※食品販売はありません。ゴミはお持ち帰りください。)敷物はビニールシートではなく、通気性の良いタオルやシート、ゴザや新聞紙でお願いします。もちろん裸足で、直に座ってもOKです。



【開催日】5月10日(日)10:00～15:00 ※雨天時は17日(日)開催

【場所】黎明橋公園(晴海3-1-6) 勝どき駅より徒歩5分

詳細はホームページより▲

【イベント内容】フリーマーケット、芝生イベント(ヨガ・ゴスペル・読み聞かせ)、ペットの飼い方相談ブース、イクシバ体験(芝生育て体験ブース)など。当センター登録団体の『りぷりんと中央』・『Bilderbuch café(ビルダブーカフェ)』・『動物と暮らしやすいまちづくり会』も参加予定!

【主催】NPO法人育てる芝生～イクシバ!プロジェクト info@ikushiba.com 【後援】中央区

## 2026年 草の根育成助成

【申請受付期間】2026年5月1日(金)～5月16日(土)

E-Mailはこの期間に必着。申請書類の郵送は16日の消印有効

【募集対象団体】都内に拠点を有する非営利の法人及び任意団体が行う非営利事業

【助成対象事業】

2026年4月1日から2027年3月31日に東京都内で行われる次の分野の事業・活動

- ①障がい者、生活困窮者や事故、災害、犯罪等による被害者の支援を目的とする事業
- ②高齢者の福祉の増進を目的とする事業
- ③勤労意欲のある者に対する就労の支援を目的とする事業
- ④児童・青少年の健全な育成を目的とする事業
- ⑤教育、スポーツ等を通じて心身の健やかな表現と豊かな人間性を涵養することを目的とする事業
- ⑥文化及び芸術振興を目的とする事業
- ⑦地域社会、コミュニティの健全な営みを目的とする事業

【問合せ】公益財団法人 草の根事業育成財団 <https://www.kusanoneikusei.net>

詳細は  
ホームページ  
より⇒



# 災害ボランティア入門講座



災害ボランティアとして活動するために必要な知識や心構えを身につけることを目的に1月24日(土)に講座を実施しました。実際に現場を経験している公益社団法人ピースポート災害支援センターの方を講師にお招きし、災害ボランティアがこういった活動をするのかをお話いただきました。ワークではボランティアとして活動中にトラブルが発生した際、どう対応するかを考えるカードゲームも行い、グループで話し合いながら、「どう動くか」を学びました。

## 災害ボランティアセンター



## 運営訓練

災害ボランティアセンターの仕組みを知り、発災時にスムーズにセンター運営が行えるようにすることを目的に2月28日(土)に訓練を実施しました。ボランティアとして「何が出来るか」「どこまでなら行えるか」を考え、発災時に想定される事例を元に体験するワークを行い、実際の場で生きる訓練となりました。



今回の講座や訓練を通して、災害が発生した場合は「災害ボランティアセンター」が立ち上がり、区内の困りごとについて相談を受け付け、ボランティアの派遣を通して困りごとの解決を目指して早期復興に動いていくことを知っていただけますと幸いです。今後も発災後のスムーズな復興を目指し、ボランティアの皆さまに積極的にご協力いただけるよう、講座や訓練を実施していきます。

## 令和8年度ボランティア保険・行事保険のご案内



保険期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

令和8年度ボランティア保険等の加入申込受付が始まります。新年度のお申込みはボランティア保険・行事保険ともに「**令和8年度**」版の様式をご使用ください。※当センターの窓口にて直接受付をしています。郵送・インターネット等での受付はいたしておりません。

詳細はホームページより↓



### 併せて『天災コース』助成のお知らせ

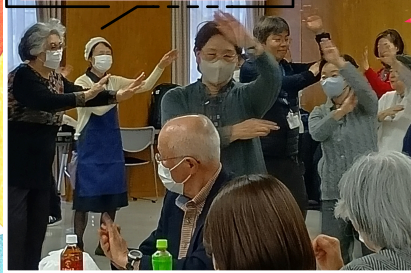
- ◎対象者：被災地でのボランティア活動を行う中央区在住・在勤・在学の方
- ◎助成内容：ボランティア保険天災Cプランの年間保険料全額
- ◎申込方法：当センターの窓口にて、ボランティア保険に加入申込してください。※郵送等での受付はしてありません。
- ◎必要書類：在住・在勤・在学が証明できる書類等
- ◎その他：こちらは活動が決まった方への助成となりますので、決定した活動内容が分かる書類等をご提示ください。※団体に参加して一緒に活動する場合、その様子が分かるもの(サイト等)をご提示ください。



加ありがと  
お返し  
しました

# ボランティア 交流会

皆で盆踊り♪



ボランティア  
トークに花が咲く！



キャンディレイ  
もらいました！



私たちが作り  
ました！



立ち上げから当日の運営まで皆さんの  
ご協力を得て楽しく、そして有意  
義な交流を行えました。ご参加いた  
だいた方々へ感謝申し上げます。

## ボラネット 参加者募集！

## 令和8年度「ちゅうおう ボラネット交流サロン」のご案内

ボランティアしていない方もしている方もお話しませんか！！

ねえ、ボランティア  
いろいろあるけど実  
際はどんなことをし  
ている？

ちょっと困ったこと、  
教えてほしいこと…  
どこで話したらいいの  
かしらね。

こんな楽しいことも  
あるのだけど…  
いろいろ話したい聞きたい…

ボラネット交流会ならできる！！  
毎月第1月曜日14:00~15:30  
勝手に出入り(?)都合のよい時間

おためし  
のぞいてみて下さい!!

### ちゅうおうボラネット 掲示板

令和8年度 上半期開催日程  
原則毎月第1月曜日  
14:00~15:30

- 4月6日 今年度テーマについて他
- 5月11日(※第2月曜日)  
ボランティアガイドブック最終校正
- 6月1日 未定
- 7月6日 未定
- 8月3日 健康福祉まつり準備
- 9月7日 健康福祉まつり準備

来月は11日開催予定です。  
皆様のご参加お待ちしております！

### CB Gallery

ちゅうおうボラネット  
小林典子さんより



【編集・発行】社会福祉法人中央区社会福祉協議会  
地域支援部ボランティアセンター

【所在地】〒104-0032

東京都中央区八丁堀4-1-5

【電話】03-3206-0560

【FAX】03-3206-0601

【メール】vc@shakyo-chuo-city.jp

【ホームページ】

<https://www.shakyo-chuo-city.jp>

【開所時間】平日8:30~17:00

◆本紙内容等のお問い合わせは上記までお願いいたします

◆本紙内「当センター」表記は「ボランティアセンター」  
のことを指します

本紙掲載記事は前月上旬までの情  
報をもとに作成しています。  
中止や延期等、変更となる場合が  
ありますので各問合せ先へご確認  
ください。



▲ホームページ

