

2026年

6月

中央区社会福祉協議会 ボランティアセンターだより キャッチボール

【発行日】令和8年6月1日 第373号

夏休み福祉・ボランティア体験

「イナっこ教室」2026

今年も区内福祉施設やボランティア団体等の協力のもと、福祉体験・ボランティア体験活動ができるメニューを用意しています！
この夏、イナっこ教室に参加して、あなたも「イナ」から「ボラ(ンティア)」へ成長しませんか？（「イナ」は出世魚「ボラ」の幼名です）
皆さんの参加、お待ちしております！！

はじめてでも
ひさしばかりでも
ボランティアなら
イナっこ教室！

昨年の活動の様子



WELCOME



詳細はこちらホームページよりご確認ください。



申込はこちらのフォームよりお手続きください。
※6/26(金)から開始

対象は中央区在住・在勤・在学の小学生以上となり、活動の内容によって条件があります。
参加費は無料ですが、ボランティア保険料や交通費、食事代等の実費が発生する場合があります。
冊子は社会福祉協議会、区役所ふくしの総合相談窓口、各特別出張所にも置いてあります。

メディア情報

6月17日(水)に中央FM(84.0MHz)で放送中のハロー・ラジオシティ内「ニジノコラジオ」のコーナー(12:05ごろから放送予定)にて「イナっこ教室」の紹介を行います！
ボラセン職員が登場！！ぜひお聴きください。

ON AIR



Stay tuned☆

ささえあいサポーター

養成講座

「ささえあいサポーター」とは、ご自身の暮らす・働く・学ぶ地域で、不安や悩みを抱えている方、課題に直面している方の変化にいち早く気づき、必要な支援(各種専門機関等)につなぐ、地域のアンテナ役となる方のことです。この「ささえあいサポーター」を養成するための講座を開催します！

費用:無料/定員:各10名/対象:区内在住・在勤・在学/時間:各回とも14:00~16:00



京橋地域

日程:7月8日(水)

場所:築地交流スペース

「ツキチカ!」(築地1-1-1)

申込期間:7月1日(水)まで

日本橋地域

日程:6月30日(火)

場所:はまる一む

(日本橋浜町3-40-3)

申込期間:6月23日(火)まで

月島地域

日程:6月26日(金)

場所:はるみらい2階集会室1

(晴海5-2-3)

申込期間:6月19日(金)まで

【講座内容】 中央区の地域特性やささえあいサポーターの役割について学びます。また、地域で孤立しがちな方が抱える具体的な課題について、ボードゲームとグループワークを用いて学びを深めます。

【申込方法】 事前申込制・抽選となります。申込フォーム、Eメール、電話にて「氏名・ふりがな・住所・電話番号・メールアドレス・所属組織・希望日程」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

【申込・問合せ】 社会福祉協議会 地域支援部ささえあい課
電話:03-3523-9295 メール:sasae@shakyo-chuo-city.jp



申込フォーム



区民どうしの家事サポート

「虹のサービス」協力会員募集!

高齢や障害、出産などにより、地域で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へのご協力をよろしくお願いします。

【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問)

【内容】 掃除、洗濯、食事の支度、買い物、話し相手、通院・散歩などの付き添いなど

【活動場所】 利用会員の自宅や病院・施設など 【謝 礼】 1時間800円

【登録方法】 「協力会員登録オリエンテーション」にご参加ください。

※右図、「前期日程表」参照・予約制/各日同じ内容/上記以外にも臨時で開催することがあります。詳しくはお問い合わせください。

◆概要説明後、日時や内容などのご希望を伺い登録手続きを行います。

【申込・問合せ】 社会福祉協議会在宅福祉部推進課
電話:03-3206-0603 FAX:03-3523-6386
メール:zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



《前期日程》

6月 5日(金)09:30~11:30

7月 7日(火)13:30~15:30

8月21日(金)09:30~11:30

9月 9日(水)13:30~15:30

《会場》

各回とも本会3階 小会議室

第24回中央区ブーケ祭り

「ブーケがつなく
人・まち・未来」

ブーケ祭りは、男女平等センター「ブーケ21」を利用している登録団体で構成する実行委員会と、中央区の共催事業です。今年は「ブーケがつなく 人・まち・未来」をテーマに、ブースでの団体の紹介や活動体験、コーラス・ダンス・朗読などの発表を行います。皆さまぜひお越しください!

【日 時】 6月19日(金)・20日(土) 10:00~16:00

【会 場】 男女平等センター「ブーケ21」(湊1-1-1)

【主 催】 中央区ブーケ祭り実行委員会、中央区

【問合せ】 中央区総務課男女共同参画係 電話:03-5543-0651

詳しくは「区のお知らせ ちゅうおう6月1日号」をご覧ください



ボランティア初心者向けチャート診断

スタート

～あなたにぴったりの活動タイプを見つけよう!～

Q1

休日の過ごし方はどっちが好き?

A: 友だちとわいわい遊ぶ → Q2

B: 一人でのんびり過ごす → Q3

Q2

初めて会った人とどう接する?

A: すぐに話しかけて仲良くなる → Q4

B: 様子を見ながらゆっくり話す → Q3

Q3

出かけるならどっちがワクワクする?

A: 静かな山の中で自然を満喫
→ 【マイペース】

B: 海や湖で新しい体験を楽しむ → Q5

Q4

イベントに参加するならどっち?

A: 中心になって進めるのが楽しい
→ 【主導型】

B: みんなでワイワイ楽しむ方が好き → Q5

Q5

薄く霧がかっている橋を渡るとしたら?

A: 安全確認しながら、慎重に渡る → Q6

B: とりあえず、思いきって渡る
→ 【冒険・チャレンジ型】

Q6

途中で休憩するなら、どっちが近い?

A: まわりと話して、場を和ませる → 【協調型】

B: 一人とゆっくり話す → 【共感型】

■ マイペース

『落ち着いた環境でコツコツ型』

例: 切手の整理・おもちゃの修理
ぞうきんの裁縫・清掃作業 など

■ 主導型

『リーダー役で力を発揮』

例: サロンの運営
イベント運営
(まつり実行委員会・
音楽演奏) など

■ 共感型

『寄り添い・話を聞く
のが得意』

例: 傾聴・手話
見守り活動
(学習・高齢者支援) など

■ 協調型

『みんなで動くのが好き』

例: イベント運営・環境保全
調理サポート
(みんなの食堂) など

■ 冒険・チャレンジ型

『新しいことに挑戦したい』

例: 海外支援
環境保全・災害ボラ など

結果をもとに、『ボランテ
ィアガイドブック』も参考
にしてみよう!



会員募集

中央区社会福祉協議会

随時受付

中央区社協では、一人ひとりが自分らしく安心して暮らしていけるよう、地域の皆様と力を合わせさまざまな地域活動を行っています。本会の活動に賛同し、支えてくださる社協会員を募集しています！皆様のご支援・ご協力をお待ちしています。

個人会員 1,000円以上
団体会員 3,000円以上
賛助会員 5,000円以上
法人会員 10,000円以上

《個人会員の特典》

車いす、シルバーカーの貸出サービスの利用
※「社協だより」(年5回発行)の発送は全会員共通

【問合せ】社会福祉協議会 管理部庶務課 電話:03-3206-0506

公益財団法人太陽生命厚生財団 2026年度 事業助成

締切
6月末
必着

社会福祉の向上に寄与するために、毎年、主として、在宅高齢者、在宅障がい者の福祉向上や文化活動を目的とした事業への助成を公募のうえ実施いたしております。社会福祉の向上にかかわる多くの方々の積極的なご応募をお待ちしております。

助成の内容、対象団体や応募方法等は財団のホームページをごらんください。

【問合せ】公益財団法人 太陽生命厚生財団 事務局
住所:〒143-0016 東京都大田区大森北1-17-4 太陽生命大森ビル
Tel:03-6674-1217
e-mail:kosei-zaidan@taiyo-seimei.co.jp



ホームページ



ちゅうおうボラネット 掲示板

私は、今から25年前リタイヤした。妻は何も言わなかったが、母には怠け者と言われた。これで良かったのかと少しは思った。翌朝は思いきり寝ていたかったが、嬉しくていつもより早く目覚めてしまった。そして、私のリタイヤ生活は始まった。都内へ転居したり、セカンドライフは実に楽しい。心身共に元気だからだと気をよくしている毎日だ。(まなぶ)
来月は6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

