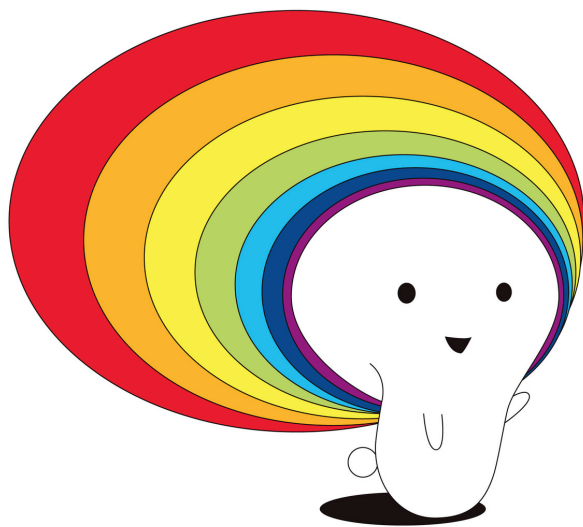


ボランティア ガイドブック

VOLUNTEER
GUIDEBOOK
2026



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

【ガイドブックご利用にあたり】

このガイドブックは、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(以下、センター)に登録をしているボランティア団体や、区内福祉施設、区内のボランティア活動について記載したものです。
問い合わせ先の記載のある団体は各団体へ、それ以外の団体はセンターへお問い合わせください。

【目次】

4 ページ～	《高齢》
5 ページ～	《障害児・者》
7 ページ～	《子ども》
9 ページ	《生活福祉》
9 ページ～	《食事》
10 ページ～	《環境・美化》
12 ページ	《音楽・演芸》
12 ページ	《動物》
13 ページ	《国際交流》
14 ページ	《教育・文化》
15 ページ～	登録個人ボランティア
17 ページ	社会福祉協議会
18 ページ～	中央区内施設
21 ページ	NPO法人・サロンマップ
22 ページ	お知らせ
4,6,8,14,15,17,19,20 ページ	ニジノココラム

高齢



家で死ねるまちづくり 「はじめの一步の会」

私たちは、「住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり」を合言葉に、活動しているボランティア団体です。地域でサポートを必要とされている方へ、ちょっとした見守りや傾聴活動を行ったり、地域の交流拠点として「互いに語りあう会」等を定期的で開催しています。聖路加国際大学と連携した協働活動も特徴で、学びや交流を通じて住民同士の温かいコミュニティを育てています。そのほか他団体との活動も積極的に実施中です。年一回の会報で、私たちの活動や地域の情報をお届けしています。皆さんと語り合える日を楽しみにしています。

HP <http://www.alexgroup.com/ippo/index.html>

活動日 毎月第2土曜日
企画会議(不定期)

活動場所 聖路加国際大学内



傾聴ボランティアグループ 「うさぎの会」

中央区内の高齢者施設に入所している方々に傾聴活動を実施しています。また「勝どきダイルーム」「はまる一む」「ツキチカ！」等の「おとなりカフェ」に参加しています。さらに、区民の方々へ傾聴ボランティア活動を理解してもらうための啓発活動を進めています。

活動日 随時

活動場所 高齢者施設「優つくり村中央湊」「ドーミー月島駅前」「グループホーム人形町」「マイホームはるみ」「勝どきダイルーム」「はまる一む」「ツキチカ！」



おさんぽ応援団

外出機会の少ない高齢者と外出することで季節を肌で感じ、心の活性化ができるよう外出の機会の提案や散歩等の支援をしています。また、高齢者やメンバーと活動することにより自分自身の心身の活性化にもつながっています。

活動日

数月1回：グループホーム晴海苑の方とのお散歩と行事手伝い。桜の咲く時期「お花見散歩と音楽会」を開催。

活動場所

晴海トリトンスクエア周辺



シニアとハンディの為の おしゃれを楽しむ会 「シンデレラ」

高齢者デイサービス施設への慰問。介護服の作成と提案や、タンスに眠っている着物をリフォームしファッションショーを行っています。※モデルさん募集しています。

活動日 不定期

活動場所

シルヴァーウィング新とみ、中央区健康福祉まつり

コラム

ボランティアとは？

自分の意思で、他人や社会のために役に立つ活動を言います。

みんなが幸せになるために、自分ができることを自らする活動です。ボランティアは安価な労働力ではなく、**無限の想像力**、とも言われます。



高齢



ほがらかサロン 京橋・佃・日本橋・月島

独居高齢者や引きこもりがちな高齢者を対象に、体操・歌・散歩・創作活動などを行う、企画・運営スタッフを募集しています！
あわせて、昼食の提供を行う食事グループのスタッフも募集しています。

時間 10時30分～14時

京橋 毎月第3木曜日
男女平等センターブーケ21

日本橋 毎月第2木曜日
日本橋社会教育会館

佃 毎月第4木曜日
シニアセンター

月島 毎月第4木曜日
月島社会教育会館



元気応援サポーター

地域の身近な場所で、高齢者の皆さまが継続して健康づくりに取り組むことができるよう、高齢者と一緒に体操や脳トレ等を行うボランティアです。

対象 おおむね40歳以上で、高齢者向けの体操の指導などに興味のある区内在住者

活動日 随時

活動場所 区内施設

問い合わせ 区高齢者福祉課高齢者活動支援係
03-3546-5716

備考 ボランティア活動希望の方は、育成講座を受講いただきます。詳しくはお問い合わせください。

障害児・者



考える会 プールサークル

知的障害児・者に水泳活動の補助をします。

活動日 第1・2・3土曜日
14時～16時
(変更の場合有)

活動場所 区内のプール



中央区手話サークル 翼

楽しく手話の勉強をしたり、聞こえない方たちとの交流を行っています。より多くの人に手話の楽しさ、素晴らしさを伝えていきたいと思えます。

活動日 毎週水曜日10時30分～12時
毎週金曜日18時30分～20時
第5週、祝日は休み

活動場所 水：福祉センター
金：築地社会教育会館



敬・サポート

読書に不自由がある方の読書環境をサポートするために、パソコンで文字を読むためのデータ作成を依頼に応じて自宅で作業しています。毎月2回、レインボーハウス明石でパソコン就労支援教室を開催しています。

活動日 第2・4木曜日(レインボーハウス)
その他、不定期

活動場所 自宅
レインボーハウス明石

HP <https://kei-support.net>



障害児・者



中央区 点字友の会

点訳活動：雑誌のエッセイをはじめ、単行本やリーフレットなど視覚障害者の依頼に応じて点訳をしています。また、中央区社会福祉協議会の広報紙「中央区社協だより」の点字版も年5回発行しています。

福祉体験講座：区内の小中学校・高校や児童館などに行って、点字体験講座を行っています。また、夏休みの「イナっこ教室」や秋の「中央区健康福祉まつり」にも参加しています。

活動日 月1回 水曜日 14時～16時

活動場所 福祉センター



日本障害者 ダンス推進会

障害者ダンス普及に貢献することを目的とし、様々な障害を持つ方々とダンスを通じて、ともに楽しい時間を共有し、手と手をつなぐ輪を広げる障害者ダンスの普及推進活動を行っています。

活動日 毎月第1土曜日
13時30分～15時30分

活動場所 福祉センター3階 など



朗読ボランティアグループ わかはや会

視覚障害者への対面朗読や、録音図書の制作、高齢者施設での朗読奉仕、地元イベントでの朗読発表などを行っています。

活動日 定例会：毎月第4月曜日
(毎月第2金曜日)

その他：随時

活動場所

福祉センター、男女平等センター
ブーケ21、本の森ちゅうおう、日本橋図書館



中央区かえで学級 (区文化・生涯学習課)

学級生の学習活動(15歳以上の知的障害のある方の生涯学習)支援
(レクリエーション、スポーツ、調理、宿泊研修など)

対象

知的障害児・者に対する知識があり、意欲がある方。運動やレクリエーションで安全を考慮して、学級生と共に動ける方
※書類選考および面談があります。

活動日 月2回程度(主に第2・4日曜日)
年間19回のうち宿泊2回の計21日
開催予定

活動場所 主に築地社会教育会館

ボランティア活動の四原則

自発性(自主性)…自ら進んで

無償性(無給性)…見返りを求めず

社会性(利他性・連帯性)…自分以外のために

創造性(独創性・先駆性・開拓性)…自ら考えて・創り出して

ボランティア活動は誰かに強制されたり、義務として行うものではありません。相手がいるので責任を持って取り組むことは必要ですが、「できるときに、できることを、できるだけ」行い、活動を通じて出会いや学び、発見や喜びに重きをおけるといいですね。



コラム



子ども



子育てリーダー CHUO

地域の子育てを応援することを目的に、子育てに関する講演会やイベント(子育てリフレッシュ等)を行っています。

活動日 毎月1回、イベント等

活動場所 日本橋・月島社会教育会館、
男女平等センターブーケ2 1、
福祉センター



こばと会

こばとおもちゃのとしょかん

おもちゃ図書館の開館(管理・運営)とその準備、イベントの実施を行っています。

活動日 毎月第1・3日曜日
10時30分～14時開館

活動場所 子ども発達支援センター3階

HP <https://kobatoomocha.jimdofree.com/>



HP



中央おもちゃの病院

おもちゃの病院を定期的に関院(おもちゃの修理)しながら、各種イベントでの臨時開院も行っています。電気・機械系の技術者で、一緒に活動して下さる方を募集しています。

活動日 毎月第2日曜日
10時～15時

活動場所 リサイクルハウス
かざぐるま箱崎町



中央区

おもちゃドクターの会

おもちゃ病院を開いて、壊れたおもちゃの修理や、使わなくなったおもちゃを持参していただき、他のお子さんに使っていただく仲介と、おもちゃの寄贈を行い、楽しくリユースをしていただく活動をしています。

活動日 毎月第3土曜日13時～16時
(会場都合で変更有)

活動場所 築地社会教育会館 他

HP <https://chuokuomocha.jimdofree.com/>

Face Book <https://x.gd/uauLX>



HP



FB



りぷりんと・中央区

区内の小学校・幼稚園・保育園・児童館等を定期的に訪問し、子どもたちに良質な絵本の読み聞かせを通して、絵本の楽しさを伝えます。また、地域の人たち、子どもたちと世代間交流を図ることを目的として活動しています。
※会員対象は養成講座修了者です。

活動日 定例会毎月第3火曜日
(8月を除く)

活動場所 区内小学校・幼稚園・保育園・
児童館



子ども



認定NPO法人 キッズドア

学習支援ボランティア

対象

小・中学生に勉強を教えたり、子どもとの時間を楽しみながら居場所づくりの支援をしたい方、大歓迎です。ボランティアの年代は、シニア、会社員、大学生の方まで様々です。
(高校生以下の方は受け入れておりません)

活動日

小学生対象
火曜日 16時～18時
金曜日 16時～18時

活動場所

月島近辺
(詳細は参加決定後にお知らせ)

HP

<https://kidsdoor.net/>
※申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。

メール

chuo@kidsdoor.net



HP



メール

社会福祉協議会とは？

社会福祉協議会は地域福祉を推進することを目的に、社会福祉法に基づき設立された社会福祉法人です。区民や町会、自治会、団体、企業、行政など、地域の皆さまと連携して、力を合わせて、誰もが住み慣れた地域で安心して快適な暮らしができるよう、各種の地域福祉活動を行っています。詳しくはホームページをご覧ください！

コラム



認定NPO法人 ファミリーハウス

施設(ハウス)の清掃、消毒、備品補充、電化製品等の安全確認、「うさぎさんのうち」施設内菜園の手入れ・管理

活動日

毎週水曜日

活動場所

中央区勝どき・築地、「うさぎさんのうち」「かちどき橋のおうち」「おさかなのおうち」

HP

<https://www.familyhouse.or.jp/>

問い合わせ

担当：植田 桃子
電話：03-6206-8372
FAX：03-3256-8377

※ボランティア活動希望の方は、毎月2回行うオンライン説明会にご参加ください。(開催日はホームページ参照)
※自宅でできるボランティア(ぞうきん等を縫ってくださる方)も募集中。詳しくはお問い合わせください。

HP



令和8年度 プレディサポーター (区 放課後対策課放課後支援係)

学校内で放課後などにプレディを利用する児童の安全確認(一緒に遊んだり、教えたり、おしゃべりをしながら、児童を見守る)

対象

活動日時内で2時間程度の活動が可能な方
※登録方法：希望するプレディに「サポーター登録届出書」を提出する。

活動日

月～金曜日 午後3時～5時
夏・冬・春休みの月～金曜日
午前10時～午後5時
土曜日 午前10時～午後5時

活動場所

区内プレディ設置校
※複数のプレディに登録可能

問い合わせ

電話：03-6278-8359

生活福祉



スタンプの会

ボランティアセンターに届いた使用済み切手の整理・分類を行っています。

活動日 毎週月曜日(祝日除く)10時～12時

活動場所 中央区社会福祉協議会
3階会議室



中央区 更生保護女性会

区内では健康福祉まつりのバザー、折り紙教室、小学校登下校時のパトロール、高齢者施設での書道教室等の活動を行い、区外では更生保護施設での給食の提供活動を行っています。

活動日 通年

活動場所 中央区内



中央 カーレットクラブ

カーレットの精神に則り、マナー・ルールを厳守しつつ、技術向上を目指して楽しく練習をしています。

また、体験会などでカーレットの普及を図っています。

活動日 毎月3回(月曜日のみ)

活動場所 シニアセンター内

食事



勝どき 枝豆プロジェクト

地域の居場所としてコミュニティファーム活動や、みんなの食堂などの活動を通じて助け合いの社会をつくることを目的に活動しています。
※活動時はマスク・エプロン・三角巾をお持ちください。

【みんなの食堂】

毎月第4土曜日 14時～19時

【コミュニティファーム】

随時

活動日

活動場所

勝どきダイルーム
グロースリンクかちどき

HP

<https://www.edamame.group/>



食事サービス かぼちゃの花

ほがらかサロン利用者の方々や、地域の高齢者の方々へ昼食を提供し、交流や安否の確認をしています。夏休みには「福祉・ボランティア体験イナっこ教室」に参加するボランティアを受け入れ、一緒にお弁当をつくって届けることで笑顔の交流をしています。

※活動時はエプロン・三角巾を持参。

中央区日本橋在住で自転車利用可能な方。

活動日 毎月第2・4木曜日

活動場所 日本橋社会教育会館



食事



にこにこ食堂

子ども食堂の活動を基本として、食育や地域交流を理念に活動しています。

第2木曜日は、忙しい家庭の子ども達にバランスの良い食事と共食の場を提供しています。

第3木曜日は弁当調理です。

※お手伝いをする際には三角巾・エプロン着用の事。中央区在住・在勤が望ましい。

活動日

第2木曜日 14時～

第3木曜日 16時～

活動場所

第2木曜日：シニアセンター2階

第3木曜日：キッズドア



勝どき にこにこカレー食堂

第4木曜日はカレーの日！

様々な年代が集い、食事をともにするみんなの食堂です。タワーマンションが林立し、住民が急増するこの地域で、孤食になりがちな家庭の一助となるための活動です。美味しい食事が、明日の活力につながる事を信じて！

前向きな参加者をお待ちしております！

※お手伝いをする際には三角巾・エプロン着用

活動日

第4木曜日 14時～19時

※8月、12月を除く

活動場所

勝どきダイルーム



食事サービス リラの花

地域の70歳以上の方に、旬の食材を摂り入れた昼食を提供しています。

健康な心身は食事から！！

※活動時はエプロン・三角巾を持参

活動日

毎月第3木曜日

活動場所

男女平等センターブーケ21



食事サービス たんぽぽの花

ほがらかサロン利用者に旬の食材を扱った昼食を提供しています。一緒に食事を作る仲間を大募集しています！

※活動時はエプロン・三角巾を持参

活動日

毎月第4木曜日

活動場所

月島社会教育会館

環境・美化



SPOSSA (スポッサ)

活気あふれる日本橋や銀座の街を走ったり、歩いたりしながらゴミを拾う「プロギング」などの活動を行っています。スポーツを通じて誰もが地球温暖化を身近に捉え、個人、家族、地域がつながり、楽しみながら「地域貢献」「国際協力」ができるコミュニティを目指しています。「健康的に体を動かすこと」から始まる、新しい環境保護のカタチ。私たちと一緒に、中央区から未来への一歩を踏み出しませんか？

活動日

毎月第3土曜日

午前中

活動場所

中央区内

HP

<https://spossa.org/>

HP



中央区環境保全 ネットワーク

個人・団体・企業・行政とパートナーシップを取り、お互いに情報を交換しながら、中央区の環境保全活動をしています。

【実施イベント】子どもとためす環境まつり、浜離宮クリーンエイド、研修会

【参加イベント】エコまつり、ブーケ祭り、環境活動フェス、ecoワーク発表会

活動日

不定期

活動場所

中央区内

HP

<https://ckhnet.web.fc2.com/>

HP



環境・美化

NPO法人育てる芝生 イクシバ！プロジェクト

黎明橋公園の芝生公園は、芝生の管理や手入れをすべてボランティアの手で行っており、出来上がった2000㎡を超える広い芝生には、赤ちゃんから高齢者まで多くの方が訪れ、安心してくつろげる憩いの場となっています。私たちの活動内容は、芝刈りや雑草とり、散水 苗植えなど。土や緑に触れながら、心と体をリフレッシュできるボランティア活動です。強制はなく、1回だけの体験参加も大歓迎。自然の中で無理なく活動し、日常に少し豊かさを加えてみませんか。活動は毎週日曜9時～10時、予約不要で当日現地集合です。詳しくはホームページをご覧ください。

W受賞！公園夢プラン優秀賞&日本芝生文化大賞

活動日 毎週日曜日 9時～10時

活動場所 黎明橋公園

HP <https://ikushiba.com>

HP



花壇ボランティア (区 水とみどりの課)

花や緑でつまれた美しいまち・清潔なまちの実現に向け、公園内や「花咲く街角」等の花壇で草花の植え付けなど、管理のお手伝い

※区の支援：草花や肥料などの提供・移植ゴテや軍手などの支給や保険の加入

対象

区内在住・在勤で、年間を通じて草花の植え替え、手入れ、除草などの活動を実施していただける個人または団体

活動日

随時

活動場所

区内の花咲く街角、公園、児童遊園、緑地帯等

問い合わせ

電話：03-3546-5437



まちがどグリーンデー (区 環境課)

ご自宅や事業所等の周辺清掃(清掃用具は各自でご用意ください)

対象

区民、自治会、商店会、事業所の方々等、どなたでも参加できます。

活動日

毎月10日 9時から30分程
(都合が悪い場合は他の日時でよい)

活動場所

中央区内

HP

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0036/machizukuri/bika/kankyoubika/gurinder.html>

問い合わせ

電話：03-6278-8243
※ホームページか電話でお問い合わせください

HP



花守さん

公益財団法人 東京都公園協会

お花は年に2回、春(5月頃)と秋(11月頃)に植え替えをして、草ぬき、水やり、花がらつみなどの日常管理を定期的に行っています。※花壇管理の道具は借りられるので、個別に用意する必要はありません。

詳細はホームページか水辺事業部調整課水辺公益係までメールや電話でご連絡ください。

活動日

随時

活動場所

隅田川テラス(隅田川沿いの遊歩道)

HP

<https://www.tokyo-park.or.jp/water/terrace/#volunteer>

問い合わせ

電話：080-1177-2097/平日9時～17時
mizube_koueki.sm@tokyo-park.or.jp

HP



メール



音楽・演芸



えごのき

高齢者福祉施設の入居者を対象に、懐かしい歌をピアノ・ギター・フルート・バイオリン・クラリネット・サキソフォンの生演奏に合わせて一緒に歌っています。

活動日 毎月2、3回 午後

活動場所 ONODERAナーシングヴィラ京橋
グッドタイムナーシングホーム・日本橋



演芸ボランティアグループ 中央美世の会

手品・日舞・民踊・唄など趣味・特技を活かし演芸を通して福祉施設などでの交流や慰問活動をしています。

活動日 月1回程度 不定期

活動場所 マイホームはるみ等



トルナーレ ライブクラブ

演奏や芸能披露を通じて、聴衆者に元気を与えます。演奏等の仲間を募集し、内容の充実を図り、聴衆を増やすことにより、街ににぎわいを造り出します。出演演奏も承ります。

活動日 毎月第4日曜日 14時～16時

活動場所 ドトールコーヒー日本橋浜町店

HP <http://coffee.sun.bindcloud.jp/music.html>

HP



浜町音頭保存会

健康福祉まつり、大江戸祭り、高齢者施設慰問、浜町音頭保存会盆踊、神田明神盆踊りの出演依頼等に参加。

浜町音頭の継承につなげている。

【三味線と唄】月4回金曜日

活動日 19時～20時

【踊り】月4回金曜日

19時～20時45分

活動場所 総合スポーツセンター

動物



動物と暮らしやすい まちづくり会

中央区犬のしつけ方教室の運営、わんわんパトロール、保護猫活動、地域イベントへの協力等に会員の得意分野を生かしたボランティア活動をしています。区と連携して区民に向けた動物に関する相談支援体制の相談窓口になっています。

活動日 随時

活動場所 中央区内

HP <https://www.hcfa.jp/>



ハッピーキャット

人と動物との調和のとれた社会を目指し、飼い主のいない猫の里親探し、外で暮らす猫の不妊・去勢手術の実施・保護。動物愛護の普及・啓発活動・保健所依頼の区民トラブルのアドバイスを行っています。「飼い主のいない猫の譲渡会」を定期開催しています。

活動日 随時

活動場所 中央区内

国際交流



中央区

女性海外研修者の会

男女共同参画の学び。国際的視野からとらえた「台所から世界が見える」を主催。ブーケ祭り等の地域イベントに参加協力。国際交流・文化の継承活動の学びと行動。また、自己啓発のための様々な学びの課題を自主研修として続けています。

活動日 不定期

活動場所 男女平等センターブーケ21



中央区 文化・国際交流振興協会 (CCIEA)

区内の文化の振興および外国人との相互理解を図るため、次の5種類のボランティアを随時募集しております。

- A 通訳・翻訳ボランティア
(協会及び区事業等での通訳など)
- B 防災語学ボランティア
(区の総合防災訓練での通訳など)
- C イベントスタッフボランティア
(各種文化振興・国際交流事業の企画・運営)
- D 日本語ボランティア
(日本語教室での指導など)
- E 国際交流サロンボランティア
(国際交流サロンの企画・運営)

※DおよびEのボランティアは登録前に講座やイベントへの参加が必要です。

活動日 要請時

活動場所 区内施設

HP <https://www.chuo-ci.jp/>

住所：中央区新富1-13-24
新富分庁舎3階

問い合わせ

電話：03-3297-0251
FAX：03-3297-0253



ワンワールド・ ワンピープル協会

スリランカの子どもとお母さんを応援。幼稚園、井戸、トイレ等の建設費を募り、ホームステイinスリランカでSDGsを体感する参加者と村が必要としている施設を作り、完成を喜び、笑顔を交わしています。

区や外務省主催イベントで紅茶やカレーなどを販売。食べるとチャリティになるレストランを毎月開店。日本語をスリランカ学生が楽しく学び続けられるよう、月に1回、話し相手になるボランティアをしませんか？

- ①ワンワンCafe/日本語ボランティア活動紹介、ホームステイinスリランカ体験/スリランカ在住日本語学習者の話し相手を協働ステーション中央及びZoomで行います。
- ②チャリティレストラン
スリランカ料理で、幼稚園資金作り。料理ボランティア募集。
詳細は下記Facebook等をご覧ください。

活動日

HP <https://owop.gr.jp/>

Facebook <https://x.gd/fTqgI>

**チャリティ
レストラン** <https://x.gd/ofNug>



教育・文化



中央区生涯学習 コーディネーターの会

中央区民カレッジ区民企画講座および区民を対象とする講座の企画とその運営を行っています。

活動日 通年

活動場所 本の森ちゅうおう、社会教育会館他



中央区文化財 サポーター協会

中央区の歴史・文化・観光をご案内する中央区初の認定ボランティアガイドです。楽しく分かりやすく、名所・史跡・旧跡等、魅力のコースをまち歩きします。

活動日 通年

活動場所 中央区全域



CoderDojo日本橋 (コーダードージョー)

7歳～17歳を対象にプログラミングを中心としたITスキルを学習するための場を提供しています。学校や塾とは異なり、こちらが教師となり生徒に教えるという形態は取りません。子どもたちは自主的、能動的に、自分でやりたいことを考え実行してもらいます。私たちは子どもたちから質問を受けたり、詰まってしまった場合に手助けをしています。参加は無料で、PCも何台かレンタルしています。

活動日 隔月土曜日の午前中

活動場所 中央区立産業会館、人形町区民館などの公共施設

HP <https://coderdojonihonbashi.wixsite.com/main>



中央区区民

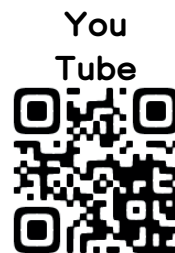
メディアリポーターの会

区民の目線で、区民が求める地域情報を、地域のメディアを通じて映像作品として発信する活動をしています。制作した作品は東京ベイネットにて放送し、放映後はYouTubeにもアップロードしています。

活動日 定例会 毎月第1水曜日

活動場所 本の森ちゅうおう 交流活動室

You Tube <https://x.gd/XvsDq>



自分結い 大江戸和髪学会

和と輪を重んじる心を大切に、和髪と着物と盆踊りを通して、日本の文化を未来に、世界につなげる活動中！

活動日 毎月第2土曜日 11時～16時

活動場所 中央区内

ボランティア保険とは？

ボランティアを支える保険があります。**ボランティア保険**と**行事保険**の2つがあり、ボランティアに参加する際や行事を主催する際のけがや事故などのリスクへの備えとして、保険への加入をおすすめしています。

ボランティア保険は活動の前日までに加入すれば年度内対応しており、**行事保険**は原則主催する行事の一週間前までに加入をしてもらいます。詳しくはホームページをご覧ください。

東京福祉企画(保険代理店)



コラム



HP

登録個人ボランティア



原 良子

できる
こと

ヨガ指導

活動内容

ヨガインストラクター（全米ヨガアライアンスRYT500）です。椅子を使用した無理のないヨガを中心に、高齢者の方や心身の不調を抱える方にも安心してご参加いただける指導を行っています。地域の健康づくりと交流の場づくりに貢献したいと考えています。



近藤 由紀子

できる
こと

英語通訳、絵本や紙芝居の読み聞かせができます。

活動場所

京橋・日本橋地域

コラム

個人ボランティアとは？

趣味や特技を活かした、地域で活動をしていただけるボランティアさんです。ここに掲載しているボランティアさん以外にも、ボランティアセンターからお声がけをして協力をしてもらえるボランティアさんが多数います！



宗形 力夫

できる
こと

杖術・十手・鎖鎌等の古武術演武、太極拳・気功等の指導、将棋のお相手

活動内容

和(なごみ)と言う会を主宰(会員23名、68～93歳)。

高齢者の健康増進の為に週3回程太極拳・気功の指導をしている。

連絡先

090-2152-2866
03-3551-5114

福祉体験講座のボランティア大募集！

個人のボランティアさんの中には、小学校から大学、地域等での福祉体験を手伝ってくれるボランティアさんがいます。福祉入門、アイマスク、車いす、シニア、手話、点字等の体験のお手伝いをしていただけるボランティアさんを**大募集！**ベテランのボランティアさん、職員と一緒に福祉や障害について知ってもらおう取り組みをしませんか？

ボランティア希望の方はボランティアセンターまで、**お気軽にご連絡ください！**

TEL:03-3206-0560



車いす体験

手話体験



登録個人ボランティア



新内縁の会 (しんないえんのかい)

できる
こと

新内（浄瑠璃）の演奏
（語りと三味線）

活動内容

新内（しんない）浄瑠璃の流しと演奏をします。
昔からの新内を絶やさないう、忘れないでほしいと念じながら活動しています。
ほかにも絵手紙を通して少しでも楽しく過ごせたらと、絵本の読み聞かせの活動もしています。

活動場所

区内高齢者施設、講演会等

活動日

主に午後の活動で調整

連絡先

小林 典子
090-9158-3531



こずえ会

できる
こと

箏・尺八による童謡・唱歌・民謡の演奏が可能

連絡先

nishi0633@s7.dion.ne.jp



紙芝居屋 「かほちゃん」

できる
こと

皆の前で紙芝居を演じています。

活動内容

色々な紙芝居講座、読み聞かせ
（昔話・面白い内容等）

連絡先

090-2904-0292



三味線と鼓の会

できる
こと

長唄の合方集等の演奏ができます。三味線、笛、太鼓、鼓など。日本の音楽を楽しんでください。

活動日

ご要望に応じて調整

連絡先

福原 鶴十紫
090-5993-9885
wagoto.hogaku@gmail.com

メール



個人情報について

令和8年度のボランティアガイドブックより、個人ボランティアの連絡先や氏名等についても一部掲載をしております。

ボランティアの依頼以外での利用は一切禁じております。

皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

社会福祉協議会



ファミリー・サポート・センター



- ・提供会員宅での預かり
- ・保育園や幼稚園、習い事先への送迎、児童館と一緒に過ごす 等

満20歳以上で、健康で、子育て支援に理解と熱意がある方。資格は不要。
※登録には提供会員登録時講習会(2日間)の受講が必要(年3回：概ね5月・10月・2月に開催)。
講習会の日程や申込については下記問い合わせまで。

対象

活動日

空いている時間、出来る範囲での活動

問い合わせ 電話：03-3206-0120



ハンディキャブ 運転ボランティア



車いす利用者や、歩行が不自由な方に対し、通院先等への送迎をする福祉車両の運転ボランティア

21歳以上70歳未満の普通自動車運転免許(AT可)をお持ちの方
※ボランティア登録と福祉車両のリフト操作の説明(1時間程度)を受けることが必須

対象

活動日

利用者の希望する日時

問い合わせ 電話：03-3206-0603



虹のサービス 協力会員



掃除、洗濯・アイロンがけ、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守り、話し相手、代筆・代読、薬の受取などの代行、車いすの移動介助など

18歳以上で、地域の助け合い活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をお手伝いいただける方。資格や経験は不要。
※申込方法：月1回開催の登録オリエンテーションへの参加が必要(要予約)

対象

活動日

空いている時間、出来る範囲での活動

問い合わせ 電話：03-3206-0603

災害ボランティアとは？

中央区社会福祉協議会では、災害時に区の要請により、災害ボランティアセンターを設置し、効果的なボランティア活動を推進します。

災害ボランティアセンターが立ち上がると、ホームページ等で災害ボランティアの募集が行われます。災害ボランティアは被災者の生活再建＝日常を回復するためのサポート役として、ガレキの撤去やマンションへの物資配達、サロン活動、子どもの遊び相手・勉強支援、炊き出しなどのボランティアを行い、被災地が少しでも早く日常に戻れるよう、活動していきます。

コラム



災害等に備えた取り組み



災害ボランティアセンター
運営訓練の様子

中央区内施設



シルヴァーウィング 新とみ

▶ 室内レクリエーション(音楽活動、セラピードッグ、太鼓、体操等)のお手伝い

活動日

随時※ボランティア活動は月1回でも可
10時～12時または13時30分～15時30分

活動場所

デイサービスセンター

▶ 趣味の披露

(そろばん、手品、音楽、演芸等)

活動日

随時
※ボランティア活動は月1回でも可

活動場所

デイサービスセンター

▶ 食事の配膳・下膳のお手伝い、掃除、洗濯、
利用者の話し相手等

活動日

随時
※ボランティア活動は月1回でも可

活動場所

特別養護老人ホーム

▶ 近隣の小学生向けに開催する「英会話教室と
みんなで食事」の運営補助

活動日

第3日曜日 16時30分～18時

活動場所

デイルーム

▶ 近隣の小学生向けに開催する「そろばん教室
とみんなで食事」の運営補助

活動日

第4日曜日 16時30分～18時

活動場所

デイルーム

問い合わせ

住所：中央区新富1-4-6
電話：03-3553-5228
FAX：03-3537-2555



マイホーム新川

▶ 洗濯配り、ベッド周りの清掃、シーツ交換、
傾聴、車いす清掃、外出補助、音楽演奏等

活動日

随時
9時～16時

活動場所

特別養護老人ホーム

▶ 配膳・下膳・活動補助、外出補助、ご利用者
のお話を傾聴、イベント開催(午後/踊りや音楽
演奏等)

活動日

月曜日～土曜日
9時～15時

活動場所

デイサービス

問い合わせ

住所：中央区新川2-27-3
電話：03-3552-5670
FAX：03-3552-5636



優っくり村中央湊

▶ 余暇のお手伝い(外出、調理等)、フロアの清掃

活動日

随時
9時～17時(応相談)

活動場所

小規模多機能型居宅介護(2階)

▶ 余暇のお手伝い(外出、調理等)、利用者のお話
相手(傾聴)

活動日

随時
9時～17時(応相談)

活動場所

グループホーム(3・4階)

問い合わせ

住所：中央区湊2-16-23
パークシティ中央湊レジデンス2～4階
電話：03-6280-4663
FAX：03-6280-4631
担当：堀井

中央区内施設



グループホーム人形町

ご入居者への傾聴、レクリエーション、お散歩の付き添い。シーツ交換、清掃。

活動日 随時

住所：中央区日本橋人形町
2-14-5

問い合わせ 電話：03-6661-6500
FAX：03-6661-6501
担当：植原



ケアサポートセンター 十思

音楽・演芸等の披露
(感染状況により、中止の可能性あり)

活動日 随時

活動場所 地域密着型特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護

住所：中央区日本橋小伝馬町
5-19十思スクエア別館

問い合わせ 電話：03-6264-9981
FAX：03-6264-9982
担当：今井



日本橋高齢者在宅 サービスセンター

囲碁・将棋・麻雀の相手、楽器の演奏、歌、民謡、手品、踊り、落語、絵手紙、ちぎり絵、食器洗い等

アクリルたわし・雑巾・手作り小物等提供

活動日 月曜日～土曜日
13時45分～14時30分

住所：中央区日本橋堀留町1-1-1
電話：03-3661-8452
FAX：03-3661-8463



ケアサポートセンター つきしま

食事の配膳・下膳、食器洗い、掃除・選択、車いす清掃、お話相手、クラブ活動やレクリエーションの補助、演芸披露(ピアノの演奏等)、衣類の繕い物のお手伝い等

活動日 随時

活動場所 ショートステイ
地域密着型特別養護老人ホーム

住所：中央区月島1-5-2
キャピタルゲートプレイザ・モール3・4階
電話：03-6204-9905
FAX：03-6204-9906
担当：遊佐

問い合わせ



晴海苑

将棋、オセロのお相手、麻雀、ダンス、民謡・三味線・手品等の演芸披露、手芸・絵手紙・日本画・ペーパークラフト等の活動、華道・茶道等の活動など

活動日 随時

住所：中央区晴海1-1-26
電話：03-3533-7148
FAX：03-3533-7149
担当：村田・鈴木

問い合わせ

ボランティア募集团体、受付中!

「外出のイベントのお手伝いをしてくれるボランティアさんっていないかな?」「特技を活かしたボランティアさんに特技披露をしてもらいたい!」など、突発的なボランティアの募集はもちろん、「定期的に利用者さんと話すボランティアさんがほしい」「無理のない範囲で利用者さんと遊んでくれるボランティアさんっていないかな」という相談にも応じられます!
来年のボランティアガイドブックへの掲載希望も受け付けていますよ!

コラム



中央区内施設



マイホームはるみ

▶ 昼食の準備、配膳・下膳

活動日

月曜日～日曜日
11時30分～12時30分

活動場所

デイサービス1階

▶ 利用者のお話相手、レクリエーション補助等

活動日

随時
9時30分～16時30分

活動場所

デイサービス1階

▶ 食事の準備、下膳等

活動日

月曜日～日曜日
11時～13時 / 17時～18時

活動場所

特別養護老人ホーム

▶ ご入居者のお話相手・レクリエーション等

活動日

随時
10時～17時

活動場所

特別養護老人ホーム

住所：中央区晴海1-5-1

電話：03-3531-7635

FAX：03-3531-7625

担当：小宮・金子

問い合わせ

ボランティアで気をつけたいこと

ボランティアを行う前に、改めて気をつけたいことを確認！

- ①あいさつが基本！
- ②ボランティアをしにきた＝遊びに来た、ではないですよ！
- ③やると決めたこと、約束したことはしっかり守りましょう！
- ④分からないことは遠慮せずに聞きましょう！
- ⑤気づいたことは提案！

以上の5つを意識して安全に取り組みましょう。

コラム



リバーサイドつつじ (就労継続支援B型事業所)

軽作業の補助・ハンドメイド製品のミシン作業等

月曜日～金曜日

活動日

10時30分～15時30分
ご自宅でのボランティア活動も可

住所：中央区佃2-17-8

佃区民館2階

問い合わせ

電話：03-6673-8081

FAX：03-3533-4521

担当：近藤



レインボーハウス明石 (知的障害者生活支援施設)

手芸品・創作品の仕上げ(機織布を使用したハンドメイド製品の裁縫、クラフト籠の作成、植札の裁断等)

月曜日～金曜日

活動日

10時～16時(応相談)
ご自宅でのボランティア活動も可

住所：中央区明石町1-6 5階

電話：03-6226-1099

FAX：03-3546-9082

問い合わせ



はるみらい

はるみらい主催講座やワークショップに関するお手伝い

はるみらい館運営に関するお手伝い(館内整備等)

活動日

随時
9時～21時(応相談)

問い合わせ

住所：中央区晴海5-2-3

電話：03-3531-2743

FAX：03-3531-5712

NPO法人など

協働
ステーション
中央

協働ステーション中央

ホームページにて、区内NPO法人などの活動状況をご確認いただけます。ぜひ、NPO法人等でのボランティアの検討や、講座・イベント情報をご活用ください。

HP

<https://kyodo-station.jp/>

HP



サロンマップ



中央区社会福祉協議会 地域支援部 ささえあい課

中央区では、地域の皆さんが気軽に参加できるサロンもあります。サロンでのボランティアを募集している場合もありますので、ご覧いただき「参加者」として、または「ボランティア」としてご興味があれば、ぜひお問い合わせください！

全域版

京橋地区

日本橋地区

月島地区



ちゅうおうボラネット交流サロン

ボラネット参加者募集!

ボランティアって、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...

「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!!

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

のぞいてみて下さい!!



【問合せ先】

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

〒104-0032

中央区八丁堀4-1-5 2階

TEL : 03-3206-0560

MAIL : vc@shakyo-chuo-city.jp

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

