

2026

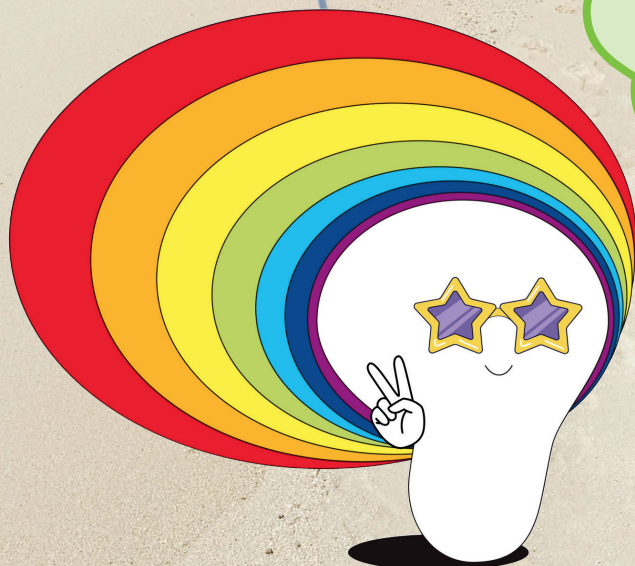
夏休み福祉・ボランティア体験

イナっこ教室

活動メニュー表



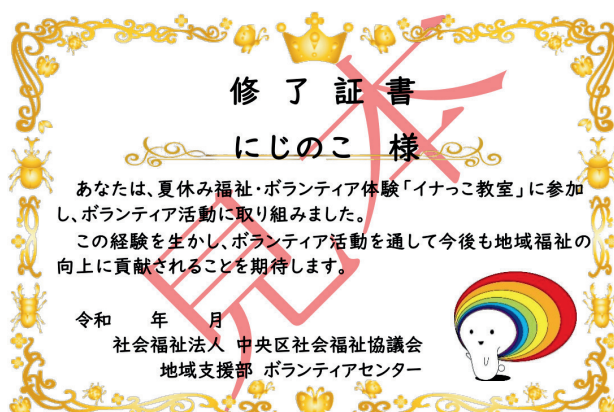
はじめてでも
ひさしぶりでも
ボランティアなら
イナっこ教室!



夏休みボランティア・福祉体験「イナっこ教室2026」説明

この説明をしっかりと読んでから申し込みをしてください。

- ・イナっこ教室は「ボランティア」を行う場所です。ボランティアとは、「自発的な活動」を求めます。自発的な活動というのは、「誰かに言われて動くのではなくて、自分で考えて、周りの人に相談して動くこと」を言います。「親に言われたから」「学校の宿題だから」でボランティアに来られてしまうと、一緒に動く人が困ってしまうので、自分から動けるようにしましょう。
- ・ボランティアとして自分から動くために**重要なことは次の3つ**です。
 - ① あいさつをする
 - ② 分からないことや、何をすればいいか困ったらすぐに聞く
 - ③ 自分ができるところをやる
- ・一部のプログラムは申込者が多い場合、**抽選**となります。抽選結果については7月10日金曜日17時までに**メールにて連絡**をします。また抽選の結果、**ボランティア先が無くなった方のみ**別のボランティア先への追加応募をご案内します。その場合は7月15日(水)17時までに**お返事**ください。
- ・プログラムは**最大3つまで**申込が出来ます。また1つのプログラムで**最大5日間**(一部プログラムを除く)のボランティアを行えますが、5日間すべて参加しなくても問題無いです。なお、同一のプログラムを3つ選んでいただいても**当選確率が上がることはありません**。
- ・施設・団体は受入の準備をしてみなさんの参加を待っていますので、やむを得ない事情以外での**キャンセルはできません**。
- ・「イナっこ教室」では「ボランティア活動をしたことの**証明書**」は**発行しません**。活動後のアンケートにご協力いただいた方には、**修了証を発行**(以下に見本あり)いたします。
- ・ボランティア活動に参加する場合は、**事前オリエンテーションに参加**することが必要になります。オリエンテーションに参加できない場合は、ボランティアの参加も出来ません。
- ・数多くの団体様のご厚意、ご協力のもと、ボランティア・福祉体験が行えています。上記内容をしっかりと確認し、「**ボランティア活動**」をご理解いただいた上でのご参加をお願いいたします。



メニューの探し方

分野から探す

■ 福祉体験	6 ページ	■ ボランティア体験－教育・文化・国際交流－	10 ページ
■ ボランティア体験－食事－	6 ページ	■ ボランティア体験－福祉等－	10 ページ
■ ボランティア体験－障害者福祉－	7 ページ	■ ボランティア体験－保育園－	11 ページ
■ ボランティア体験－医療－	7 ページ	■ ボランティア体験－児童館－	13 ページ
■ ボランティア体験－高齢者福祉－	8 ページ	■ ボランティア体験－プレディー－	14 ページ
■ ボランティア体験－環境－	9 ページ	■ ボランティア体験－自宅－	15 ページ

地域から探す

知的障害のある方のための生涯学習の場です。幅広い年齢の方が参加しています。一緒に学び合いませんか？

築地

7.中央区かえで学級（中央区文化・生涯学習課）

学級生の学習活動の補助を行います。共に学び、共に楽しむことでお互いに学び合う場をつくりましょう。

日 時▶7/19(日)、8/23(日)

9:00～16:00(午前のみ、午後のみも可能)

場 所▶築地社会教育会館（中央区築地4-15-1）

自転車▶利用不可

4～6

中

高

大・専

一般

受け入れ対象から探す

1～3 小学1～3年生

4～6 小学4～6年生

5～6 小学5～6年生

中 中学生

高 高校生

大・専 大学・専門学生

一般 学生以外

イナっこ教室2026さんかもうしこみしょ

参加申込書

参加申込書を提出した後、参加者本人がオリエンテーションに出席して活動が確定になります。

ふりがな		性別	学校名/勤務先	学 年
氏名	年齢()	男・女 その他		年生
住所	〒()			
電話番号			メールアドレス	
緊急 連絡先	電話番号： どなたにつながりますか？ 氏名() 続柄()			

オリエンテーションについて

参加希望日は第1希望から第3希望まで、1～3の数字を書いてください。

こちらで調整後に参加日をご連絡します。

※申込者本人が参加すること(代理出席不可) ※申込者が小学生の場合、保護者の同伴必須

オリエンテーション日時一覧

7月11日 (土)	① 10:00~11:00	7月12日 (日)	⑥ 10:00~11:00	7月15日(水)	⑪ 17:00~18:00
	② 11:00~12:00		⑦ 11:00~12:00		⑫ 18:00~19:00
	③ 13:30~14:30		⑧ 13:30~14:30	7月17日(金)	⑬ 18:00~19:00
	④ 14:30~15:30		⑨ 14:30~15:30		⑭ 19:00~20:00
	⑤ 15:30~16:30		⑩ 15:30~16:30		

活動希望先記入欄 ご希望の活動について、メニュー冊子を参照のうえ、希望する活動先をご記入ください。

※同一の活動先の最大参加日数は5日までです。

活動先(施設・団体名)	活動日時 日時記入例：7/28(火)10時～12時、7/30(木)13時～15時30分

参加申し込み理由

★写真・動画の撮影について

活動の様子を写真・動画撮影し、広報紙等に使用させていただく場合があります。

☐わかりました ☐顔が見えない(後ろ姿等の)状態であれば大丈夫です ☐撮影はしないでください

★ボランティア保険について

☐未加入のため、オリエンテーション当日に加入手続をします

☐加入済みのため、オリエンテーション当日加入証明書を持参します

★メールアドレスや住所に、ボランティアセンターのイベント案内を送ってもいいですか？ ☐はい

さんか
参加までの流れ

ひょう かくにん もうしこみ
1. メニュー表を確認&申込

メニュー表をしっかりと読み、自分のスケジュールを確認してから、申込フォームか申込書にて参加申込をしてください。申込期間は6月26日(金)9時~7月9日(木)17時までです。

メニュー冊子と申込書は、6月1日から中央区社会福祉協議会のホームページに公開しています。

※申込多数の場合は抽選となります。先着順ではありません。

※申込後のキャンセルはできません。(体調不良等やむを得ない事情はのぞく)

※紙のメニュー冊子と申込書が欲しい場合はボランティアセンターに連絡してください。受取場所をご案内します。電話：03-3206-0560/メール：vc@shakyo-chuo-city.jp



さんか
2. オリエンテーションに参加しよう！

イナっこ教室に参加する方は、必ず出席しましょう。

オリエンテーションでは、イナっこ教室に参加するための準備や心得などを学びます。

小学生が参加をする場合は、保護者同伴でオリエンテーションに参加してください。

ボランティア体験に参加する方は、ボランティア保険の加入手続きをします。

オリエンテーション日時一覧

7月11日 (土)	① 10:00~11:00	7月12日 (日)	⑥ 10:00~11:00	7月15日(水)	⑪ 17:00~18:00
	② 11:00~12:00		⑦ 11:00~12:00		⑫ 18:00~19:00
	③ 13:30~14:30		⑧ 13:30~14:30	7月17日(金)	⑬ 18:00~19:00
	④ 14:30~15:30		⑨ 14:30~15:30		⑭ 19:00~20:00
	⑤ 15:30~16:30		⑩ 15:30~16:30		

かいじょう ちゅうおうく しゃかいふくし きょうぎかい かい かいぎしつ
オリエンテーション会場：中央区社会福祉協議会3階会議室

かつどうとうじつ
3. 活動当日までにやること

活動先によって事前説明会への参加や、事前連絡が必要な場合があります。

持ち物なども事前に用意しておきましょう。

かつどうとうじつ
4. 活動当日

5分前には活動先に到着！

わからないことはスタッフや職員に質問しながら、活動をしましょう。

かつどうしゅうりよう
5. 活動終了！

活動終了後、アンケートを提出してくれた方には終了証を発行します。(9月ごろ)

※活動証明書の発行はしていません。

福祉体験

視覚障害者が使う点字について学び、自分の名前を点字で打ってみる。点字の動物カード作りもありますよ！

八丁堀

2.中央区点字友の会

いつもは接する機会の少ない視覚障害者のお話をきくことで、自分に何が出来るかを考えるきっかけ作りになればと考えています。また、自分の名前を点字で打ってみるのも夏休みの思い出作りになるのではないのでしょうか。

日 時▶8/5(水) 10:00～12:00

場 所▶中央区社会福祉協議会3階（八丁堀4-1-5）

自転車▶利用可

★保護者の同伴、親子での参加大歓迎

1～3

4～6

皆さんと一緒に、簡単な手話体験をします

明石町

1.中央区登録手話通訳者の会

手話は耳の聞こえない人の「ことば」です。初めての人でも大丈夫！楽しく学習して手話で自己紹介にチャレンジしてみましょう！

日 時▶8/3(月)

9:30～10:30 / 11:00～12:00

※どちらとも同じ内容

場 所▶中央区立福祉センター3階会議室（明石町12-1）

自転車▶利用可

1～3

4～6

楽しく手話を学びましょう！

明石町

築地

3.中央区手話サークル翼

手話サークル翼のメンバーと一緒に、手話を使ったゲームやクイズなどで楽しく手話を学びましょう！

日 時▶ 7/22(水) 10:30～12:00 ※小学生以上

8/21(金) 18:30～20:00 ※中学生以上

場 所▶ 7/22(水) 中央区立福祉センター（明石町12-1）

8/21(金) 築地社会教育会館（築地4-15-1）

自転車▶利用可

★小学生は保護者同伴必須、中学生は保護者の同伴可能

1～3

4～6

中

高

大・専

一般

ボランティア体験 — 食事 —

14時～17時まで：みんなの食堂の調理と盛り付け作業
16時から18時まで：配膳＆利用者対応

勝どき

5.勝どき枝豆プロジェクト

毎月30食の料理を作って上は90代、下は未就学のお子さんの多世代に提供しています。ボランティア仲間といっしょに調理して盛り付けて配膳して利用者さんとの交流も体験してみませんか？

日 時▶7/25(土)、8/22(土)

①調理補助 14:00～17:00 ※包丁を使った経験のある方のみ

②会場係 16:00～18:00

場 所▶勝どきデイルーム（勝どき1-5-1）

自転車▶利用可

★毎年多くのイナッ子さんが参加されます。通常月にも5才のお子さんや小学生ボランティアが活躍しています。夏休みぜひボランティア体験してみてください！試食もあるかも？です！

1～3

4～6

中

高

大・専

一般

旬の材料でお弁当を手作りし、おばあちゃんおじいちゃんにお届けします。

人形町

4.かぼちゃの花

一緒にお弁当を手作りし、笑顔でおじいちゃんおばちゃんに届けよう。夏休みの活動にぴったり！

日 時▶7/23(木) 9:30～13:00

場 所▶日本橋社会教育会館調理室

（日本橋人形町1-1-17）

参加費▶800円(昼食代/配達後、一緒に食べます)

自転車▶利用可

★配達は徒歩になります

4～6

中

高

大・専

一般

多世代が集まる地域のこども食堂で、カレー作り(配膳やお片付けも)のお手伝いをしませんか？

勝どき

6.勝どきにこにこカレー食堂

にこにこ食堂には、赤ちゃんからお年寄りまで、様々な年代が集まります。みなさんに元気よく「こんにちは」とご挨拶し、カレーを運んだり、お茶を注いだり、イナっこパワーでみんなをにこにこ笑顔にしてくださいね。

日 時▶7/23(木) 15:00～18:00

場 所▶勝どきデイルーム（勝どき1-5-1）

自転車▶利用不可

4～6

中

高

大・専

一般

ボランティア体験 ー障害者福祉ー

作業補助（受注作業、創作品作り）、洗濯物の仕分け作業等
中央区立知的障害者生活支援施設

明石町

8.レインボーハウス明石

福祉や障害分野に興味のある方、明るくて楽しい施設です！ぜひ、お待ちしております。

日 時▶ 7/22(水)～24(金)、27(月)、28(火)
8/4(火)、6(木)、24(月)、27(木)、28(金)
9:30～16:00

場 所▶レインボーハウス明石（明石町1-6 5階）
自転車▶利用可

中 高 大・専 一般

さわやかショップ自主製品
(使用済み切りリユース製品)の製作体験・軽作業補助

東日本橋

10.さわやかワーク中央(中央区社協障害者就労促進部)

さわやかワーク中央の自主製品の製作を体験しよう！使用済み切手のリユース製品など自主製品ができるまでには様々な行程があります。利用者と一緒に作業しながらオリジナル作品を作ってみましょう。

日 時▶ 8/17(月)、18(火)、21(金)
13:30～15:30

場 所▶さわやかワーク中央
(東日本橋2-27-12 両国郵便局合同建物4階)
自転車▶利用不可

★さわやかワーク中央施設内で利用者対応が必要となる事態（感染症罹患患者対応や緊急対応等）が発生した場合、ボランティア受入を中止することがあります。

4～6 中 高 大・専 一般

ボランティア体験 ー医療ー

知的障害のある方のための生涯学習の場です。幅広い年齢の方が参加しています。一緒に学び合いませんか？

築地

7.中央区かえで学級(中央区文化・生涯学習課)

学級生の学習活動の補助を行います。共に学び、共に楽しむことでお互いに学び合う場をつくりましょう。

日 時▶8/2(日)、8/23(日) **日程変更**
9:00～16:00(午前のみ、午後のみも可能)

場 所▶築地社会教育会館（中央区築地4-15-1）
自転車▶利用不可

4～6 中 高 大・専 一般

おもちゃを出す等の開館準備、一緒に遊ぶ、お話するおもちゃの片付け、消毒、お部屋の掃除、電池交換

明石町

9.こばとおもちゃのとしょかん

こばとは障がいのあるお話好きのボランティアさんも多いです。一緒に開館準備をして、遊びに来てくれたお子さんとおもちゃで遊んだり、いろんな方とお話したり、最後のお片付けまで、楽しく過ごしてください。

日 時▶7/19(日)、8/2(日)、16(日)
10:15～14:15

場 所▶中央区福祉センター子ども発達支援センター
ゆりのき3階子ども訓練室（明石町12-1）

自転車▶利用可

★1～小3は保護者同伴必須、小4～小6は保護者の送迎があると安心します。

1～3 4～6 中 高 大・専 一般

ボランティアで気をつけたいこと

コラム

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＝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！



以上の4つを意識して安全にたのしく、しっかりと取り組みましょう。

利用者の方を温かくお迎えするために、ハウス内清掃、物品整理・補充など環境整備をご一緒にしませんか？

月島地域

11.認定NPO法人ファミリーハウス

「ファミリーハウス」は、難病治療のために自宅を離れて治療を受ける子どもと家族が過ごせる滞在施設です。看護師や地域・企業ボランティア等との清掃や環境整備を通じ、一緒に利用者の方を温かく迎えましょう！

日 時▶【事前説明会】8/7(金) 11:00～12:00
日程変更 8/8(土) 10:30～11:30
活動日は8/19(水) 12:30～15:00

場 所▶事前説明会はオンラインで開催

※実際の活動場所は事前説明会にてお伝えします。

自転車▶利用可

★参加当日は、感染症に関する質問票を提出（発熱、風邪症状などが無いことを確認するため）。
★ボランティア保険への加入必須。

中 高 大・専 一般

ボランティア体験 — 高齢者福祉 —

サロン内での活動の補助、高齢者との交流、
昼食配膳のお手伝い等

佃

13.ほがらかサロン佃

地域の高齢者の方達と活動を通して歌ったり、体操をしたり、また
お昼のお弁当と一緒にいただき、スタッフと共に楽しいひとときを
過ごしましょう。

日 時▶7/23(木)、8/27(木) 11:00～14:00
場 所▶中央区立シニアセンター 1階 (佃1-11-1)
参加費▶800円(昼食代/利用者と一緒に食べます)
自転車▶利用可

4～6 中 高 大・専 一般

高齢者のお話し相手、レクリエーションのお手伝い

新富

15.特別養護老人ホーム 新とみ

高齢者の皆様が、ボランティアの方々との交流やふれあいを楽しみ
にしております。

日 時▶8/1(土)～14(金)
10:00～12:00 / 13:30～15:30
場 所▶特別養護老人ホーム 新とみ (新富1-4-6)
自転車▶利用不可
★昼食をはさんでの活動は受け付けておりません。

4～6 中 高 大・専 一般

認知症のある高齢者入所者様との会話傾聴、
レクリエーション活動のサポート

人形町

17.グループホーム人形町

79歳～101歳の18名様が日中デイルームで過ごされています。皆さん
お話したり軽い運動や歌を歌ったり笑うことが大好きです。午後の
ひとときをご一緒にすごしてみませんか。

日 時▶ 8/6(木)、8(土)、20(木)、22(土)、
8/27(木)、29(土)
14:00～15:30
場 所▶グループホーム人形町 (日本橋人形町2-14-5)
自転車▶利用不可

4～6 中 高 大・専 一般

高齢者への会食サービス

スタッフと一緒に会場設営・昼食の配膳と片付け・ゲーム・体操・歌に参加

湊

12.ほがらかサロン京橋

日頃、外出の機会の少ない高齢者にお食事やレクリエーションを楽
しんでいただくサロンです。利用者の皆さんはイナっこさんの参加
を楽しみにしています。

日 時▶8/20(木) 10:30～14:00
場 所▶男女平等センターブーケ21 4階ワークルーム
(湊1-1-1)
参加費▶800円(昼食代/利用者と一緒に食べます)
自転車▶利用不可

4～6 中 高 大・専 一般

スタッフと共に準備、お茶出し、配膳、下膳の手伝い

月島

14.ほがらかサロン月島

日頃、外出の機会の少ない高齢者の方が食事やレクリエーションを
毎月楽しみにしているサロンです。
一緒に楽しい時間を体験しませんか？

日 時▶8/27(木) 10:30～14:00
場 所▶月島社会教育会館 5階第3洋室
(月島4-1-1)
参加費▶800円(昼食代/利用者と一緒に食べます)
自転車▶利用可

4～6 中 高 大・専 一般

活動のお手伝い・趣味や特技披露

新川

16.高齢者在宅サービスセンター マイホーム新川

ボランティアさんには、活動の補助(ゲームやクラブ活動)、
趣味や特技をお持ちの方は活動中に披露していただけるとご利用者
も喜びます。

日 時▶ 7/21(火)～25(土)、27(月)～8/1(土)
8/3(月)～5(水)
13:00～15:00
場 所▶マイホーム新川 (新川2-27-3)
自転車▶利用可

4～6 中 高 大・専 一般

高齢者の方と楽しく、お話や運動をしよう

堀留町

18.日本橋高齢者在宅サービスセンター

高齢者の方とお話をしたり、運動や、レクリエーションを楽しんだ
りして、デイサービスの事を知ろう。

日 時▶ 7/22(水)、23(木)、8/17(月)、18(火)
10:00～12:00
場 所▶日本橋高齢者在宅サービスセンター
(日本橋堀留町1-1-1-7階)
自転車▶利用不可

4～6 中 高 大・専 一般

お年寄りのお話の聞く、一緒に体操に参加する
ご飯の配膳の手伝い、夏祭りに向けた飾り付け等の準備

月島

19.ケアサポートセンター つきしま

お年寄りがいる施設ですので、色々な話を聞いたり、一緒に身体を動かしたり、ご飯の時間に配膳等を手伝って頂きたいと思います！

日 時▶ 7/22(水)～24(金)、27(月)～31(金)、
8/3(月)～7(金)

10:00～12:00 / 14:00～16:00

場 所▶ケアサポートセンターつきしま

(月島1-5-2 キャピタルゲートプレイス3・4階)

自転車▶利用不可

4～6

中

特別養護老人ホームの夏祭り！利用者さんと出店巡りや
職員と出店運営をして楽しみましょう！

晴海

20.マイホームはるみ

特別養護老人ホーム/デイサービスでの年に一度の夏祭りをお手伝い
をして下さる方を募集しています。

①ご利用者様と出店をまわる ②職員と共に出店のお手伝い
を行っていただきます。楽しい夏祭りにしましょう！

日 時▶7/26(日) 13:00～16:00

場 所▶マイホームはるみ (晴海1-5-1)

自転車▶利用可

★当日の様子をホームページやInstagramに掲載するため、
ご了承ください方を希望

中

高

大・専

一般

納涼祭での準備等をするお手伝いやピアノ演奏者を募集しています

晴海

21.グループホーム晴海苑

晴海苑では80～97歳までのご利用者様が笑いあえる毎日を大切に暮らしてい
ます。夏祭りのお手伝いや、電子ピアノで唱歌を弾いてくれる方などのボラ
ンティアさん、大募集です！一緒に楽しい思い出を作りましょう～

日 時▶ 納涼祭 8/9(日)～11(火祝)

演奏ボランティア 8/1(土)、2(日)、4(火)、5(水)、15(土)、
16(日)、22(土)～24(月)、29(土)、30(日)

14:00～15:30

場 所▶グループホーム晴海苑 (晴海1-1-26)

自転車▶利用不可

★当日の様子をホームページやInstagramに掲載するため、ご了承ください方を希望

4～6

中

高

大・専

一般

「イナっこ教室」ってなんだ？

夏休み中の福祉・ボランティア体験として、
東京都内でも多くの区市町村で実施され、

コラム

中央区では「イナっこ教室」

の名前で活動しています。

「イナ」は出世魚「ボラ」の幼名で、
ボランティア活動を体験して、
多くの方に「イナ」から

「ボラ(ンティア)」になってほしい、
という願いを込めています。



雑草とりや芝生育で都心で自然とふれあう体験

晴海

22.NPO法人育てる芝生 イクシバ！プロジェクト

朝の涼しい時間に雑草とりや芝生育で体験。地域の多世代と交流しながら、
植物の生育や土の持つ力を感じられるワクワクのひととき。自然の不思議を
発見し、楽しく学べる貴重な体験です。ぜひ参加してくださいね。

日 時▶ 7/19(日)、26(日)、

8/2(日)、9(日)、23(日)、30(日)

8:50～10:30

場 所▶黎明橋公園芝生広場 (晴海3-1-6)

自転車▶利用可

★小学生は親の同伴必要。ドタキャンはしないでください。

1～3

4～6

中

高

大・専

一般

ボランティア体験 — 環境 —

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



ボランティア体験 ー教育・文化・国際交流ー

「築地本願寺の朝活」
テンプルモーニングでお坊さんと一緒にお掃除をしよう！

築地

24. 築地本願寺

築地本願寺の本堂で堂内のお掃除やたたみ拭きをしていただきます。
その後は普段は要れないバックヤードをお坊さんと一緒に見学します。
お土産あり！

日 時▶8/3(月) 7:30～9:00

場 所▶築地本願寺（築地3-15-1）※集合は2階本堂

自転車▶利用可

★小学3年生以下のお子様は保護者の同伴で受入可

1～3

4～6

スリランカとZoom交流！幼稚園・日本語学校との交流や
日本語クラス高校生と会話・料理・異文化体験

小伝馬町

23. ワンワールド・ワンピープル協会

8月はスリランカからZOOM交流！現地の暮らしや文化に触れる特別体験。
日本語クラスの高校生と日本語会話。変化を楽しめる方歓迎。
参加目的に応じ事前説明会で日程調整可。事前説明会出席必須。

日 時▶ 7/25(土) 13:00～14:00 ※事前説明会

事前説明会にて活動日程を伝えます。

実際の活動は8/5(水)～25(火)を予定。

場 所▶ 協働ステーション中央

(小伝馬町5-1 十思スクエア2階)

Zoomでのハイブリット開催

自転車▶ 利用不可

中

高

大・専

一般

ボランティア保険とは？

ボランティアを支える

ボランティア保険というものがあります。

ボランティアに参加する際の

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。

イナっこ教室に参加する場合、

学校等でボランティア保険に加入している場合を除いて、

ボランティア保険への加入をお願いしています。

詳しくはホームページをご覧ください。

コラム



HP▶

持ち込まれるおもちゃを無償で修理します。
中央区または、都内各所からの修理を受け付けています。

築地

25. 中央区おもちゃドクターの会

おもちゃドクターは全国的な規模で活動しているボランティア団体です。
おもちゃドクターに関心がある方、ものづくりや修理に興味がある方、
一緒に活動してみませんか。

日 時▶7/18(土) 13:00～16:30

※8月の活動日は、事前説明会の際にお伝えします。

場 所▶築地社会教育会館（築地4-15-1）

【活動場所】2階第二洋室 【事前説明会】2階ロビー

自転車▶利用可

★事前説明会の参加必須。電話やメールでの事前相談が必要。

高

大・専

一般

切手整理

八丁堀

26. スタンプの会

週一回、消印済切手を決められた大きさに台紙を切り、外国切手、
はがれ切手等に仕分けします。誰でも簡単にできる作業なので是非
御参加ください。

日 時▶ 7/27(月)、8/3(月)、10(月)、17(月)、

8/24(月)、31(月)

10:00～12:00

場 所▶中央区社協 3階大会議室（八丁堀4-1-5）

自転車▶利用可

中

高

大・専

一般

「おとなりカフェ・ちょこっと相談会」の来所者の話し相手、飲料提供の補助
築地交流スペース

築地

27. ツキチカ！（中央区社協地域支援部ささえあい課）

高齢者の方の話し相手をしたり、スマホのちょっとした相談に応え
たり、子どもと一緒に遊んでいただきます。元気にボランティアに
取り組んでくださるイナっこさんをお待ちしています★

日 時▶ 8/14(金) 9:45～13:00

8/21(金) 12:45～16:00

場 所▶ツキチカ！（築地1-1-1 中央区役所地下1階）

自転車▶利用可

★しっかりごはんを食べてから来てね！

5～6

中

高

大・専

一般

おとなりカフェ・ちょこっと相談会でカフェのお手伝い！
カフェの皆さんと交流してみませんか？

浜町

多世代交流スペース

28.はまるーむ（中央区社協地域支援部ささえあい課）

0歳から、90歳以上の方も参加しに来られるカフェです。飲み物の提供、お皿洗い、来場者と交流をしてもらいたいです。

楽しみ方は様々、一緒に楽しみましょう！

日 時▶ 7/23(木)、27(月)、30(木)、8/6(木)、
8/10(月)、13(木)、20(木)、24(月)、27(木)
13:00～16:00

場 所▶はまるーむ（日本橋浜町3-40-3）

自転車▶利用不可

★話すことが苦手ではない人、大歓迎です！

4～6

中

高

大・専

一般

おとなりカフェ・ちょこっと相談会の来所者の話し相手、
飲料提供の補助、スマホちょこっと相談会の相談対応

勝どき

29.勝どきデイルーム（中央区社協地域支援部ささえあい課）

高齢者の方の話し相手をしたり、スマホのちょっとした相談に応えたり、子どもと一緒に遊んでいただきます。元気にボランティアに取り組んでくださるイナっこさんをお待ちしています★

日 時▶7/28(火)、8/25(火) 12:30～16:30

場 所▶勝どきデイルーム（勝どき1-5-1）

自転車▶利用可

5～6

中

高

大・専

一般

ボランティア体験 ー保育園ー

乳幼児保育手伝い、保育準備作業など

入船

31.桜川保育園

可愛い子どもたちがたくさんいます。保育園の様子を体験してみませんか？子ども達と触れ合うだけでなく、保育準備や片付けなどもしていただきたいです。

日 時▶ 7/27(月)～31(金)、8/3(月)～7(金)
8/10(月)、12(水)～14(金)
9:30～15:00

場 所▶桜川保育園（入船1-1-13）

自転車▶利用不可

高

大・専

一般

小さいお子さんと一緒に過ごしてみませんか
ご興味のある方、ぜひお待ちしております

明石町

32.明石町保育園

子どもたちのあそびや生活の見守りを中心に、
保育室の掃除のお手伝いをお願いします。

日 時▶ 7/22(水)、23(木)、28(火)、29(水)、
8/5(水)、6(木)
9:00～15:00

場 所▶明石町保育園（明石町12-1）

自転車▶利用可

高

大・専

一般

乳幼児保育の手伝い

築地

33.築地保育園

可愛い子ども達と一緒に遊びませんか？
保育の仕事に興味のある方お待ちしております。

日 時▶ 7/21(火)～24(金)、27(月)～29(水)
8/20(木)、21(金)、24(月)～28(金)
9:00～12:00

場 所▶築地保育園（築地4-15-1）

自転車▶利用可

★大人は50代までの受入

高

大・専

一般

プールや水あそびのお手伝いをしながら、
子どもたちと一緒にあそびませんか

京橋

58.小学館アカデミー京橋こども園

かわいい子どもたちがたくさん待ってます。
楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

日 時▶ 7/21(火)～24(金)、27(月)～31(金)
8/3(月)～7(金)
9:30～11:30

場 所▶京橋こども園（京橋2-17-7）

自転車▶利用不可

3

4～6

中

高

大・専

一般

小さい子どもたちと夏の遊びを楽しんだりお世話をしたりします
保育士体験をしてみませんか

蛸殻町

34.日本橋保育園

笑顔いっぱいの子どもたちと一緒に遊んでもらいます。
また、保育士と一緒に水遊びの準備や片付け、生活に必要なことのお手伝いをお願いします。お待ちしております。

日 時▶7/21(火)、22(水) 9:00～16:00

場 所▶日本橋保育園（日本橋蛸殻町1-1-2）

自転車▶利用不可

高

大・専

一般

子どもたちと一緒に遊ぶ園内の掃除・環境整備や保育準備

小伝馬町

36.十思保育園

かわいい子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか。
関わりを通して保育の仕事を体験することが出来ます。

日 時▶ 7/21(火)～24(金)、27(月)～31(金)、8/3(月)～7(金)
10:00～16:00

場 所▶十思保育園
(日本橋小伝馬町5- 1 十思スクエア3階)

自転車▶利用不可

★明るく、元気な人が望ましいです！

4～6

中

高

大・専

一般

保育園で子ども達と一緒に遊びませんか？

人形町

38.人形町保育園

0～6歳の子ども達が保育園ですごしています。
幼児クラスに入り、一緒に遊んでもらいたいです。

日 時▶ 7/21(火)、22(水)、8/4(火)、5(水)
8/18(火)、19(水)
9:00～12:00

場 所▶人形町保育園（日本橋人形町2-14-5）

自転車▶利用不可

★18歳未満は保護者の同意必須(押印あり)

高

大・専

乳幼児の保育お手伝い
(お散歩同行、制作、食事補助など)

佃

40.みちてる保育園

子どもたちと一緒に遊んだり、絵本を読んだりしてもらいます。また、夏場なので園児が使ったプールの掃除や片付けのお手伝いもお願いしています。
保育園ってこんなことをしている、と知ってもらえると嬉しいです。

日 時▶ 7/21(火)、22(水)、27(月)、28(火)、
8/3(月)～5(水)、17(月)～19(水)、24(月)、25(火)
9:30～12:00

場 所▶みちてる保育園（佃2-22-2）

自転車▶利用不可

★ある程度体力のある方を希望

5～6

中

高

大・専

一般

保育士と一緒に保育に入り、園児と触れ合います。
活動内容は日によって異なります。

富沢町

35.まちのてらこや保育園

1歳児から5歳児の子どもたちとの関わりを通して、小さな子どもと触れ合う楽しさをぜひ体験してください！
保育士の簡単なお手伝いを通して、仕事への理解も深めていただけます。

日 時▶ 7/28(火)～30(木)、8/5(水)～7(金)
8/13(木)、14(金)、18(火)、19(水)、25(火)、26(水)
9:30～12:00

場 所▶まちのてらこや保育園
(日本橋富沢町4-1 ミズホビル2階)

自転車▶利用不可

★子どもが好きな方、わからないときは大人に聞ける方を希望

4～6

中

高

大・専

一般

保育アシスタント

堀留町

37.堀留町保育園

保育園で、小さな子どもたちが元気に遊べるように、スタッフと共に環境を整えたり、一緒に遊んでいただける方はぜひいらして下さい。

日 時▶ 7/23(木)、24(金)、27(月)～31(金)、
8/3(月)～7(金)、8/10(月)
9:30～12:00 ※中学生以下
9:30～16:30 ※高校生以上

場 所▶堀留町保育園（日本橋堀留町1-1-1）

自転車▶利用不可

★風疹麻疹の予防接種済の方のみ参加可能

1～3

4～6

中

高

大・専

一般

2～5歳児のかわいい子ども達と一緒に楽しく過ごしませんか？

浜町

39.浜町保育園

2～5歳児の子ども達と遊ぶ、部屋の片づけ等・掃除・保育準備手伝い、かわいい子ども達と一緒に楽しく過ごしませんか？お待ちしております。

日 時▶ 7/22(水)、23(木)、28(火)～30(木)
8/4(火)～6(木)、25(火)～27(木)
9:30～15:30

場 所▶浜町保育園（日本橋浜町3-37-1）

自転車▶利用可

高

大・専

一般

乳幼児保育のお手伝い及び保育室の環境整備等

勝どき

41.勝どき保育園

かわいいお子さん達と一緒に過ごしてみませんか。
乳幼児保育に興味、関心のある方をお待ちしております！

日 時▶ 7/21(火)～24(金)、7/27(月)～31(金)
8/3(月)～7(金)
9:00～16:00

場 所▶勝どき保育園（勝どき1-4-1）

自転車▶利用不可

★保育士を目指している学生を希望

高

大・専

保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか？

勝どき

42.かちどき西保育園

保育の準備のお手伝いや乳児クラス、幼児クラスの子どもたちと楽しく遊びましょう。

日 時▶8/3(月)～7(金) 9:00～16:00

場 所▶かちどき西保育園
(勝どき1-8-1 勝どきビュータワー3階)

自転車▶利用不可

★子どもと遊ぶので、言葉遣いに気をつけてください

大・専

一般

子どもたちとふれ合い保育のお手伝いをしませんか

勝どき

43.小学館アカデミー勝どきこども園

クラスに入り、絵本や紙芝居の読み聞かせ、水遊びの準備や片付け、見守りの他をしていただきます。子どもたちも職員もボランティアさんが来てくださることを毎年楽しみにしています。

日 時▶ 7/22(水)、23(木)、27(月)～30(木)
8/17(月)、19(水)、20(木)、24(月)～27(木)
9:00～12:00

場 所▶ 小学館アカデミー勝どきこども園
(勝どき1-3-1 プリライストタワー勝どき2階)

自転車▶ 利用不可

★園庭で行う子ども達の水遊びの見守りにも参加ができる方を希望

4～6

中

高

大・専

一般

保育士体験をしてみませんか？

勝どき

44.勝どきちとせ保育園

水遊びやクッキング、スイカ割りなど、保育園の活動に参加して、子ども達と一緒に遊びましょう！

日 時▶ 7/27(月)、30(木)、31(金)、8/3(月)～7(金)
8/12(水)、13(木)、17(月)、19(水)～21(金)
9:00～11:30

場 所▶勝どきちとせ保育園 (勝どき2-16-3)

自転車▶利用可

4～6

中

高

大・専

一般

保育園の子ども達と遊んだり、保育園のお掃除、保育準備など保育士体験をしてみませんか？

月島

45.月島保育園

保育園では元気いっぱいの子供達が通っています。保育士の仕事に興味のある方、子ども達と一緒に遊んでもらいながら、先生たちがするお仕事も体験してみませんか？

日 時▶ 7/21(火)～24(金)、27(月)～31(金)
8/3(月)～7(金)
10:00～16:00

場 所▶月島保育園 (月島2-10-3)

自転車▶利用可

高

大・専

一般

保育園で、子どものお世話や先生のお手伝いをしませんか

月島

46.月島聖ルカ保育園

0歳から満6歳の子どもたちと、一緒に泥んこ遊びや水遊びをしたり、お着換えのお手伝いをしたり、お片付けのお手伝いをして、小さい頃の自分を思い出してください。

日 時▶ 7/21(火)～25(土)、7/27(月)～31(金)
9:30～11:30 (小学生)
9:30～12:30 (中学生)
9:30～15:30 (高校生以上)

場 所▶ 月島聖ルカ保育園 (月島4-5-8)

自転車▶ 利用不可

★自分で自分の事が出来る人、事前の確認の電話ができる人を希望

4～6

中

高

大・専

一般

可愛い子ども達と一緒に過ごしませんか
(遊びの補助や片付けなど)

晴海

47.晴海保育園

乳幼児のお子さんとふれ合ったり保育園に興味のある方、お待ちしております。

日 時▶ 7/27(月)～29(水)、8/3(月)～7(金)
8/18(火)、19(水)
9:00～16:00

場 所▶晴海保育園 (晴海1-5-15)

自転車▶利用可

★乳幼児保育に興味がある方を希望

高

大・専

一般

ボランティア体験

ー児童館ー

児童館や学童クラブの子ども達と遊んだり、乳幼児親子とのふれあいなど

堀留町

48.堀留町児童館

児童館は0歳から18歳までが利用出来る施設です。色々な年齢の子どもたちと、遊んだり触れ合ったりしながら楽しい時間を過ごしましょう!赤ちゃんと触れ合いも体験できますよ。

日 時▶ 7/21(火)～31(金)
10:00～17:00 ※小学生
10:00～20:00 ※中学生以上

場 所▶堀留町児童館
(日本橋堀留町1-1-1 日本橋保健センター複合施設6・7階)

自転車▶利用可

1～3

4～6

中

高

大・専

一般

工作あそび(エコ工作)のお手伝いをお願いします

浜町

49.浜町児童館

子どもたち(主に小学生)が工作をします。
材料の準備や整理、制作の補助をお願いします。

日 時▶8/17(月)、18(火)
14:00~16:45

場 所▶浜町児童館 (日本橋浜町3-37-1 3階)
自転車▶利用不可

中

高

大・専

一般

小学生を中心とした児童との遊び相手、イベント開催の手
伝い、水遊びの見守りなど

勝どき

51.勝どき児童館

暑い夏休み中、児童館にはたくさん子ども達が遊びに来ます。
一緒に遊んだり、工作をしたり、イベントの準備をしてみませんか？

日 時▶ 7/21(火)~24(金)、27(月)~31(金)、
8/17(月)~8/21(金) 10:00~17:00

場 所▶勝どき児童館 (勝どき1-8-1)
自転車▶利用不可

中

高

大・専

一般

佃

佃児童館で子どもたちと一緒に楽しい夏休みをすごしませんか？

50.佃児童館

佃児童館で、運動したり工作したり、ゲームをしたり、子どもたち
と一緒に楽しみましょう。

日 時▶8/17(月)~21(金)、24(月)~28(金)
13:00~17:00

場 所▶佃児童館 (佃1-11-1)
自転車▶利用不可

★子どもと遊ぶプログラムなので、ある程度体力のある人を募集。

高

大・専

一般

子どもたちの工作の補助、材料の準備／
子どもたちと一緒に木製遊具で作品作り(補助)

月島

52.月島児童館

子どもたちと一緒に遊んだり、工作の準備をするお手伝いです。
元気いっぱい子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか？

日 時▶7/24(金)、8/13(木)、14(金)
14:00~17:00

場 所▶月島児童館 (月島4-1-1 月島区民センター2階)
自転車▶利用不可

中

高

ボランティア体験 ープレディー

『見守り隊募集』
小学生と元気いっぱい遊んでくれる方、お待ちしております

晴海

53.プレディプラス晴海西

たくさんの小学生が利用しています。
安全に過ごせるように見守りや遊び相手をお願いします！

日 時▶ 7/22(水)、24(金)、29(水)、31(金)
8/5(水)、7(金)、12(水)、14(金)
14:00~16:30

場 所▶プレディプラス晴海西 (晴海5-3-5)
自転車▶利用不可

中

高

大・専

一般

一部プログラムの抽選について

一部プログラムでは開催日数が少ない、参加可能人数が少ない、ボランティアに挑戦したい人が多いなど、
様々な理由で参加可能数よりも多く人が集まる場合があります。

その場合は抽選で活動に参加できる人を決定します。抽選結果は7月10日(金)に判明します。
先着順ではありませんので、抽選結果の連絡がくるまではお待ちください。

また最大3つのメニューに申し込みができますが、全て同じメニューを申し込んでも、
抽選の当選確率が上がることはありませんので、ご了承ください。

今年もたくさんのプログラムを様々な団体様のご協力で提供できています。

ぜひこの機会にふれあったことの無い場所や、やったことのない活動、知らないボランティア内容に挑戦して
みてください！



ボランティア体験 ー自宅ボランティアー

ぞうきんの製作

自宅

55.認定NPO法人ファミリーハウス

病気のお子さんやそのご家族が利用するハウスは常に清潔で、安全・安心で
できる環境であることが大切です。そのため、清掃に必要なぞうきんを募集し
ます。1枚からでも大歓迎！
未使用のタオルはご自身でご用意をお願いします。指定の作り方がありま
すので、作成手順の資料に沿って作成してください。

締 切・9/4(金) 17:00まで

提出場所・中央区社会福祉協議会
(中央区八丁堀4-1-5 2階)

★資料はオリエンテーションの日にお渡しします。

★作業は丁寧に行ってください。

1~3

4~6

中

高

大・専

一般

切手の整理

自宅

57.ボランティアセンター

ボランティアセンターに送られた使用済み切手の仕分けや、切手の周りの台紙を
切り取る作業を行います。
切手を整理するお手伝いを一緒にしませんか？
整理された切手は業者に買い取ってもらい、ボランティア活動に使用されます。
また買取が出来なかった切手は、さわか工作中央での自主製品作成に使用します。

締 切・9/4(金) 17:00まで

提出場所・中央区社会福祉協議会
(中央区八丁堀4-1-5 2階)

★資料はオリエンテーションの日にお渡しします。

★作業は丁寧に行ってください。

また期限までに終わらなくても、必ず資料は持ってきてください。

1~3

4~6

中

高

大・専

一般

ティッシュの四つ折り作業

自宅

54.人形町保育園

ティッシュを四つ折りにするお仕事をお願いしたいです。
手間はかかりますが、保育園ではこれがとても役立ちます！
よろしくお願いいたします。

締 切・9/4(金) 17:00まで

提出場所・中央区社会福祉協議会
(中央区八丁堀4-1-5 2階)

★資料はオリエンテーションの日にお渡しします。

★作業は丁寧に行ってください。

また期限までに終わらなくても、必ず資料は持ってきてください。

1~3

4~6

中

高

大・専

一般

折り紙の葉っぱ

自宅

56.グループホーム晴海苑

グループホームでは、ご利用者が制作した装飾で季節を楽しんでいます。今の季節は
紫陽花が満開で、廊下にはちぎり絵で作った富士山がお客様を迎えます。秋に向け
て、グループホームの中を紅葉で埋め尽くしたいので、昨年度も好評だった葉っぱを作
っていただける方を募集します！秋になったら遊びに来てください。紅葉の中で一緒
にお茶を飲みませんか？

締 切・9/4(金) 17:00まで

提出場所・中央区社会福祉協議会
(中央区八丁堀4-1-5 2階)

★資料はオリエンテーションの日にお渡しします。

★作業は丁寧に行ってください。

また期限までに終わらなくても、必ず資料は持ってきてください。

1~3

4~6

中

高

大・専

一般

ニジノコって、だれだ！？

イナっこ教室のメニュー表に
多数登場しているキャラクターは
「ニジノコ」と言います。

「ニジノコ」は中央区社会福祉協議会の
公式キャラクターです。

虹の妖精で、お互いに助け合い、
ささえあうことで

誰もが虹のように輝いてほしい、
という思いがこめられています。

また中央区は橋の多い街です。
橋にかかる虹のように地域を結んで、
誰もがつながってほしいという思いもこめられています。

コラム



自宅でできるボランティア？

ボランティアというと出向いて活動するイメージが強い人も多いかもしれませんが。
しかしこのページにのっている通り、自宅で行うボランティアというのもあります。

例えばいらなくなった洋服を寄付することもボランティアですし、

バーコード(QRコード)決済やクレジットカード決済で、

インターネット上で寄付を行うのもボランティアになります。

仕事をしていて外に行くのは難しい、と考えているそこのあなた！

ぜひ自宅でできるボランティアから参加してみませんか？

全てオリエンテーションで資料を渡すことになっていますが、

オリエンテーションの参加が難しい場合は、ご相談いただければ対応を検討します！

コラム





【申込・問合せ・オリエンテーション開催場所】

〒104-0032 中央区八丁堀4-1-5
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

TEL 03-3206-0560

MAIL vc@shakyo-chuo-city.jp

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

