

2026年

9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9月1日 第376号

夏休み福祉・ボランティア体験

イナっこ教室  
2026

#調理ボラ

#清掃ボラ

築地本願寺にて

#手話体験

受入にご協力いただいた施設・団体の皆さま  
ご参加いただいた皆さま  
ありがとうございました!!

健康福祉まつり

バザー提供品  
大募集!

10月25日(日)に開催予定の  
"中央区健康福祉まつり2026"にて  
「ちゅうおうボラネット」が実施する  
「ニジノコ交換市」の提供品を募集しています。

提供されたものは原則100円以上のお志と交換して、集まったお志はちゅうおうボラネットから当会へ寄付されます。皆さまのご協力を、お願いいたします!

募集期間: 9月7日(月)~10月2日(金)の当会開所時間中 ※8:30~17:00

持込場所: 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

(9月18日(金)までは中央区八丁堀4-1-5 2階)

(9月24日(木)以降は移転先の京華スクエア(中央区八丁堀3-17-9)の3階

電話番号: 03-3206-0560(来所前にご連絡ください)

募集する品: 衣類(洗濯済み)、バッグ、文房具、雑貨類(手で持ち運べる物)  
(すべて未使用品または状態が綺麗なものに限り)

NOTE!

※受け取れない品物※  
本・アクセサリ(貴金属含む)・靴・  
刃物・食品(賞味期限が3ヶ月未満)・  
電池・電化製品・状態が悪いもの

※なお、いただいた品物はお返しできません。  
また、受領書の発行はいたしておりませんので、ご了承ください。

ニジノコ交換市

1

## 成年後見支援センター 「すてっぷ中央」講演会

「今から考える終活

～任意後見制度とその他制度～」

任意後見制度を中心に、終活の選択肢のご紹介をいたします。

【日 時】10月3日(土)10:00～12:00

【会 場】中央区役所8階大会議室

【対 象】区内在住・在勤者

【講 師】高野 守道 氏

(リーガルサポート東京支部所属 司法書士)

【定 員】会場参加120名(先着順)

※11月以降、講演会の録画映像を配信予定。

(事前申込者のみ)

2

## 成年後見制度 無料個別相談会

成年後見制度の申立手続きや利用方法などについて、司法書士が一人ひとりのご事情に沿ってご相談に応じます。

【日 時】10月3日(土)

(1)10:00～11:00 (2)11:00～12:00

(3)12:00～13:00 (4)13:00～14:00

(5)14:00～15:00 (6)15:00～16:00

【会 場】中央区役所8階会議室他

【対 象】区内在住・在勤で成年後見制度の利用を検討されている方

【相談員】リーガルサポート東京支部所属 司法書士

【定 員】各回3名(先着順) ※会場参加のみ

## ～ 申込方法 ～

※どちらかだけの応募も可能です。

◎申込期間:9月3日(木)から9月30日(水) ◎申込方法:電話、FAX、メールで以下の内容をお伝えください。

【講演会】①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④参加方法「会場参加」「後日動画配信」「会場参加と後日動画配信の両方」のいずれか ※動画配信を希望する方はEメールアドレスもお伝えください。

【相談会】①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④希望の時間⑤相談内容(簡単に)を記入して申し込む。

【申込先】社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」

TEL:03-3206-0567 FAX03-3523-6386 メール:step@shakyo-chuo-city.jp

## グリーフサポート講座

地域で孤立しがちな方の背景にあるグリーフ(大切な人や物事を失ったことにより、生じるさまざまな反応)に寄り添い、支えあう方法を学ぶ講座の基礎・実践編を開催します。

### 基礎編

日時:10月16日(金) 14:00～16:00

内容:グリーフサポートの基礎知識、目的などを学びます。

締切:10月9日(金) 定員:20名(応募多数の場合抽選)

### 実践編

日時:10月28日(水) 14:00～16:00

内容:大切な人や身近な人を亡くした方へのグリーフサポートについて、実践例の紹介をとおして学びます。

締切:10月21日(水) 定員:20名(応募多数の場合抽選)

※グリーフサポートに関わった経験がある方または基礎編受講者が対象

【講 師】(基礎編・実践編共通)高本 眞左子氏((一社)セルフケア・ネットワーク代表理事)  
(実践編)中村 めぐみ氏(認定NPO法人マギーズ東京 がん看護専門看護師)

【対 象】中央区在住、在勤、在学の方、福祉・医療施設等職員など

【場 所】中央区社会福祉協議会 3階大会議室(京華スクエア 八丁堀3-17-9)

【参 加 費】無料

【申込方法】電話、Eメールまたは以下の申込フォームから  
「住所・氏名・電話番号・申込理由」を記入。

グリーフ等について、質問がありましたらご記入ください。

【申込・問合せ】社会福祉協議会地域支援部ささえあい課



03-3523-9295



sasae@shakyo-chuo-city.jp



申込  
フォーム

どうすれば  
よかったか？



言いたくない 家族のこと

面倒見がよく優秀な姉に統合失調症の症状が現れた

# 映画上映会

## のお知らせ

精神障がいの姉を中心にした家族のドキュメンタリー。  
地域活動をしている方々にもぜひ見ていただきたい映画  
です。監督自身がカメラを回し、家族の姿を20年にわたり  
記録し続けた、正解のない問いを投げかける作品です。

日時

2026年9月19日(土)  
14:00-16:00 (開場 13:30)

場所

中央区立月島社会教育会館4階ホール

入場料

1,000円

定員

240名(予約不要・先着順)

お問い合わせ

中央区で『どうすればよかったか?』を見る会



:090-6035-2013



:remotework.photo@gmail.com

入場無料

第23回  
2026年

子どもとためす  
環境まつり

日時:9月26日(土) 10:00~15:00

会場:中央区立 有馬小学校

(日本橋蛸殻町2-10-23)

主催:中央区環境保全ネットワーク

<メールアドレス>

info.ckhnet@gmail.com



中央区内の小学校を会場に(今回は有馬小学校)、  
子どもから大人まで誰でも楽しみながら環境について  
体験学習できるイベントです。環境に関するクイズや実験、  
工作などなど、ワクワク・ドキドキしながら学べます。

10紙パック6枚をお持ちいただくと、トイレトーパー1ロールと交換!  
不要となったプラスチック製筆記具を回収いたします。是非お持ちください。



## 公益財団法人 大和証券財団

ボランティア活動等助成のご案内(2026年度)

高齢者・障がい児者・子ども等への支援活動、並びに大規模自然災害による被災者へ  
の支援活動に対する、助成事業を行っております。

助成事業の内容:(1)第33回ボランティア活動助成/(2)第9回子ども支援活動助成

詳細は右記二次元コードまたは、以下サイトアドレスよりご覧ください。

<https://www.daiwa-grp.jp/dsz/grant/>

締切

9月15日(火)

17:00

(時間厳守)



# 「虹のサービス」協力会員募集！

## 区民どうしの家事サポート

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

◆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。

【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。※「後期日程&会場」(右記参照)。  
予約制/各日同じ内容/表記以外にも臨時で開催をすることがあります。詳しくはお問い合わせください。

【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

### 《後期日程&会場》

10月06日(火)10:00~12:00 さわやかワーク中央 6階  
11月12日(木)13:30~15:30 勝どきデイルーム  
12月 1日(火)13:30~15:30 はまる一む  
1月14日(木)13:30~15:30 勝どきデイルーム  
2月19日(金)10:00~12:00 さわやかワーク中央 6階  
3月 2日(火)13:30~15:30 はまる一む

## 9月は防災月間です！



首都直下地震(M7程度)は今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測されています。日頃から防災に意識を向け、対策をしましょう。

災害ボランティアセンターは、災害時に発生した住民の困りごとと、それを助けるボランティアをつなぐため、災害発生時に設置されるものです。被害状況や被災者の困りごと(ニーズ)によってボランティアの募集が行われます。ボランティアに参加する場合は、必ず該当の災害ボランティアセンターに事前登録をした上で、被災者の思いを尊重して活動しましょう。

<https://www.saigaivc.com/>  
全国社会福祉協議会 被災地支援・災害ボランティア情報 ⇒



### 被災地で活動する際は、十分な準備を

災害ボランティア活動をする際には、被災地に負担をかけないことが大切です。出発前のボランティア保険加入や状況に合わせた服装、持ち物等をしっかり準備しましょう。

### ボランティア保険『天災コース』助成のお知らせ

◎対象者:被災地で活動を行う区内在住・在勤・在学の方  
◎助成内容: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、保険に加入申込してください。※郵送等での受付はしておりません。  
◎必要書類:在住・在勤・在学が証明できる書類等  
◎その他:活動が決まっている方への助成となるため、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。



## 「令和8年熊本地震」義援金募金箱設置のお知らせ(区役所)

※お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災地に届けられます。

日本橋特別出張所  
1階待合室

月晴海特別出張所  
1階待合室

晴海特別出張所  
1階待合室

区役所本庁舎  
1階まごころステーションの  
カウンター

## ちゅうおうボラネット 掲示板

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

10月5日 健康福祉まつり準備  
10月25日(日) 健康福祉まつり  
11月2日 健康福祉まつり振り返り  
12月7日 ボランティア相談会  
1月18日 ボランティア交流会準備  
2月1日 ボランティア交流会準備  
3月1日 ボランティア交流会振り返り  
10月からは京華スクエア3階大会議室で開催します。



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

【F A X】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

