2026年 10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10月1日　第377号



区制施行８０周年記念

中央区 健康福祉まつり 2026

雨天決行

<日時>

１０月２５日(日)

１０：００~１５：００

<場所>

あかつき公園

中央区保健所・福祉センター等

（築地７-１９-１）

福祉と健康のまちを目指して地域で生活する障害のある人、高齢の人、児童、ボランティアなど様々な人々が参加し、ふれあい、交流の機会を通じてお互いの理解と親睦を深める「中央区健康福祉まつり」。今年も皆さんでまつりを盛り上げましょう！

出し物　ボランティア団体活動紹介、車いすや手話などの福祉体験、ステージ上での各団体発表（音楽演奏・ダンスなど）、作品展示やワークショップ、バザー、ふれあい食堂、など

主　催　中央区健康福祉まつり2026実行委員会、中央区、中央区社会福祉協議会

公式ブログから検索⇒

ファミリーハウス

病気の子どもと家族のためのクリスマスプレゼント作り

タオルでくまをつくろう！

親子での参加も大歓迎！



ファミリーハウスを利用するお子さんやご家族へのクリスマスプレゼントを作ります。お子さんが作ったくまは記念にお持ち帰りOK
親御さんが作ったくまはたくさん出来たらプレゼントとしてご寄付ください。

【日時】１１月２２日(日)
①１３:３０～１４:３０、②１４:４５～１５:４５の2回
【場所】グロースリンクかちどき マナビバ(勝どき1-3-1)
【定員】各回１０組まで　【費用】参加費・材料費　無料
【締切】開催日前日１７:００まで
【申込】右記申込フォームより必要事項を入力してお送りください。
【主催】認定NPO法人ファミリーハウス　電話０３-６２０６-８３７２
メール：jimukyoku@familyhouse.or.jp ホームページ:https://www.familyhouse.or.jp/

申込フォーム



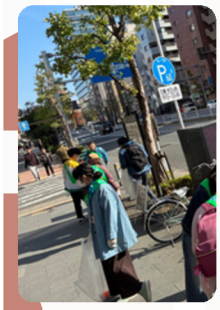
募集　クリーンシティウォーク

中央ぷらねっと主催



毎年好評のごみ拾い＋史跡巡りのイベントを本年度も実施します！今回は京橋地域を３つのコースに分かれて歩きます。中央区文化財サポーター協会様の史跡解説を聞きながら、楽しくごみ拾いしませんか？





【活動日時】11月7日(土)　9:00～12:00(予定)
【申込締切】10月16日(金)17:00まで　【参加費】無料
【応募人数】先着順15名まで(社協受付枠)
【当日服装】動きやすい服、靴(飲み物の支給があります)
【雨天時】前日(11月6日)の11:00時点で当日午前の降水確率が40%以上の場合は中止
【申込方法】当会ボランティアセンターへ電話・メールで①氏名②住所③電話番号
④年齢(小学生以下のみ)、⑤勤務先・学校名
(在勤・在学の方のみ)をお知らせください。(連絡先は4ページ下部をご確認ください)
「中央ぷらねっと」参加企業：アルカディア㈱/NXエンジニアリング㈱/清水建設㈱/明治安田生命保険(相)
「中央ぷらねっと」は区内の企業が連携し、「地域とともに歩む」社会貢献企業連絡会です。

募金

「令和８年度(第８０回)赤い羽根共同募金」のお知らせ

いただいた募金は、福祉事業を行う団体・施設に配分するほか、災害に対する備えや被災地支援等に使われます。今年度も、皆さまのあたたかいお気持ちをお寄せくださいますよう、よろしくお願いいたします。募金期間は10月1日(木)～12月31日(木)です。

【募金受付窓口】 ※郵便局の専用払込取扱票もご用意しています。
・社会福祉協議会管理部庶務課(八丁堀3-17-9 京華スクエアの3階)※9月中旬から移転。
・中央区地域福祉課庶務係(築地1-1-1 地下1階)
・日本橋特別出張所(蛎殻町1-31-1)
・月島特別出張所(月島4-1-1)
・晴海特別出張所(晴海4-8-1)

【問合せ】社会福祉協議会管理部庶務課
TEL:03-3206-0506 FAX:03-3206-0601 メール:shomu@shakyo-chuo-city.jp

地域で仲間づくり

いきいき地域サロン

活動内容

*福祉や子育てについての情報交換
*介護予防・健康維持のための体操や手芸などを通した交流・・・など
*参加者同士の交流が図れるもの

『いきいき地域サロン』は、高齢者や障害者、子育て中の親などが、住み慣れた地域でいつまでもいきいきとした生活を送ることができるよう、地域住民が自主的・自発的に地域で行う「交流」を目的としたサロン活動及びその場のことです。

開催場所

*区内の公的施設や町会・自治会の集会所、個人宅など、参加者の徒歩圏内にある施設

開催頻度

*週または月1回～程度

サロン一覧

高齢者向け

- サロンひまわり
- 佃の渡しサロン
- R65月島カフェ
- 絵画を楽しむ会
- 「サロン勝どき」

子ども・子育て関係

- ままと
- 凸凹カフェ
- リバーサイドツインズ
- 子育てサロン　ユルっと銀座
- KeleKele
- かなで
- ワーママカフェin中央区
- あそびばくまのこ

どなたでも

- 介護を考える会
- ぽかぽかサロン
- カトレアサロン
- オレンジカフェ銀座
- Bilderbuch Café

『いきいき地域サロン』につきましては、当会（４頁目下部の連絡先）までお問い合わせください。

Pick UP 介護を考える会



勝どきデイルームで毎月第４土曜日１０：００から開催されている「介護を考える会」の集まりに参加させていただきました。当日は７月の猛暑の中にも関わらず１０名の方が参加されました。会はそれぞれが今の状況について話していく形式で進められ、家族の介護の話題から始まり、近所の病院やデイケアついてやシミ取りの話で盛り上がるなど、「相談する」に留まらず、話合いの中からみんなで交流を深めていく様子が見られました。皆さんにこやかに、笑いあいながら話をされていたのが印象的で、イライラや困ったことなども素直に吐き出せる、気持ちを語り合い、分かち合える場所であることが、居心地の良さにつながっているのだと思えました。猛暑を乗りきるために「バナナに塩をかけて食べるとおいしい」との話や、冷感タオルの体験など、暑さ対策についても話が広がり、「介護」に留まらない、日々のことを気軽に語り合える場になっていました。会を取りまとめている小倉氏、箱守氏に話を聞くと、「最初は皆さん疲れ切って暗い顔で参加していたのだけれど、会への参加を続けていく中で、だんだんと明るくなられたのがとてもうれしい」とお話され、「介護を考える会」が自分らしく過ごせるきっかけとなったのだろうなと感じました。誰でも参加自由の集まりですので、ご興味がある方はぜひ足を運んでみてください！



活動報告：2026年7月短時間集中豪雨災害（栃木県足利市、群馬県太田市・桐生市等）

令和8年9月に今回は技術系ボランティア※1として活動をしている中央区発のボランティアチーム「援人（エンジン）」と、一般ボランティア※2として足利市社会福祉協議会が運営している災害ボランティアセンターの活動にボランティアとして参加してきました。

昨年度に引き続き、災害ボランティアとして活動をするため、「援人」の活動に同行させていただき、群馬県桐生市と栃木県足利市の作業に参加しました。どちらも水害の対応でしたが現場によって内容が異なり、桐生市で活動した場所は近くの川が氾濫した外水氾濫で、足利市で活動した場所は下水や側溝等の排水能力を超えて水があふれた内水氾濫による被害でした。今回は流入した泥を家屋の外へ出す作業を実施。床下に潜って泥をかき出す作業や、重い泥をバケツリレーの要領で屋外に排出する作業、湿気によりカビの生えた板材を消毒する作業など、「泥を出す」と言っても様々な作業があります。また床下の水を吸って重くなった断熱材は取り除かないとカビの発生につながります。床材から剥がして屋外に運ぶのはかなりの重労働となりました。

足利市災害ボランティアセンターでは一般ボランティアとして参加し、10人チームのリーダーを務め、畑に流入した泥を除去する作業を行いました。前日に雨が降った影響で乾いていた泥が濡れてしまい重みが増し、当日は炎天下での作業になり休憩を多く取る必要があったため、当初予定した作業を半分行ったところで終了となりました。チームは「はじめまして」のメンバーばかりでしたが、お互いに声を掛け合い、依頼主のお話もお伺いしながら無理の無い作業を心掛けました。

今年は水害、地震と災害が続いています。普段の「備え」を大切に、自分のできる範囲でボランティアを続けて行ければと改めて思いました。

※1技術系ボランティア：重機使用や床下作業等、技術や経験が必要な作業を行う。
※2一般ボランティア：被災家屋の片付けや泥出し等、危険性が低い場所での作業を行う。


水位が矢印まで押し寄せた


床材の泥をブラシで落とす


泥を集めた土のう袋の一部


床下から出した断熱材の一部

ボランティア保険 天災Cプランのお知らせ

◎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
◎方法：当センターの窓口にて、お申込ください。
※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。

募金のお願い

東京都社会福祉協議会のホームページに直近の災害で被害を受けた地域の募金情報を掲載しています。
ふるさと納税での寄付や、街頭募金が行われている場合もあります。
ご協力お願いします。
詳細はこちらから→

ちゅうおうボラネット掲示板

『ボラネット？って…』何となくボランティアを始めた人、グループで始めた人たちのおしゃべり、情報交換の場です。
第1(月)八丁堀3階14:00～のぞいてみませんか？(^▽^)/
こんなことなら…「さよならしても」OK！、「気晴らしになるなら」OK！どうぞお顔見せてみてくださいね。(のりこ)
<11月26日に日本精神医学資料館の見学をいたします。
詳細は11月2日のボラネットにて！>

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（京華スクエア）
東京都中央区八丁堀3-17-9
【電話】03-3206-0560
【ＦＡＸ】03-3206-0601
【Eメール】vc@shakyo-chuo-city.jp
【ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ】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
▲ホームページ

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。

