2026年
11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11月1日　第378号

福祉体験講座 開催中！



聖路加国際大学
点字体験講座の様子



当ボランティアセンターでは、小学校等の依頼を受けて、「福祉入門」・「車いす体験」・「手話体験」・「点字体験」・「アイマスク体験」・「シニア体験」の６つの講座メニューで福祉体験講座を実施しています。

「福祉（ふくし）」と聞くと、自分とは関係のないことのように感じるかもしれません。

でも、「ふだんの くらしの しあわせ」と言い換えると、少し身近に感じませんか？

講座では、体験や交流を通して、一人ひとりの違いや思いを知り、誰もが安心して暮らせる地域について考えます。

ご興味のある方は、ぜひ当センターまでお気軽にお問合せください。

車いす体験ボランティア フォローアップ講習



車いす体験講座にご協力いただいているボランティアの皆さんを対象に、（公財）東京都福祉保健財団が実施する福祉用具体験講習会に参加する形で、フォローアップ講習を実施しました。

講習会では、段差や坂道での介助、方向転換など車いすの基本的な介助方法について学んだほか、車いす利用者の日常生活を支えるさまざまな福祉用具についても紹介していただきました。



参加者は、車いすの操作や介助方法について改めて確認するとともに、最新の福祉用具に関する知識を深めることができました。

今回の学びを今後の車いす体験講座やボランティア活動に活かしていってもらえればと、思います。



第１９回 観光検定

歴史、文化、産業、地理、祭り、行事、人々の暮らしなどを中心に様々な分野から出題されます。今年のテーマは「中央区の伝統芸能」検定（10問程度出題）に合格して観光おもてなしスタッフを目指しませんか？



ホームページはこちら

【日　　時】 令和9年1月30日（土） 10:30～12:00
【会　　場】 コートヤード・マリオット銀座東武ホテル（銀座6-14-10）
【受 験 料】 一般3,300円、団体（5人以上）2,200円、 高校生以下:1,000円
【定　　員】 280名（先着順）
【申込締切】 12月13日（日）まで
【申込方法】 検定公式ホームページから申込み。
（https://www.chuoku-kentei.jp/）



中央区観光検定キャラクター
「天晴（あっぱれ）せん太くん」

【問合せ】中央区観光検定運営事務局
Eメール:info@chuoku-kentei.jp　電話:03-5657-0664

退職後の生き方塾



人生100年時代、退職後の人生を充実させるため、どのように過ごすか考えてみませんか？
「会社を退職し、何か活動を始めたい」「地域の活動に関わってみたい」といった方向けに、地域活動に参加するきっかけを提供する全6回の講座を開催します。

ホームページは11/15から開設予定です



【日　　時】 令和9年1月22日～2月26日の毎週金曜日　14:00～16:00（全6回）
【会　　場】 男女平等センター「ブーケ21」（湊1－1－1）
【対 象 者】 すでに退職している、またはこれから退職を迎えるおおむね55歳以上の区内在住者
【定　　員】 20人（申し込み多数の場合は抽選）
【申込期間】 11月15日（日）～12月11日（金） ※必着
【申込方法】 申し込みフォームからの送信または申込書をFAX・郵送で以下の係へ。（直接持参も可）
※区HPでダウンロード/高齢者福祉課窓口・各特別出張所などで配布しています。

▼ホームページ



詳細はホームページより確認出来ます

【問合せ】高齢者福祉課高齢者活動支援係
電話03-3546-5716　FAX03-3248-1322

子ども達に「素敵な思い出」を一緒に届けませんか？

募集



合言葉は「あなたも誰かのサンタクロース」！

クリスマスイブ、ボランティアの皆さんがサンタクロースとなって
「夢とプレゼント」を子ども達へお届けします。
この活動は、経験や思い出不足の子どもやご家庭への大きな支援となります。
皆さん、子ども達の明るい未来を育む社会貢献活動を一緒にしませんか？



【活 動 日】 12月24日（木）
【対 象 者】 大学生（18歳）以上 ※詳細はホームページをご覧ください。
【参 加 費】 2,000円（大学生は不要）
【申込締切】 12月3日（木）まで
【詳　　細】 右記二次元コードより

ホームページ

お問合せ：認定NPO法人　チャリティーサンタ　南東京支部
メール tokyo.south@vol.charity-santa.com



茅場町二・三丁目地区ふれあい福祉委員会







7月に、茅場町二・三丁目地区ふれあい福祉委員会の活動見学に参加しました。当日は、委員の皆さんがグループに分かれ、それぞれの担当地域にお住まいの80歳以上の方のお宅を訪問し、あんみつをお渡ししながらお声かけを行いました。委員さんから、訪問活動だけでなく、普段から地域で顔を合わせた際に立ち話をしたり、町会行事で交流したりすることもあるとのお話を伺いました。

訪問先では、委員さんが来るのを楽しみに待っている方や、お会いした瞬間に笑顔を見せてくださる方の姿が印象的でした。

委員会の、長年にわたる活動によって顔の見える関係が築かれ、それが地域で暮らす方の安心感につながっていることを感じました。

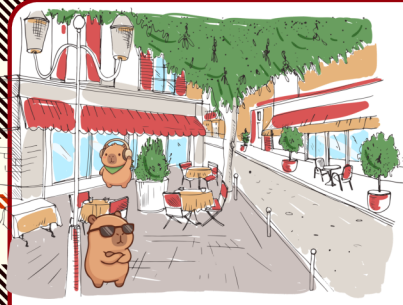


『ふれあい福祉委員会』とは

ふれあい福祉委員会は、町会・自治会などの地域を単位とした、近隣住民同士による自主的な支えあい、助けあいの活動です。高齢者や障害のある方をはじめ、誰もが地域の中で孤立することなく安心した生活を送ることができるよう、さまざまな活動を行っています。

『いきいき地域サロン』とは、

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。



「いきいき地域サロン」

あそびばくまのこ

本会地域支援部ささえあい課が実施している「多世代交流おとなりサロン」にて、アイシングクッキーを作るイベントが開催されました。今回はいきいき地域サロンとして活動している、「あそびばくまのこ」さんとのコラボ企画に、VC職員もお伺いしてきました！

「あそびばくまのこ」さんは勝どきデイルームで活動を行なっており、扉を開けて出入り自由にしているので、上の階にある敬老館を利用した方が寄っていくこともあり、多世代の方が交流する場となっています。毎回参加される方も、初めての参加の方も、それぞれが「物づくり」を通して交流をしています。



今回は多世代交流のイベントなので、最初から老若男女が集まってわいわいとクッキーをかわいくデコレーションしていました。ティーブレイクを挟んでうちわ作りも行い、それぞれがゆずり合いながら自分のお気に入りをつくる様子は熱意を感じつつ、とてもほっこりとした雰囲気で、温かな時間でした。



『今も続く被災地支援』

熊本地震や千葉豪雨など、各地の被災地では今もなお支援を必要としている方々がいます。現地での活動や募金など、それぞれにできる形で被災地を応援していきましょう！



現地でボランティアとして手助けする！

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事です。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。

※被災地支援・災害ボランティア活動の情報はここから→



ボランティア保険助成のお知らせ



◎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：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。

募金情報

詳細はこちら↓

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。

寄付による支援で手助けする！

義援金募金箱設置のお知らせ（区役所）



日本橋特別出張所 1階

晴海特別出張所 1階

月島特別出張所 1階

区役所本庁舎 1階

※こちらは、「令和8年熊本地震」への募金箱となります。
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。

ちゅうおうボラネット掲示板

子どものお世話から始まった、私のボランティア。
まずは笑顔のキャッチボールからでした。ほほ笑み合うなかに、心がつながる喜びを感じました。時が流れ、今は別の活動をしています。
内容は変わりましたが、先輩方に教わった事や、優しい言葉を胸に、一歩ずつ進んでいきたいと思います。
（けいこ）

次回は7日、京華スクエア3階大会議室で開催しています。

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（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。

