

ちよだボランティアマガジン [ジョイアス]



TAKE
FREE

特 別 号

Join+us



今こそ一歩を踏み出そう

世界が広がる！

interview

作家

きしだ なみ
岸田 奈美さん



若くしてお父さんを亡くし、その数年後に大病を患い、車イスユーザーとなったお母さんとダウン症の弟さんと生活してきた岸田さん。「うちはうちなりに本当大変だったし、嫌なこともあったけど、とても素直な弟の成長に励まされ、深い愛があって優しく明るいお母さんと日々を越えていきました」と語ってくれました。ご家族やお仕事の話を通して、障がいについてや自分らしくいることの大切さをお話いただきました。

INTERVIEW きしだ なみ 岸田 奈美さん

障がい者である前に、みんな1人の人

同じ障がいのある人でも、苦しいことや辛いこと、何を恨んでいるかは違うんです。

助けてもらうことが嬉しい人もいれば、突然手を差しのべられてびっくりしちゃう人もいます。

以前お母さんと仕事で2人で海外出張に行くことになり、ミャンマーとニューヨークに行ったんです。ミャンマーでは上座部仏教が広く信仰されているので、輪廻転生という考えから、自分の徳を積むために車いすの人を見かけたらみんな助けるんです。ただ、輪廻転生ということは障がい者は前世では罪人だったり悪いことをした人なので、自分のために助けるけれど、一緒に働くとか一緒に何か買い物を手伝うといったことはあまりないんです。ミャンマーでのことについてお母さんに聞いてみると、助けてもらえるのはありがたいけど、何でもやってもらえるから自分が人間じゃなくて、物扱いをされているような、ちょっと居心地が悪く恥ずかしかったと。自分でできることもできないと言われていたようで、落ち込むと言っていました。

それと正反対だったのが、次に行ったニューヨークでした。ニューヨークは国籍も文化も宗教も違う人が多くいるので、「助けてあげたい」という気持ちだけでは勝手に助けられないんです。困るも困らないもその人の自由だから、困っていても自分ができると思ったらそ

の人に任せて、基本的にはできることは全部自分でやりましょう、その代わりに「Help me、Excuse me」と自分から言った人は助けようという考え方なんです。お母さんは、「最初はすごく冷たいなと思ったニューヨークにすごく助けられた」と言っていました。「何でも自分でやってみなさい!」と言われていたようで、人として尊重されている気がして嬉しかったそうです。

すれ違いから生まれるコミュニケーション

日本は地震が起こるので、世界一のバリアフリー大国であることは間違いないと思います。だからこそ、あまり声をかけられないというか…。元々日本人の性質的に恥ずかしがり屋で、人に迷惑をかけたくないという気持ちがあるから、自分が助けると迷惑をかけたり失敗してケガをさせてしまうのではないかなと思って、声をかけられないんだと思います。だから、ハードのバリアフリーはものすごくできているけど、できているからこそあまり“ハートのバリアフリー”を発揮しなくても何とかなる場面が多いんです。お母さんは、障がいのある人を見かけたときにどうしたらいいですかと聞かれたとき、「何かできることはありますか?」と聞いてもらえることが日本では一番嬉しいと伝えています。自分でできることもあるし、やり方が分からなくてもそういう風に



聞いてもらえれば教えることもできるので。

人によって求めることは全然違うし、親切のあり方は間違っているかもしれないと思うので、とにかく目の前にいる人にちょっと親切にしたり、相手は何を求めている自分は何をしてあげたいかというお互いの要望に気がつくコミュニケーションがすごく大事だと思います。その中で、怒ることも怒られることもめっちゃくちゃ大事だと思うんですね。そういうすれ違いを埋めたり、壊れたところを修復するために理解し合うコミュニケーションがあるじゃないですか。「知らないから知ろうとする」、「怒られてしまったから誤解を解く」、そういうところからじゃないと、やっぱり本気のコミュニケーションは生まれえないと思います。

お母さんは喜び上手、弟は一生懸命

うちのお母さんは、とにかく喜び力が高いんです。人からされたことをずっと覚えていて、「楽しい！嬉しい！」って声に出して喜んでくれます。新幹線に乗る時、お母さんは駅員さんの名前を覚えていて、いつもありがとうございますって言っているので、駅員さんは喜んで介助をしてくれています。「あなたのお母さんの取り合いなんですよ」って(笑)

みんなを味方につける力はめっちゃくちゃ強いんですね。お母さんの場合は喜ばせるのが上手いから助けてくれる人が周りにたくさんいるんですけど、それは彼女なりの生きていく力なので、いろいろな人がいていいと思うんです。前向きに見えるお母さんも実はとても後ろ向きで、そこを「大丈夫！なんとかなるでしょ！」って言

える私の適当なノリが補っています。

弟はとにかく人のことを見ているので、言葉や世の中のルールが分からなくても、彼の観察力で何とか人の真似をしてやっているんです。小学生の時、最初はダウン症の子って目立つので敬遠されてたんですけど、みんなと同じように挨拶をしたり、自分の動きを見て真似して一生懸命についてこようとする姿を見て、すぐ友達ができていました。

あとは、本当に自分が嫌なことはしないんです。ということは、彼がやっていることは全部自分が好きでやっていることなので、本当に嬉しいんですよ。私と一緒に遊園地に行ってくれたりとか、私に食べ物を買ってくれたりとか。そこが一番ですね。

お互いにすごく尊敬していると思います。私は、弟がどう見られていようが、かっこ悪くても全く気にせず堂々としているところが、すごく強いなと思います。それに、大人になっても成長し続けていて、できることが増えていく姿がすごいことだと思います。弟は弟で、私の行動力や突発的にいろいろなことを解決していくようなところを分かっている、「お姉ちゃんって突発力があるよね」って思ってくれていると思います。

“人の役に立てた”という喜びを感じられる場所へ

ミライロ[※]で働いていた時は、誰もできないことができる代わりに、みんなができることができないっていう人間でした。大好きな会社なのに、本当に迷惑ばかりかけてしまい、役に立てていないことがものすごく辛かつ

たんです。そんな中、メンタルダウンをしてしまい休職せざるを得ない状況になりました。それでも、昔からお父さんとお母さんに「お前は天才や!」「お前が大事やから!」と言ってもらえていたことがずっと軸にあったので、「自分はこんな迷惑をかけて、怒られてばかりの間人ではないと思うねんな」という気持ちがあったんです。そんな気持ちで、休職中に弟の面白かったときの話をnote※に書いたら、すごくたくさんの人に喜んでもらえたんです。会社員としてはマイナスだった特性が、場所を変えたら価値になり、人を笑わせることができる唯一無二のギャグやユーモアになるんだってということが、嬉しかったですね。自分の見方みたいなものを変えると、それだけでこんなに変わることができて、自分に自信が持てるんだと思えるようになりました。

ボランティアの声が力になりました

2024年に3人でホノルルマラソンに参加した時、私たちはダントツで一番後ろを走っていました。沿道からの応援や歓声も聞こえなくなってしまい、とても静かでとても悲しかったです。その時、3キロ地点の給水所にいたボランティアさんたちが私たちを待っていてくれ、大歓声で迎えてくれたのです。落ち込んでいた気分が一気に上向き、その後無事に3人揃ってゴールすることができました。

ボランティアは人の人生に関われるので、それだけ自分の中に視点が生まれる。それがすごく大事だと思います。



©narika.k

※ミライロ：(株)ミライロ。障がいを価値と捉えるバリアバリューの視点から社会に存在するバリアを解消し、誰一人取り残さない社会の実現を目指している会社。

※note：クリエイターが文章や画像、音声、動画を投稿して、ユーザーがそのコンテンツを楽しんで応援できるメディアプラットフォーム。

岸田奈美さんプロフィール



1991年7月25日生まれ、兵庫県神戸市出身。

病気を患い車イス生活となった母を救うため、関西学院大学人間福祉学部社会企業学科に入学。卒業後は、障がいを価値に変える「バリアバリュー」を掲げる株式会社ミライロの創業メンバーとして活躍。一時体調を崩し会社を休職することになったが、その際にダウン症の弟との日々を綴ったnoteの記事が反響を呼び、その後作家として独立。

初の著書であり代表作が、「家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった」。その後も精力的に執筆活動を続け、2025年2月6日には「もうあかんわ日記」が発売された。

岸田奈美さん
Xアカウント



Join+us

も く じ

世界が広がる！
今こそ一歩を踏み出そう

P. 5 ▶ ちよだボランティアセンター紹介

P. 6~7 ▶ 誰でも気軽に参加できる活動

- P.6** Akiba Smile!
東京都赤十字血液センター
日本ハビタット協会
- P.7** はあとサロン&みんなのサロン
ちよだボランティアセンター情報マガジン
切手整理サロン

P. 8~9 ▶ 高齢者をサポートする活動

- P.8** いきいきプラザ一番町
ジロール神田佐久間町
岩本町ほほえみプラザ
- P.9** 桜ハンド「おしゃべりハンドケア」
なでしこ配食サービス
ふれあいクラブ食事会

P. 10~11 ▶ 障がいのある方との活動

- P.10** ちよだ「笑桜会ピア」
丸の内オフタイム倶楽部
番町SJEマルシェ
- P.11** 千代田区日曜青年教室
えみふる コミュニティパートナー&
スマイルちよだサポーター
東京YMCA手話サークル
千代田一麦会
千代田区手話サークル手話べり会

P. 12~13 ▶ 子どもに関わる活動

- P.12** ファミリーハウス
グローバルキッズ六番町園
みらいゲート秋葉原
- P.13** 千代田区の子育てサロン・
居場所・子ども食堂

P. 14~15 ▶ 国際支援&外国人に関わる活動

- P.14** ハンガー・フリー・ワールド
エファジャパン
東京フリーウォーキングツアー
- P.15** ちよだ日本語カフェSwan
やさしい日本語カフェ(A&Cちよだ)
KoKoKaRaちよだ

P. 16 ▶ ちよだボランティアセンター 災害時への取組み

ちよだボランティアセンターです！

ちよだボランティアセンターでは、千代田区に住んでいる方の制度やサービスの狭間にある困りごとや、区内福祉施設・NPOなどの皆さんの困りごとを、区内でボランティア活動をしている方と一緒にサポートしています。

私たちが、ボランティア活動をしたい!という皆さんをサポートします!



個人での活動



団体での活動



学生や企業の活動

ボランティア&ちよだの最新情報をWEBでもチェック!



ちよだ
ボランティアセンター
ホームページ



メールマガジン
「ちよだで
つなメール」



ボランティア
ハンドブック

清掃道具
持参不要。
手ぶらで
どうぞ♪

⇒ Akiba Smile!



ごみ拾いとパトロールで秋葉原の安心と安全を守り、まちに笑顔
を創出している活動が「Akiba Smile プロジェクト」です。団体で
の参加も、当日飛び込み参加もOK。皆さんの活動でアキバを元気
にしませんか。



日時 毎週日曜日 14:30~15:30
(受付14:15~)

受付場所 「JR秋葉原駅」秋葉原電気街口・
住友不動産株式会社秋葉原ビル前(中央通側)

※団体での参加(20名まで)を計画されている方は必ず事前にお問い合わせください。
※実施・中止は、当日の天気予報にて決定します。当日9:00頃にwebサイトにてご確認
ください。

※荷物置場はありませんので、自分でお持ちください。

申込み・問合せ 以下ホームページ下部「お問い合わせはこちらへ」よりお申込みください
<http://www.akiba-information.jp/html/event/smile.html>



⇒ 東京都赤十字血液センター (献血ボランティア)



血液は、未だ人工的につくることも長期間保存することもできません。
皆さんの善意の献血によって、多くの患者さんの命が救われます。献血
は命をつなぐボランティア。空いた時間にできる身近なボランティア活
動として、若い世代をはじめ多くの皆様のご協力をお待ちしています。

活動場所 (1) akiba:F献血ルーム(外神田1-16-9 朝風二号館ビル5階)
(2) 有楽町献血ルーム(有楽町2-10-1 東京交通会館6階)

日時 (1) 9:00~17:30(成分献血は16:30まで)
(2) 9:30~18:30(成分献血は17:00まで)

※受付状況により、成分献血の受付を早めに
終了することがあります。

対象 16~69歳までの健康な方
※65歳以上の方の献血については、60~64
歳の間に献血経験がある方に限ります。

申込み・問合せ ☎ 0120-30-6002
(フリーダイヤル 土日・祝・年末年始を除く)

※献血希望日の前日までwebサイトで予約を承ります。
※当日のご予約の場合は、ご希望の献血ルームへ直接お電話ください。

(1) akiba:F献血ルーム ☎ 03-3251-8201
(2) 有楽町献血ルーム ☎ 03-3213-8666



⇒ 認定NPO法人 日本ハビタット協会



日本ハビタット協会は、国連ハビタットとともに世界中の人々が安全
で安心して暮らせるまちづくりを行っています。そんな活動の中で、
日本円だけでなく外貨コインや紙幣が役立てられています。空港など
に設置した募金箱や個人から寄せられた外貨が市民ボランティアの
手で仕分けされて、国内外の居住環境改善支援に繋がっています。

活動内容 外貨コインの仕分け

日時 毎月第1・3火曜日 13:00~16:00

活動場所 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

問合せ 認定NPO法人 日本ハビタット協会

☎ 03-3512-0355 ✉ info@habitat.or.jp <https://habitat.or.jp/>



はあとサロン&みんなのサロン



区内在住の高齢者の方々が集う「はあとサロン」、子育て世代や学生さんなど世代を問わず多くの方でにぎわう「みんなのサロン」。利用者さんとおしゃべりが楽しめるフリータイムや、趣味を通じた交流・演奏会などのイベントも行っています。

活動内容 ▶ 参加者との交流（お話やボードゲームのお相手など）、プログラムの実施（小物づくり、体操、演奏会など）、運営のサポート（準備・片付け・受付など）

開室日時 ▶ いずれも13:00～16:00／祝日は休み

活動場所 ▶

- 一番町みんなのサロン（一番町12 いきいきプラザ一番町1階 火・金/金のみ12:00～）
- 三崎町はあとサロン（神田三崎町3-1-17 月・水・木）
- アキバみんなのサロン（外神田1-1-13 万世橋出張所6階 水・金）
- 和泉はあとサロン（神田和泉町1-5-10 和泉会館2階 火・木）



問合せ

千代田区社会福祉協議会
地域サポート課
☎ 03-6265-6522
✉ chiiki@chiyoda-cosw.jp

サロン
だより！



ちよだボランティアセンター 情報マガジン ラベル貼り&発送のお手伝い



偶数月に情報マガジン『Volunteer/Chiyodaボラ』を発行しています。その部数は約5,500部にのぼり、1,000カ所近くに発送を行っています。全て手作業でラベル貼りと封入作業を行っているため、多くの皆さんの力が必要です！

おひとりさまも、グループの皆さんも、企業のCSR活動の初めの一歩にも…ぜひ一緒に活動しませんか！

活動内容 ▶

- ラベル貼り（13:00～14:30頃）**偶数月16日前後** 封筒にラベルを貼り付け、送付部数ごとにまとめます。
- 封入（9:00～12:00頃）**偶数月23日前後** 情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。

※多人数（5名以上）の場合は、事前にお問い合わせください。
※特別号発行（年1回）の際は、別途お知らせいたします。

活動場所 ▶ かがやきプラザ4階 ボランティアサロン（九段南1-6-10）



問合せ

ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522
✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

日程は
こちら！



切手整理サロン



使用済みの切手を仕分けたり整理をする活動です。ハサミ1本で活動できるので、年代問わず気軽に参加することができます。1人でもくもくと作業したい方、みんなでワイワイ楽しく作業したい方など、どなたでも参加可能です！

活動内容 ▶

- 使用済み切手の仕分け
- 使用済み切手の整理（ハサミ使用）

日時 ▶ 毎月第3土曜日 10:00～15:00（時間内入退場自由）
※団体として平日に活動したい場合はお問い合わせください。

活動場所 ▶ かがやきプラザ4階
ボランティアサロン（九段南1-6-10）

その他 ▶ 基本予約は必要ありませんが、多人数（10名以上）の場合は事前にお問い合わせください。



ハサミ1本から、
誰でも簡単に楽しく
活動ができます！



問合せ

ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522
✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/1025>

ホーム
ページ



高齢者をサポートする活動

いきいきプラザ一番町

「高齢者サービス機能」「文化コミュニティ機能」「健康・保健機能」を兼ね備え、さらに地域住民の「ふれあい機能」を持つ複合施設である、いきいきプラザ一番町。その中でも、特別養護老人ホームで活動をしてくれるボランティアを募集中です！

- 活動内容**
- (1) 入居者の方々とのコミュニケーション
話し相手、散歩の付添い、折り紙や塗り絵、囲碁や将棋の相手 など
 - (2) レクリエーションやイベントのサポート
 - (3) 食事の配膳、清掃、ベッドメイキング などのサポート
- ※ご希望の日時や施設の状況を考慮し、応募を受けた段階で施設側との話し合いを経て活動内容が決まります。

日時 応相談

活動場所 いきいきプラザ一番町(一番町12)

募集人数 1日につき3名まで

問合せ

☎ 03-3265-6311
FAX 03-3265-6317
<https://www.ichibancho-camellia-kai.com/>



ホーム
ページ



ジロール 神田佐久間町

認知症の方を対象とした、デイサービスとグループホームを運営している「ジロール神田佐久間町」。何よりも利用者の方々の気持ちに寄り添い、皆さんが居心地のいい施設づくりを目指しています。そんな施設で、利用者の皆さんの「やりたいこと」を一緒に叶えてくれるボランティアを募集しています！



お話し相手や
特技を活かして、
利用者さんと楽しく
活動ができます！

活動内容

- 入居者とのコミュニケーション(お話し相手や物づくりなど)
- 買い物や散歩の同行
- 居室清掃などのサポート

※得意なことを活かしたレクリエーション活動の企画も大歓迎です！！

日時

随時募集

※月～土の9:00～18:00までの中で調整いたします。
※日時によっては受け入れが難しい場合がありますので、事前にご相談ください。

活動場所

ジロール神田佐久間町(神田佐久間町3-16-6)

その他

活動日の前日までに
ボランティア保険にご加入ください。

問合せ

ジロール神田佐久間町

☎ 03-5822-2650 ✉ jiro-ru@navy.plala.or.jp

ホーム
ページ



岩本町ほほえみプラザ

日々、たくさんのボランティアが活躍をしている岩本町ほほえみプラザ。自分の特技を生かした活動や、利用者さんのおしゃべり、簡単な配膳や食器洗いといったサポートなど、多岐にわたる活動を募集中です！

- 活動内容**
- (1) 利用者向けの体操、工作活動などの余暇活動のお手伝い、音楽活動などの企画・実施
 - (2) 食器洗いやテーブル拭き などのサポート

日時

- (1) 要相談
- (2) 火～金曜日の中から
11:00～13:30もしくは14:30～15:30

募集人数

- (1)(2)いずれも数名
(または、1団体)まで

活動場所

岩本町ほほえみプラザ
(岩本町2-15-3)

ホーム
ページ



問合せ

岩本町ほほえみプラザ
☎ 03-5825-3407 ✉ iwamoto@tama-dhk.or.jp
<https://www.tama-dhk.or.jp/iwamoto/index.html>

桜ハンド「おしゃべりハンドケア」



毎月1回、高齢者活動センターの利用者に向けて、おしゃべりしながら手も心も軽くなるハンドケアの活動をしています。
手の平と心で魔法をかけるように願いながら、ハンドケアを行っています。



「元気になる~れ」
「しあわせにな~れ」



日時 毎月第4水曜日(祝日を除く)
13:00~15:00

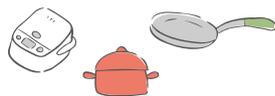
活動場所 かがやきプラザ4階 活動室
(九段南1-6-10)
※見学も随時大歓迎です!!

問合せ ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/40077>



なでしこ配食サービス



ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみのお宅、また障がいのある方のお宅に、心のこもった手作りのお弁当を届けています。
お弁当を届けるだけでなく、利用者との交流や安否確認も行っています。
お料理が好きな方、お話しが好きな方、歩くのが好きな方、継続的に活動できる方など大歓迎です!!

活動内容 食材の買い出し、お弁当づくり、配達
※活動場所によって募集をしている活動が異なりますので、お問い合わせください。

日時・活動場所
神保町: 基本第2月曜日
神保町区民館(神田神保町2-40)
麴 町: 基本第1・3月曜日
一番町集会室(一番町10)
万世橋: 基本第4水曜日
万世橋区民館(外神田1-1-13)

申込・問合せ ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

ふれあいクラブ食事会



65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方を対象とした食事会です。みんなで一緒に食事を囲って、楽しいお昼のひと時を過ごしませんか。

活動内容

- 買い物、会場準備
- 食事の調理
- 配膳、食事中の見守り、片付け など

活動場所・日時 下記9:00~14:00のうち、3時間から応相談
各地区募集しています

〈麴 町〉一番町集会所(一番町10) / 第2・4金
〈富士見〉富士見区民館(富士見1-6-7) / 第1・3木
〈神保町〉神保町区民館(神田神保町2-40) / 第1・3土
〈神田公園〉スポーツセンター(内神田2-1-8) / 第2・4土
〈万世橋〉万世橋区民館(外神田1-1-13) / 第2・4月
〈和泉橋〉和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7) / 第1・3金

募集 ご連絡をいただいた際に募集を終了している場合がございますので、お問い合わせください。



その他

- 交通費支給あり(1,000円まで)
- 細菌検査の受診が必須となります。

問合せ
かがやきプラザ高齢者活動センター
☎ 03-3265-1161
✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp



ちよだ「笑桜会ピア」



心に病や障がいをお持ちの千代田区在住・在勤・在学の方などが、安心してお話しでき、お互いに励まし合う場です。「ちよだワークミーティング」を開催しています。

活動内容 ● ワークミーティングの事前準備と片付け
● ワークミーティング中のお話相手

日時 毎月第4土曜日 15:00～17:00

活動場所 千代田区立障害者福祉センターえみふる5階
(神田駿河台2-5)

問合せ ☒ yh-koba@nifty.com
※お問合せはメールにてお願いします。



丸の内 オフタイム倶楽部



おひとり様でも、
同僚同士でも
大歓迎です!



丸の内オフタイム倶楽部では、コミュニケーションを取るのが苦手な方と一緒に、おしゃべりを楽しみながら食事をし、交流する活動を行っています。ここでは、当事者、ボランティアという分け方はなく、みんながメンバーです。毎月30名近くの方が参加しています。

日時 毎月1回 18:30～20:30
※具体的な日程は、ちよだボランティアセンターまでお問い合わせください。

活動場所 区内レストラン
※具体的な場所は、ちよだボランティアセンターまでお問い合わせください。

参加費 1,000円～2,000円(食事代)

対象 千代田区在住/在勤の方

問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 ☒ volunteer@chiyoda-cosw.jp



番町SJEマルシェ



番町SJEマルシェでは、知的障がいのある方の就労体験や、マルシェの出店という楽しい行事を通じて、ここから実際に【仕事】として成立するものを継続的に地域の皆さんとつくっています。地域の方々や子どもたちとの交流も楽しみのひとつです! ぜひ、一緒に活動しませんか。

活動内容 ● マルシェの設営/撤去 ● 就労体験ボランティア
※就労体験ボランティアとは、知的障がいがある方々とパティになり、マルシェの際に彼らのサポートをしながら一緒に働く活動です。

日時 9:00～17:00(1日 or 半日)
※イベントは年数回・土曜日開催の予定です。
※1日中活動いただける方には、軽食をご用意します。

活動場所 番町の森(二番町14)

その他 オンラインで事前説明会を実施します。

問合せ <https://www.sjemarche.com/>

次回の開催日
★5月24日(土)
★10月18日(土)



ホーム
ページ



千代田区日曜青年教室



知的障がいのある青年&成人の皆さんと一緒に、学習を通じた余暇活動を楽しみます。(絵画、水泳、料理、レクリエーションなど。)サポーターでもあり友人でもある、そんな関係が生まれることも。「生涯学習とは何か」を学ぶ人にもおすすめです。

活動内容 学習プログラム(音楽、スポーツ、レクリエーションなど)に参加する受講生のサポート

日時 原則月2回の日曜日 8:30~16:00
(プログラムによって変更あり)

活動場所 千代田区立九段生涯学習館(九段南1-5-10) 他
※区外での宿泊学習会もあります。

募集人数 年間を通して大募集中です。(18歳以上の方)

問合せ 千代田区役所地域振興部 生涯学習・スポーツ課

☎ 03-5211-3632 FAX 03-3264-1466 ✉ shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/shogaisha/johoteikyoo/event/nichiyo/index.html>



概要は
こちら



えみふる コミュニティパートナー&スマイルちよだサポーター



えみふるは「絆社会の実現」をミッションに、障がいの有無に関わらず共に輝ける社会を目指し、障がいのある方が利用できる地域福祉の拠点として、日々様々なサービスを提供しています。そんなえみふるでは、利用者と一緒に活動に参加したり、イベントをサポートしてくれるボランティアを募集しています!

活動内容 (1)コミュニティパートナー
外出、余暇支援、講習会やイベントのサポート
(2)スマイルちよだ
夕方の余暇活動と一緒に参加しサポート
※どちらも、活動日によってプログラムが替わります。

日時 (1)平日・土日の10:00~18:00(30分の活動からOK)
(2)平日16:30~18:15頃

活動場所 千代田区立障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)

申込・問合せ 千代田区立障害者福祉センターえみふる ☎ 03-3291-0600 <https://emifuru.com/>



ホーム
ページ



ボランティア
募集ページ



東京YMCA手話サークル

手話の学習および技術の向上、会員相互の親睦交流、聴覚障がいについての理解と聴覚障がい者の福祉の向上への協力を行っています。

日時 毎月第3土曜日

活動場所 かがやきプラザ4階
(九段南1-6-10)

その他 会費:1,500円/年

問合せ ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522
✉ volunteer@chiyoda.cosw.jp

千代田一麦会

聴覚障がい者とのコミュニケーションを目的に手話を学ぶサークルです。手話や口話(手話をしながら口で話すこと)など、その人に合った方法でコミュニケーションを行うことを学びます。



日時 毎週水曜日 19:00~

活動場所 かがやきプラザ4階
(九段南1-6-10)

その他 ●見学は原則として3回まで、4回目以降は入会をお願いいたします。
●会費:2,500円/年

問合せ

✉ ichibakukai2022@gmail.com
<https://ichibakukai.com/>

千代田区手話サークル手話ベリ会

聴覚障がい者と聴者の相互理解を深めるため、学習会・講習会・イベントなどを開催しています。



日時 隔週金曜日 18:30~

活動場所 かがやきプラザ4階
(九段南1-6-10)

その他 ●見学は随時受付(2回まで無料)
●会費:2,500円/年

問合せ

✉ info@jst-talk.com
<https://jst-talk.com/>

≡ 認定NPO法人ファミリーハウス



ファミリーハウスとは、小児がんなどの難病治療のために、自宅を離れて都心の専門病院にきている子どもとその家族の疲れた心と身体を温かく迎え、「安心・安全・安価」に滞在できる「もうひとつのわが家」で、数多くのボランティアの協力によって運営されています。

活動内容

- ハウスキーピング(清掃、備品管理 など)
- 手仕事(ベッドカバーづくり、季節のプレゼントづくり など)
- 施設内菜園の手入れ ● イベント運営サポート
- 備品補充、会報の発送作業などの事務作業

日時

オンライン説明会に参加のうえ、ボランティア登録後。
 [詳細・説明会につきましては下記のURLからご覧ください]
<https://www.familyhouse.or.jp/supportus#volunteer>
 ※毎月2回開催。開催日はHPをご確認ください。
 ※必ず各説明会日時の1週間前までにお申し込みください。

活動場所

都内の各施設(活動参加の
 確定次第お伝えいたします)

その他

ボランティア保険への
 加入は必須です。



ホーム
ページ



事前
説明会



申込み・問合せ

認定NPO法人ファミリーハウス
 ☎ 03-6206-8372
 ✉ jimukyoku@familyhouse.or.jp
<https://www.familyhouse.or.jp/>

≡ グローバルキッズ 六番町園



グローバルキッズ六番町園では、子育てボランティアを募集しています。子どもたちの成長を見守りながら、楽しい時間を過ごしてみませんか？ 皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

活動内容

その日の活動に合わせた保育補助

日時

平日10:00~16:00のうち応相談
 ※週に数時間から可能

活動場所

グローバルキッズ六番町園(六番町5-16)

その他

ボランティア保険の加入が
 必須となります。

ホーム
ページ



問合せ

グローバルキッズ六番町園
 ☎ 03-3230-7161
https://www.gkids.co.jp/facilities/nursery_109.html

≡ みらいゲート秋葉原



様々な理由から、小学校や学童保育に居場所を見つけれなかったり、集団になじめない子どものためのフリースクールです。子どもたちが自分らしくいられ、様々なコンテンツや体験の提供を通して、未来へつながる居場所づくりを目指しています。

活動内容

- 子どもたちと一緒に遊ぶ
- 子どもたちの見守り
- 子どもたちの学習支援 など

日時

月~金 9:30~17:30(うち3~4時間で要相談)
 ※平日週2~3日程度で活動可能な方

活動場所

みらいゲート秋葉原
 (神田須田町1-25 JR神田万世橋ビル)

募集人数

2名/1日につき

問合せ

みらいゲート秋葉原 ☎ 03-5289-0281 <https://nursery.cocofump.co.jp/miraigate/>



“楽しい”と
 “学び”がたくさん
 素敵な場所です!



ホーム
ページ



千代田区の子育てサロン・居場所・子ども食堂

子育て中の方が参加できるサロン・居場所・子ども食堂の一覧です。お気軽にお問い合わせください♪

問合せ ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522(直通)
03-3265-1901(代表)



1 一番町おもちゃ病院

子どもたちに物の大切さを知ってもらえるよう玩具の修理をします。

会場 一番町はあとサロン(一番町12)
問合せ fwpd2110@nifty.com

2 就学準備教室りりーふ

図工の学習で粘土を使った工作をします。

会場 麹町集会室 2階和室(麹町2-2-36)
問合せ relief.chiyoda@gmail.com

3 ちよママ

子育て世帯が繋がる機会や子どもたちが集える場を提供し、地域社会とのつながりや地域の交流を目指した様々なイベントを行っています。

会場 麹町区民館(麹町2-8-2)
問合せ https://www.chiyodamama.com/contact-us/



公式LINE

4 キッズキッチン Bonape

小4から中3まで(原則)の子どもたちと大学生ボランティアが、一緒に料理を作っておいしく食べたり、ゲームで遊んだりしています。

会場 三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)
問合せ mlt.tomarigi@gmail.com

5 オヤコプラス+

幼児～小学校低学年の子育て中の千代田区在住の方を対象に、工作と身体を動かす遊びを行います。お子さんと一緒に、パパママも一緒に楽しみましょう!



公式LINE

会場 和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7)
問合せ oyakoplus.chiyoda@gmail.com

6 こどもひろば ながさんのおうち

子育て中の千代田区在住の方を対象に、季節のイベントを行います。

会場 外神田
問合せ 080-1071-3843



公式LINE

7 東京ちよだこども会

0～6歳ごろのお子さんと保護者を対象に、オンラインによる親子ヨガと畳のお部屋で幼児体操を行います。



Instagram

会場 麹町区民館 麹町集会室(麹町2-2-36)
問合せ 080-5482-8527

8 Colorful LABO

不登校や行き渋り、発達障がいなどの子どもの子育てを経験した保護者が運営しています。お茶菓子やコーヒーを用意してお待ちしていますので、お気軽にお越しください。区内在住の不登校児及び発達障がいの子を持つ親子(保護者のみも可)が対象です。

会場 麹町区民館(麹町2-8-2)
問合せ noriko.m.chiyoda.colorfullabo@gmail.com

9 千代田凸凹サロン

発達に凸凹のあるお子さんを育てている保護者の方向けに、区内の発達支援についての情報交換の場となっています。

会場 富士見区民館(富士見1-6-7)
問合せ chiyodadd@gmail.com



ホームページ

10 千代田ママのわ

万世橋区民館での親子調理や、麹町集会室での異年齢の子どもたちとママたちの交流の場として活動しています。詳細は下記の連絡先までご連絡ください。

会場 万世橋区民館(外神田1-1-13)
麹町集会室(麹町2-2-36)
問合せ Chiyoda.mamanowa@gmail.com

11 Chiyoda update 子育て両立勉強会

読書を通じて、お子さんを持つビジネスパーソンなどの自己研鑽を応援します。現在はオンラインにて朝活読書会を開催しています。

会場 オンライン
問合せ chiyodaupdate@gmail.com

12 ながさんのおうち

会場 外神田
内容 食事の提供、テイクアウトのお弁当
日時 毎月1回(16:30～17:30)
参加費 子ども無料(大人の参加費は問合せ)
対象 区内在住者の親子
問合せ 080-1071-3843



公式LINE

13 キッズキッチンBonape

会場 三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)
内容 大学生と一緒に遊んだり勉強したりご飯を作って食べる
日時 毎週木曜日(17:30～20:00)
参加費 300円
対象 区内公立学校の小中学生(原則小4～中3)
問合せ mlt.tomarigi@gmail.com

14 こども食堂 family couch

会場 Bistrot VIVANT(内神田1-18-11 東京ロイヤルプラザ1階左隣)
内容 食事提供やゲーム・工作、宿題などの見守り
日時 毎週水曜日(15:00～18:00、食事提供は16:00～16:30頃)
参加費 無料
問合せ letsgofamilycouch@gmail.com



公式LINE

15 みりおん家

会場 万世橋出張所・区民館6階(外神田1-1-13)
内容 ボランティアの提供する夕食を食べながらゆっくり過ごす
日時 原則第4月曜日(16:00～19:00、食事提供は17:30～)
参加費 200円
対象 区内在住・在学者の親子
問合せ 03-6285-2860 akiba@chiyoda-cosw.jp

16 麺屋のろし(店舗型子ども食堂)

会場 須永ビル1階(神田和泉町2-8)
内容 小学6年生までのお子さんは、いつでも全品無料(中・高・大学生は、ラーメン1杯500円)
営業時間 【平日】11:00～15:00(L.O.14:30) 17:00～21:00
【土日祝】11:00～21:00
問合せ 03-5829-4822

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド



ハンガー・フリー・ワールドでは、飢餓を根本的に解決するため、飢餓に直面する人々の「食料への権利」の実現を目指しています。毎年10代の学生から80代の方まで、約200人ほどが登録・活躍しています。初回の説明会後は、都合にあわせて、自分のペースで活動することができます！

活動内容 ● ハガキや切手を金額ごとに仕分けしカウントする作業
● 切手を台紙に貼る作業

日時 平日10:00~17:00の中で、
ご都合に合わせた時間(1時間から可能です)
※継続的に参加できる方、週2日以上できる方歓迎いたします！

活動場所 認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド東京事務所
(飯田橋4-8-13 山商ビル8階)

問合せ 認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド
☎ 03-3261-4700 ✉ hagaki@hungerfree.net
<https://www.hungerfree.net/>



ホームページ



認定NPO法人エファジャパン



アジアのインドシナ3国(カンボジア、ラオス、ベトナム)を活動地域とし、貧困や様々な差別で困難な状況におかれてる弱い立場の子どもたち(特に女の子や障がい児)が安心安全に過ごせる場所と、自分たちの力で未来を拓くために必要な教育の機会を届ける活動を行っています。また能登半島地震の被災者支援も行っています。

活動内容 ● 発送物の封入
● エファグッズ(チャリティ雑貨)の在庫確認
● 書き損じハガキのカウント など

日時 要相談
※法人事務局に問合せ後、メールアドレスの登録をもらい、活動日時が決まったら事務局からメールで連絡があります。

活動場所 認定NPO法人エファジャパン 事務局
(九段南3-2-2 九段宝生ビル3階)

問合せ 認定NPO法人エファジャパン
☎ 03-3263-0337 ✉ info@efa-japan.org
<https://www.efa-japan.org/>

ホームページ



東京フリーウォーキングツアー(TFWT)



皇居東御苑や浅草など、東京都心で外国人を対象とするツアーを定期的実施しています。単に観光にとどまらず、日本の文化・歴史・政治情勢などにも言及し、民間外交を促進することを目的としています。外国人ゲストを英語でご案内して、あなたの世界を広げてみませんか。

日時 主に週末
※年に1回入会オリエンテーションを実施

活動場所 皇居東御苑 他

加入条件 英語と日本の歴史に興味があり、積極的に活動に参加できる方

その他 会費あり(年間2,000円)

問合せ 東京フリーウォーキングツアー(TFWT) ✉ info@tfwt.jp <https://tfwt.jp>

ホームページ



一緒に外国人ゲストと楽しい時間をすごしましょう。



ちよだ日本語カフェSwan 継続

外国人の日本語学習のお手伝いのほか、区内の福祉施設などで地域の方と交流します。

- 活動内容**
- 区内で暮らす外国人に、日本語や楽しく安全な生活の支援、また居場所づくりを行う
 - 日本語ボランティアを通して、外国人・高齢者・子ども・障がい者が交流できるイベントを企画し、多文化を楽しみ共生できる環境をつくる

日時 (1)毎週日曜日 10:20～ (2)毎月第1水曜日 18:30～

活動場所 (1)オンライン (2)かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

- 対象**
- 長期的に活動できる方。
 - 千代田区在住か在勤の方が望ましいです。(日本語教授の経験や資格をお持ちの方は、この限りではありません。)

- その他**
- 日本語教授の経験不問 (入会后、ボランティア養成講座を受講していただきます)
 - 入会金として1,000円の会費 ● 見学については要予約



問合せ

ちよだ日本語カフェSwan
(担当:中村)
✉ swanchiyoda@gmail.com
※申し込みはE-mailでお願いします。
<https://swanchiyodahp.wixsite.com/swan>

ホームページ



やさしい日本語カフェ (A&Cちよだ) 単発 直大接



みんなで感じた
ことや気づいたことを
シェアしよう!

アートカードやアート作品を囲みながら、やさしい日本語を使ってみんなで楽しくお話します! アートに詳しくなくても大丈夫です。

★こんな方にオススメ!

- アート作品を異なる文化の人々と楽しみたい人
- 日本語は上手くないけれど、日本語で話してみたい人
- 外国人と交流したい人

日時 土曜日(不定期)
14:00～15:15

活動場所 かがやきプラザ4階 会議室
もしくはボランティアサロン
(九段南1-6-10)

問合せ A&Cちよだ
(Arts and Communication, Chiyoda)
✉ acchiyoda2025@gmail.com

Instagram



KoKoKaRaちよだ

「千代田と東京のコミュニティ情報を全ての人に!」をモットーに、主に海外出身者向けに区内外のイベントやおもしろい場所、お店、生活に役立つ情報を発信しています。使用言語は、英語・中国語・やさしい日本語の3言語です。現在はオンラインで活動していますが、今後は対面での活動も検討しています。

活動内容 主にInstagramで、6つのジャンル(生活情報、日本文化、千代田区内外のイベント、公共施設、お店、自然)についての情報発信(Xも始めました)

日時 毎週月曜日の夜

問合せ ✉ kokokarachiyoda@gmail.com

Instagram



ちよだボランティアセンター 災害時への取組み

ちよだ災害ボランティアセンターとは？

千代田区内で災害が発生した際には、その規模などに応じて「ちよだ災害ボランティアセンター」が立ち上がります。ここでは、災害によりボランティアを必要としている人とボランティアの橋渡しを行います。いざという時に備えて、平時からの繋がりづくりや、災害ボランティアセンター設置・運営訓練なども行っています。



みなさんの災害ボランティアを後押し

自然災害などによる甚大な被害を受けた被災地の救援、復旧、復興のための支援活動を行う個人に対して、活動にかかる経費の一部を助成しています。

助成対象者	(1) 千代田区在住、在勤、在学する18歳以上の者。 (2) 被災地の災害ボランティアセンターの活動証明書を得られること。 (3) 被災地における災害ボランティア活動が実働1日以上あること。
助成対象地域	災害救助法が適用された地域 または、災害ボランティアセンターが開設されている地域
助成金額	活動者1名につき、2万円を限度とする実費 ※年間1人1回のみ ※年間の助成金交付人数に上限があります

上記「災害ボランティア活動助成金」を活用して、

様々な被災地で活動されている瀧山朗子さんに、活動の様子やボランティアについて聞きました。



今回は、能登半島地震を受けて石川県珠洲市で活動しました。家屋や周辺の復旧状況から、今後も住み続けるかを決めておらず、家財を保護するために雨漏り対策をしたいということで被災家屋の屋根瓦の並び替えや雨漏り対策としてブルーシートを張りました。

瀧山さんより



私たちが片付けのお手伝いをする
ことで、『少しは気持ちも前向きになれた』と、感謝のお言葉をいただきました。私が行った地域では、外観からはあまり被害がなさそうに見える家屋でも、家の中では傾斜がついているという話をよく聞きました。ほとんど日常生活が平穩に送れない中で、ボランティアの存在意義を感じることができました。

編集・発行

社会福祉法人千代田区社会福祉協議会・ちよだボランティアセンター

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

開室日・時間 月～土曜日 8:30～17:15(※日曜・祝日・年末年始はお休み)

電話:03-6265-6522 FAX:03-3265-1902

E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.jp

ホームページ: <https://www.chiyoda-vc.com>

当センターのホームページは、株式会社大塚商会様の社会貢献活動の一環としてご提供いただいております。

デザイン・印刷:ヤマノ印刷株式会社

VOLUNTEER'S VOICE