

いたばし

あなたの一步を
応援します！

ご自由に
お持ちください。

ボランティア・市民活動情報

2023年1月号(毎月5日発行) ★編集・発行/いたばし総合ボランティアセンター

聞いて・相談 “マッチングサロン” 活動してみたい♡子ども食堂

子ども食堂の活動を紹介！ ボランティアのチャンスです



参加費
無料

区内の子ども食堂や学習支援等を行っている団体が具体的な取組みやボランティア活動を紹介します。説明を聞いて、その場でボランティア活動の相談ができます。もちろん、聞くだけでも大丈夫。お気軽にご参加ください。

●日時 令和5年2月21日(火) 14時から15時30分

●会場 いたばし総合ボランティアセンター 3階 第4ルーム

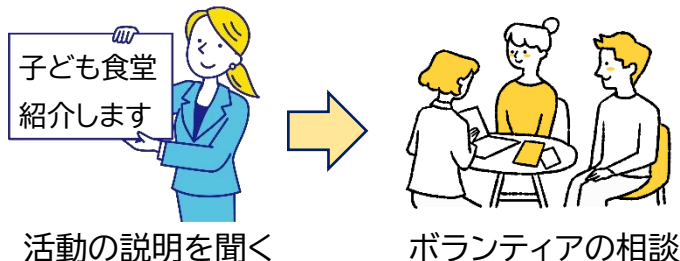
～参加する子ども食堂(予定)～

- キーステーションカフェ(上板橋)
- ななテラス子ども食堂(向原)
- まいにちおいで子ども食堂(高島平)
- リル・インフィニティ(南常盤台)

※いたばし子どもの居場所づくり活動支援事業の紹介もあります。

●定員 20名(事前申込制) 締切:2月15日(水)
定員を超えた場合は抽選となります。参加の可否
は2月17日(金)までにご連絡します。

マッチングサロンのイメージ



◎申込・問合せ先

いたばし総合ボランティアセンター

TEL03-5944-4601 E-mail info@ita-vc.or.jp



あなたも
はじめてみませんか！

入場無料・申込不要

ボランティア・市民活動団体の情報を
手作りのパネルで
ご紹介します。

いたばし
ボランティア
市民活動団体

見本市



ご縁市
同時開催



ボランティアの皆さんが
手作りした布製品や雑貨を展示即売します。



●日時 令和5年1月24日(火)から27日(金)

パネル展示: 8時30分から17時 ご縁市: 10時から15時

●会場 板橋区役所 1階 (板橋 2-66-1) イベントスクエア



粗品進呈！

展示即売ご購入の際に
「情報紙見ました」と
声をおかけください。
※粗品は選べません。



板橋区役所1階にて、区内ボランティア・市民活動団体の活動を
パネルでご紹介します。

手づくりボランティア「ハッピーハンド♪」による手作り雑貨販売
「ご縁市」もあります。お気軽にお立ち寄りください。

パネル展示をして団体 PR しませんか？ 掲示するパネル更新＆新規募集！

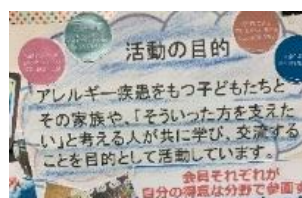
○パネル更新について

過去にパネルを作成し、センター内に掲示しているボラ
ンティア・市民活動団体は、パネル更新(情報修正や添付
の補修など)をお願いします。

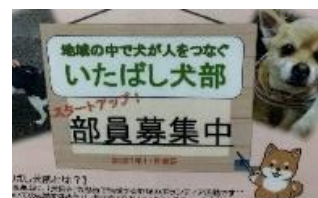
○新規募集について(区内で活動する団体)

新規でパネル展示を希望するボランティア・市民活動
団体は、いたばし総合ボランティアセンターへお申込みく
ださい。パネルボード(縦 38.2cm 横 53.5cm)をお渡
しします。作成したパネルは、1月14日(土)までに、いた
ばし総合ボランティアセンターにお持ちください。

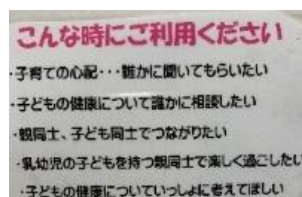
パネル作成のポイント



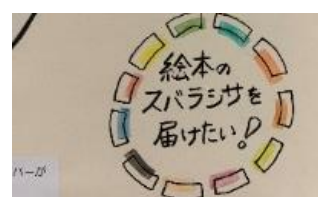
①活動の目的を簡潔に



②メンバー、ボランティア、参加
者など、募集情報を入れます



③募集対象を具体的に掲載



④団体からのメッセージを！

ボランティア募集
したい！

活動紹介したい！

イベントに
参加して欲しい！

ガイドブックに
掲載してみませんか？

いたばしボランティア・市民活動ガイド 掲載希望団体・施設を

募集

しています



いたばし総合ボランティアセンターでは、2年に1回『いたばしボランティア・市民活動ガイドブック』を発行しています。区内で活動するボランティアグループ、NPO法人、区内の施設（高齢者、障がい者、保育園・児童）などの情報をガイドブックにまとめ、各団体・施設の活動・思いを広くお知らせすることを目的としています。今回は114団体にご協力いただきました。令和5年版発行に向けて、掲載希望団体・施設を募集します！

【発行時期】 令和5年3月（予定）

【配布先】 区内公共施設・掲載団体・いたばし総合ボランティアセンター ほか

【対象団体】 区内で活動するボランティアグループ、区内の高齢者施設、障がい者施設、保育園・児童施設、NPO法人、社団・財団法人など社会貢献活動に取り組んでいる団体

【申込・問合せ】 電話・メールで、いたばし総合ボランティアセンターまでご連絡ください。
追って必要事項を記載した申込用紙をお送りします。



ガイドブック作成に協力してくれる 学生ボランティア募集！



区内でボランティア・市民活動をしている団体の活動に実際に参加し、ガイドブック作成に協力してくれる学生を募集します。団体の魅力を伝え、ボランティア・市民活動を一緒に盛り上げましょう！

※実際に活動に行った時の様子をガイドブックに掲載する予定です。

【申込・問合せ】 電話・メールにていたばし総合ボランティアセンターまで



※こちらは前回作成したガイド

開催
報告

第9回いたばし★結まつり

One Step Future～さいかい、えがお、もっとそばで～

コロナ禍で中止や縮小してきた「結まつり」。第9回（令和4年11月27日）は会場での対面開催を中心にしながら、オンラインで生配信をするハイブリッドで実施しました。当日の様子は、ホームページからご覧いただけます。



YouTube で当日の
様子をご覧いただけます。



ご来場、ご視聴いただいた皆さん、参加団体、ボランティアの皆さん、ありがとうございました。



施設・団体インフォメーション



募集

シニア世代向け Zoom 講座サポートスタッフ募集／板橋区長寿社会推進課

Zoom を使ったことがない・慣れていないシニア世代が、仲間と Zoom を楽しめるようになるための講座を実施します。参加者が落ち着いて確実に学べるよう、操作(PC・スマホ)がわからなくなったときに個別にサポートして下さるスタッフを募集します。

【日時】 2月25日(土)、3月4日(土) どちらか1日でも可

※時間はいずれも9時30分から12時30分

【会場】 いたばし総合ボランティアセンター

【内容】 参加者の Zoom 操作の支援

【問合せ・申込】 板橋区長寿社会推進課 担当:沢井(さわい)

TEL03-3579-2376 E-mail ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp



募集

楽しく快適な時間を過ごせるようにご協力ください／シルバーピア加賀

ご利用者様が充実した時間をお過ごしいただくために、ご支援をお願いします。

【日時】 平日9時から11時、13時から15時(1から2時間程度) ※日時要相談

【場所】 介護老人保健施設シルバーピア加賀(加賀 1-3-1)

【内容】 お話相手、歌や体操などのレクリエーション
・行事(イベント)のお手伝い、お掃除など

【問合せ・申込】 社会福祉法人愛世会 介護老人保健施設 シルバーピア加賀 担当:田中(たなか)

TEL03-5248-2661 E-mail m-tanaka@silverpia-kaga.jp



募集

第23回いたばし男女平等フォーラム「おもちゃの広場」従事スタッフ募集 ／板橋区男女社会参画課

【日時】 1月28日(土)12時30分から15時30分

【場所】 区立グリーンホール 502 会議室(栄町 36-1)

【内容】 「おもちゃの広場」での子どもたちの遊び相手、見守り 人数:2名(申込順)

【問合せ・申込】 板橋区男女社会参画課 担当:小林(こばやし)

TEL03-3579-2486 E-mail j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp



募集

オンラインを利用したボランティア活動ができる方を募集！／ケアタウン成増

特別養護老人ホーム・デイサービスのご利用者様を対象として、Zoom などのツールを使用し、双方向オンラインの生中継で実施します。個人・グループ・男女・年齢を問わずお待ちしております！

【日時】 月曜日から金曜日の14時から14時30分

【場所】 ケアタウン成増(成増 4-14-18)またはご自宅など

【内容】 ①傾聴ボランティア(1回20～30分 月1回から)
②楽器演奏・朗読・体操指導など(※現在、オンライン紙芝居をお願いしています)

【問合せ・申込】 社会福祉法人みその福祉会 ケアタウン成増 担当:森(もり)・竹村(たけむら)

TEL03-3939-0763



募集

音訳ボランティア募集／(視覚障害者)音訳ボランティアにりんそう

「音訳」とは、目で知ることのできる情報を音声に変えて伝えることです。視覚障害者、高齢者(視力の低下された)の方々のために、音訳ボランティアを行っている団体です。音訳に興味のある方なら、どなたでも大丈夫です。初心者の方は丁寧に指導させていただきます。読むことが好きな方、ぜひ!!

【日時】 ①対面朗読:随時 月3回程度 1回 1時間から2時間

②勉強会:毎月第1・3水曜日 13時から15時30分

【場所】 高島平図書館 対面朗読室(高島平 3-13-1)

【内容】 対面朗読および録音資料の作成

【問合せ・申込】 音訳ボランティア にりんそう 担当:山田(やまだ) TEL03-3957-9594



募集

ゆる〜空へ！宇宙へ！体験シリーズ！かんたん折り紙式凧を揚げよう！／いたばしサイエンスアート Labo.

約半世紀ぶりに米国で有人月着陸計画がスタートしたよ！これをきっかけに、空、宇宙を通じての身近かなフシギ？を体験しませんか？1月は、お正月伝統の凧あそび！凧が浮くしくみ、あげ方ポイントを楽しく体験しながら、揚げてみましょう！室内でも揚げられるよ〜！※凧あげ時間はお好きなだけ！

【日時】 1月7日(土)、8日(日)、21日(土)、22日(日) 14時から17時の間で調整

【会場】 いたばし総合ボランティアセンター ※遠方の場合、相談で！

【対象】 空や凧に関心ある方なら誰でも！ 【費用】 200 円(材料費)

【コロナ対策】 マスク・手指消毒、検温のご協力をお願いします。

【問合せ・申込】 いたばしサイエンスアート Labo. 担当:深沼(ふかぬま)

E-mail fukanuma.vola1@gmail.com



募集

新婦人60周年平和のつどい「高校生の描いた原爆の絵展」／新日本婦人の会板橋支部

広島の高校生が被爆者の方から聞き取りしながら描いた原爆の絵を展示します。平和について考える場にしたいと思います。私たちのサークルの体験コーナーもあります。申込不要です、直接会場にお越しください。

【日時】 1月15日(日)13時から19時、1月16日(月)10時から16時

【会場】 いたばし総合ボランティアセンター3階第 4・5 ルーム

【内容】 「高校生の描いた絵」展示、朗読、読み聞かせ、
体験コーナー(絵手紙・ちぎり絵) 【費用】 無料

【問合せ】 新日本婦人の会板橋支部 担当:石巻(いしまき)

TEL03-3961-6589 FAX03-3962-2845



募集

講演「生命に良い水とは」〜水は生命の源／寺子屋 結

生きる上で欠かせない「水」について 量子力学の観点から分かりやすく解説する講演会を開催します。

【日時】 1月21日(土) 1回目…13時から15時 2回目…17時から19時

【会場】 寺子屋 結(中板橋 5-2) 【定員】 6名 【費用】 ドネーション制(1,000 円以上の自由料金制)

【内容】 飲料水としての問題点、市販の水の安全性、日本と海外の水・食の違いなど

講師:山田清晃(利博) (有) ミクロウエーブ代表

【持ち物】 下足入れ(有料販売あり30円/1 枚)、水分補給用の飲み物

【問合せ・申込】 寺子屋 結 二次元コードからお申込みください。

URL <https://tol-app.jp/s/terakoya-yui> →



募集

2足歩行のロボットを作りますか！／考える物づくり教室

プログラミングに電子工作を加えたカリキュラムの新たな教室を始めました。カリキュラムの内容は1年かけて、マイクロビットの使い方から入り、電子工作を行い、最後にマイクロビットで制御する、2足歩行のロボットを組み立てます。

【日時】 令和5年4月開講 毎月第3日曜日10時から12時

【会場】 いたばし総合ボランティアセンター 【対象】 小学校の中高学年生

【費用】 教材費として第4回以降実費1回500円から1500円程度

【問合せ・申込】 考える物づくり教室 プログラミング担当:講師 倉知(くらち)

TEL090-1032-3151 E-mail kurachiak@gmail.com



初めてボランティア活動に参加する方へ

①活動先を選ぶとき

興味をもった活動があったら、その活動内容や参加条件、費用などをご確認ください。

不明な点がありましたら、各施設や団体へ直接連絡をするか、活動先のホームページ等で確認してください。

★何か不明な点がありましたら、ボランティアセンターへお問い合わせください。



②ボランティア保険への加入を

活動中の事故に備えて、ボランティア保険への加入をおすすめしています。ボランティアセンターまたは社会福祉協議会でも加入できます。

保険料は350円から、保険期間は、加入日の翌日から3月31日までとなります。

なお、ボランティア保険は、各区市町村のボランティアセンター(名称が違う場合があります)でも加入ができ、日本国内でのボランティア活動が保険の対象になります。



個人ボランティア募集

個人の方からのご相談いただくボランティア募集です。
顔合せ・日程調整など、ボラセン職員がサポートいたします！

●小学2年生(男子)の給食時の見守り

担当:龍野(りゅうの)

給食の時間、ほかの子どもたちと一緒に給食が食べられるよう、黙食を促す見守りのボランティアです。介助などは不要です。
※コロナの影響で給食が黙食での対応になっています。

【日時】平日で可能な曜日 ※応相談
12時から13時くらいの1時間

【場所】板橋区立前野小学校(前野町 6-40-1)



● 帰宅時見守りボランティア

担当:木村(きむら)

30代女性、職場から自宅までの見守りボランティア(帰宅途中、安全に帰れるよう声かけ)を募集します。
※女性の方希望。自転車OK(貸出可)。

【日時】月曜日から木曜日
※曜日は応相談 16時から(30分程度)

【場所】小茂根から常盤台まで



● 通院の付き添い 担当:梅澤(うめざわ)

70代の女性、近々に手術を受け、退院後に通院が必要です。体力に不安があり、車いすを使用します。
自宅から病院の往復の付き添い(車いすを押す程度の介助あり)ボランティアを募集します。

【日時】月曜日から金曜日の 3 時間程度(曜日、時間は 応相談、退院後に依頼者と調整します。)

【場所】蓮根駅周辺から加賀

【その他】移動にはバスを利用しますが、バス代は依頼者が支払います。

＼月 2 回のペースで、買い物お届けの活動をしている S さんに聞きました／

★きっかけは情報紙！

お届けする時に少しだけお話するのですが、喜んでいただけていると感じるので充実感があります。

相手のあることなので、相談しながら、無理せず細く長く続けられたらと思っています。

◎センターでは、皆さんが安心して活動できるよう、ボランティア保険の加入をお勧めしています。
(保険料 350 円～)



「いつかやろうと思っていたけど、きっとできない。
思い立ったが吉日！」
勇気を出してボランティアセンターに電話をかけました。

★個人ボランティアのお問い合わせは、お気軽にどうぞ！
いたばし総合ボランティアセンター
各担当者まで
TEL 03-5944-4601
E-mail info@ita-vc.or.jp

一時休止中！



かみいたボラセン

さーどふれいす@まもりん坊ハウス
(上板橋 1-26-8 上板橋駅南口徒歩1分)

上板橋駅南口駅前再開発による「かみいたボラセン」一時休止のお知らせ

このたび、上板橋駅南口駅前地区市街地再開発事業の開始に伴い、令和4年12月28日をもって「さーどふれいす@まもりん坊ハウス」が一時休館することとなり、「かみいたボラセン」も一時休止中です。
NEW さーどふれいす@まもりん坊ハウスとして「かみいたボラセン」も再開する準備をすすめていますので、今しばらくお待ちください！

お話しお聴きします★お気軽にどうぞ



電話でおしゃべり 20 分♪



私たちと
おしゃべり
しましょう♪

専用電話：03-5944-4644/090-5534-2275

- 区内で活動している傾聴ボランティアさんがお話し相手になります。
- おひとり 20 分。苦しいこと、悲しいことは言葉にすれば半分に！
楽しいこと、嬉しかったことは 2 倍に♪
- お聞きした内容は、秘密をお守りします。安心しておかけください。



【日程】1月7日(土)、18日(水)、26日(木)、2月7日(火)、15日(水)、23日(木)

【受付時間】14時から16時 【協力団体】聴の会、傾聴いたばし、こだまの会



「つい開催日を忘れてしまう！」という方へ。希望日(上記日程内)に「おしゃべりダイヤル」から電話をおかけすることができます。ボランティアセンターへ「予約希望」の旨ご連絡ください。



※専門的なご相談にはお答えできません。 ※ボランティアさんのプライベートなことにはお答えできません。

《使用済み切手も大切な資源》

切手整理ボランティア活動日



使用済み切手の周囲をハサミで切り取り、仕分けする作業です。
ご都合の良い時間にお越しください。
申込不要ですが、団体など、複数人で参加を希望される場合は、
ボランティアセンターにご相談ください。

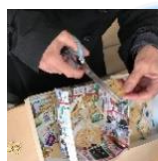
【会場】(板橋本町)

いたばし総合ボランティアセンター

【日時】

1月13日(金)・27日(金)

10時から15時



★まもりん坊ハウス(上板橋)は一時休止中のため切手整理の活動はありません。

～使用済み切手を

集めています！～



1枚から
大歓迎

よろしく願います



集めているもの

● 封筒やハガキに貼ってある使用済みの切手 ● 未使用の切手

● 書き損じはがき等

※収入印紙や郵便局で発行(印刷)
された消印シールは対象外です。

皆さまからのご寄付ありがとうございました！

使用済み切手、書き損じはがき、布や糸など手芸材料、インクカートリッジ、ペットボトルキャップなど、
いただいたご寄付は、ボランティア活動推進や車いすの修理費用、貸出物品の購入などに使わせていただきます。

株式会社八光社、(株)燦光板橋やすらぎの園、東洋インキ SC ホールディング株式会社、大山服飾学園、フードバンクいたばし
コーディアルタクシー株式会社、(公社)板橋青色申告会、南板橋教会、おりひめの会、板橋向原郵便局、板橋郵便局、米谷悠海、
匿名(2名)、区役所各課、板橋区社会福祉協議会にお持ちくださった方など、多くの方からご寄付いただきました。
ご協力ありがとうございました。

(順不同、敬称略 令和4年11月20日から12月9日)

ボランティア募集・イベント案内の掲載を希望される皆さまへ

【締切のご案内】2月5日発行→1月18日(水)、3月5日発行→2月15日(水)、
4月5日発行→3月16日(木)となります。メール・FAX でいたばし総合ボランティア
センターに情報をお寄せください。記事は、2号連続で掲載させていただいております(調整あり)。

☆点字版を作成するため、「フリガナ」にご協力ください。(特に人名、固有名詞や難読漢字)

点字版・音声版(Uni-Voice)は「板橋点訳サークルてんてん」さんにご協力いただき作成しています。





2023年1月 スケジュール

- …センター主催の講座やイベント
- ★…センター内ボランティア活動
- ♥…センター共催・協力事業
- …センター事務所休み
- ◆…かみいたボラセン
(上板南口銀座商店街・まもりん坊ハウス)

●お願い●新型コロナウイルスの影響により、本紙発行後に、予定が変更となる場合もございます。参加される場合は、事前に主催団体やボランティアセンターのホームページなどで、ご確認くださいませようお願いいたします。

施設利用の際は、マスクの着用、手指消毒、検温へのご協力をお願いします。
体調に不安のある方、体調がすぐれない方のご利用はお控えください。
感染症拡大防止のためご理解のほどよろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
1/1	2	3	4	5	6	7
★手作りボランティア (ハッピーハンド♪) 施設のレクリエーションなどで楽しく使える「ヨーヨーお手玉」、外出時や室内でも便利な「車いすトートバック」。ご希望の方は、お問い合わせください。 ●活動日時 1月6日(金)、17日(火)、20日(金) いずれも10時から15時			★予約開始日		★手作り	★布の絵本 ●電話でおしゃべり 20分♪
		10	11	12	13	14
		★布の絵本	★農ボラ		★切手整理	
		17	18	19	20	21
		★手作り	●電話でおしゃべり 20分♪		★手作り	★農ボラ
★情報紙発送作業 ボランティア募集 2月2日(木)10時から 終わり次第終了 情報紙の丁合(ページ揃え)や発送用ラベル貼り、配達袋への封入などにご協力ください。 ●動画(ツイッター)で実際の作業が見られます。 Twitter→ 		24	25	26	27	28
		★布の絵本	★農ボラ	●電話でおしゃべり 20分♪	★切手整理	
		31	2/1	2	3	4
			★予約開始日	★情報紙発送V	★手作り	★布の絵本

▼情報紙が置いてある場所(全220カ所) 地域センター・ホール(24カ所)、体育館・プール(4カ所)、図書館(10カ所)、区民事務所(6カ所)、健康福祉センター(5カ所)／その他の施設(20カ所)／都営三田線(11駅)／医療機関(6カ所)／郵便局(45カ所)／銀行・信用金庫など(9カ所)／区内外大学・専門学校(4カ所)／ファミリーマート(28カ所)／店舗・事務所・施設(48カ所)

いたばし総合ボランティアセンター

〒173-0001 板橋区本町 24-1

TEL 03-5944-4601 FAX 03-5944-4602

メール: info@ita-vc.or.jp

URL: <http://ita-vc.or.jp/>

twitter: @itavc2019

<HP>



●開館時間: 9時から21時30分まで

※年末年始・施設点検日は休み

●相談時間: 9時から17時まで

※日・月曜休み。

※ボランティア保険・行事保険は開館時間内に
手続きできます。(お釣りのないようご協力をお願いします。)

都営三田線「板橋本町駅」A1 出口より徒歩7分
東武東上線「中板橋駅」北口より徒歩20分
国際興業バス「大和町」「上宿」下車徒歩7分

