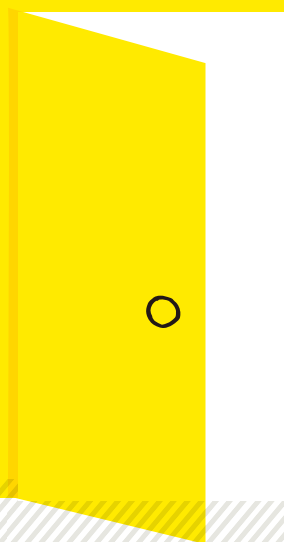
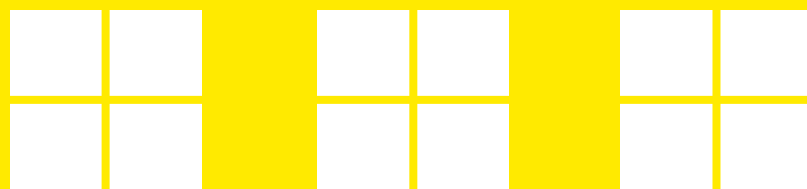
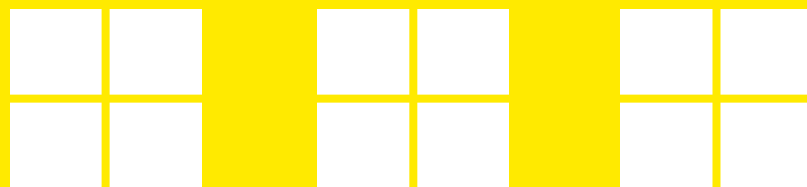


いたばし ボランティア・ 市民活動ガイド 2023-2024

人と人をつなげる
思いがつながる
かけはしに



ITABASHI
GENERAL
VOLUNTEER
CENTER



「いたばしボランティア・市民活動ガイド2023-2024」をお届けします。

この冊子は2年ごとに発行し、板橋区のさまざまな活動を紹介しています。ボランティア・市民活動に参加するきっかけとして、連携・協働のパートナーを探す情報源として活用され、地域活動の発展に寄与することを願っています。

今回は、いたばし総合ボランティアセンターで職場体験をした中学生と、実習生やボランティアの学生、計7人が訪問したインタビュー記事も掲載しています。団体の活動を知る貴重な情報としてご活用いただければ幸いです。

いたばしボランティア・市民活動ガイドの見かた

- ボランティア・市民活動ガイドは、団体が記載した情報を掲載しています。
- 連絡をする際は、「いたばしボランティア・市民活動ガイドを見て連絡しました」と伝えてください。
- ボランティア参加や協力などの相談をする際は、活動内容や参加条件などの確認をして参加や協力を決めてください。お互いが楽しく、やりがいを感じながら、ボランティア・市民活動が行われることを願っています。

活動のキャッチフレーズです。団体のイメージがつかみやすくなります。

団体名です。

団体の活動内容です。多種多様な取組みがあることがわかります。見てるだけでもワクワクしてきます。

読者の皆さんへのメッセージが記載されています。ビビッ！ときたら連絡してみたいかがでしょうか。

現在、ボランティア募集をしています。どのような条件(活動日、費用等)があるか、自分ができる内容かなど、団体に確認をしてから参加を決めてください。

参加者、利用者を募集している団体です。ホームページやSNS、チラシ等で募集の呼び掛けをしています。

連携、協働したいときに相談することができる団体です。困っていること、あらたな取り組みを検討したいとき、相談をもちかけてみてはいかがでしょうか(すべてに対応できるわけではありません)。

人と人をつなげる 思いがつながる かけはしに

いたばし総合ボランティアセンター

活動内容

ボランティア・市民活動に関する情報発信や活動スペース、備品、機材の貸出、ボランティア活動中の事故に備えたボランティア保険、行事保険の加入手続きなど、人と人、思いがつながる様々なかけはしとなる取組みを行っています。

PR

あらたな活動の創出や、多様な組織や人がつながることで、地域課題の解決やよりよい地域づくりを目指す事業を行っています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 火曜日から土曜日 9時から17時

住所 板橋区本町 24-1

連絡先 03-5944-4601

HPの二次元コード

info@ita-vc.or.jp

HP <https://ita-vc.or.jp/>

SNS Twitter⇒@itavc2019

Instagram⇒@itabashi_volunteer



「どこに相談したらいいのかわからない」、「自分に合う活動を知りたい」、「課題を解決したい」というような場合は、いたばし総合ボランティアセンターにご相談ください。何をしてみたいか、何ができるか、何が課題なのかを一緒に棚卸をして、適切な情報提供、活動につながるコーディネートをします。



目次

いたばしボランティア・市民活動ガイドの見かた	2
● 高齢者 介護予防 介護家族	4
様々な場所での高齢者支援や、介護予防、介護をしている家族へのサポートなど	
● 障がい 当事者団体 支援団体	10
障がいや生きづらさを抱える方々の当事者団体やサポートをする支援団体など	
● 子ども 若者	16
子どもたちに安定した日々を、よりよい明日を。悩みや孤独に寄り添う団体や若者の生きづらさに寄り添う支援団体など	
● 多文化共生 国際協力 外国人支援	23
外国人の人権擁護や日本語教室など。外国につながる子どもたちへの支援も	
● まちづくり 地域活性 社会教育	26
地域づくりや日々の困りごと相談、まちの課題解決やコミュニティ・ビジネス支援など	
● 環境保全 リサイクル	31
公園清掃、木々の手入れや植物観察、リサイクルやエネルギー問題など地球を守る活動。環境教育や人材育成も	
● 文化 スポーツ 特技	36
文化・芸術・スポーツなどの普及や支援活動。特技や経験を生かした地域貢献活動	
いたばし総合ボランティアセンターで行っている活動	36
INDEX／索引	37
いたばし総合ボランティアセンターのご紹介	38

〔連絡先〕が記載されていない団体へのお問合せは、
いたばし総合ボランティアセンターまでご相談ください。

TEL:03-5944-4601 FAX:03-5944-4602
メール:info@ita-vc.or.jp

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

ボランティア団体 Arch



施設内の様子
囲碁をしたり、朗読会に参加したりと、みなさん自由に過ごされています。



Interviewer
寺内希さん(中央)

キーステーションの
中里さん(左)、森近さん(右)

誰かを幸せにすることで、自分が幸せになる。

ボランティア団体 Arch

活動内容

- ・デイサービス利用者の社会貢献活動を手助け
- ・キーステーションカフェお手伝い
- ・地域のご高齢の方のゲームや体操のお手伝い

PR

デイサービス利用者とともに、地域の課題を解決します！
子供やご高齢者と交流をして楽しく活動できるように取り組ませて頂いています。お気軽にご参加下さい。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 年未年始以外毎日(10時から17時まで)
 場所 板橋区上板橋 1-19-16-203
 連絡先 03-6906-6422
 メールアドレス arch.nakazato@gmail.com
 HP https://kamiita.city/staff_category/arch/



○活動内容を教えてください！

上板橋にあるデイサービス「キーステーション」を拠点に、コミュニティカフェの運営や利用者へのボランティア活動を提供しています。職員さんと利用者のみなさんが世間話や、トランプ、オセロなどのレクリエーションをしていて年齢の差を気にせずいられる雰囲気があり、本当に楽しそうにしていたのが印象に残りました。

○大切にしていること、目標としていることは？

色々な人たちが集まり触れ合うこと、それぞれの人が持っている得意な分野で力を発揮させてあげingことを大切にしているそうです。そして、利用者がこの地域に根づいたと言ってもらえるほどの団体にしていくこと、ボランティアに参加してくれる人を増やすことを目標にしているとお聞きしました。

○大変なこと、苦労したことはありましたか？

団体の活動で大変なこと、苦労することというのは、あまり感じないらしく、みんながそれぞれの良い個性を持っているので活動の雰囲気はいつも明るいそうです。そのため、お客さんからも「安心できる」、「心が落ち着く」などいった温かい声が聞こえ、さらには席が満席で、笑顔で話していた人が多く見受けられました。

○実際に利用している人にもお話を伺いました。

Arch の一番良いところを伺ったところ、周りの人たちが優しく、元気なところだそうです。けんかをするものもあるけれど、そういうことがあるからボランティア団体Archは成り立っているのだと感じているとおっしゃっていました。

○みなさんにむけてメッセージをお願いします。

「ボランティアというものは、人から言われて動くものではなく、自分から動こうとするものです。自分が『これだ!』と思ったことは迷わず、積極的に行動していただく。」と、中里さんはおっしゃっていました。

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

板橋家族介護とサポートボランティアの会



代表の内田さんにお話を伺いました。



会報誌は、いたばし総合ボランティアセンターのサロンルーム(1階)で閲覧することができます。

一人で抱え込まないで！

板橋介護家族とサポートボランティアの会

活動内容

介護情報の交換、介護相談会、介護電話相談、介護家族懇親会

PR

高齢者を介護している方、介護している方をご存知の方、ぜひ、当会までご連絡ください。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第3火曜日10時から15時

場所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 090-4134-7077(内田)

メールアドレス k.uchida0425@gmail.com

Interviewer

いたばし総合ボランティアセンター職員

○活動内容を教えてください！

懇談・相談会を月1回開催しています。介護をしている家族の悩みや問題を個別にお話を聞くこともできるそうです。一緒に解決方法を考え、提案やサポートをしています。

代表の内田さんは、24時間の電話相談も受けています。突然の変化で家族だけでは対応が困難になったとき、その場で困っている家族のサポートをしています。

また、会報を作成し、介護をしている家族や関係機関に送り、情報提供も行っているということでした。

○会のメンバーはどんな方たちがいますか？

板橋区が主催した介護講習会の卒業生で団体を立ち上げ、結成してから20年以上になるそうです。そのときのメンバーがいまも活動を継続しているということでした。

また、家族の介護をしていた参加者が介護を終えて、会のスタッフに加わった方もいるそうです。

○会の特徴を教えてください。

家族の相談を受けるとき、傾聴的に話を聞くだけではなく、悩みや愚痴に共感しながら、自身の体験談を伝えたり、様々な情報や関係機関を紹介し、困っている人の問題に対応していることが特徴であると聞きました。愚痴っぽいことを話しても、家族側の困っていることに共感して聞いてもらえるのは貴重な場だと感じました。

○参加したいときはどうすればいいですか？

相談は予約なしでも大丈夫とのことでした。介護うつや介護ロスなど、ひきこもりがちな方には、会報誌の発送作業をしながらメンバーとおしゃべりをして、気持ちをやわらげてもらえたらとおっしゃっていました。

○みなさんに向けてメッセージをお願いします。

困っている家族をサポートする、そのことをブレずに活動をしてきたことが、長く続けられている要因ということでした。関係機関のネットワークもできているので、困っていることがあればいつでも相談してほしいとお話を聞きました。地域にこのような団体があることを多くの人に知ってほしいと感じました。

参加者一人ひとりが主役です

ロン ポワン・地域福祉を考える会

活動内容

月1回のサロンはランチを挟んで、さまざまなプログラムを行っています。週1回のサロンは、体操や歌声喫茶、大小気楽なお話し合いができる場です。車椅子の貸出や地域のイベント参加などもしています。コロナ前には戻っていませんので、参加希望の方は必ず一度ご連絡ください。現在は午前のみです。

PR

参加者お一人お一人が主役です。
新参加者の感想は『楽しかったです！』

参加者募集

活動日時 毎週木曜日10時から12時まで
場 所 サンシティ A 棟集会所
(板橋区中台3-27-1)
連絡先 03-3937-4908 (担当:吉村)



介護仲間を作って気持ちを軽くしませんか？

いたばし介護者支援サロン

活動内容

介護されている方が困っていることを話すことで気持ちが軽くなれる茶話会を開いています。時には勉強会もしています。

PR

介護の専門家、介護卒業生と話しませんか？

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第2土曜日 14時から16時まで
場 所 上板南口銀座商店街振興組合事務所
連絡先 mokamimokami@yahoo.co.jp (担当:尾門)

みんなで楽しみながら手芸ボランティア

手作りの会 しあわせ

活動内容

手芸ボランティアを基本として活動しています。作った作品は区民まつりで販売し、一部を社会福祉協議会へ寄付しています。年に数回特別養護老人ホームでの裁縫ボランティアも行っています。

PR

高齢者のメンバーが多く、おしゃべりをしながら、のんびりと手作りを楽しんでいます。イベント出店も製作の励みです。

ボランティア募集

活動日時 毎月第3水曜日 10時から14時まで
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-3963-5952



作って楽しい遊んで楽しい 布の絵本♪

板橋てのひらの会

活動内容

布絵本の製作(フェルトやボタン・紐などを使い、子どもたち・大人も触れながら遊び読める布の絵本)

PR

手ざわりや温かさ、布絵本ならではの感触を楽しんでください。愛情を込めた布絵本は区内福祉・教育施設に寄贈しています。希望があれば貸出も考えてます。

コラボ可

活動日時 毎月第1土曜日・第2・4火曜日
13時30分から15時30分まで
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-5944-4601
メールアドレス ookinakabu.mieko@ezweb.ne.jp



足腰を鍛え、楽しい仲間づくり

板橋区フォークダンス友の会

活動内容

世界の音楽でフォークダンスを踊ります。脳の活性化と体力の向上を目指し、親善の輪を広げています。

PR

初めての方でもわかりやすく教えます。リズムに乗って体を動かせば、自然と笑顔が出来ます。初心者大歓迎です。さまざまなイベントにも参加しています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第2・第4土曜日
13時30分から15時30分まで

場 所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 03-3961-3249(担当:仁平)



ボランティアの犬と飼い主も一緒に楽しもう

板橋ワンニャンサークル

活動内容

主に犬を連れて高齢者施設・療育医療センター等でのふれあい活動を行っています。コロナ禍にて現在活動は中止しております。活動再開につきまして、ホームページで確認をお願いします。

PR

板橋区近辺の施設等を訪問して、動物たちとのふれあいを感じて楽しい時間を過ごして欲しいとの思いで活動しています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

場 所 板橋ワンニャンサークル事務局
板橋区東新町 2-23-3

連絡先 080-1088-1012(担当:鈴木)

メールアドレス alask@kt.vim.or.jp

HP <https://itawnc.wixsite.com/itabashiwan2>



みんな笑顔で元気よく

1・2の3歩の会

活動内容

板橋区「10の筋トレ」をしています。活動中のおしゃべりでは、近況報告などで和んでいます。

PR

週に一度、ゆっくり集まって体操しています。一緒に体を動かしませんか？

ボランティア募集

活動日時 毎週日曜日 10時から12時まで

場 所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 090-2909-4710 (担当:小野)
03-3961-5712 (担当:竹澤)



話そうよ！ 思いを伝えるその言葉

傾聴ボランティアいたばし

活動内容

板橋区内を中心に、高齢者施設・病院などへの訪問・電話・オンライン傾聴。及び傾聴コミュニケーション講座などを実施しています。

PR

あたりまえの日常のありふれたお喋りから、疲れた心を癒すまで…言葉に出してみませんか？

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月1回定例会、勉強会を実施。講座等の日程はお問い合わせください。

場 所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 080-3084-4638
(平日10時から18時まで)

メールアドレス keichoitabashi@gmail.com

HP <https://keichoitabasi.jindofree.com>



傾聴Voいたばし



ともに歩こう！ ともに笑おう！

傾聴ボランティアこだまの会

活動内容

会員が高齢者施設を訪問しての対面傾聴、電話による傾聴活動を実践する。
偶数月の定例会開催・講習会参加によりスキルアップを図る。

PR

当会で一緒に活動しませんか？
講師を招いた勉強会やメンバーによる情報交換会で傾聴力向上！
見学 OK！

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎偶数月第2火曜日
13時30分から15時30分まで
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-3972-0306 (担当:森田登志)



元気を続けよう！ 参加する事が生活リズムづくり！

NPO法人元気クラブ

活動内容

住民主体の通所サービス 認知症カフェも同時開催 (月/木/土)開催時間13時から15時
内容:保健師の脳トレ/相談 オカリナ・ウクレレ・ギターの演奏 カラオケ・唱歌 タブレットで四川ゲーム

PR

参加者 ボランティア 看護/介護士/学生さんの体験見学もOKです フリースペース:月/木/土以外 時間9時~12時 13時~16時 (得意な分野でお店を開店！1日店長してみたい方応援します)

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日・木曜日・土曜日
場 所 板橋区西台4-8-13 1F
連絡先 090-6496-1187
03-3868-2531
メールアドレス hureaisaron@yahoo.co.jp



人生100年時代・住まいは「新・バリアフリー」へ

NPO法人 高齢社会の住まいをつくる会

活動内容

バリアフリー建築設計の実務者が集まり 2001年に発足した全国組織。住まいづくりに携わる会員が交流を重ねて、経験を活かしたセミナーの開催や住宅相談などの活動を続けています。
新「バリアフリー」住まいづくり.netからの情報発信
<https://www.kourei-sumai.com/wp/>

PR

超高齢社会においても、誰もが安心して快適に住み続けられる住まいづくりを目指しています。
建築、福祉、医療など、多職種連携にご賛同くださる同志を募集しています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期:月1回程度のリモート交流など
場 所 板橋区成増5丁目
連絡先 03-5904-8208
メールアドレス info@kourei-sumai.com
HP <https://www.kourei-sumai.com>

※連絡はメールでお願いします



地域の寄り合い所～^{こもね さと}小茂根の郷～

社会福祉法人 小茂根の郷

活動内容

ボランティア活動の受け入れ
出前講座・専門相談
貸室(収容60名・15名)・機材貸出(テント、和太鼓)

PR

ボランティアしてみたい方…見学、体験からどうぞ！
講座や相談ご希望の方…グループ、ご家族間いません！
貸室は日曜日が対象です…上記との組合せ可能！無料です！

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 月曜日から日曜日
9時から17時まで(受付時間)
場 所 板橋区小茂根 4-11-11
連絡先 03-3959-7421(担当 稲田・横張)
メールアドレス sinada@komonenosato.com
HP <http://www.komonenosato.com>



傾聴と茶話会でちょこっと話してみませんか？
お聴きいたします。

聴の会

活動内容

日頃誰にも言えない・・・でも聴いて欲しい。
何か話したい・話し相手がいてくれたら・・・
そうしたあなたの気持ちを受け止めて誠実にお話をお聴きします。

PR

答えが出なくても話すことで
気持ちの整理がついたり、
気が楽になったり・・・
していただければ限りない喜びです。

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 毎月第3水曜日13時30分から16時まで
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-5375-7556



詩吟を吟じてみよう！

ピア詩吟会

活動内容

詩吟を勉強しています。
老人ホーム等へ出向き、詩吟をご一緒に吟じたり、お聴き頂いたりしています。

PR

歌謡、民謡入りカラオケで詩吟に親しみ、楽しめます。

参加者募集

活動日時 毎月第2月曜日
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-3966-2803



「笑顔で長寿」笑って生きよう

NPO法人ゆずり葉

活動内容

定休日以外毎日がサロン・健康長寿100万歳・10の筋トレ・畑作業・おとせん体操・皆で食べると美味しいね(550円ランチ)・誕生会・認知症カフェ(共生の居酒屋設置)・子供の居場所作り(募金活動)・箸を使って脳トレをしながら級段に挑戦しましょう

PR

フレイルを意識して・体力(動く)・社会参加(繋がる)栄養(食べる)・口腔体操・明るく・仲良く・優しく・品良く・笑ってをモットーに活動をしています(20時迄、駆け込み寺としてあなたを見守ります)

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月・火・水曜日 11時から16時まで
毎週土・日曜日 13時から16時まで
場 所 板橋区高島平 8-4-8
連絡先 080-8718-3882(担当:齋藤)
メールアドレス yuzuriha.mama@gmail.com
HP http://yuzuriha-takashimadaira.com



ボランティア・市民活動団体★インタビュー

東京YWCA 板橋センター



Interviewer
大野由梨香さん(中央)

東京YWCA 板橋センターの
五十嵐さん(左)、施設長の土岐さん(右)



初代会長は津田梅子！ 1905年から続く NGO

東京YWCA 板橋センター

活動内容

<ボランティア募集中>障がい児の体験活動:主に土曜日に行っています。きょうだい児対象のプログラム:年4回日曜日に行っています。学生も活躍中! <いつでも参加ください>グループ活動:聖書の会、コーラス、大人が楽しむ絵本の会、ハーバリウム作り

PR

「一人ひとりを大切に」をモットーに活動をしています。活動にご関心のある方、いつでもお問い合わせください。

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 活動によって異なります。お問い合わせください。

場 所 板橋区坂下 1-34-25

連絡先 03-5914-1854

メールアドレス itabashi@tokyo.ywca.or.jp

HP https://www.tokyo.ywca.or.jp/

SNS Facebook



○活動内容を教えてください！

女性と子どもにフォーカスした活動を行っている団体です。1905年の設立から現在に至るまで、地域の声に耳を傾け、時代のニーズに対応しながら様々な事業・活動を行っています。東京YWCA 板橋センターでは、主に高齢の方、障がいのある方を対象とした支援を行っています。放課後等デイサービスの「シマウマくらぶ」、陶芸やダンスなどの活動を通して子どもの好きを伸ばしていく「にじいろ教室」、障がい児のきょうだいの活動である「きらりんこ」など、障がいのある子ども達やきょうだい児を対象とした事業・活動も多く実施しているのが特徴だそうです。

○ボランティアとしての活動について教えてください。

ボランティアに参加する年代の方は実に様々で、参加理由も色々ですが、先輩ボランティアさんが新しいボランティアさんをあたたかく迎え、共に支え合う環境が自然と成り立っているそうです。家族ぐるみのお付き合いをされている方もいたり、社会人ボランティアさんに学生ボランティアさんが就活の相談をしたりしていることもあるそうです。

○どんなところにやりがいを感じていますか？

何よりも、活動を通して子ども達の成長を間近で見ることが出来る場所だそうです。「活動場所が一人ひとりにとって安心できる場所になっていることが嬉しい」と五十嵐さんはお話してくださいました。

○今後の目標について教えてください。

「一人ひとりの個性を大切に、求められることをしていきたい」と五十嵐さんは笑顔でお話してくださいました。これからも地域のニーズに寄り添い、みんながそれぞれに輝ける支援をしていく！というお気持ちがとても伝わってきました。

上板橋駅南口から徒歩約7分。
パン工房・喫茶イクスが目印です！

社会福祉法人むくどり イクトスマイム

活動内容

午前中は体操・散歩・清掃、
午後は曜日によって造形・織物・リズムダンス・
音楽などの活動を行っています。

PR

活動のサポートをして下さる方や傾聴ボラン
ティアを募集します。ボランティアの活動内容日
時等相談に応じます。

ボランティア募集

活動日時 毎週月曜日から金曜日
10時から15時30分まで

場 所 板橋区桜川 2-28-12

連絡先 03-5398-1677

メールアドレス mukudori@joy.ocn.ne.jp

HP <http://mukudori.jp>



その人らしく生きるための居場所を提供します

地域活動支援センター ロッキー・チャック&高島平さをり織り教室

活動内容

同じフロアで、障がいのある方も、教室の塾生
さんと一緒に織りを楽しんでいます

PR

織りが好き・興味がある、色あそびが好き、手
芸が好き、おしゃべりが好き、人が好きな方お
待ちしております

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週火曜日から土曜日
10時から16時30分まで

場 所 板橋区高島平 1-48-6

連絡先 03-6913-0242(担当 菱沼)

メールアドレス rocky@rocky.from.tv

HP <https://rocky.from.tv>



失語症の方の積極的な社会参加を支援します！

板橋失語症会話パートナー「笑顔」

活動内容

失語症の方のグループで会話の橋渡しをし
ます。ゆっくりと会話。分かりやすく書いてサポ
ート。活動場所は7ヶ所。他に支援施設3ヶ所。

PR

板橋区失語症会話パートナー養成講座修了者
の会です。失語症は脳卒中や脳外傷によって
起こり、話す・聞く・書く・読むなどの不自由さ
があります。会話パートナーはコミュニケーション
のコツを学んで会話をサポートします。

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 福祉の森サロン「朝顔」
毎月第3月曜日13時30分から15時30分まで

場 所 いたばし総合ボランティアセンター



笑いじわのできる活動でありたい！！

板橋区肢体不自由児者父母の会

活動内容

年4回の定例会・日帰りバスハイク・新春のつど
い・行政への要望提出活動など。

PR

同じ悩みを共有したり、福祉増進のため、みん
なで集まり、笑顔で活動しています。

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 年4回

場 所 主に板橋区立障がい者福祉センター

連絡先 03-3559-5380

こころに悩みや不安を持っている方の、こころ休まる場

こころのフラット

活動内容

—誰でも、悩み・不安・悲しみをかかえています。
私たちと皆さんとでおしゃべりをしながら
悩み・苦しみ・不安・悲しみなどを分かち合います—

PR

気軽に話せるこころ休まる居場所です。
時間内でしたらいつでも『フラット』お寄りください。
お待ちしております！参加費無料！

参加者募集

活動日時 毎月第1火曜日 14時から15時30分まで
但し1月はお休み
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 専用電話 080-5412-9960

「こころのフラット」



健やかカエル（帰る）

日々の生活に明るさを取り戻そう！

板橋区中途失聴・難聴者 シュワシュワの会

活動内容

何らかの原因で耳が聞こえなくなった方、聴力が落ちて聞こえ難くなった方・・・当会は中途失聴・難聴者向けの会です。月1回の定例会、手話学習やBBQ交流などを開催しています。

PR

聞こえの障害は見てわからないため、なかなか理解してもらえません。視覚でのコミュニケーションで生活に明るさを！

参加者募集

活動日時 毎月第3土曜日 10時から12時まで
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 tomprize@gmail.com(担当:江尻)



耳マーク

障がい当事者が主体となって新たな事業を生み出す

特定非営利活動法人自立生活センター板橋

活動内容

障がいを持つ仲間が地域で自立した生活を営んでいくために、必要な自立生活のノウハウや権利擁護などに関する事業を行い、障がいを持つ当事者自身が、運営やサービスなど意思決定の主体となって、さまざまな活動を実施しています。

PR

事務所は、車椅子の方でも動きやすいスペース、入りやすいトイレ、お風呂をつくりました。そして第2、第3の事務所を構え、新たな事業や活動の場や障がい当事者向け賃貸住宅の提供等を展開していきます。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 平日10時から18時まで
場 所 板橋区大和町44-8 1階
連絡先 03-6915-5589
メールアドレス cilitabashi@hotmail.co.jp
HP <http://www.npo-cili.com/>
SNS Twitter : @CILitabashi



自分のペースで働きたいの一步目を踏み出そう

JHC 秋桜

活動内容

お弁当作りと配食・販売を通して、働くことの楽しさと大切さを実感し、それぞれの自立を応援します。
動画もぜひご覧ください→



PR

栄養バランスの取れた手作り弁当を週3日(火・水・金)550円で販売しています。お店から徒歩15分圏内であれば、お一つから無料で配達もしております。

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日から金曜日 9時から16時まで
場 所 板橋区赤塚 2-15-20
連絡先 03-5997-2832
メールアドレス Kosomos-j@jhcitabashi.or.jp
HP <http://www.jhcitabashi.com>



魚のように、鳥のように、失語症者がスイスイと飛ぶ

スイスイの会(板橋区失語症若者の会)

活動内容

障がい者福祉センターに集まり、あるテーマについて話し合います。(体調を含めた近況報告・コロナ禍・正月の過ごし方等)。失語症者、言語聴覚士、会話パートナーが参加しており、色々な話が聞けます。

PR

色々な病気や事故が原因で失語症になり、リハビリを続けている人も少なくありません。仲間との情報交換は大きな力になりますので、是非、みんなで集まってみませんか！

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 毎月1回日曜日(13時から15時まで)
場 所 障がい者福祉センター(高島平9-25-12)
連絡先 suisuinokai@gmail.com



「むすぶ」をキーワードに人と人との心をつ結び、ハートとハートの触れ合いをモットーに優しさあふれるサービスを展開しています。

特定非営利活動法人 みんなのセンターおむすび デイサービスおむすび

活動内容

高次脳機能障がいの方、難病の方などにそれぞれの経験や機能を生かして、社会参加の支援を致します。リハビリを目標に創作活動や作業などを通じて生きがいの場、憩いの場、交流の場としてご利用されています。

PR

障がいのある方、難病の方に寄り添ったボランティア活動に興味がある方、一緒に活動しませんか。見学・相談は随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

ボランティア募集

活動日時 毎週月曜日から金曜日
(土曜日・日曜日の活動も有)
場 所 板橋区仲宿 45-6 KTビル 1
連絡先 03-3579-7059
メールアドレス omusubi@polka.ocn.ne.jp
HP http://omusubi.or.jp



住み慣れた地域で自立した生活を!!

デイサービス かたぐるま

活動内容

障がいを持つ18歳以上の方が利用されています
日中活動:軽作業を中心とした活動
夕方活動:自宅以外の場所で楽しく活動
週末活動:余暇活動

PR

アットホームな空間でそれぞれのペースで楽しく活動しています

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日から土曜日 9時から17時まで
場 所 板橋区板橋 1-48-10
連絡先 03-3963-4555
メールアドレス kataguruma200541-3@email.plala.or.jp
HP http://kataguruma200541.sakura.ne.jp
SNS Instagram



楽しく仕事! 毎日通うのが楽しみ!
個性を大切に!

Y'sコート ゆい (NPO法人東京YWCA福祉会)

活動内容

発達、知的障がいのある人々が働く就労継続支援B型の事業所です。企業からの受注や自主製作品の作成やカフェ JOY(レストラン)で盛り付けなどの作業・仕事をしています。

PR

一緒に作業をしてほしい!!
利用者の平均年齢は 20 歳前半の方たちです。みんな明るく和気あいあい そんな仲間とともに、一緒に!

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日から金曜日
9時30分から15時30分まで
場 所 板橋区坂下 1-34-25
連絡先 03-5939-8623(大澤)
メールアドレス yui@tkyw-fukushikai.or.jp
HP https://ywca-fukushikai.tokyo/
SNS Facebook



家族相互の親睦と交流
ひとりで悩まないで、安心して生活をしていくために

板橋区精神障がい者家族会
板橋区はすね会(通称)

活動内容

統合失調症、うつ病など心の病をもつ人を身内にかかえる家族が集まり、同じ悩みを語り合い、お互いに支え合い、気兼ねなく、病気について家族の対応について、学んだりして情報の交換等をしています

PR

板橋区内の地域家族会です。(区外の方も参加できます)月に一度の定例会を開いています。(8月休会)相談会、懇親会、講演会、勉強会等


参加者募集

活動日時 月1回、毎月第1土曜日
13時30分から16時30分まで

場 所 板橋区立グリーンカレッジホール
板橋区志村3-32-6

連絡先 090-7829-5934(担当:倉澤)

メールアドレス tokiwadaitamura@jcom.home.ne.jp



「おかえり」がある場所

NPO法人ハッピーベア

活動内容

知的に障害のある方々に、地域で安心して暮らせるアットホームな居場所をご提供するため、板橋区・豊島区を中心にグループホームを運営しております。

PR

地域に根付いた活動を心がけています。ボランティアをしたい方、ボランティアを必要としている方、ぜひお声がけください。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可



活動日時 毎週月曜日から金曜日
10時から18時まで(受付時間)

場 所 板橋区蓮根 1-27-15

連絡先 03-6789-9339

メールアドレス jimukyoku@happy-bear.org

HP <https://happy-bear.org/>

障がいのある子どもたちと家族の交流&ふれあいの場

ほんわかスマイル

活動内容

障がいのある乳幼児・児童と家族の交流の場。「まちの保健室」での「ほんわか広場」では室内遊びやティータイム、絵本や玩具などで遊びます。戸外ではお花見、果物狩り、BBQ 等(不定期開催のため要連絡をお願いします)

PR

地域の中で孤立をしない仲間づくりや、心地よい居場所づくりを目指しているボランティアサークルです

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1・3日曜日
13時30分から15時30分まで(不定期)

場 所 板橋区内

連絡先 080-1241-4651(担当:藤井)

メールアドレス chama524@outlook.jp

笑顔で楽しく活動しています

板橋区立三園福祉園

活動内容

18歳以上の重度の障がいのある方を対象に、自立した日常生活や社会参加を営むことが出来るように、様々な活動の機会を提供しています。活動を通じて地域社会での生活を支援しています。

PR

身体機能の維持・向上を目指した運動や手工芸品の作製・カラオケやゲーム等のレクリエーション活動を行っています。地域での手工芸品の販売や交流活動も行い、障がい者への理解を深める取り組みも積極的に行っています。

ボランティア募集



活動日時 毎週月曜日から金曜日まで
10時から16時まで

場 所 板橋区三園 2-9-16

連絡先 03-5383-9587

メールアドレス misonokanri@misono-fukushien.jp

HP <https://www.tokyoengokyokai.or.jp>
(法人 HP)

知的障がいがあるひともしないひと
みんなで手をつなごうよ！

板橋区手をつなぐ親の会

活動内容

新年のつどい、イベント出店、キャラバン隊『は
びねす』、地域ネット(地域交流会、バスハイ
ク)、広報誌発行、研修会、施設見学、茶話会、
親子一日作業所体験(子ども部)、「しゃべり場
ピース」(就労部)、行政への要望書提出など

PR

昭和31年に発足。障がいのある一人ひとり
がさまざまなことに参加しながら、住み慣れ
た板橋で「えがお」で過ごせることを願って活
動しています。絶賛会員募集中！

ボランティア募集

活動日時 不定期
場 所 板橋区内
連絡先 080-5540-0637
メールアドレス tewotsunagu.ita@gmail.com
HP <http://oyanokai-ita.com>
SNS Twitter:@oyanokai
https://facebook.com/tewotsunagu.ita
Instagram:@happiness.itabashi_teoya



ボランティア・市民活動ガイドMEMO

奥が深いボランティアの魅力

**地域や社会を変えていく！
新たな仕組み、活動を創る
おもしろさ**

ボランティアや市民活動の方法はさまざまです
が、小さな気づきから、自分のアイデアを活かせ
るところがボランティアのおもしろさです。
「ここが気になる、こんなふうにしたらどうかな」
というひらめき、そして特技やスキルを活かし
て、新しい仕組みを創り、誰かの助けやしあわせ
につなげることができます。ボランティアはクリ
エーターとも言えます。

**人と人の出会い
あらたな発見
夢と感動が体験できる**

ボランティアや市民活動で出会う人は、さまざま
です。同じ思いのある人との出会いは、きっ
と新鮮な気持ちになるはず。楽しく付き合
える一生の仲間になることもあります。
また、同じ思いを持った仲間たちと、「こんなこ
とをしたい」という夢を抱き、その夢が実現し
た時の喜びや達成感は大きな感動につながり
ます。誰かの喜びが自分の喜びになる、ボラン
ティア・市民活動の魅力です。

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

いたばしサイエンスアート Labo.



Interviewer

磯部咲菜さん(右)
水島一鞠さん(左)

中央は、代表の深沼さん

身近なおドロキ！フシギ？から
科学する心を！

いたばしサイエンスアート Labo.

活動内容

①親子サイエンス(出張可) ②あいキッズ地域協働事業 ③いたばし総合ボランティアセンターイベント ④板橋区教育委員会主催事業 ⑤すくすくまつり ⑥いたばし CB ミニ文化祭 ⑦子ども食堂等地域イベント ⑧実験教材研究開発 ⑨活動手法&地域繋がり模索研究

PR

多くの子ども達に届けたい！学校とは、ひと味もふた味も違う！楽しく発見！考える！体験的学び活動ですよ！仲間が少なく困っております！教室のご参加はもちろん、ゼロから企画と一緒に楽しく考えて盛り上げてくれる、中学生から社会人の皆さん、地域でのコラボイベント等、どんどんご相談ください！お待ちしております！

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 月2回以上の不定期

場所 板橋区内

連絡先 080-4449-8040(ふかぬま)

メールアドレス fukanuma.vola1@gmail.com

HP <https://sites.google.com/site/scienceartvola/home>

SNS Twitter⇒@i_sciencelabo



○活動内容を教えてください！

区内を拠点に、いたばし総合ボランティアセンターで親子サイエンス教室やワークショップ、あいキッズ、子ども食堂などで活動を行っています。また、子どもの社会課題解決や取り組み及び定年退職者のキャリアを活かした区民先生の教室、子育て世代の方々と活動するなど、地域に根付いた活動を目指しているとお聞きました。

○意識していること、大切にしていることは？

いたばしサイエンスアート Labo.の活動は、親子と地域の「つながり」の「きっかけ」になればと笑顔で話してくださいました。さらにこの活動が親子の会話のきっかけの役割も果たせられるのではと、地域や人との交流を大切にしています。難しいことをしたり、サイエンスについて学ぶというよりは、子どもの知的好奇心や課題発見力を養うことに重きを置いていることが分かりました。

○活動の魅力、特徴は何ですか？

子どもたちが楽しんでいる姿を見られるのが最大の魅力、そして、一方的に教えるのではなく、親子が体験を通して「なんでだろう」と話し合う姿を見られるのがこの活動の特徴だそうです。

○今後の活動について教えてください！

今後は、子どもが大人に向けて何かを教えるといったことをしていきたいと目を輝かせていました。例えば、子どもが大人に向けてサイエンスショーを行うなど、様々な人たちが活躍できる活動に広げていきたいと語っていました。

○みなさんにむけてメッセージをお願いします。

「いつでも大歓迎！サイエンスに難しいイメージを持たないで楽しく体験してもらいたい」と話し、まずは見に来て欲しいと、ボランティアの人たちと活動を行うのを待ち望んでいる様子でした。深沼さんのあたたかく優しい人柄が見えました。

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

特定非営利活動法人 グッド



フリースペースの様子

若者のきっかけ作りボランティア

特定非営利活動法人 グッド

活動内容

ワークキャンプという合宿型のボランティアを行っています。国内外の課題のある地域を訪れます。国内では農業や酪農作業、海外ではホームステイをしながら井戸掘りや道路建設などを行います。地域ボランティアだけでなく、10代から20代の参加者が多く、参加者同士の交流も魅力のひとつです。

PR

不登校・引きこもり経験者を含む全ての若者のきっかけ作りを行っています。初ボランティア、初海外、対人関係が苦手な方でもご参加いただけます。すべてのプログラムにスタッフが同行しますのでご安心ください。

※現在、持病をお持ちで通院中、あるいは症状がある方は必ずグッドまでご連絡ください。

参加者募集

コラボ可

活動日時 詳しくはHPをご覧ください。

場所 板橋区幸町 40-1

連絡先 03-3973-1631

メールアドレス info@good.or.jp

HP https://good.or.jp

SNS Instagram: npogood

Facebook: goodcamp

Twitter: goodcamp



○活動内容を教えてください！

若者たちの「きっかけ作り」を応援しています。主な活動としては、国内外でのボランティアワークキャンプや自立を目指した若者が生活する共同生活寮の運営、フリースペースなど若者の居場所づくりを行っています。

○どんな方が参加していますか？

10代後半から20代の参加者が多く、不登校引きこもり経験者、高校生、大学生、外国人留学生などさまざまな経歴の参加者がいます。

全てのプログラムにスタッフが同行するので、対人関係に苦手意識を持っている方や初海外、初ボランティアでも安心してご参加いただけます。

現在、持病をお持ちで通院中、あるいは症状のある方は必ずグッドまでご相談下さい。状況によっては参加をお断りする場合があります。

○コロナ禍での活動はどうされていきましたか？

コロナ時期はワークキャンプの活動も中止となりました。目の前の若者たちが人との関わりを閉ざされ、気力がなくなっている姿を目の当たりにしている頃がとても辛かったです。

そんな中でも国内で仲間づくりのキャンプを行い、コロナ禍でも活動を続けてきました。

現在は、コロナ禍も落ち着き、少しずつ、活動を再開しています。今後も活動を通して、若者たちのきっかけ作りを応援していきたいと思っています。

○みなさんに向けてメッセージをお願いします。

活動を通して、インターネットの検索や本では分からない、色んな世界を見て欲しいなと思います。視野を広げたい、何かに挑戦してみたい、自分が変わるきっかけが欲しい。グッドはあなたの踏み出す一歩を応援しています。

今回、グッドの長瀬さんにインタビューさせていただきまし
た。ありがとうございました！

Interviewer

いたばし総合ボランティアセンター職員

一緒に育とう！
アレルギーの地域のつながりをここから。

いたばしアレルギーの会

活動内容

オンラインや対面などで当事者同士のおしゃべり会。災害とアレルギーをテーマにした学習会。近隣大学や地域活動団体との活動連携やイベント出展。企業などが企画した研究・調査への参加

PR

アレルギーをもつ子どもたちが、自分の健康に関心を持ち、地域の人とつながりながら、健やかに成長していくことを目的に、交流会や防災に関する学習会を開催しています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 随時

場 所 板橋区他

連絡先 itabashiallergy@yahoo.co.jp

HP <http://00happy00.blog33.fc2.com/>

SNS Twitter: @itabashiallergy



活動はいつも笑顔と会話であふれています！

NPO法人いたばし子育て支援・フラワー

活動内容

“みんなの食堂フラワー”
(子ども食堂 多世代利用可)
第1・第3土曜日
“ご近所さんの居場所”(多世代交流)
第1・第3月曜日

PR

多世代が気軽集える場所としての活動です。
いつでもボランティアさんOK。
参加(利用)希望は事前申込みにてお願いします。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1・第3土曜日・月曜日

場 所 板橋区大山東町 25-12
遊座大山商店街事務所 2階

連絡先 090-3098-8925

メールアドレス kosodateflower@yahoo.co.jp

HP <https://flower-npo.tokyo>



「皆さんの得意なことを
子どもたちに教えてあげて下さい!!」

児童養護施設 西台こども館

活動内容

- ・学習ボランティア
- ・掃除ボランティア
- ・遊びボランティア
- ・得意分野を活かして頂ける方等

PR

- ・学生歓迎
- ・区内にある児童養護施設です。様々なボランティア(学習・余暇活動等)の方々に支えられています。
- ・職員との連携あり、困ったことやお悩みは都度相談して下さい。

ボランティア募集

コラボ可

活動日時 要相談

場 所 板橋区西台 1-27-10

連絡先 03-5920-1122

メールアドレス info@shouhaku.jp

HP <http://shouhaku.jp>



遊びも宿題もできて、
おいしいごはんも食べられるよ。

大山子ども食堂・みんなの広場

活動内容

食事提供 子ども 無料 おやつも
大人 300円
学習・遊び支援・おやつも
食料提供 米・野菜など
野菜の植え付け・収穫体験もできる。

PR

子どもからお年寄りまで誰でも歓迎です。
宿題等、学習の応援・本も読めるよ。
お友だちとおやつを食べ遊べる楽しいところだよ。
お米や収穫した野菜も配っています。

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1・第3日曜
16時30分から19時まで

場 所 医療共済ビル1階
(板橋区大山金井町48-2)

連絡先 070-5598-2882(担当:徳田)

メールアドレス isoroku_056@yahoo.co.jp

人と…地域と繋がりたい(隊)！

かもめの家 こども食堂

活動内容

高齢者の通所・入所サービスを運営している施設の1階を開放し、こども食堂を運営しています。地域のお子さんや親御さんと交流しながら、地域共生社会のまちづくり実現を目指しています。

PR

ちょっと興味あるなど思っている方！ボランティアの一步を踏み出したい方！こども支援だけではなく、高齢者の支援(介護)にも興味ある方！私たちと一緒に「今、そして未来の為」にほんの少し活動に携わってみませんか？

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第3木曜日 16時45分から19時まで

住 所 板橋区東坂下1-12-7

連絡先 03-5916-1621

メールアドレス hirata.fujiken@gmail.com

HP <http://www.fujikenikukai.or.jp>

SNS Instagram



考える力をつけたい小学生よ、集まれー！！

考える物作り教室

活動内容

物作りや昔遊びを通して、小学生に考える習慣や力を付けてもらう場所を提供します。7月には設計から仕上げまで行う「木工教室」、年間を通して「昔遊び・昔ながらの工作教室」、「プログラミング教室」を開催する予定です。昔遊びや工作の出張も行います。

PR

私達の基本は、「何度失敗しても OK.原因を考えて、完成するまで頑張る」です。考える力は、大人になってから非常に大切です。一生の宝になります。知識や経験があっても、現実の問題と関連付ける力(考える力)がなければ役立ちません。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期

住 所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 03-3905-4122

メールアドレス izami45+mono@gmail.com

SNS Facebook



毎日わくわく！楽しいことがいっぱい！

上板橋小学校あいキッズ

活動内容

放課後、子どもたちと学校内で遊び、文化・スポーツなどの体験活動、地域との交流、学習活動等を実施する活動です。

PR

子どもたちと遊びたい！
子どもたちに教えたい！
子どもたちと一緒に楽しみたい！
年齢問わず、大募集です！！

ボランティア募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日から金曜日

14時から18時まで

住 所 板橋区東山町47-3

連絡先 03-3958-5183



妊娠7ヶ月からの学びと出会い

一般社団法人 neruco

活動内容

妊娠中から産後にご参加いただける講座やワークショップ、子育て用品のおゆずり会、ベビーフードのプレゼント会、赤ちゃん食堂を開催しています。スタッフは産後ドゥーラ・作業療法士・保育士・先輩ママ・パパです。

PR

産後は身体も心も余裕がなく大変な時期です。子育てを楽しむために色々なことをリアルに学んだり、地域の人やママ友と繋がりを作ったりしてもらえたら嬉しいです！

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 随時(HP・SNSをご確認ください)

住 所 板橋区高島平 8-13-6-2F
Time Spot 内

連絡先 050-3717-7069

メールアドレス hello.neruco@gmail.com

HP <https://www.neruco.net>

SNS Twitter: @neruco2021

Instagram: @hello.neruco



楽しくプログラミングを学びましょう

次世代技術者育成アカデメイア

活動内容

子供たちや保護者をはじめ、シニアの方々、中小企業、大企業のプログラミングに不慣れな現役の方を対象にさまざまなセミナーを開催しています。

PR

小中学校のプログラミングで学んでいる micro:bit のブロックを使ったビジュアルコーディングから始め、Pythonでの本格プログラミングやRaspberryPiなど現場で運用可能なIoTシステムも扱います。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期
場 所 板橋区内
連絡先 070-4431-0279(メールで連絡を)
メールアドレス nakashim@net1.jway.ne.jp
HP <https://xenapho.wixsite.com/npo-platon>
SNS <https://ja-jp.facebook.com/npo.platon>



SOMPO 流の子ども食堂！

そんぽの家 S ときわ台南

活動内容

- ・毎月子ども食堂開催中。
- ・ホームのご入居者様と交流。
- ・子どもの時から介護にふれる機会を作る。

PR

- ・子どもたちとご入居者様との世代間を超えた交流と一緒にレクに参加して楽しめます。
- ・子ども頃から介護に触れて楽しい思い出を作る。
- ・美味しい食事を食べてお腹も満足。

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第4土曜日 12時30分
※変更の場合あり
場 所 板橋区東新町1-29-6
連絡先 03-5964-5515
HP <https://www.sompocare.com/search/result?word>



保育園の中にある小学生のための遊び場です！

たつの子 子ども会

活動内容

月に1回ですが、小学生が放課後にゆっくり遊べる環境づくりをしています。

PR

短い時間ですが、小学生と遊んでくれる方を募集します！
年齢は問いません。

ボランティア募集

コラボ可

活動日時 毎月第3水曜日
14時30分から16時30分まで
(4・7・8・3月は休館)
場 所 板橋区常盤台 3-24-2
連絡先 03-3960-2039 第二たつの子保育園



元気いっぱい！楽しいこと大好き！！

中台小学校あいキッズ

活動内容

放課後、子どもたちと学校内であそび、文化・スポーツなどの体験活動、地域との交流、学習活動等を実施する活動です。

PR

元気いっぱいな子どもたちからフレッシュなパワーをもらいませんか？子どもが大好きな方年齢問わず大募集しています。短時間でも可です。

ボランティア募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日から金曜日14時から18時まで
場 所 板橋区中台1-9-7
連絡先 03-3937-4757



カップケーキ工作

板橋区に広げよう遊びゴコロ！

プレイフルいたばし

活動内容

地域の子育て支援団体へ遊びの提案と実施・イベント協力などを行っています。
 ・親子や地域の人と人との対話を育む「おもちゃの広場」「ボードゲーム会」の開催
 ・学校(寺子屋)、あいキッズ、子ども食堂などで伝承遊びや工作遊びのWSの実施
 ・子どもに関わる活動をしている大人向けの「遊び力を高める」WSの実施

PR

遊びやおもちゃを通して親子の対話を豊かにし地域の人と人との繋がりを活性化し、大人も子どもも誰もが気軽に集えるコミュニティを区内で開催しています。親子のみならずそこに関わる地域の人と人との交流を活性化し、そこに住まう人が、顔見知りとなり挨拶を交わせるような関係作りをサポートします。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期(活動日は SNS にて周知)

場 所 蓮根・西台・高島平の集会場等

連絡先 playfulitabashi@gmail.com

HP <https://playfulitabashi.amebaownd.com/>

SNS Twitter、Facebook



少年少女の生きる力を育てるスポーツクラブ

特定非営利活動法人 のぞるキッズスポーツクラブ

活動内容

特定の競技に特化したスポーツクラブではなく、陸上競技、ドッジボール、なわとび等、様々な運動を通して運動能力を身につけていきます。教育的標語を紹介する心の教育(のぞる道場)を取り入れ文武両道のバランスのとれた人間教育を行います。

PR

保護者間のコミュニティの場としての一役も担い、心身ともに健全な子どもたちを地域ぐるみで育てる社会を目指します。皆様のご参加をお待ちしています。気軽にお問い合わせください。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週水曜日、土曜日、日曜日

場 所 板橋区赤塚

連絡先 090-4963-7306

メールアドレス nozarukids.sportsclub@gmail.com

HP <https://nozarukids.jimdofree.com/>

SNS Twitter:@nozarukids



子どもの貧困に、本質的解決を。

認定NPO法人 Learning for All

活動内容

不登校、学習遅滞、経済的困窮など困難を抱えた子どもたちへ学習支援と居場所支援を展開しています。

PR

小学4年生～中学3年生を対象に、一人ひとりの学習進度や家庭環境に合った形で、大学生ボランティアが丁寧に指導しています。まなぼーと大原では中高生向けの居場所を運営しています。

参加者募集

コラボ可

活動日時 活動拠点によって異なります。お問い合わせください。

場 所 東京都新宿区新宿 5 丁目 1-1
ローヤルマンションビル 404

連絡先 03-5357-7131(平日10時から17時まで)

HP <http://learningforall.or.jp>

SNS Twitter、Facebook、Instagram



生徒の高校進学をサポートし、未来を拓きます！

受験専門無料塾ミンゼミ

活動内容

経済的に塾に通うことができない中学生に無料で指導を行っています。経済的負担が少ない都立高校合格のために、英語、数学を中心に指導をしています。

PR

生徒さんの高校進学をサポートできるので、やりがいがあります。初めての方でも団体に馴染めるようサポートしますのでご安心ください。ボランティア応募お待ちしております。(HP から応募できます)

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週日曜日 9時から12時まで

場 所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 gratis.klas@gmail.com

HP <https://free-support.jimdofree.com/>

SNS Twitter: @glatisklas



子ども大人も安心して作れる居場所を作ります！

特定非営利活動法人みんなの広場ひびき

活動内容

みんな食堂の運営・学習支援・民間学童保育・長期休みにはスキー合宿や夏合宿を開催しています。また高齢者向けとして、住民主体の通所型サービス。その他、地域の住民の皆さまの交流の場づくりをしています。

PR

みんな食堂は毎週水曜日 18:00~19:00 で開催しています。どなたでも大歓迎です。同時にお手伝いして下さる方も随時募集しています。見学・体験も受付中です。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日から金曜日10時から20時まで
不定期 土曜日・日曜日

場 所 板橋区徳丸 6-13-18

連絡先 03-6313-6356

メールアドレス info-mail@hiroba-hibiki.com

HP <https://hiroba-hibiki.com/>



毎日美味しい夕食を。
家庭で、食堂で。子どもと居場所で。

まいにちおいで子ども食堂

活動内容

月曜日以外毎日、手作りの夕食(弁当)を作っています。曜日限定で、くつろげる居場所と温かい食事を用意しています。子どもを見守りながら、一緒に遊びます。

PR

野菜たっぷり、美味しくて体にいい夕食が好評です。初めての人でも一緒に和気あいあいと食事しています。ぬりえ、ゲーム、おしゃべり・・・楽しく過ごしましょう。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 月曜日以外毎日14時から20時まで

場 所 板橋区高島平 7-23-21
コーポ芳乃パーク 106

連絡先 070-1244-6828

メールアドレス mainichi.oide@gmail.com

SNS Twitter : @MainichiOide



楽しくひろげよう朗読の「わ」

朗読「わ」の会

活動内容

図書館や施設、小学校などで朗読をさせていただきます。機会があれば、発表会もいたしております。

PR

信頼できる仲間、朗らかな朗読を、と思っております。
声にのせて伝われば、と思っております。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 月1回集い練習(曜日不定期)

場 所 いたばし総合ボランティアセンター

「わ」

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

特定非営利活動法人

ASIAN COMMUNITY TAKASHIMADAIRA(高島平 ACT)



日本語教室、沙(さ)さんの写真展の様子



右から陳さん、沙さん、見目さん、澤さん、吉成さん
今回こちらの5人にお話を伺いました。

豊富な経験と経験を有する中高齢者と外国籍住民も
交えた地域づくりを

特定非営利活動法人

ASIAN COMMUNITY TAKASHIMADAIRA(高島平 ACT)

活動内容

外国籍住民を対象とした労働、生活、在留などの相談。初級日本語支援(毎週土曜日)。地域の高齢者と外国籍住民の相互支援。異文化理解講座やイベントの開催。主に高島平三丁目、二丁目を中心に活動しています。

PR

高島平地域で外国籍住民の自立支援活動をしています。団地の高齢化の中で、おとしよりの孤立や貧困が顕著になっています。一方で団地の多文化化(外国籍住民の増加)も進行しています。互いに手をつなぎ、あらゆる差別を許さず多様性のある地域づくりをめざします。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 初級日本語教室は毎週土曜日 14時から

場 所 板橋区高島平

連絡先 080-3018-2011

メールアドレス In.act.takashima@gmail.com

HP <http://act-takashimadaira.tokyo>

SNS Twitter: @npo_act



○最近の活動で印象に残ったことはありますか？

2021年から高島平ACTで日本語を学んでいる沙(さ)さん。沙さんが高島平ACTに来なくなった時期があり、沙さんがまた参加出来るきっかけになればいいなと思い、今年2月に沙さんが撮影した写真展を高島平地域センターで開催し、約150人が集まったそうです。参加者が来なくなったらそのままにするのではなく、その原因を考え、参加者が定着するために課題の改善に日々努めているとのことでした。

○活動に参加して良かったことはありますか？

高島平ACTで地域住民に中国語を教えている陳さんに聞きました。普段は積極的な性格ではないけど、高島平ACTでの活動がきっかけで地域に溶け込めるようになったことが楽しいとおっしゃっていました。

○日本語ボランティアで工夫していることはありますか？

2021年から日本語ボランティアに参加している見目さんに聞きました。ただ教科書通りに教えるのではなく、日常生活の出来事の中から日本語を学ぶ工夫をしているそうです。参加者がコンビニで働いている時に、日本語の読み違いでお客様とトラブルになった事例を高島平ACTの日本語講座で挙げ、日本語の理解を深めたことがあったそうです。日常の困ったことも吐き出すことが出来、日常の中で日本語を覚えることで参加者も日本語を学ぼうという姿勢につながっているとおっしゃっていました。

○高島平ACTの魅力は何ですか？

地域住民は外国人に日本語を学ぶ、参加している外国人はスマホの使い方や自国の言葉を地域の人に教えたりなどで得意分野を活かし、相互支援しているところが高島平ACTの一番の魅力だそうです。高島平ACTのスタッフは自治会の役員や民生委員を兼務している方が多く、地域の見守り活動にも力を入れているとのこと。日本語を学ぶだけでなく、高島平ACTを通して、地域の居場所作りに貢献しているところも魅力の1つだと感じました。

○高島平ACTの今後の展望を教えてください。

高齢化が進んでいる高島平の特徴を生かした多文化の活動を行い、その中に若い方にも参加して頂くことで、これからもっと面白い活動にしていきたいと吉成さんはおっしゃっていました。

Interviewer

いたばし総合ボランティアセンター職員

国境をこえて、共に生きる APFS

特定非営利活動法人
ASIAN PEOPLE'S FRIENDSHIP SOCIETY (APFS)

活動内容

外国人住民に対する相談活動や外国人住民の基本的な人権擁護のための提言活動、調査・研究活動、多文化共生を目指してミーティング、講座等を実施しています。

PR

APFS は地域社会に暮らす外国人住民と日本人住民が共に生き、助け合う社会の実現を目指して活動しています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日・火曜日・金曜日
相談日14時から18時まで
場 所 板橋区大山東町 56-6-301
連絡先 03-3964-8739
メールアドレス apfs-1987@nifty.com
HP <http://apfs.jp/>



国際交流と視覚障害の理解を板橋地域から！

社会福祉法人 国際視覚障害者援護協会

活動内容

視覚障害のある留学生の日本での勉学を支援しています。国際交流と視覚障害者理解を板橋の地域から進めていきます。見えない・見えにくい方・地域のみなさんが、気楽に「こもどサロン」に集まり、みんな元気になりましょう。

PR

見えない人も見えにくい人もどんな方でも気楽に参加できます。いろいろな催し物も行なっています。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。場所が分からない方は駅までお迎えに伺います。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第2土曜日、14時から16時まで
場 所 板橋区蓮沼町 20-18
連絡先 03-5392-4002
メールアドレス info@iavi.jp
HP <http://www.iavi.jp/>



誰でも、楽しく、仲間と学べ、日常生活に必要な会話力がつき、日本語検定2級まで目指せます。

KOKO の会

活動内容

日本語教育の経験豊かな教師が、学習者のレベルに合わせて、入門、初級、中級、中級の一段上のレベルを教室形式で教えます。

PR

自分のスケジュールに沿って、いつからでも、学べます。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週火曜日から金曜日
10時30分から15時まで
但し、年末年始、5月連休、8月は休み
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 090-8443-2771(担当:福元)
メールアドレス fukumo61_human_way@yahoo.co.jp



言葉でつなげよう大きな輪

地球家族

活動内容

日本で暮らす外国の方たちに主に日本語支援と日本文化の紹介をしています。学習者の希望や目的に沿ってマンツーマンまたは小グループで授業を行っています。オンライン授業にも対応しています。

PR

日本語を教えた経験のある方も、経験のない方も！ 熱意と興味さえあれば大丈夫。私たちと一緒に、国境を越えた大きな輪をつくりましょう！

ボランティア募集

コラボ可

活動日時 毎週月曜日午後、土曜日午前
場 所 板橋区高島平
連絡先 chi9kazoku@yahoo.co.jp(担当:野々山)
HP <https://chi9kazoku.wixsite.com/nihongo>



国際交流しませんか

「地球の仲間」日本語教室

活動内容

- ・日本語授業
- ・外国人支援
- ・外国につながる子どもたちへの日本の授業

PR

毎週 100 人以上の外国人学習者が、日本語の勉強、会話の勉強に来ています。ぜひ、一緒に国際交流しましょう。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎週土曜日13時から16時30分まで

場 所 いたばし総合ボランティアセンター

連絡先 090-4134-7077

メールアドレス k.uchida0425@gmail.com



ボランティア・市民活動ガイドMEMO

ボランティア活動とは

①自発的に、②他者や社会のために、③金銭的な報酬を求めずにする、④よりよい社会を創るための活動のことです。

ボランティアは、誰もがその人らしく暮らしていける豊かな社会をめざして、さまざまな人や団体とのネットワークを活用しながら、社会課題の解決に取り組んでいます。

①自主性・主体性

他者からの強制や義務ではなく、個人の自由意志で行う活動です。

②社会性・連帯性

お互いを尊重し、支え合い、学び合いながら進めていく活動です。

③無償性・無給性

活動を通して得られる「精神的な報酬」を原動力とする活動です。

④創造性・先駆性

自ら考え、創造し、参画して、よりよい社会を創っていく活動です。

市民活動とは

市民が自発的に、他者や社会のために、営利を目的とせず、よりよい社会を創るためにする活動のことです。また、ボランティア活動は原則として無償の活動ですが、市民活動は利益をあげた場合に、それを一部の人で分配するのではなく、次の事業に活用しながら社会に還元する非営利の活動です。

市民活動にはボランティア活動、有償の住民参加型の活動や NPO・NGO と呼ばれる民間非営利組織の活動などが含まれ、分野も多岐にわたります。

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

いたばしCBプラットフォーム



いたばし CB ミニ文化祭



代表の矢野さん(右)↑



Interviewer

庄司朱里さん(右)
中村百花さん(左)



ワークショップ



高島平にある拠点

毎日が文化祭♪たのしいまち♪たのしい暮らし♪

NPO法人いたばしCBプラットフォーム

活動内容

板橋区のコミュニティビジネス(CB)事業者・ボランティア、関係者の交流の場「CB ミニ文化祭」(毎年) 理事会・CB なんでも相談会(毎月第2土曜日) ニュースレター(毎月発行)・CB お役立ち講座(年3回)

PR

ミッション「人と人をつなぐ」 持続可能な地域活動と、顔が見えるつながり、まちづくり。スタッフ・ボランティア随時募集中!

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第2土曜日、随時

場所 板橋区高島平 3-10-1-127

連絡先 常勤者がいないのでメールでご連絡を!

info@itabashicb.com

ホームページ

https://sites.google.com/itabashicb.com/platform



○活動内容を教えてください!

コミュニティビジネスの中間支援組織(プラットフォーム)として、人と人をつなぐ取組みをしているというお話を聞きました。地域の人々が自分らしく生き生きと活動し、地域の発展に寄与することを目的に活動しているそうです。

※中間支援組織とは: 社会の変化やニーズを把握し、地域におけるさまざまな団体の活動や団体間の連携を支援する組織

○コミュニティビジネス(以下CB)とは何でしょうか。

地域課題の解決を「ビジネス」の手法で取り組むこと、地域の人材やノウハウ、施設、資金を活用することにより、創業や雇用の創出、働きがい、生きがいを生み出し、地域コミュニティの活性化が期待されています。

○なぜCBの取組みが必要かを教えてください。

地域で活躍するCBを広げることが、地域の活性化に繋がる。「自分の経験や知識を活かして地域に貢献したい!」という人の想いを実現するために、お互いに支援し合える関係づくりのお手伝いをさせていただきたいという気持ちをかかせていただきました。

○活動のやりがいを教えてください。

日々、小さな幸せの積み重ねだと思っておっしゃっていました。ミッションである「人と人をつなぐ」ができると、繋がりの中から人の良い関係が生まれ、ひとりでは出来ないことが出来るようになってやりがいを感じると教えてくださいました。

○みなさんに向けてメッセージをお願いします。

毎月第2土曜日 CB なんでも相談会を開催していますので、地域に貢献したい方、特技を活かしたい方など、ご参加をお待ちしていますとのことでした。また、運営メンバーも募集しているようで、地域課題は沢山あるので、人々が生き生きと活動するサポートしたい方はぜひ連絡をしてみてください。

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

WakuWakuサロン



WakuWakuサロンの塩澤さん(左)片倉さん(右)

Interviewer
ななこ
鵜飼七虹さん(中央)



○活動内容を教えてください！

「学べる居場所づくり」をできるように、みんながやりたいこと、みんなが楽しめること、みんなが成長できることを中心に企画しています。外部へのお出前ワークショップもしています。手を使って集中することで気持ちがすっきりするし、帰るときには作るときのワクワクした気持ちを持ち帰ることができるように心がけているとのことでした！

○具体的にはどんなことをしていますか？

ワークショップを定期的に行っており、おうちの中に子どもたちの写真を飾って自己肯定感を高めていこうという「ほめ写」や防災対策にあんしんアルバム講座であんしんカード作りもしているとのことでした。そのほかに、様々な分野の講演を開いていて、健康や食生活、防災、ジェンダー、子育て、ヤングケアラーや貧困に関することなど、非常に幅広い分野にわたってみんなが気になる話題に沿った講演を行っているそうです。

○活動するうえで大切にしていることはありますか？

参加してくれた人みんながワクワクした気持ちで帰ってもらうことを大切にしていると仰っていました。参加者は高齢の方から小さな子どもたちまで幅広い方が参加しています。来てくれたみんなにワクワクを届けたい！と思って活動しているということでした。

○これからの活動や今後の目標を教えてください！

WakuWakuサロンはコロナ禍でもオンラインを活用するなど、ここまでずっと活動を止めずに続けてきています。「WakuWakuサロンやっているかな」と思った時にいつでも参加できるよう、これからも活動を止めずにつづけていきたいと、活動への熱意を教えてくださいました。また、これからは地域とのつながりをより広げていきたいと考えているとのことでした。実際に地域の公園の清掃活動へも参加しているそうです。

○みなさんへメッセージをお願いします！

「いつでも、だれでも、どんなときでも参加OKです！」と笑顔で言っていました！楽しいことをみんなでやって、ワクワクした、楽しい気持ちで帰って行ってほしいです、とのことでした。

一緒に WakuWaku♪だれでも参加OK♪

WakuWakuサロン

活動内容

毎月アートやクラフト、健康や子育てに関する様々なイベントを企画しています。誰でも参加できる場づくりをしています。

PR

大人だけ、親子で、お孫さんと…どの企画もどなた様でもお気軽に参加できます。特に夏休みのクラフト企画は毎年大人気です(^▽^是非HPでイベントチェックして参加してみてください♪

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期開催(現在コロナの影響により)

場所 板橋区蓮根を中心に活動

連絡先 waku.waku.salon2019@gmail.com

SNS Facebook、Instagram

マンション管理組合における健全な運営を支援

板橋マンション管理組合ネットワーク

活動内容

毎月第1木曜日にて連続座談会を開催しています。また年2回の交流会の実施と年3回の広報紙を発行しています。板橋区役所の相談会にも相談員を派遣しています。今年は1月27日に「設立20周年記念 新春のつどい」を志村坂上センターで開催しました。

PR

マンションのお悩みごと、何でも相談ください。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1木曜日 13時
 場 所 いたばし総合ボランティアセンター
 連絡先 03-5210-1321 (担当:篠山)
 メールアドレス itakan.sasayama@gmail.com
 HP <http://itakan.jimdo.com/>



地域の中で、犬が人をつなぐ

いたばし犬部

活動内容

犬が人をつなげる地域コミュニティ。板橋区を拠点に、「犬好き」な部員で結成する地域のボランティア活動。人も犬も幸せに、安心して暮らせる地域を目指し、身近な地域の日常生活の中でサポートしあう、新しいボランティアのカタチです！

PR

・入部は公式 LINE 登録から！
 ・地域のお散歩ボランティア活動
 ・毎月のオンライン「犬ボランティア養成講座」
 ・イベント開催 ・パラコードリード作り
 など、それぞれの得意を活かしてご参加いただけます！

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 随時
 場 所 板橋区仲町 28-7-3F
 連絡先 090-9852-4638
 メールアドレス itabashiinubu@gmail.com
 HP <https://itabashiinubu.kandoustation.com/>



支援を必要とする人の地域社会を考える

板橋福祉のまちをつくろう会

活動内容

「年齢を重ねてもハンディがあっても、当たり前で暮らせる板橋をつくりたい」と願う人たちが集まり、学習・調査・研究を行い、毎年地域福祉シンポジウムを開催しています。地域福祉ガイドブックを発行する予定です。

PR

どなたでも参加できます。
 新しいつながりができます。
 新会員を歓迎します！！

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 原則毎月第1木曜日
 場 所 常盤台 3-27-12(ときわの杜内)
 会場は常盤台地域センター
 連絡先 03-5939-8994



人に優しく笑顔であいさつ明るい社会

明るい社会をつくる板橋区民の会 (略称:明社板橋)

活動内容

ウォーキング大会、区公園の花壇美化活動、区民まつり参加(メイン会場清掃奉仕・模擬店)、農業まつり参加(メイン会場清掃奉仕)、家庭教育講演会、古切手・書損じはがき収集(ボラセンへ寄付)、会員交流バスツアー、社協への寄付、ほか

PR

SDGsを念頭に日々、環境や家庭に優しい活動を考えて行動しています。

参加者募集

コラボ可

活動日時 年中
 場 所 板橋区内
 連絡先 事務局(鈴木宅)03-3559-4062
 メールアドレス s.tmhrs1223@movie.ocn.ne.jp



ひきこもりの生きづらさを和らげる活動

生きづらわーほりプロジェクト

活動内容

ひきこもり当事者等が集って楽しくおしゃべりする場「こやど」を毎月開催しています。その他、ラジオ感覚で聞かただけで参加できるトーク番組「ヒルトーク」の配信や、当事者・経験者が企画する「ゆるlinks」等の活動を行っています。

PR

日頃孤独を感じているひきこもり経験者、ひきこもり当事者の方、ここに来て一緒に気持ちを分かち合いませんか？みなさんにとってここが癒しの場になればという想いで活動しています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 土曜日・日曜日・祝日を中心
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 zurahori@yahoo.co.jp
HP <https://ikizura-wh.jimdofree.com/>
SNS Facebook、Twitter



成年後見制度の普及に取り組みます

NPO 法人後見支援東京 板橋後見センター

活動内容

成年後見サロン(参加は無料)を毎月2回開催しています。結まつりや清水地域活動見本市などのイベントに積極的に参加、出展します。依頼に応じて成年後見制度の勉強会を行います。

PR

市民後見人として地域のお役に立てるように努力をしています。後見制度の勉強をしたい方や一緒に活動をしたい方など、ご連絡をお待ちします。

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第2・第4火曜日
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 090-9835-0322 (担当:小室)
メールアドレス koukenshien@yahoo.co.jp
HP <https://amebro.jp/kouken-tokyo>



「地域と共にこれまでもこれからも」
～SV 板橋結成 30 周年に向けて～

ボランティアグループ SV 板橋

活動内容

板橋区内で主に「ハンドベル活動」(交流とふれあい)や「落ち殻」(落とされている吸殻の除去)などを展開しています。「落ち殻」は区からの公認事業となりました。18名の会員や会友の方々と一緒に進めています。

PR

「ハンドベル」演奏は福祉施設や各種イベントで人々とのふれあいを行います。「落ち殻」は路上に投げ捨てられている吸殻を拾い集めポイ捨て防止を呼びかけます。皆さんもお気軽に「SV板橋」にご参加ください。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第2土曜日
9時30分から定例会→各活動
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-3964-1491
メールアドレス kazu0811kzusann0811@r9.dion.ne.jp



生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます

新日本婦人の会板橋支部

活動内容

サークル活動、ジェンダー平等、消費者問題、NO₂、放射線量測定、環境についての学習、平和、生活改善のための署名行動

PR

全国に班、要求サークルがあり、くらし、子育て、平和など、女性の願いで行動しています。「新婦人しんぶん」を週刊で発行。国連 NGO として世界の女性と交流しています。

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期
場 所 板橋区双葉町 36-6 あ〜ちぷらざ 3F
連絡先 03-3961-6589
メールアドレス s-fujinn-itabasi@athena.ocn.ne.jp



日常のシェアからコミュニティを生み出す

特定非営利活動法人ドリームタウン

活動内容

区内三か所でコミュニティスペース(高島平=地域リビング PLUS ONE・宮本町=陽ちゃん家)とレストラン&地域交流スペースななテラス(向原 就労継続支援B型事業所)を運営しています。

PR

高島平・宮本町・向原各地で子ども食堂や地域交流イベントをしています。特に高島平の地域リビング PLUS ONE では、ボランティアの皆さんが運営サポートしてくださっています。ごほん作りやおうち番(コミュニティスペースのサポート)、イベント企画などできることから地域参加してみませんか？

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 随時(お問い合わせください)

場 所 板橋区高島平 2-28-1-102 (地域リビング PLUSONE)



連絡先 070-8406-3499(代表)

メールアドレス info@dreamtown.info

HP https://dreamtown.info/

SNS https://linktr.ee/dream_town



いつでも、どなたでも参加できます！

蓮根まちの学校

活動内容

地域課題について意見交換や学習ができる地域コミュニティです。子ども支援・居場所づくり、災害、高齢者・認知症をテーマに、緩く楽しく会話しながら活動をおこなっています。

PR

様々な課題がある現代求められるのは地域力ではないでしょうか。様々な活動を行う住民、団体などの"つながり"が、さらに地域を豊かにしていきます。蓮根まちの学校は子どもたちから大人まで、地域課題について意見交換・学習できる場。ご質問等はお気軽に。

コラボ可

活動日時 毎月第2金曜日
(地域がつくる公園制度はへび公園にて週1回活動)

連絡先 hasunematinogakkou@gmail.com

SNS Facebook、Instagram



蓮根
まちの学校

もったいないをおせっかいしておすそわけ

フードバンクいたばし

活動内容

社会で発生する、食べられるのに捨てられる食糧を必要とする人々に渡す活動です。

PR

色々な分野のボランティアを募集しています。ひとりではできないこともみんなで頑張りましょう！

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期

場 所 板橋区前野町 5-41-5 昌玲寺内

連絡先 03-3965-2780(TEL)
03-6789-2242(FAX)

HP https://foodbankitabashi.jimdoofree.com

SNS Facebook



「みんボラ・いたばし」は民間の中間支援組織です

みんボラ・いたばし

活動内容

- ・ボランティア・市民活動推進の関わる学習会の開催
「自分たちのまちを元気にしよう～先行事例から学ぶ～」
「知っているつもり若者の今」など
- ・市民活動サポート
活動者同士の活動紹介、交流の場
地域活動「円卓会議」&交流会の実施

PR

誰もが希望を持てる社会を目指し、多様な人が出会い、ともに語り、行動することを応援します！

参加者募集

コラボ可

活動日時 随時開催

場 所 いたばし総合ボランティアセンター
グリーンホールなど

SNS みんボラ・いたばし Facebook をご覧ください



環境保全 リサイクル

公園清掃、木々の手入れや植物観察、リサイクルやエネルギー問題など地球を守る活動。環境教育や人材育成など、次世代につながる大切な役割もはたしています。

ボランティア・市民活動団体★インタビュー

いたばし水と緑の会



坂本さん(左) 山田さん(中央) 小林さん(右)



↑トンボ池 ↓バッタ広場



ビオトープ池と草原で自然と友達になろう

いたばし水と緑の会

活動内容

赤塚城社で生き物がすみやすいように考えながら、とんぼ池とバッタ広場の手入れをしています。観察会(写真)や生き物の調べもしています。

PR

草を刈ったり、木を切ったりのアウトドア活動で、季節の移り変わりを感じ、都会なのにトンボやバッタなどに会えます。固い言い方をすれば、生物多様性を保全する活動です。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 第2日曜日 AM 第4土曜日 AM

場所 赤塚ため池公園内、赤塚城社

連絡先 090-1423-9894(瀬田)

mizumidori@nifty.com(坂本)

HP <http://mizumidori2.eco.coocan.jp>



○活動内容を教えてください！

いたばし水と緑の会は、1997年4月に設立。身近な自然を保全すること、失われた自然を取り戻す活動を20年以上にわたって活動しているそうです。活動フィールドは、板橋区立美術館横にあるトンボ池と、赤塚城社のバッタ広場。

トンボ池は、住民参加により設計と池づくりの作業を行ったビオトープ池とのこと。自然が壊されていく中、人が自然と関わりを持ち、環境整備をして、生態系のネットワークを再生する取り組みをしているということをお聞きました。

※ビオトープは「生物の生息空間」を意味します。

○具体的にはどんなことをしていますか？

トンボ池は大仏下に湧く水を引いて活用しています。池の清掃や周囲の草刈り、ヤゴが育ち、トンボになって飛び立てるよう、アメリカザリガニを捕獲するなどの作業をし、冬には池の落ち葉をすくい、枯れ草を刈り、池の大掃除と修理もしたとのこと。

バッタ広場では、バッタはイネ科の草を食べるため、イネ科の草を残し笹だけ刈るようにしているとのこと。きれいに草を刈り、掃除された公園に生き物は住めないの、生き物が安心して暮らし、卵を産み、育っていけるスペースを意図的に残していると聞きました。

○活動の魅力、特徴は何ですか？

生きもの生態や季節毎の植物を間近に見ることができ、新しいことが発見できるのも魅力。そして、ノルマがない作業は、とても気持ちよく汗をかくことができるそうです。とても楽しいですし、健康づくりにもつながると笑顔でお話されました。

○活動に参加するときはどうしたらいいですか？

参加を希望する場合は、事前にご連絡を。動きやすく汚れてもいい服装で、作業用手袋(軍手)があるとOK。道具は団体で用意してありました。

自然が好きで(虫が苦手でなく)学びたいと思っている人、一緒に考えて活動して下さる方の参加をお待ちしているということでした。

Interviewer

いたばし総合ボランティアセンター職員

和気あいあい楽しい仲間達です

いたばしボランティアクラブ
キンコンカン

活動内容

・地下鉄三田線西高島平駅から毎月1回1駅ずつ、板橋区内駅近隣のタバコの落ち殻拾い
・いたばし結まつりにおいて、会員持ち寄り物品をフリーマーケットに出店し、売上金の金額を寄付

PR

ボランティア活動を通じ、各々の立場で労力を出し合い、助け合いの輪を広げ、生きがいを得ることを目的にしています。加えて、飲み会や食事会、散策等を実施し、会員相互の親睦を図っています。

ボランティア募集

活動日時 毎月第3土曜日 9時から10時まで
場 所 都営三田線板橋区内各駅近隣
連絡先 shin115mura@yahoo.co.jp(担当:村石)

ゴミ拾いを身近な問題に

バンブリッジ板橋

活動内容

板橋区内の駅前を中心に月2回ゴミ拾い活動をしています。まちを綺麗にすることでポイ捨てしづらいまち、犯罪のない暮らしやすいまちを目指します。

PR

ごみ拾いに必要な道具は用意していますので、気軽にお越しください。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1・第2土曜日
場 所 板橋区内 都営三田線・東武東上線駅前など
連絡先 090-2539-7329(担当:櫻井)
メールアドレス cherrybikexpress@gmail.com
SNS Twitter: @aBnderTheBridge



四季折々の変化を楽しみながらみどりを守る

いたばし環境ボランティア「みどりの手」

活動内容

都立赤塚公園城址地区斜面の手入れ活動
・雑木林復活プロジェクト
・区の花ニリンソウ保護活動協力
・ジロポウエンゴサク、ギンラン、ウラシマソウ等、野草の保護活動

PR

四季折々の植物や自然の手入れを楽しみながら行っています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第4日曜日 10時から12時まで
場 所 都立赤塚公園赤塚城址斜面
連絡先 080-1182-1610(担当:飯島)
メールアドレス h-iijima@peach.ocn.ne.jp



夏を涼しく、緑のカーテンのある暮らしを広めよう

NPO 法人緑のカーテン応援団

活動内容

緑のカーテンハンドブック配布/講演・講習会、ワークショップ開催および開催支援/自宅・学校・職場での緑のカーテン実施および実施支援/CSRサポート/全国緑のカーテンフォーラム開催/緑のカーテン東京フォーラム開催/「仮設住宅×緑のカーテン」プロジェクト実施

PR

「自分たちの学校は、自分たちで涼しくしよう！」をテーマに小学校での応援をスタート。学校、家庭、地域で取り組める地球温暖化防止活動として全国へ広め、また、東日本大震災後、各地の仮設住宅へ緑のカーテンをお届けしています。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 随時
場 所 板橋区東坂下 2-8-1 (櫛タニタハウジングウェア内)
連絡先 03-3968-1455
メールアドレス midorinoka-ten@livlan.com
HP https://midorinoka-ten.com/
SNS Facebook



ボランティア・市民活動団体★インタビュー

江戸流手打ちそば二・八の会



代表の永友正志さん(左)

Interviewer

中村百花さん



自分で打った蕎麦を、美味しく食べてみませんか!!

江戸流手打ちそば二・八の会

活動内容

区内を中心に、江戸流そば打ちの普及を実践しているサークルです。年に数回、区民を対象にそば打ち体験講座を開催しています。月2回、まなぼーと成増でそば打ちに興味のある仲間とそば打ちを行い、自ら打ったお蕎麦を皆で楽しく食しています。

PR

そば打ちは、趣味として奥が深く、家族・周囲にも歓迎され、飽きがきません。一緒に仲間をつくって、生活に張り合いを求めてみませんか。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1土曜日、第3日曜日 9時から15時

場所 まなぼーと成増3階調理室

連絡先 090-5411-9962(岡)

メールアドレス edoryu28.kai@gmail.com



○そばうちの魅力や楽しさを教えてください。

粉の状態から始まり生地を伸ばし、均等に切っていく手順を自分で行い、その時々で上手くいったとき、いかなかったときとあり、難しいけれど、それが楽しさでもあるというお話でした。何度打ってもなかなか完璧にはできないようで、そばうちはとても奥が深いという言葉が印象的です。また、自分で打ったそばを好きなだけ食べれるのも魅力のひとつだそうです。

○初心者の方でも参加はできますか？

「江戸流手打ちそば二・八の会」では、始めたばかりの方から数年間通っている方など、さまざまいらっしゃるそうです。初心者の方には、じっくりと丁寧に、わかりやすく教えてくださいということで安心です。指導者の方たちは、4段や5段の資格を持っている方で、わからなかったらすぐに聞ける体制になっていました。

○どのような方が参加されていますか。

平均年齢は、約70歳と年齢層の高い方の参加が多いようですが、大学生や若い人たちの参加も大歓迎ということでした。そばうちの魅力を知ってもらい、繋いでいきたいとおっしゃっていました。

○参加費はいくらですか。

参加費は1回1,000円で、だいたい6人前くらいを持ち帰りできるということでした。自分で打ったそばは、格別だそうです。

○これからの目標を教えてください。

そばの文化を広げ、多くの人たちに興味を持ってもらいたいとおっしゃっていました。

また、そばうちを通して、地域と学校が交流できるような取り組みも行っていきたいと、今後の活動に意欲を語ってくださいました。

絵本の素晴らしさと笑顔届けたい！

おはなしフレンズ・いたばし

活動内容

板橋区「シニアの絵本読み聞かせ講座」修了者が、子育て支援施設、児童館、小学校、あいキッズ、図書館、高齢者施設等で、絵本や紙芝居の読み聞かせをしています。

PR

月1回の勉強会で読み聞かせ技術の向上を図りながら、小学校の朝読・あいキッズ、こども動物園ほか、『絵本のまち板橋』の様々な施設・場所にグループで訪れ、交流しています。

コラボ可

活動日時 施設が希望する日時
場 所 活動場所は活動内容、PR に記載。
勉強会はいたばし総合ボランティアセンターを中心に実施。
連絡先 03-3976-6151(担当:石田)



5才～85才までの元気な男女
太鼓、踊りが初めての方

日本民謡櫓太鼓鼓道

活動内容

青少年育成と生涯学習を大目的として、板橋区に数多くある民謡のような日本古来の伝統音楽文化芸能を、後世に伝承し全世界に広め発展させるべき努力をしています。福祉施設などの諸行事、地域祭り、町内盆踊りなどにも参加しています。

PR

音楽を聴きながら手を動かすことで認知症予防に効果があり全身を動かし体力増進に効果が有ります。皆さん笑顔で楽しめますよ。

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1・3日曜日
毎月第2・4土曜日 13時から16時まで
場 所 板橋区立郷土芸能伝承館
連絡先 03-3934-8325



互いに育てる朗読会

朗読の会 はぐるま

活動内容

物語、童話、エッセイ、小説などを朗読します。月2回の定例会、春・秋年2回の朗読会。そして、まなぼーと大原フェスティバルの参加で地域の方々と交流します。また、図書館、老人ホームより依頼を受け、朗読を聞いて頂いています。

PR

朗読は聞いて頂いてなんぼです。おいで下さり、励まして下さい。

ボランティア募集

参加者募集

活動日時 毎月第2・第4水曜日
13時30分から16時30分まで
場 所 いたばし総合ボランティアセンター
連絡先 03-6783-5484(担当:柳澤)



日本の伝統工芸品である手漉き和紙を伝えよう！

特定非営利活動法人 PIARAS

活動内容

手漉き和紙を素材とする工芸品の研究・開発、手漉き和紙の普及活動、和紙についての学習、和紙生産地・職人と消費者をつなぐ活動。伝統工芸産業の課題解決に取り組んでいます。

PR

モノづくりを通して日本の伝統工芸品“手漉き和紙”の持つ魅力をお伝えしています。手漉き和紙にご興味のある方、創作に使ってみたい方はお気軽にご参加ください。初めて和紙を扱う方にも丁寧にお教えいたします。

参加者募集

コラボ可

活動日時 その都度
場 所 板橋区成増 1-6-3
連絡先 080-6748-8484
メールアドレス info@piaras.org
HP http://piaras.org
SNS Facebook、Instagram



音楽っていいね♪を届けたい！

管弦楽サークル ルナピノー

活動内容

幼稚園のお楽しみ会やクリスマスイベントなどで演奏をしています。団体やイベントの趣旨に合わせて楽しめるプログラムを考えます。
老人ホームでの演奏も♪ぜひ呼んでください。

PR

演奏するメンバーはみんな子育て中のママとパパ。小さなお子さん、泣いても騒いでもok!!
一緒に聴いて歌って踊って楽しみましょう。
※ 演奏メンバー 募集中

ボランティア募集

参加者募集

コラボ可

活動日時 不定期

場 所 板橋区内

連絡先 090-3479-7724(担当:高木)

メールアドレス mamapino555@gmail.com



声を出して楽しく元気に！！

朗読の会“歩”

活動内容

毎月2回、朗読の勉強をしています。子ども、そして高齢者を対象に読み聞かせボランティアを行っています。

PR

板橋朗読交流会にも所属していて、年に3回ほど朗読会を開いています。ただ今会員募集中です。皆さま、一緒に朗読をしませんか。

参加者募集

コラボ可

活動日時 毎月第1・3火曜日 10時から12時まで

場 所 いたばし総合ボランティアセンター
板橋区立中央図書館

連絡先 03-6789-3838
※留守電に入れて下さい

メールアドレス sachiiyoshi@hotmail.com



いたばし総合ボランティアセンター で行っているボランティア活動

いたばし総合ボランティアセンターでは、誰もが気軽に参加できるボランティア活動を行っています。

切手整理ボランティア



使用済みの切手の周りを切り取り、仕分けする作業です。都合の良い時間だけの参加も可能です。

- 活動日 毎月第2・4金曜日
- 時間 10時から15時まで

使用済み切手を集めています
1枚から歓迎です 未使用の切手も受付

情報紙発送ボランティア



いたばし総合ボランティアセンターが毎月発行している情報紙「いたばしボランティア・市民活動情報」のページ組みと発送作業です。都合の良い時間だけの参加も可能です。

- 活動日 情報紙をご確認ください。
- 時間 10時から終わり次第終了

切手整理ボランティア・情報紙発送ボランティア参加希望の場合は
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。

いたばし総合 ボランティアセンターでは……

手芸用品を制作し、区内のイベント等で販売しています。
また、布の絵本を制作し、保育園や福祉施設などへの寄付も行っています。

手作りボランティア ハッピーハンド



寄付された布地、毛糸を使って手芸品を製作する「ハッピーハンド」というボランティアグループがあります。ボランティアのみなさんの作品は板橋区内のイベントなどで販売しています。

- 活動日 毎月第1・3金曜日、第3火曜日
- 時間 10時から15時まで

布の絵本ボランティア 板橋てのひらの会



布の絵本は、触れながら楽しむことができる絵本です。「板橋てのひらの会」では、布の絵本を制作し、保育園や福祉施設などへの寄付や年に数回板橋区内の図書館で展示をしています。

- 活動日 毎月第1土曜日、第2・4火曜日
- 時間 13時30分から15時30分まで

いたばしボランティア市民活動ガイド

INDEX／索引（50音順）

アルファベットは音読みを50音表記にしています。

高齢者・介護予防・介護家族

団体名	頁
あ Arch	4
い 板橋介護家族とサポートボランティアの会	5
いたばし介護者支援サロン	6
板橋介護のひらの会	6
板橋区フォークダンス友の会	7
板橋ワンニャンサークル	7
1・2の3歩の会	7
け 傾聴ボランティアいたばし	7
傾聴ボランティアこだまの会	8
元気クラブ	8
こ 高齢社会の住まいをつくる会	8
小茂根の郷	8
ち 聴の会	9
て 手作りの会 しあわせ	6
ひ ピア詩吟会	9
ゆ ゆずり葉	9
ろ ロンポワン・地域福祉を考える会	6

障がい・当事者支援・支援団体

団体名	頁
い イクトスマイル	11
板橋区肢体不自由者父母の会	11
板橋区手をつなぐ親の会	15
板橋失語会話パートナー「笑顔」	11
板橋区中途失聴・難聴者 シュワシュワの会	12
板橋区はすね会	14
板橋区立三園福祉園	14
こ こころのフラット	12
し JHC 秋桜	12
自立生活支援センター板橋	12
す スイスの会(板橋区失語症若者の会)	13
て デイサービスおむすび	13
デイサービス かたぐるま	13
と 東京 YWCA 板橋センター	10
は ハッピーベア	14
ほ ほんわかスマイル	14
ろ ロッキー・チャック&高島平さをり織り教室	11
わ Y'sコート ゆい	13

子ども・若者

団体名	頁
い いたばしアレルギーの会	18
いたばし子育て支援・フラワー	18
いたばしサイエンスアート Labo.	16
お 大山子ども食堂・みんなの広場	18
か 上板橋小学校あいキッズ	19
かもめの家 こども食堂	19
考える物作り教室	19
く グッド	17
し 次世代技術者育成アカデミア	20
受験専門無料塾ミンゼミ	21
そ そんぼの家 Sときわ台南	20
た たつの子 子ども会	20
な 中台小学校あいキッズ	20
に 西台こども館	18
ね neruco	19
の のぎるキッズスポーツクラブ	21
は プレイフルいたばし	21
ま まいにちおいで子ども食堂	22
み みんなの広場ひびき	22
ら Leaning for All	21
ろ 朗読「わ」の会	22

多文化共生・国際協力・外国人支援

団体名	頁
あ ASIAN COMMUNITY TAKASHIMADAIRA	23
ASIAN PEOPLE'S FRIENDSHIP SOCIETY	24
こ 国際視覚障害者援護協会	24
KOKO の会	24
ち 地球家族	24
「地球の仲間」日本語教室	25

まちづくり・地域活性・社会教育

団体名	頁
あ 明るい社会をつくる板橋区民の会	28
い 生きづらわーほりプロジェクト	29
いたばし犬部	28
いたばし CB プラットフォーム	26
板橋福祉のまちをつくろう会	28
板橋マンション管理組合ネットワーク	28
こ 後見支援東京 板橋後見センター	29
し 新日本婦人の会板橋支部	29
と ドリームタウン	30
は 蓮根まちの学校	30
ふ フードバンクいたばし	30
ほ ボランティアグループ SV 板橋	29
み みるボラいたばし	30
わ WakuWaku サロン	27

環境保全・リサイクル

団体名	頁
い いたばし環境ボランティア「みどりの手」	32
いたばしボランティアクラブ キンコンカン	32
いたばし水と緑の会	31
は バンブリッジ板橋	32
み 緑のカーテン応援団	32

文化・スポーツ・特技

団体名	頁
え 江戸流手打ちそば二・八の会	33
お おはなしフレンズ・いたばし	34
か 管弦楽サークル ルナピーノ	35
に 日本民謡太鼓道	34
ひ PIARAS	34
ろ 朗読の会はぐるま	34
朗読の会”歩“	35

『いたばしボランティア・市民活動ガイド2023-2024』

●発行日 2023年4月

●編集・発行 いたばし総合ボランティアセンター

ABOUT US

いたばし総合ボランティアセンターは、区民、NPO、社会福祉協議会、板橋区の四者協働によるボランティアおよび NPO の自主的・自発的な社会貢献活動を総合的に推進・支援する中間支援組織です。

ボランティア・市民活動に関する情報発信（情報紙、ホームページ、SNS など）や活動スペース、備品、機材の貸出、ボランティア活動中の事故に備えたボランティア保険、行事保険の加入手続きなど、人と人、思いがちながる様々なかけはしとなる取組みを行っています。

Neco-bito ねこ人

『ねこ人』とは？

休日家でゴロゴロしちゃう人、
でもちょっと何かの役には立ちたい
と思っている人



「そうだボランティアしよう！」

思い立ったらボランティア

ねこの手
貸しますけど……



The character designed by
TOKYO SOCIAL DESIGN with TAKUYA SASAKI

presented by
ITABASHI
GENERAL
VOLUNTEER
CENTER

いたばし総合ボランティアセンターは 総合的なボランティア・市民活動の支援拠点です。



1 話を聞き コーディネートする

個人や団体の様々な困りごとや希望を聞いてご相談の内容を整理します。そして、必要な情報を紹介するとともに、課題を解決するためのコーディネートを行います。

- ボランティアと依頼者の伴走型コーディネート
- ボランティア活動先の紹介（活動分野を問わず）
- 団体の立上げや運営にかかわる相談、ノウハウ提供等の支援



2 参加と学びを 支援する

ボランティア活動に参加するきっかけづくりや、具体的な課題解決に向けたボランティア養成を行い、あらたなボランティアや活動を創出します。また、活動に必要な情報や資源が得られるよう研修を行い、活動の活性化を支援します。

- 夏ボラ（小学生から大人が参加できるボランティア体験）、ボランティア・市民活動団体パネル展
- ボランティア養成講座（スマホ相談サポーター、日本語ボランティア、小中学校福祉教育ボランティアなど）
- 団体同士が学び合う研修（プレゼンテーション、助成金申請方法、チラシの作り方など）



各種ボランティア講座の開講

3 ネットワークを つくる

関係機関（NPO、企業、学校など）と連携した仕組みづくりやイベントなどを通じてネットワークを築きます。また、他分野の活動をしている団体が連携や協働した取り組みができるよう情報交換の場をつくっています。

- シングルマザーの交流の場や農福連携事業などのあらたな活動の創出
- いたばし結まつりの開催、ネットワークイベントのサポート
- ボランティア・市民活動団体向けの情報交換会



交流の場

4 災害ボランティアを育て 体制をつくる

災害が起こったとき、災害ボランティアセンターを立ち上げます。「ボランティアの力を借りたい」被災者の思いと、「被災者の力になりたい」ボランティアの思いをつなぎます。災害時に備え、平時から災害ボランティアを養成するとともに、情報交換やスキルアップ研修を実施しています。また、被災地に職員を派遣することも行っています。

- 災害ボランティアの養成
- 登録災害ボランティアの定例会や研修会
- 防災に関わる訓練やイベントに参加



あらたな活動の創出や、多様な組織や人がつながることで、
地域課題の解決やよりよい地域づくりを目指す事業を
行っています。

施設の利用案内

ボランティア・NPO ルーム

会議・セミナー・イベント等ができるスペースです。
告知等の広報もサポート。

ボランティア・NPO サロン

打合せや作業に利用できるフリースペース。
予約不要で、時間内にご利用いただけます。

※ボランティア・NPO ルーム、印刷コーナーの利用には、団体登録が必要です。詳しくはお問合せください。

情報ボード・チラシコーナー

ボランティア・市民活動団体の情報や福祉施設や公共施設の情報を配架しています。

印刷コーナー

印刷機、コピー機、裁断機があります。

ボランティアセンターの情報は



Homepage



Mail Magazine



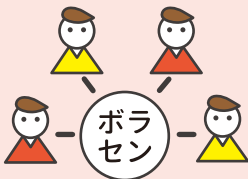
Facebook



Instagram



Twitter



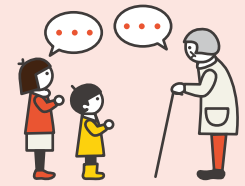
コーディネーター



各種ボランティア講座の開講



ボランティア体験



多世代の交流



交流の場



ボランティアイベント



情報交換



災害ボランティア養成



いたばし総合ボランティアセンター

〒173-0001 東京都板橋区本町 24-1
TEL 03-5944-4601 FAX 03-5944-4602
E-mail info@ita-vc.or.jp URL <https://ita-vc.or.jp/>

開館時間 9:00~21:30 ※年末年始、施設点検日は休み

相談時間 9:00~17:00 (日曜日、月曜日休)

※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。

ボランティアセンターのランチ

かみいたボラセン

(さーどふれいす @まもりん坊ハウス)

〒174-0076 東京都板橋区上板橋 2-30-2

開所時間 毎週木曜日 (祝日を除く)

10:00~16:00 (中休み:12:00~13:00)

アクセス

都営三田線 板橋本町駅 A1 出口 徒歩 7 分
東武東上線 中板橋駅 北口 徒歩 20 分
国際興業バス 大和町 / 上宿 徒歩 7 分