

# 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5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



いたばしボランティア・市民活動ガイドは、2年ごとに発行しています。このたび、新しいガイドが完成しました。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ご活用ください。

### ガイドの見どころ

- ①区内のボランティア・市民活動88団体の情報
- ②学生7人が訪問したインタビュー記事
- ③ボランティア・市民活動を7分野に分けて掲載
- ④ボランティア、連携パートナー探しにも役立つ
- ⑤わかりやすくボランティアセンターを紹介

ガイドを  
発行しました

NEW!!

いたばし  
ボランティア・市民活動

無料です

ボランティア  
センターで  
配布中!

ガイド配布会+  
ボランティア紹介

5月31日(水)

10時30分から11時30分

※詳細は3ページをご覧ください。

いたばしボランティア・市民活動ガイド 2023-2024 は、いたばし総合ボランティアセンターのHPからもご覧いただけます。

# いたばし夏ボラ2023

締切:5月31日(水)必着

## 参加団体募集 します！



昨年は区内の44施設・団体から、多彩なボランティア活動を参加者に提供することが出来ました。今年も多く施設の参加をお待ちしております！

【応募期間】 令和5年5月10日(水)から5月31日(水)まで

【対象】 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、図書館、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施設・団体で、以下①から③全ての対応が可能なこと

- ①ボランティア体験(施設での軽作業・イベントのお手伝いなどの実活動)もしくはワークショップ体験(工作、自由研究などボランティアについて学ぶ・触れる体験)での受入れが可能なこと
- ②参加申込者と直接連絡対応(受付、キャンセル対応、参加者管理など)が可能なこと
- ③メールでの連絡対応が可能なこと

【申込・問合せ】 メールでいたばし総合ボランティアセンター([info@ita-vc.or.jp](mailto:info@ita-vc.or.jp))までご連絡ください。

追って必要事項をご記入いただく申込用紙をメールでお送りします。

※原則、各施設・団体につき、3企画までのご応募とさせていただきます。

※上記での対応が難しい場合は「いたばし夏ボラ」以外でもボランティア募集などの対応は可能です。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。

### 施設・団体向けの 説明会 を開催します！

参加費無料

「いたばし夏ボラ2023」参加者受入にあたっての詳細をお伝えします。応募を検討されている施設・団体のご担当者のみなさんはぜひご参加ください。

要申込

●日時 令和5年5月17日(水) 10時から11時30分まで

●会場 いたばし総合ボランティアセンター 第1ルーム  
または オンライン(Zoom)でも参加可能です。

●定員 30名(会場参加・申込順)

●申込 メールにて、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。

●その他 説明会に不参加でも、「いたばし夏ボラ2023」への応募は可能です。



～昨年参加した施設・団体の声(一部抜粋)～

- ボランティアさんを書いていただいた感想から、私たちが気づかされることもあり、お互い学びになる体験となり良かったです。
- 新たな出会いもあり、楽しく充実した活動時間になりました。
- お子様を中心にたくさんの方々に参加していただき嬉しかったです。

いたばし夏ボラ

### チラシ・ポスター発送ボランティア大募集

板橋区内の町会・自治会、全小・中学校へのチラシ・ポスター発送を行います。仕分け作業、配達袋への封入などにご協力ください。

●日時 5月25日(木)10時から終わり次第終了

6月14日(水)10時から終わり次第終了

●場所 いたばし総合ボランティアセンター 第1ルーム

申込不要

いたばし

# ボランティア・市民活動 **ガイド**

## 配布会 + ボランティア紹介

いたばしボランティア・市民活動ガイド2023-2024の中から、ボランティア募集をしている情報をご紹介します。活動分野に分けて、コーディネーターが具体的な活動を説明します。ボランティア活動の探し方を知って、新しいガイドをご活用ください。

日時 令和5年**5月31日**(水)

参加費無料

10時30分から11時30分

もれなく  
ガイドを  
配布します

会場 いたばし総合ボランティアセンター第1ルーム

対象 どなたでも 定員20名(申込順受付)

内容 ボランティア・市民活動ガイド 2023-2024 の配布および  
ガイドに掲載されているボランティア募集情報を紹介します。

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へご連絡ください。



## 「ボランティア・市民活動情報」

をお寄せください！

情報広場

区内外のボランティア・市民活動団体の情報が見やすくなりました。いたばし総合ボランティアセンターホームページの1面の「情報広場」をご覧ください。

情報掲載を希望する団体は、1面上段にあるタブメニューの「情報広場」から情報をお送りください。



## 情報紙発行日が7月号から毎月1日になります

本情報紙7月号から発行日を**1日**に変更します。発行月の情報をより掲載してお届けいたします。これからも多くの皆さまのお役に立てる情報発信をまいります。

●情報紙の発行日(7月号から)  
毎月5日→毎月1日に

## 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】 **6月5日発行→5月17日(水)** **7月1日発行→6月10日(土)**

**8月1日発行→7月10日(月)**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。



募集

### 傾聴ボランティア養成講座-聴くことの大切さと楽しさを-/傾聴ボランティアいたばし

傾聴は様々なボランティア活動に役立つスキルです。実技と事例検証を中心とした実用的なプログラムです。

【日程】 6月16日、23日、30日、7月7日、14日、21日いずれも金曜日  
13時30分から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(本町 24-1)

【参加費】 5,000円(8~3月の勉強会参加費含む) 【定員】 12名

【申込締切】 5月31日(水) 申込者多数の場合は抽選となります。

【その他】 初回は基本講座のため、必ずご出席ください。

7月14日はスマホ又はタブレットを各自ご持参ください。(オンライン傾聴体験のため)

必要に応じコロナ感染予防にご協力ください。

【問合せ・申込】 傾聴ボランティアいたばし

TEL080-3084-4638(平日10時から18時) E-mail keichoitabashi@gmail.com



ホームページ



お申込はこちら

募集

### 自学自習支援ボランティア募集/Cafe de 寺子屋

地域のカフェをお借りして子どもたちの学びの場を作っています。大学生・高校生が主体となり組織運営をしています。私たちの寺子屋では主体的・対話的で深い学びを実践し、子どもたちが自律・協調を身につけることを目指して活動をしています。東京の他にも全国で活動を行っているのでぜひホームページをのぞいてみてください。

【日時】 毎週火曜日・水曜日 18時から20時

【場所】 コメダ珈琲店 浮間公園店(北区浮間 2-32-1 浮間公園内)

【内容】 小学生から高校生までの子どもたちと一緒に自学自習を行う。

【対象】 高校生、大学生、大学院生 【募集人数】 3名

【持ち物】 水筒、自身の勉強道具 【その他】 ボランティア保険は当団体で加入

【問合せ・申込】 特定非営利活動法人 Cafe de 寺子屋 担当:関口(せきぐち)

E-mail info@cafe-de-terakoya.or.jp URL <https://www.cafe-de-terakoya.or.jp/>



募集

### 「生きづらカフェ」カレーでも食べに来ませんか? 社交不安を抱える方のための場/生きづらわーほりプロジェクト

【日時】 5月7日(日):カフェの日、6月4日(日)、7月2日(日)、9月3日(日)、10月1日(日)、8月はお休み

【会場】 みんなのえんがわ池袋(豊島区池袋 3-30-21)「池袋駅から徒歩15分、要町駅から徒歩10分」

【内容】 5月のカフェの日(14時から16時)は、カレー(500円)が食べられます。

その他の日は、2部制で小人数のお話(キャリア相談 OK)や発表練習会などがあります。

【主な対象】 社交不安など人と接することに不安や悩みを抱えている方

詳細はHPをご覧ください。

【申込・問合せ】 生きづらわーほりプロジェクト 担当:富安[代表](とみやす)

E-mail zurahori@yahoo.co.jp URL <https://ikizura-wh.jimdofree.com/>



募集

### サクッとやってみませんか? ボランティアさん大募集! /いたばしサイエンスアート Labo.

私たちの団体は、今まで子供達の笑顔とボランティアさんに支えられて活動していますが、いつも人手が足りなくて困っています!そこで、楽しく!面白く!活動を手伝ってくれるボランティアさんを募集します!難しいサイエンスの知識は必要ありません!自分のご希望に合わせてご相談できます。お気軽にご連絡下さい!

【日時】 ①毎月の不定期活動等 ②夏休みイベント(いたばし総合ボランティアセンター、板橋区教育委員会主催) ③秋イベント(結まつり、すくすくまつり、いたばし CB ミニ文化祭)

【場所】 いたばし総合ボランティアセンター、グリーンカレッジホール、あいキッズ、地域交流場所

【内容】 ①企画・アイデア実験工作 ②PRチラシ作成

③実験工作サポート ④記録撮影 ⑤準備撤収作業(事前の材料準備、当日作業等)

【対象】 中学生、高校生、専門学校生、大学生、社会人 【ボランティア保険】 加入が必須の場合があります。

【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

### 子どもたちと一緒に遊びませんか！／板橋第五小学校あいキッズ

趣味を生かして、小学生と一緒に、囲碁、将棋、手芸等一緒に過ごしてみませんか。校庭で体を使って遊ぶのも大歓迎です。子どもが好きな方、ぜひ「板橋第五小学校あいキッズ」でお手伝いしてみませんか！

【日時】 学校休業日(春休み、夏休み、冬休み)8時から16時  
それ以外は、13時から17時 ※日時は応相談

【場所】 板橋第五小学校あいキッズ(中丸町 19-1)

【その他】 ボランティア保険にご加入ください。

【申込・問合せ】 板橋第五小学校あいキッズ TEL03-3959-7810



## 募集

### トヨタ財団国内助成プログラム「地域における自治を推進するための基盤づくり」にかかる公募説明会

【日時】 5月11日(木) 18時30分から20時30分

【場所】 飯田橋セントラルプラザ12階(新宿区神楽河岸 1-1)またはオンライン

【対象】 助成プログラムに感心があり、応募を検討しているNPO等

【内容】 助成プログラム募集要項説明、会場限定でワークショップ、相談会あり

【申込・問合せ】 東京ボランティア・市民活動センター ※締切5月8日(月)まで 二次元コード   
または、ホームページ(<https://www.tvac.or.jp/toyota2023.html>)からお申込みください。

## 募集

### 「第41回板橋ふれあい祭」ボランティア募集！／第41回板橋ふれあい祭実行委員会

板橋ふれあい祭は、「障がいのある方もない人も、誰もがともに豊かに暮らせるまちづくり」をテーマとしてきました。そして、SDGsの理念(～誰も取り残さない世界を～)を加え、一緒にお祭りを盛り上げていきましょう。

★当日は献血コーナーもあります。

【日時】 6月10日(土) 8時30分から17時まで 前日準備(機材搬入、会場設営など)  
6月11日(日) 8時30分から参加団体の手伝い、進行補助などのステージ  
運営、来場者の対応など、後片付け撤収まで。

【場所】 区立平和公園・常盤台地域センター(常盤台 4-14-1 上板橋駅より徒歩5分)

【申込・問合せ】 第41回板橋ふれあい祭実行委員会ボランティア係 担当:塩尻(しおじり)  
TEL070-5519-8422



## 募集

### 男女平等参画区民協働企画講座の企画運営団体募集／板橋区総務部男女社会参画課

【募集数】 3団体 【募集期間】 令和5年5月15日(月)17時(必着)

【対象】 次のいずれかの要件を満たす公益法人、NPO 法人または区内在住、在勤、在学の5人以上で構成する団体

○男女平等推進センターに登録している ○区内で男女平等参画に関する活動、事業を行っている

○区内で男女平等参画に係わる事業を実施する

※営利、政治、宗教活動のみを目的とする団体を除く

【内容】 育児、教育、労働などの男女平等参画の推進に寄与する講座の企画・運営

【選考】 書類 【応募書類の配布場所】 男女社会参画課(区役所南館6階)、区ホームページ

【問合せ・申込】 板橋区総務部男女社会参画課男女平等推進係

TEL03-3579-2486 E-mail [j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp)

応募書類は、直接又は郵送、メールでお願いします。



## 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りましたら、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。

### 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)

★気になることがありましたら、ボランティアセンターへお問い合わせください。



# いたばしシンママコミュニティ

# 参加者・保育ボランティア募集

ひとりで子育てをがんばるママさんたちのホッと一息つける交流の場、子育てに関する悩みを共有したり、情報交換ができる場を毎月1回、開催しています。

参加費無料

●日時 令和5年5月27日(土) 10時から11時30分まで

※原則毎月第4土曜日開催、時間は10時から11時30分まで

※天候などにより中止になる場合がございます。

●会場 いたばし総合ボランティアセンター

●対象 区内在住のひとり親家庭のお母さんとお子さん

申し込みは不要です。当日、会場までお越しください。初めての方でも大歓迎です。



問合せ

いたばし総合ボランティアセンターまで

活動中、子どもの遊び相手をするボランティアも募集しています。子どもと遊ぶことが大好きな方、お問い合わせください。

# やるやる!! 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!

●通院の付き添い 担当:梅澤(うめざわ)

70代の女性、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、依頼者と調整します。)

【場所】蓮根駅周辺から加賀または小豆沢

【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。



活動内容については、お気軽にお問い合わせください

# 《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。申込は不要ですが、

団体など、複数人で参加を希望される場合は、いたばし総合ボランティアセンターにご相談ください。



使用済み切手を集めて、仕分け→換金→センター事業に活かしています。

【会場】(板橋本町)

いたばし総合ボランティアセンター

【日時】

5月12日(金)/26日(金)

いずれも10時から15時



【会場】(上板橋)

さーどぶれいす@まもりん坊ハウス

【日時】

5月18日(木)/6月1日(木)

いずれも 10時30分から12時・13時30分から15時



かみいたボラセン

# 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。

フードバンクいたばし、おりひめの会、コーディアルタクシー株式会社、Ys ハイホー、(公社)板橋青色申告会、中板橋友愛クラブ、若木ライフ、板橋向原郵便局、桜川中学校、板橋区民生・児童委員協議会、高橋昭、種房久雄、匿名(8名)のほか区役所各課、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5年3月18日から令和5年4月13日)

# 毎週木曜日！

上板橋の総合ボランティアセンター

## ボランティアを してみたい

## ボランティアに 来てもらいたい

## ボランティア保険や 行事保険の加入 手続きもできます！



# ボランティア相談は、 かみいたボラセン

「ボランティアに関すること」は

なんでも**ご相談**ください。



### 開所時間: 毎週木曜日 10時から16時

祝日の場合はお休みです ※不定休日あり (中休み: 12時~13時)

ボランティアをしてみたい

ボランティアを募集したい・団体を上げたい



### 「いたばしボランティア・市民活動ガイド」 ミニ配布会+説明

5月25日(木) 11時から11時45分

●定員 6名(事前申込) ●申込先 いたばし総合ボランティアセンター  
板橋区内で活動するボランティアグループや市民活動  
団体を紹介するガイドブック(2023年~2024年)が完  
成しました。使い方などをご紹介します。ぜひ、ご参加くだ  
さい。 **参加費無料**



住所: 上板橋2-30-2 上板橋駅南口徒歩5分  
上板南口銀座商店街振興組合事務所内

## キラリ! 東上線沿線の活動紹介

東武東上線沿線の「キラリ!」と光る  
ボランティア活動や活動団体を紹介  
するコーナーです。

### NPO 法人 みんなの広場ひびき カフェひびき(誰でも食堂)

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。

学習支援から多世代交流まで、どなたでもどうぞ  
ボランティア 絶賛募集中!!

【日時】 幅広く活動していますのでお問い合わせください。

【場所】 徳丸 6-13-18

【内容】 学習支援とランチ提供

【問合せ】 ボランティアを希望する方は、

TEL 03-6313-6356

または、下記メールアドレスへ

※利用で参加希望の方も、ぜひお問合せください



E-mail info-mail@hiroba-hibiki.com



# 2023年5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がございます。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HP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。

感染症拡大を防止し、お互いに気持ちよく施設を利用できるように、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

日	月	火	水	木	金	土
★手作りボランティア (ハッピーハンド♪) 手芸のお好きな方、手作りの楽しさを再発見しませんか？ 寄付でいただいた布を活かして製作した作品をイベントで販売し、売上をボランティア活動推進のために役立てます。 まずはお電話の上で見学にいらしてください。 ●活動日時 5月5日(金祝)、16日(火)、21日(金) いずれも10時から15時		5/2 ★予約開始日	3	4	5 ★手作り	6 ★布の絵本
	★布の絵本 9	10	11 ◆かみいた VC 	12 ★切手整理	13	
	★手作り 16	17 ●夏ボラ 施設団体向け 説明会	18 ◆かみいた VC (切手) 	19 ★手作り	20	
★情報紙発送作業 ボランティア募集 5月30日(水)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→	★布の絵本 23	24	25 ●夏ボラ ポスター発送 V ◆かみいた VC (ガイド配布会) 	26 ★切手整理	27	
	★情報紙発送 V 30	31 ●ガイド配布 会+ボランティ ア紹介	6/1 ★予約開始日 ◆かみいた VC (切手) 	2 ★手作り	3 ★布の絵本	

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

## 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

●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。)

<HP>



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

