

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6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

この夏、出会える ボランティア体験・ワークショップ

いたばし 夏ボラ 2023

参加者募集！

夏ボラとは…

夏休みの期間を利用して「ボランティア体験」やボランティア活動を知る「ワークショップ」に参加できるプログラムです。さまざまな人との「出会い」や普段できない「学び」も体験できます！

ボランティア活動をしてみたいけど、
なかなか一步を踏み出せない方、大歓迎です！

開催期間

令和5年7月22日(土)から9月3日(日)まで

令和5年7月1日(土)から参加申込開始！

※受付終了日はプログラムによって異なります。

※定員になり次第締め切ります。



参加方法については、
2ページを
ご覧ください！

【参加対象】 板橋区在住・在学・在勤の小学生以上の方

【費用】 参加費 無料

※プログラムにより、実費負担およびボランティア保険代がかかります。

【活動場所】 いたばし総合ボランティアセンター、高齢者施設、障がい者施設、図書館、
保育園・児童施設、ボランティア・市民団体の活動場所 など

申込は…

夏ボラ特設ページ
より応募ください！



※申込後は各施設・団体と直接の連絡になります。

昨年のプログラム例

- 高齢者・障がい者施設等でのレクリエーションの補助、話し相手
- 子ども食堂のお手伝い、公園の清掃活動
- サイエンス教室、工作などのワークショップ体験 など

いたばし夏ボラ2023

参加方法

令和5年 **7月1日(土)**から参加申込開始！

※受付終了日はプログラムによって異なります。

※定員になり次第締め切ります。

スタート！



1 夏ボラを知ろう

ボランティアセンター
ホームページ
「いたばし夏ボラ」
特設ページを見ます。

2 興味のある活動 を選ぼう

様々なプログラムの中から、
興味を持ったボランティア体験、
ワークショップを選んで
ください。
※定員のあるプログラムは、
先着順となります。

3 「いたばし夏ボラ2023 参加のしおり」 を確認しよう！ (必ず見てから 申込みをしよう)

「参加のしおり」はボランティアセンタ-
ーのホームページからご覧ください。

ゴール！

6 夏ボラに参加しよう

時間を確認して参加しよう！体調が
悪いときは無理をせず、休む時は連
絡をお願いします。
参加終了後、アンケートに答えて活
動の振り返りをしよう！

5 ボランティア保険に 加入しよう

「活動中にケガをしてしまった」、「活
動先で備品を壊してしまった」など、
万が一に備え、ボランティア保険に
加入しましょう。
※ワークショップのみ参加の場合は、
保険加入は任意となります。

4 申込みをしよう

①夏ボラ特設ページへアクセス
②特設ページの申込メールフォ-
ームに入力し、送信します。

※18歳未満の方の参加には保護者
による同意が必要となります。

ボランティア保険
の詳細については、
こちらでご確認ください。



昨年参加した方の声(一部ご紹介します。)

今回、初めてボランティアを体験
して、非常に学ぶことが多かった
と感じています。

自分にとって良い経験でした。
参加してみようと思っていたより
も、大変なことや考えさせられる
こともあって、学ぶことが多く
ありました。

今回参加したボランティア経験
から、将来に活かしていきたいと
考えました。

いたばし夏ボラ2023の
プログラムを知るには…

夏ボラ特設ページを検索！

※プログラムは
6月中旬以降、
夏ボラ特設ページにて公開予定



いたばし夏ボラ

チラシ発送ボランティア大募集

申込
不要

板橋区内の区立小・中学校へのチラシ発送を行います。
仕分け作業、配達袋への封入などにご協力ください。

●日 時 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

いたばし災害ボランティア学習会・定例会

＝参加費無料＝

防災まち歩き ファシリテーター学習会

日時 令和5年

6月17日(土)

14時から16時30分

地震や洪水などの災害が起こると、普段見慣れている“まち”の姿が一変します。そして、想定外のこと、思いも寄らないことが発生します。「防災まち歩き」は、まちを防災・減災の視点で見ることで、災害時のイメージをふくらますとともに、地域の人との関係づくりにもつながる取り組みです。

その防災まち歩きをサポートするファシリテーター(進行役)の役割やすすめ方を学ぶ学習会を行います。学んだことを実践する機会もありますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- 会場 いたばし総合ボランティアセンター
- 定員 20名(申込順)
- 対象 いたばし災害ボランティア、防災語学ボランティア、板橋区在住、在勤、在学の方
- 内容 **防災まち歩きの実施方法の講義と実体験**
 - ①防災まち歩きとは、②コースの設定方法、③説明のポイント、④スタッフの役割、⑤事前準備など ※8月19日(土)に防災まち歩きを予定しています。
- 講師 福田信章氏(災害協働サポート東京)
- 申込 電話またはメールで、いたばし総合ボランティアセンターにお申し込みください。
申込時、お名前、連絡先をお知らせください。



登録している災害ボランティアの皆さんが集い、偶数月に情報交換や学習会を行っています。災害ボランティアに関心のある方はご参加ください。

(なんとなく)やってみたいことがある！を実現する2講座 ＝参加費無料＝

①ボランティア団体立上げ・運営講座

②NPO法人設立手続き講座

地域社会の課題解決のために！
板橋を盛り上げたい！
考えていることを実現してみませんか！「なんとなく」もOKです

日時

①令和5年7月15日(土)

②令和5年7月22日(土)

時間は両日ともに13時30分から16時30分

- 会場 いたばし総合ボランティアセンター
- 対象 板橋区在住、在勤、在学の方
- 定員 20名(申込順)
- 内容
 - ①ボランティア団体立上げ・運営講座
ボランティア団体とは、NPO法人との違い、ボランティア団体を立ち上げる時に必要なこと、団体の運営方法や注意点など
 - ②NPO法人設立手続き講座
NPOとは何か、法人格の選択、NPO法人の設立方法、注意点、NPO法人の事例紹介
- 講師 森 玲子氏(東京ボランティア・市民活動センター専門員)
- 申込 電話またはメールで、いたばし総合ボランティアセンターにお申し込みください。
申込時、お名前、連絡先、参加希望日をお知らせください。

6月24日(土)
午前9時から
申込受付



インフォメーション

ボランティア募集/イベント・講座

募集

利用者様が楽しく快適に過ごせるようにご協力をお願いします/シルバーピア加賀

ご利用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】 ①平日9時から11時、13時から15時(1から2時間程度)

②平日9時から15時(1から3時間程度) ※ともに日時要相談

【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】 ①ご利用者様のお話相手、歌や体操などのレクリエーションのお手伝い

②環境整備(シーツ交換やお掃除)など

【問合せ・申込】 公益財団法人愛世会 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

高次脳機能障がい者、難病患者の皆さんが楽しく過ごす交流の場作りのお手伝い/デイサービスおむすび

高次脳機能障がい者、難病患者の皆さんが楽しく過ごす為のお手伝いをしてくださる方を募集します。

【日時】 土日のみで月4回程度(月1回可) 時間お問合せください。

【場所】 デイサービスおむすび(仲宿 45-6)

【内容】 高次脳機能障がい者、難病患者の皆さんが楽しく過ごす為のお手伝い(音楽、絵画、創作活動、散歩、料理など何か一つでも興味がある方を募集します)

【その他】 昼食無料

【問合せ・申込】 デイサービスおむすび 担当:小田(おだ)TEL03-3579-7059



募集

第3回 女性による女性のためのほっとスペース「生活支援&相談会」/新日本婦人の会板橋支部

生活や子育てなどの相談に対応できる女性相談員がおります。

【日時】 6月18日(日) 13時から15時

【場所】 あーちぷらざ4階会議室(双葉町 36-6)

【内容】 生理用品、紙おむつ、未使用の肌着などの日用品や、お米やレトルト食品など日保ちのする食料品も用意しています。全て無料。前日までの事前予約をお願いします。

【対象】 不安や悩みを抱えている/生活に困窮している女性の方

【申込・問合せ】 新日本婦人の会板橋支部

TEL03-3961-6589 E-mail s-fujinn-itabasi@athena.ocn.ne.jp

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

学校ボランティアプロジェクトメンバー募集／NPO法人日本教育再興連盟 ROJE

私たち学校ボランティアプロジェクトは、「子どもの『できる』を増やし、成長を支援する」という理念を掲げ、携している都内の公立小中学校に大学生・大学院生をボランティアとして派遣しています。「授業に集中できない」「友達の輪に入ることができない」など様々な「できない」を抱えた子どもたちが「できる」ようになる支援を提供するために活動しています。

【日時】 週1回、1時間から※自分の予定に合わせた曜日、時間帯で活動可能

【場所】 板橋第四小学校(板橋 4-9-13)、常盤台小学校(常盤台 1-6-1)

【内容】 小学校での授業中や休みの時間のサポート

【対象】 大学生、大学院生、専門学校生

【申込・問合せ】 NPO法人日本教育再興連盟ROJE 担当:池上(いけがみ)

E-mail vp.info@roje.or.jp URL <https://kyouikusaikou.jp/vp/>



イベント

「第41回板橋ふれあい祭」開催！／第41回板橋ふれあい祭実行委員会 ～誰もがこの板橋(まち)で豊かに生きていくために「つながり」と「支えあい」を！～

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。

【日時】 6月11日(日) 10時から15時30分

【会場】 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)
雨天晴天に関わらず、演劇、音楽発表等は常盤台地域センターで行います。

【内容】 歌と踊りのステージコーナー、献血コーナー(小雨決行)、模擬店、SDGs スタンプラリーなど
中央図書館で特別企画「SDG's」も行います。

【申込・問合せ】 第41回板橋ふれあい祭実行委員会

NPO法人みんなのセンターおむすび 担当:青木(あおき) TEL03-3579-7059



ボランティアセンターも参加します【車いす体験コーナー】

車いすに乗ったまま、お祭り本部でパンフレットを受け取ったり、参加団体のテントでの的あてやハンドアーチェリーなどを体験します。お祭りを楽しみながら体験してほしい、という高校生ボランティアによる企画です。



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



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、いたばし総合ボランティアセンターへ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

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】

6月9日(金)/23日(金)

いずれも10時から15時



【会場】(上板橋)

さーどがれいす@まもりん坊ハウス

【日時】

6月15日(木)/7月6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す！

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、(公社)板橋青色申告会、西京信用金庫、コーディアルタクシー(株)、富士テレコム(株)、(株)麻布、
板橋ゲートボール愛好会 なごみ会、東京税理士会板橋支部、教育科学館アマチュア無線クラブ、常盤台病院、蓮根南やすらぎ会、
子安クラブ、(株)タカラバ、板橋区民生・児童委員協議会、仁平栄子、小原康幸、匿名(3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4月14日から令和5年5月17日)

ボラセンミニ農園 再開しました！

～畑を通じた居場所づくり～



当センターでは、令和3年5月より、東京都健康長寿医療センター研究所と NPO 法人
ゆずり葉さんや関係機関とともに農福連携プロジェクトを実施してきました。プロジェク
トは令和5年3月末で終了しましたが、農ボラ(個人ボランティア)の皆さんが引き続き
関わってくださることになりました。

現在、ミニトマト・きゅうり・小松菜・水菜・絹さや・モロッコいんげん・みょうがを育てて
います。地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場となることを目指して、毎月ミーティングも
行います。

水やりなどの作業、畑を通じた居場所づくりに関心のある方、いたばし総合ボランティアセンターまでお問合せください。



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してまいります。

●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】 7月1日発行→6月10日(土)、8月1日発行→7月10日(月)、

9月1日発行→8月10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。



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)

今月のイベント 手づくり雑貨のご縁市



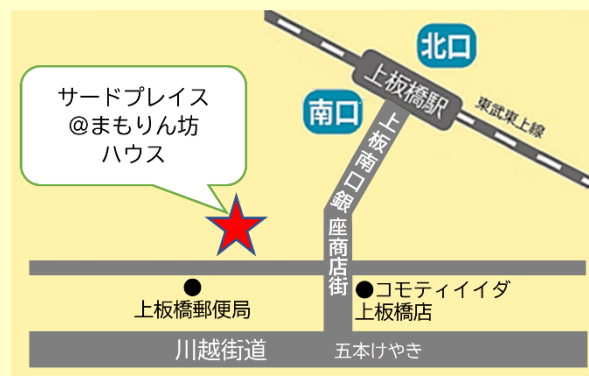
ボランティアさんとの
会話も楽しい♪ご縁市♡

手づくりボランティア「ハッピーハンド♪」

日時 6月29日(木)10時から15時まで

ご寄付いただいた材料で作った手づくりの小物たちは
温かみがあって世界で一つだけの作品です。ご縁を結ぶ
「ご縁市」是非お越しください。

※一点一点手づくりの作品の展示販売です。



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。

社会福祉法人 JHC 板橋会
クラブハウス サン・マリーナ

～ひとりぼっちにならない させない～

◆クラブハウス サン・マリーナとは？

世界クラブハウス連盟の基準に基
づいて、メンバーとスタッフが共に
自主的に活動しています。お互いに
助け合い、健康な部分を活かしま
ながら、地域で豊かに生きていくため
の力を自ら創造していく場です。

ボランティア 募集中！！

【日時】月～金曜日 9:30～16:00

毎月最終月曜日 9:30～15:30

※ボランティアの時間はご希望に合わせることができます。ご相談ください。

【場所】桜川 3-20-11

【内容】・所内での活動

(利用者との PC 入力やランチ作りなど)

・地域の商店街でのバザーの手伝い

【問合】ボランティアを希望する方は、TEL 03-5399-4801

または、下記メールアドレスへ 担当：清水(しみず)



HP: <https://www.jhcitabashi.com/sunmarina/>

E-mail: marina@jhcitabashi.or.jp

2023年6月 スケジュール

●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HPなどで、ご確認くださいませようお願いいたします。

- …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)

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いいたします。

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 6月2日(金)、16日(金)、20日(火) いずれも10時から15時		5/30	31	6/1 ★予約開始日 ◆かみいた VC (切手)	2 ★手作り	3 ★布の絵本
		6	7	8 ◆かみいた VC	9 ★切手整理	10
		13 ★布の絵本	14 ★夏ボラチラシ 発送V	15 ◆かみいた VC (切手)	16 ★手作り	17 ●防災まちある き学習会
		20 ★手作り	21	22 ◆かみいた VC	23 ★情報紙発送V ★切手整理	24
★情報紙発送作業 ボランティア募集 6月23日(金)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→ 		27 ★布の絵本	28	29 ◆かみいた VC (ご縁市)	30	1 ★予約開始日 ★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
Facebook:

<https://www.facebook.com/ita.volunteercenter/>

●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

