

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9月号(毎月1日発行)★編集・発行/いたばし総合ボランティアセンター

ボランティア・NPO団体および関係機関との情報交換会

参加費無料

いたばし多文化共生ミーティング

外国ルーツの子どもたちを支援するための事例検討



講師：認定NPO法人 多文化共生センター東京 代表理事 はげき のりこ 朽木 典子 氏

「日本語がわからず学校の授業についていけない」、「言語や文化の違いから友達をつくるのが難しい」

さまざまな困難をかかえる外国ルーツの子どもたち。

身近な事例をとおして地域や私たちができることを、一緒に考えてみませんか？

●日時 令和5年10月5日(木) 15時から17時

●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

●定員 25名(申込順)

●対象

☞区内で外国人支援を行っているボランティア、
市民活動団体のスタッフ、町会・自治会の方

☞外国人支援にかかわる関係機関職員 等

申込・問合せ

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



福祉施設等ボランティアコーディネーター情報交換会・学習会

施設が地域とつながり続けるために必要なこと

～皆さんの施設ではどんな準備をしていますか？～

- 日時 令和5年9月29日(金)
14時から16時
- 会場 いたばし総合ボランティアセンター
(または zoom)
- 対象 区内福祉施設等のボランティア担当職員等
- 定員 会場 20名(申込順)



他の施設のボランティア担当者に聞いてみたいことなど
参加者の皆さまの情報交換も行います

- 講師 中村 達也氏



(社会福祉法人 東京栄和会
なぎさ和楽苑 地域連携推進係)

コロナ禍でも年間 500 名を超えるボランティアの皆さんと様々な形で交流を続けていらした「なぎさ和楽苑」。
地域連携推進係2年目、介護員としてのご経験もふまえてお話いただきます。

- 問合せ・申込

いたばし総合ボランティアセンター

ボランティア・
市民活動団体
向け講座

集客や資金調達に役立つ！

参加費
無料

SNSの活用方法

日時 令和5年9月9日(土)
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 区内在住、在勤、在学の方

定員 20名(申込順)

講師 鎌倉幸子氏

(かまくらさちこ様代表取締役)



問合せ・申込 いたばし総合ボランティアセンター

この講座で学べること

- 広報の目的、すすめ方
- SNSができること、SNS活用のメリット
- 各SNSの特徴(Twitter, Instagram, Facebook など)
- ボランティア・市民活動において効果的に使用する方法
- SNSアカウント作成に必要なもの
- SNSを利用する上での注意点

災害ボランティア活動をするときに知っておきたいこと

近年、地震や風水害等の自然災害が発生し、多くの地域が被災しました。復旧・復興に向かう過程で、多くのボランティアが様々な支援に参加し、その活動は欠かせない存在になっています。コロナ禍で限定的だった災害ボランティア活動も被害の状況と合わせて広く募集を呼びかけるようになっていきます。被災した地域で活動するときに知っておきたい情報をお知らせします。

情報収集をする

事前にしっかり情報を収集して、ボランティア活動の準備をします。直接、被災地の自治体や社会福祉協議会(災害ボランティアセンター)に問合せすることは避けてください。

情報はホームページ等で確認できます。

【参考:全国の災害ボランティア情報】



持ち物・移動・宿泊・保険

食料、飲料、装備等は被災地で入手できるとは限りません。原則すべて事前に準備してから活動に参加します。

移動手段や宿泊先も事前に確保が必要です。

ボランティア保険の加入は、地元のボランティアセンターで加入してください。

【参考:災害ボランティアの予備知識】



活動の流れ

一般的に、以下の流れになります。

- ①災害ボランティアセンターに行きます。
- ②受付・登録をします。
事前登録の場合もありますので、ホームページで確認してください。
- ③オリエンテーションを受けて、グループになります。
- ④担当の場所で活動
- ⑤災害ボランティアセンターに戻り、報告、終了します。

災害ボランティア活動例

災害ボランティア活動は、災害の種類や被災状況、災害発生後の時期に応じて、災害ボランティアの活動内容も変化していきます。



出展:政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>

災害支援における重要な要素

被災者中心

地元主体

チームによる協働・対応

板橋区で大きな災害が発生した際は、いたばし災害ボランティアセンターを立ち上げます。
◎設置予定場所…小豆沢体育館(小豆沢 3-1-1)

～だれもが気軽に來れるコミュニティカフェ～

こころカフェ

オープン!

会場 いたばし総合ボランティアセンター 申込不要

こころカフェとは…

地域の中の新しい居場所

対象は…

子どもからお年寄りまで全世代が対象!!

何ができる?

遊んだり、おしゃべりしたり、勉強したり、色々できる!

料金・時間…

無料です!
毎月第4金曜日
15時45分～

9月22日(金)

15時45分から

17時30分まで

お気軽にどうぞ

運営 東京家政大学宮地ゼミ生

問合せ いたばし総合ボランティアセンター



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

「星野富弘花の詩画展」会場スタッフ募集/いたばし星野富弘花の詩画展を開く会

- 【日時】 11月22日(水)から29日(水) ①10時から13時 ②13時から16時 ③16時から18時
1枠2名ずつ募集(1日6名)。希望の日付とシフトをお知らせください。
- 【場所】 板橋区立成増アートギャラリー(成増 3-13-1 成増駅から徒歩約3分)
- 【内容】 チケットもぎり、入場者数カウント、作品リスト配布、展示会場スタッフ、物販袋詰め
- 【対象】 大学生以上 【締切】 11月15日(水)
- 【その他】 交通費代1,000円/日支給、招待券進呈(1名様2枚まで)
説明会:11月21日(火)14時から会場で一斉説明会を行います(参加不可の場合は当日説明)。
- 【問合せ・申込】 いたばし星野富弘花の詩画展を開く会(平日9時から17時)
TEL044-833-2552 E-mail hosono@gloriaarts.co.jp



募集

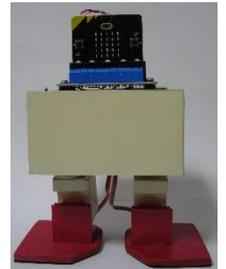
レク活動のお手伝い、書道・生け花を教えてください/特別養護老人ホーム板橋の里・英智園

- 【日時】 ご都合の良い日 13時から16時の中で1時間程度
- 【場所】 板橋の里・英智園(前野町 3-45-7)
- 【内容】 書道・生け花を教えてください(上手な方ではなくてもお手伝いいただければ大丈夫です)
- 【その他】 月1回から、継続して来ていただけると有難いです。施設でボランティア保険に加入します
- 【問合せ・申込】 板橋の里・英智園 担当:片山(かたやま)
TEL03-5915-0225 E-mail eichien-tokyo@dream.ocn.ne.jp

募集

2足歩行ロボットを作ろう/考える物作り教室

- 【日時】 月1回 第2日曜日午後開催 9月10日開講(補習あり)
- 【場所】 いたばし総合ボランティアセンター 【対象】 小学生中高学年
- 【費用】 教材費として1か月1,000円(そのほか費用は一切かかりません)
- 【問合せ・申込】 考える物作り教室 プログラミング担当:倉知(くらち)
TEL090-1032-3151 E-mail kurachiak@gmail.com



募集

土曜の朝活「傾聴 One day 講座」/傾聴ボランティアいたばし

～ちょっといい毎日はちゃんと聴き伝えることから～

幸せな人生を送るには、よい人間関係を築くこと… 楽しみながら傾聴の基礎を身につける初心者向けの講座です。

- 【日時】 第1回:10月14日(土) 第2回:11月4日(土) いずれも10時から12時
- 【場所】 いたばし総合ボランティアセンター(本町 24-1)
- 【内容】 第1回:相手の話をちゃんと聴く 第2回:自分の思いをちゃんと伝える
- 【定員】 12名(申込多数の場合は抽選) 申込締切:第1回…9月29日(金)
- 【参加費】 1,000円(参加費は資料代及び傾聴を広める為の活動に使わせていただきます)
- 【問合せ・申込】 傾聴ボランティアいたばし TEL080-3084-4638 E-mail keichoitabashi@gmail.com



募集

暮らしを支えるお手伝い はじめてみませんか?/ドーマーときわ台

高齢者の方々が暮らす介護施設では、介護以外にも配膳や清掃など、暮らしにまつわる多くの業務があります。そこで、あなたの空き時間を活用し、日数や時間を柔軟に調整しながらお手伝いいただけるのが、「ちょこっとボランティア」です。

- 【日時】 ①平日9時から11時 ②13時から17時 ※共に日時は要相談
- 【場所】 ドーマーときわ台(富士見町 31-17)
- 【内容】 ①お客様のお話し相手、歌や体操などの披露、お手伝い②環境整備(車椅子清掃やお掃除)など
- 【問合せ・申込】 介護付有料老人ホーム ドーマーときわ台 担当:小山(こやま)
TEL03-5943-8531 E-mail d18896@mail1.dnet.gr.jp

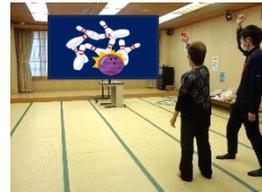


募集

ゲーム機の遊び方を教えていただける方を募集します／仲町ふれあい館

仲町ふれあい館ではeスポーツ交流事業として、ご利用様が有名なゲーム機を使用して様々なゲームにチャレンジされております。そのため、ゲームの遊び方を教えていただける方を募集します。

- 【日時】 月曜日を除く14時から15時45分まで※日時要相談
【場所】 仲町ふれあい館(仲町 20-5)
【内容】 eスポーツ交流事業に使用するゲームの遊び方を教えるお手伝い
【問合・申込】 仲町ふれあい館 担当:白石(しらいし)



TEL03-3958-0163 E-mail nakachou-fureai@foryou.or.jp

募集

福祉園祭を一緒に盛り上げてくれるボランティア募集／加賀福祉園

- 【日時】 10月21日(土)9時から17時
【場所】 加賀福祉園(加賀 1-7-2)
【内容】 ①会場整理 ②会場準備・片付け ③利用者さんの付き添い等
【問合・申込】 加賀福祉園 実行委員長:篠木(しのぎ) 担当:飯澤(いゐざわ) TEL03-3579-2366



募集

第15回『50代&60代のための地域活動入門講座』／板橋区長寿社会推進課

- 【日時】 第1回:10月14日(土) 第2回:10月28日(土) 第3回:12月2日(土) 第4回:12月9日(土)
時間はいずれも13時30分から16時30分 2回目と3回目の間に活動体験あり
【内容】 第1回:NPO(活動)の原理と論理、ボランティア・地域活動の推進と区民の役割
第2回:様々な活動とその分野・団体の紹介、「ひきこもり」とその理解、身近・地域でのサポート
第3回:子どもの貧困の現状と実態、認知症にならない・なりづらい生活習慣と心身の健康
第4回:輝いて生き抜く生き方づくり、講座のまとめ～活動継続のポイントと二毛作の歩み～
【会場】 板橋区役所本庁舎9階会議室(板橋2-66-1) 【受講料】 1,700円(ボランティア保険未加入の方は、別途350円)
【申込】 ①郵便番号②住所③氏名・ふりがな④電話番号⑤年齢を明記のうえ、往復はがき、FAX、メールのいずれかにて申込(対象:区内在住在勤の50歳以上の方)
板橋区長寿社会推進課「体験講座申込」係 TEL03-3579-2376 FAX03-3579-2309
E-mail ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

募集

無料「成年後見サロン」／NPO法人後見支援東京板橋後見センター

今の生活や老後に不安はありませんか?相談できる人はいますか?不安をかかえている方や、成年後見制度を知りたい方のためにサロンを開いています。私たちと話しましょう。(参加費無料、予約不要、入退室自由)

- 【日時】 9月12日、26日、10月10日、24日、11月14日、28日 いずれも火曜日、13時30分から15時
【場所】 いたばし総合ボランティアセンター
★オンライン相談(Zoom)も可能です。

【問合・申込】 NPO法人後見支援東京板橋後見センター 担当:小室(こむろ)

TEL090-9835-0322 E-mail koukenshien@yahoo.co.jp



募集

まち(地域)を見て歩いて“ユニバーサル”(ともに生きる)を考える～20年前に公園のバリア(出入口・トイレ)の調査をしました。20年後の今は?～／いたばし地域共生社会づくりプラットフォーム

日常的に様々な世代が利用する場であり、災害時には一時集合場所にもなる公園のバリアについて調査をして、ユニバーサル(ともに生きる)について一緒に考えませんか。

- 【日時】 9月30日(土)10時から16時 ※雨天の場合10時から14時 【参加費】 無料 ※万が一の事故に備えて事業保険をかけます
【場所】 まなぼと(大原・成増)、地域センター全18か所より最寄りの会場を選んでください。
【内容】 18地域センター毎のまち歩き調査(チームごとに実施) ※雨天の場合には事前点検の資料などをとに室内での学習・意見交換になります
【対象】 どなたでも 【定員】 各会場 20名程度 【持ち物】 筆記用具、昼食
【その他】 点検用紙に記入するため両手を使えるようにしてください。
【共催】 NPO法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし、NPO法人SDGsいたばしネットワーク、板橋区教育委員会
【問合・申込】 いたばし地域共生社会づくりプラットフォーム 担当:加藤

TEL070-6634-8580 E-mail gakusyu-itabashi@nifty.com



募集

障がい者施設の小茂根福祉園でボランティアを募集／区立小茂根福祉園

日常の活動・作業や、施設行事、販売等でお手伝いをしてくださる方を探しております。短時間(1時間程度)でも構いません。ご自身のペースでお手伝いください。見学大歓迎!ご連絡をお待ちしています。

【日時】 月曜日から金曜日の間でご都合の良い日時をお聞かせください。

【場所】 小茂根福祉園(小茂根 3-12-21)

【内容】 ①生活介護…車椅子を押してくださる方、お話し相手、陶芸・さおり織等自主製品作成のお手伝い等

②就労支援B型…受注軽作業の検品、チラシ封入等軽作業、エプロン・バック等自主製品のアイロン掛けやミシン掛け等

【施設行事】 こもねまつり 9月29日(金)・30日(土) 10時20分から15時 (ボランティア活動時間 9時30分から16時)

【問合せ・申込】 小茂根福祉園 担当:金子(かねこ)、奥脇(オクワキ)、馬場(ババ)

TEL03-3958-8831 E-mail komone@douen.jp



イベント

第10回高島平サロン交流まつり／サロン交流まつり実行委員会

サロンは、孤立や閉じこもりにならないように、気軽に参加できる地域の集いの場です。地域との交流、サロン活動の紹介、防災・減災など楽しみながら学べる交流まつりです。

【日時】 9月16日(土) 9時30分から12時30分

【場所】 高島平区民館(高島平 3-12-28)

【内容】 舞台発表、サロンや福祉関係団体のPRコーナー、防災減災展示、ダーツ・輪投げ・風船アートの体験コーナー、喫茶コーナー

【問合せ】 板橋区社会福祉協議会 担当:佐藤(さとう) TEL03-3964-0235



《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】

9月8日(金)/22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】

9月7日(木)/21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、(公社)板橋青色申告会、コーディアルタクシー(株)、加賀福祉園、ハッピーロード大山商店街振興組合、いたばしボランティアグループキンコンカン、板橋区民生・児童委員協議会、小原泰幸、片倉明美、匿名(5名)、そのほか区役所各課、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7月11日から令和5年8月10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】 10月1日発行→9月10日(日)、11月1日発行→10月10日(火)、

12月1日発行→11月10日(金)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

ボランティア相談は、 かみいたボラセン

ボランティアに 来てもらいたい

「ボランティアに関すること」は
なんでも**ご相談**ください。



ボランティア保険や 行事保険の加入 手続きもできます!



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)

ボランティア活動のきっかけに♪



ちょこっと

点字体験

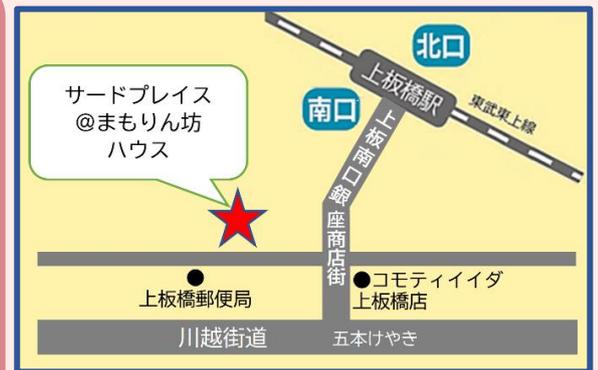
実際に点字にふれてみたり、点字器を使って凹凸を作ったり、まずは気軽に点字体験してみませんか? 視覚障がいの方をサポートするボランティアのきっかけづくりとしてご興味のある方はぜひご参加ください。

参加費
無料

日時 9月28日(木) 14時から15時30分

協力 : 点訳サークルてんてんの皆さん

申込 : 不要です。上記の時間帯に直接おいでください。



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。

社会福祉法人むくどり **イクトスマイム**

~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!~

4月、イクトスマイムは創立20周年を迎えました。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。

ボランティア 募集中!!



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。

【活動日時】毎週月曜日から金曜日
10時から15時30分

【場 所】板橋区桜川 2-28-12

【問合せ・申込】03-5398-1677 へお問合せください。



ホームページ: <http://mukudori.jp>

E-mail: mukudori@joy.ocn.ne.jp

2023年9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
- ◆…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♪) 寄付でいただいた布を活かして制作した作品を販売し、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お越しください。 ●活動日時 9月1日(金)、15日(金)、19日(火) いずれも10時から15時			8/30 ●演芸ボランティア アマッチングサロン	8/31 ◆かみいた VC 	9/1 ★予約開始日 ★手作り	2 ★布の絵本
9月11日(月)は、 害虫駆除のため、 入館できません。 ロッカー、サロンも 使えませんので、 ご注意ください。			6	7 ◆かみいた VC (切手) 	8 ★切手整理	9 ●SNS 講座
11 全館 休館日			12 ★布の絵本	13	14 ◆かみいた VC 	15 ★手作り
★情報紙発送作業 ボランティア募集 9月26日(火)10時から 終わり次第終了 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→			19 ★手作り	20	21 ◆かみいた VC (切手) 	22 ★切手整理
			26 ★布の絵本 ★情報紙発送 V	27	28 ◆かみいた VC 	29 ●施設ボラン ティアコーディ ネーター学習・情 報交換会
						30 23 秋分の日

▼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

HP: <https://ita-vc.or.jp>
 ●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

