

# ねこびと広場

発行/いたばし総合ボランティアセンター 発行月/2026年1月



## 補助金・助成金申請のポイント講座

ボランティア・市民活動団体が活動する上で、よくあがる悩みの1つが“活動資金”。「講師を招きたいけれど謝礼の負担が大きい…」「新しい取り組みを始めたいけれど予算が心配…」そんな不安を少しでも軽く、やりたいことを一歩前に進めるために、補助金・助成金の仕組みと申請のコツを、分かりやすく学ぶ講座を開催します。

団体の“やってみたい!”を実現するヒントを、一緒に見つけてみませんか。



**日時** 

令和8年2月14日(土)  
10:00 ~ 12:00

**会場** 

いたばし総合  
ボランティアセンター 第4ルーム  
板橋区本町 24-1

**定員** 

20名 (先着順)

**申込方法** 

右下の2次元コードより申し込みフォームにアクセス  
または電話にて下記をお伝えください。

- ①氏名 ②電話番号
- ③メールアドレス ④所属



**対象** 

● 令和8年度板橋区ボランティア・NPO活動公募事業申請予定団体

※令和8年度板橋区ボランティア・NPO活動公募事業の詳細情報は1月24日に板橋区のホームページでご案内を予定しています。

● 補助金・助成金等の申請、活用を考えているボランティア・市民活動団体関係者等

**内容** 

- 講演  
・補助金・助成金とは? 種類やしきみについて  
・申請について 審査やポイントについて  
書き方について (予定)

● 講師  
東京ボランティア・市民活動センター 中山 美嶺 氏

**主催・問合せ** 

いたばし総合ボランティアセンター

TEL 03-5944-4601 (火曜~土曜 9:00 ~ 17:00)

MAIL info@ita-vc.or.jp

板橋区で活動する方たちに聞いてみよう!

# やってみた 座談会



Vol.4

板橋区内には、さまざまな活動に取り組む方がたくさんいます。今回は、国際交流に関する活動を行っている団体から3名の方にご登場いただきました。それぞれの活動について、いろいろとお話を伺ってみましたよ。

## 今回お話を伺った皆さん



フレンドシップ「仲間」  
丸山(まるやま)さん

おはなし Twinkle  
安藤(あんどう)さん

「地球の仲間」日本語教室  
大塚(おおつか)さん

## ❖ どんな団体ですか?

### 「地球の仲間」日本語教室 (大塚和比古さん)

2007年12月に設立された団体です。「日本語学校に通っているが先生と会話ができない」という声から、日本語能力向上のために開催しています。「グループ形式の中級以上の会話クラス」と「個別授業形式の入門初級から中級クラス」の2つの教室があります。「会話クラス」は毎週月曜、土曜にいたばし総合ボランティアセンターで活動中です。会話クラスでは、外国籍の方の交流の場の提供と仲間づくりを行っています。

### フレンドシップ「仲間」(丸山明慶さん)

1996年に板橋区文化・国際交流財団の委員会が元となり発足しました。板橋区に住む外国人が、安心して楽しい生活を送れるようにアシストする事が目的です。フリートークを通じ、それぞれの国の文化や習慣などの情報交換を図るとともに、外国人の日本語能力向上に寄り添っています。現在は毎月第2土曜にグリーンホールで活動中です。年に数回「お料理教室」や「花火大会」などのイベントもを行っています。

### おはなし Twinkle (安藤真粧美さん)

会発足のきっかけは、氷川図書館での横溝美由紀先生の「英語よみかせ講座」への参加でした。受講後のアンケートで、実際に英語の読み聞かせをしてみたいと思った5人で、図書館の方に手伝ってもらいながら、とても楽しく活動ができました。その後、「おはな

し Twinkle」を設立し、主に図書館から声をかけていただき、現在のメンバー3人で英語のおはなし会を行っています。

## ❖ どんなきっかけから活動されていますか?

### 「地球の仲間」日本語教室 大塚さん

はじめは2008年5月に仕事を退職後、ボランティアやサークル活動をいくつか体験したことで、その中で「日本語学校に通っているけど話せない」など、日本で生活する上で色々な困りごとが生じていることを知りました。今では様々なテーマについて日本語で会話することで、日本での仕事や就職活動、進学に繋げるために、日本語での会話力を向上させてあげたい一心で活動を行っています。



「地球の仲間」日本語教室の活動の様子

### フレンドシップ「仲間」丸山さん

50歳の頃、通りがかりの文化会館で国際交流のつどいに参加。半年後には企画委員会の責任者となったことが始まりです。それから30年たちますが「人のためではなく、自分のためにやってください」という事を、初めてこられるボランティアの方には伝えています。

### おはなし Twinkle 安藤さん

長女が3歳の時に、近所にご主人がカナダ人の英語教室ができました。体験に行ってみると、英語の絵本を楽しそうに読んでくださいました。英語の入り口として英語絵本の読み聞かせは、勉強っぽくなくてすごくいいなと感じました。それから英語の本を買うようになり、様々な人との出会いがあって、いつのまにか自分の周りに海外の絵本が集まるようになりました。そして、今の英語の読み聞かせに繋がっていきました。

## ❖ 活動前後で変わったこと、活動によって得られたもの、感じることはありますか？

### 「地球の仲間」日本語教室 大塚さん

教室に来られる外国人の方の多くが日常会話を習得するだけではなく、進学、学校生活のために学びに来られている方で、悩みを抱えています。そういった方々と会うことで、「人の役に立っているか」「困っている人に、何かお手伝い出来ることはないか」と、日々考えるようになりました。今では口コミで広がり、板橋区内からはもちろん、区外からの参加も多く嬉しい悲鳴です。

### フレンドシップ「仲間」丸山さん

「どうやったら、人の気持ちを動かせるのか」と考えるようになり勉強になっています。外国人と日本人の老若男女が集まる場なので、接点の持ち方の違いを考えたりしながら、全体を見て配慮する目が見えました。人前でしゃべる力は現役時代の頃より、あがったと思います。

### おはなし Twinkle 安藤さん

子どもから手が離れたのち、この活動が老後の自分の楽しみになると思っています。実際一緒に活動しているメンバーは、10歳位年上の方と年下の方。年代の違う3人だからこそ、「相談し合ったり」「教え合ったり」できている部分もあるかな。



フレンドシップ「仲間」の活動の様子



「おはなし Twinkle」の活動の様子

## ❖ これからボランティアをしようと思っている人へメッセージ

### 「地球の仲間」日本語教室 大塚さん

気楽に外国人と交流したい人、どなたでも大歓迎です。期間限定でもいいですし、高校生や大学生にも入ってほしいと考えています。学校ではないので、緩く繋がるのが、長く継続できる方法だと思います。

### フレンドシップ「仲間」丸山さん

外国の方と垣根を越えて、言葉にこだわらずに繋がり、楽しい雰囲気の中かで活動を作っていきたいと考えています。肩書きや能力に関係なく「だれでもできる!」のがボランティアです。いくつになっても新しい事にチャレンジして、新しい自分を発見しましょう。

### おはなし Twinkle 安藤さん

ボランティアは大それたものではないと感じています。私の場合、好きなものを楽しく続けていたら、気が付けば道は自然と「英語の読み聞かせ」というボランティアへ繋がってきました。何がきっかけになるか分からないので、好きなことを大切にしてほしいです。



## 各団体の情報はこちら

### 「地球の仲間」日本語教室

日本語会話のチャンスを作ります。興味・関心のある方は、お気軽にご参加ください。お待ちしております。(大塚)

e-mail kazuhiko.ootsuka@jcom.home.ne.jp



HP

### フレンドシップ「仲間」

楽しさでんご盛り! フェイストゥフェイスで日常会話を楽しむ国際交流サロンがメインの活動です。『いつもの自分を飛び出して〜』スタッフ大歓迎!

1月17日はニューイヤーパーティー、お気軽にご参加お待ちしております。(丸山)

e-mail 2021nakama@gmail.com



HP

### おはなし Twinkle

板橋区の図書館サポーターとして、「英語のおはなし会」を開催しています。活動日は各図書館のHPをチェックするか、代表者までお気軽にお問い合わせください。(安藤)

#### 今後の活動予定

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ・1月11日(日) 14:00 ~ | 中央図書館  |
| ・1月24日(土) 11:00 ~ | 志村図書館  |
| ・2月7日(土) 11:00 ~  | 蓮根図書館  |
| ・3月8日(日) 11:00 ~  | 水川図書館  |
| ・3月8日(日) 14:00 ~  | 東板橋図書館 |


e-mail hannamanma@gmail.com



板橋区で活動している個人、団体、施設関係のボランティア募集情報や、イベント、講座などの情報をお知らせいたします。  
活動内容の詳細につきましては、各団体や施設のホームページをご確認いただくか、各団体や施設の問い合わせ先へ直接ご連絡ください。

### 板橋区で活動する方たちからのお知らせ

<b>ボランティア募集</b>	<b>手作り人形劇の会 「ポンペリポッサ」メンバー募集</b>
<b>日時</b>	毎週金曜日 14時から17時
<b>場所</b>	高島平団地集会所（高島平2-26-3）
<b>内容</b>	1976年誕生。人形、装置、台本や音楽もほぼ手作りです。 人形制作のほかにも小道具大道具作り、音楽、照明等ありますのでどなたでも「活躍の場」があります。 若い人だけでなく定年後の趣味としてもいかがでしょうか。 子供たちの笑顔が待っています！
<b>会費</b>	1000円／月
<b>問合せ申込</b>	<b>手作り人形劇の会ポンペリポッサ</b> 担当 三河（みかわ） TEL 080-9415-1235 E-mail peco.1235678@gmail.com

<b>ボランティア募集</b>	<b>高齢女性の通院付き添いの 車いす介助 ボランティア募集</b>
<b>日時</b>	2月4日（水）8時から18時
<b>場所</b>	高島平駅から青山一丁目駅周辺の病院 ※実費弁償（交通費）あり
<b>内容</b>	高齢女性の通院サポート、車いすでの移動介助 高島平駅(都営三田線)⇄青山一丁目駅(東京メトロ半蔵門線)⇄青山一丁目駅周辺の病院 ※車いす介助を行ったことがある方、大歓迎です。
<b>その他</b>	定期的に2～3か月に1回をご希望ですが、単発でも可能です。 ※ご本人からご相談いただいたボランティア募集です。顔合わせ、日程調整など職員がサポートします。
<b>問合せ申込</b>	<b>いたばし総合ボランティアセンター</b> 担当 丹野（たんの） TEL 03-5944-4601 E-mail info@ita-vc.or.jp 詳細はこちらから→ 

情報誌の掲載を希望される皆さまへ

ボランティア募集やイベント情報の掲載をご希望の場合、日時、活動（開催）場所、活動（イベント）内容、申込み・問い合わせ先、その他必要事項等を、メールまたはFAXで当センターまでお知らせください。また2号連続で記事の掲載をご希望の場合は、その旨もお知らせください。（ただし、応募多数の場合は調整あり）

締切日

2月1日発行 ▶ 1月10日（土）  
3月1日発行 ▶ 2月10日（火）  
4月1日発行 ▶ 3月10日（火）となります。


★点字版を作成するため、人名や固有名詞、難読漢字には「フリガナ」を振るようご協力ください。  
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。



イベント	子どもを孤立させない居場所について考える「自治体における民間の事例に学ぶ」
日時	1月17日（土）17時30分から20時30分 ※受付17時から
場所	まなぼーと成増 まなぼーとホール (成増1-12-4)
内容	第3の子どもの居場所の実例報告の2題を受けてワークショップを開催し、これから必要とされる子どもの居場所の理解を深めていきます。
対象	母子への支援、子どもの居場所に関心のある方、子ども食堂に携わっている方等、子どもの支援に関心のある方は誰でも参加は可能です。
定員	60名
費用	無料
申込	当日先着順
問合せ	<b>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</b> 担当 難波（なんば） TEL・FAX 03-5943-1888 携帯 080-5085-5192



イベント	スマホのお困りごとと一緒に学びながら解決し合う交流の場です
日時	1月17日（土）11時から12時 ※2月、3月も第3土曜日の11時から12時開催予定
場所	いたばし総合ボランティアセンター 第1ルーム（本町24-1） ※当日、入口に掲示
定員	当日先着順5名（参加費無料、申込不要）
主な相談内容	電話のかけ方、写真の撮り方、LINEのやり方、メールの使い方、画面の整理、などです。販売店では聞きづらいようなことを教え合いながら解決し合う活動グループです。お悩みのある方はお気軽にお立ち寄りください。 (iPhone、アンドロイドは問いません)
問合せ	<b>ボランティアグループ スマサポいたばし</b> イラストのなかにある二次元コードのアクセス先に掲載の予定



セミナー	「バレンタイン講座」 ～大切な人に伝えたいこと... どう伝える?～ 参加者募集
日時	2月14日（土）10時から12時
場所	区立グリーンホール 501会議室 (栄町36-1)
内容	日頃言いたくても言えないこと、言いにくいことをどう伝えますか？ 相手も自分も傷つけない伝え方のレッスンです。
定員	8名
参加費	1,000円
講師	あらい淑禾（よしか） 山本洋子（やまもと ようこ） 他
問合せ 申込	<b>傾聴ボランティアいたばし</b> <a href="https://keichoitabashi.jimdofree.com">https://keichoitabashi.jimdofree.com</a> E-mail keichoitabashi@gmail.com
※1月13日（火）10時から申込受付開始  申込みは二次元コードから→ 傾聴ボランティアいたばしのHPよりお申込み、お問合せください <div style="text-align: center;">   <b>ホームページ</b> </div>	

セミナー	知的障がい者が地域で安心して暮らすために
日時	2月7日（土）13時30分から15時30分 (受付開始 13時10分)
場所	区立グリーンホール 2階ホール (栄町36-1)
内容	軽度の方から重度の方まで、知的障がいのある人が、地域でより豊かに、安心して暮らすために必要なこととお話いただきます。
定員	80名（申込順）
講師	田中 恵美子 氏（日本女子大学人間社会学部社会福祉学専攻教授）
問合せ 申込	<b>板橋安心ネット事務局</b> (板橋区社会福祉協議会相談支援係内) TEL 3964-2222 FAX 3964-1176 E-mail anshin-net@itabashishakyo.jp
申込みは二次元コードから→ またはお電話・FAX・メールでお申込みください <div style="text-align: center;">  </div>	

<b>講演会</b>	<b>地域人材の参加を促進する講演会 人と人がつながる 参加をひろげる方法</b>		
<b>日時</b>	2月12日（木）14時～15時30分		
<b>会場</b>	区立グリーンホール 2階ホール（栄町36-1）		
<b>対象</b>	板橋区在住、在勤、在学の方、板橋区で活動している団体の方		
<b>定員</b>	100名（先着順）	<b>参加費</b>	無料
<b>内容</b>	<p>いま、地域では担い手が不足し、団体の役員のなり手がみつからない、メンバーは固定化し、若い人が入ってこない…など、人材を求める声が聞こえてきます。</p> <p>一方、地域で何かやってみたい、誰かの役に立ちたいと思っている人もいます。</p> <p>「手伝ってほしい」と「何かやってみたい」をつなげるためにはどうしたらいいのでしょうか。地域福祉やボランティアマネジメントに詳しく、長年研究・実践に取り組まれている妻鹿ふみ子さんから「人と人がつながる 参加をひろげる方法」をお話いただきます。</p>		
<b>講師</b>	<p>めが <b>妻鹿 ふみ子 氏</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本ボランティアコーディネーター検定試験委員長</li> <li>・元東海大学教授、神奈川大学非常勤講師</li> </ul>		
<b>問合せ 申込</b>	<p><b>いたばし総合ボランティアセンター</b> TEL 03-5944-4601 E-mail info@ita-vc.or.jp</p>		<p>申込フォーム はこちらから→</p> 

<b>募集</b>	<b>「ねこびとくりーんくらぶ」スタートします！ ～ゴミ拾いをきっかけに出会い、ゆるやかにつながる場～</b>		
<b>日時</b>	1月31日（土）10時30分～12時		
<b>場所</b>	いたばし総合ボランティアセンター（本町24-1）	<p><b>「ねこびと」とは？</b> 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</p>	
<b>内容</b>	<p>誰でも参加しやすいゴミ拾いを通して、人と人が出会える場「ねこびとくりーんくらぶ」をスタートします。</p> <p>「今日は時間があるから行ってみようかな」「退職前に地域のことを知りたい」「子どもと一緒に地域活動がしたい」「人と話す機会が少ない」「団体やイベントのPRをしたい」という方など、どなたでも参加できます。</p> <p>グループに分かれてゴミ拾いした後、おしゃべりをして地域の中で知り合いを増やしませんか。手ぶらでふらっと参加もOKです。軍手がある方はお持ちください。</p>		
<b>対象</b>	板橋区在住、在勤、在学の方		
<b>申込</b>	不要です（直接会場にお越しください）		
<b>問合せ</b>	<p><b>いたばし総合ボランティアセンター</b> TEL 03-5944-4601 E-mail info@ita-vc.or.jp</p>		

# いたばし総合ボランティアセンター スケジュール

2026年  
1月

- ボランティアセンター主催の講座やイベント
- ボランティアセンター内ボランティア活動
- ボランティアセンター共催・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）

日	月	火	水	木	金	土
<b>【年末年始のお知らせ】</b> 12月29日（月）から1月3日（土）まで閉館となります。 4月利用分の施設予約開始日は、1月6日（火）です。				1	2	3
4	5	6 ★施設予約開始日	7	8 ●かみいたVC	9 ●切手整理	10 ●ミニ農園 ミーティング
<b>● ボラセンミニ農園で居場所づくり オープンデー（申込不要）</b> 1月24日（土）9時30分から11時頃まで 対象：どなたでもご参加いただけます。 草とり、水やりなどの作業と野菜の 収穫体験等を一緒に楽しみましょう。				14 ●かみいたVC 切手整理	15 ●かみいたVC 切手整理	16 17
<b>● 運営ミーティング（おひさまの恵みクラブ）</b> 1月10日（土）9時30分から11時頃まで 対象：運営スタッフ オープンデーの運営等、畑を通じた 交流や作業計画について話し合います。				21 ●かみいたVC	22 ●かみいたVC	23 ●切手整理 ●こころカフェ ●わかもの時間 こころカフェ
<b>● 情報誌発送ボランティア募集</b> 1月28日（水）10時から終わり次第終了 対象：どなたでもご参加いただけます 発送用ラベルを貼り、配達袋の整理、封入など ご協力ください。				28 ●情報誌発送作業	29 ●かみいたVC	30 31 ●ねこびと くりーんくらぶ

## 東京家政大学宮地ゼミ生主催イベント

### ●多世代交流のコミュニティ『こころカフェ』

1月23日（金）16時～18時  
 対象：どなたでもご参加いただけます  
 参加費：無料  
 おしゃべり、トランプ、昔遊び、工作などで  
 楽しい時間を過ごしませんか？



### ●わかもの時間こころカフェ

1月23日（金）18時～19時30分  
 対象：高校生、大学生、25歳くらい  
 までの青少年  
 参加費：無料



## ●切手整理ボランティア募集

使用済みの切手の周囲をはさみで  
 切り取り、仕分けする作業です。  
 申込不要でご参加いただけます。  
 ※仕分けした切手は、換金し、  
 センター事業に活かしています。



### 【かみいたボラセン】

1月15日（木）  
 10時30分から12時、13時30分から15時  
 ※1月1日（木）はまもりん坊ハウスが  
 休館日のためお休みです

### 【いたばし総合ボランティアセンター】

1月9日（金）/23日（金）  
 10時から15時  
 ※毎月第2・4金曜日の同時刻で開催



## 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）

## かみいたボラセン（まーどふれいす @まもりん坊ハウス）

〒174-0076 東京都板橋区上板橋 2-30-2

開館時間 毎週木曜日（祝日を除く）  
 10:00～16:00  
 （中休み 12:00～13:00）



いたばし総合ボランティアセンター HP はこちら！



## ボランティアに参加したい!という方

毎月発行される「ねこびとインフォメーション」または、いたばし総合ボランティアセンターのホームページ内「情報広場」の「ボランティア募集」をご確認ください。



## ボランティアを募集したい!という方

いたばし総合ボランティアセンターのホームページ内「情報広場」のお申し込みフォーム、またはメールで情報をお送りください。



## 施設の利用案内

※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。

### 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

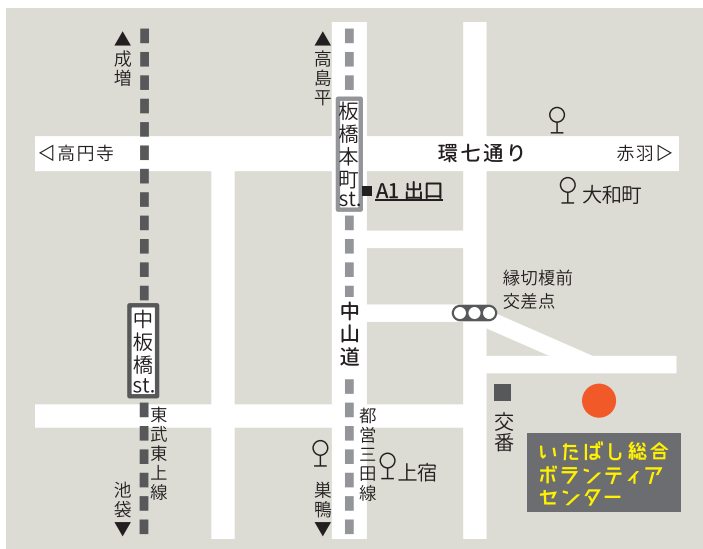
打合せや作業に利用できるフリースペース。予約不要で、時間内にご利用いただけます。

### 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、コピー機があります。



## 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9:00 ~ 21:00 で受付

### 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

**開館時間** 毎週木曜日 (祝日、年末年始を除く)  
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

ボランティアセンターの情報は  
こちらでも発信中!

HP



メールマガジン



Facebook



Instagram



X



いたばし総合  
ボランティアセンター  
LINE



いたばし災害  
ボランティアセンター  
LINE



## 皆さまからのご寄付ありがとうございました!

●受付期間 令和7年10月1日から令和7年11月30日

- ・坂本千里
- ・フードバンクいたばし
- ・(福) 隆徳会  
特別養護老人ホーム サニーヒル板橋
- ・聴の会
- ・(公社) 板橋青色申告会
- ・小原
- ・WFWP いたばし
- ・(株) 燦光 板橋やすらぎの園
- ・板橋西台郵便局
- ・(株) タカラベ
- ・まなぼーと大原  
ボランティア・市民活動情報コーナー
- ・医療法人財団健康文化会 小豆沢病院
- ・(公財) 全日本不動産食協会  
東京都本部 城北支部
- ・匿名(5名) 敬称略

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。ありがとうございました。

## ご寄付について

いたばし総合ボランティアセンターでは、皆さまからの寄付を承っております。

使用済み切手、書き損じはがき、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。

### ●受付

いたばし総合ボランティアセンターにお持ちください。回収ボックスもございます。また、郵送も承っております。ご不明点はお問い合わせください。