

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3月



あなたの話を聞かせてニャ!!

ボランティア養成講座

相手に寄り添い 自分の気持ちを大切にする 「傾聴」のすすめ

この胸の内、聞いてくれるのニャ?

相手の思いに寄り添いながら、同時に自分自身の気持ちを大切にする…そんな“無理のない関わり方”を学び、ボランティア活動の一步を踏み出しませんか。「誰かの話を聴くことが好き」「話し相手のボランティアって自分にもできるかな」「地域の役に立ちたい」そんな思いを持つ方のご参加をお待ちしています。

日時



令和8年4月18日(土)

14:00 ~ 16:30

会場



いたばし総合ボランティアセンター 第4ルーム

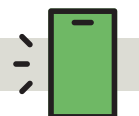
板橋区本町 24-1

定員



25名 (先着順)

申込方法



右下の2次元コードよりお申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 (あれば)



対象



●板橋区在住、在勤、在学の方で
ボランティア活動に関心のある方

内容



- 講演・ミニロールプレイ
- ・傾聴の基本姿勢や心構え
- ・ボランティア活動に活かす際のポイント
- ・安心して話を聴くために大切にしたいこと など

講師：一般社団法人 聴色 -ゆるしいろ- 傾聴協会
代表理事 村尾リエ氏

- 傾聴ボランティアの実際
- ・区内傾聴ボランティア活動団体の紹介
- ・個人ボランティアについて



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

ボランティア やってみました!



Vol.5



区民のみなさんのボランティア活動をレポートする「ボランティア やってみました!」。
大東文化大学「総合ボランティアサークル」のみなさんが活動を体験し、レポートしました!



大東文化大学 総合ボランティアサークル

大学の内外やその内容を問わず、様々なボランティア活動をしています

今回参加したボランティア活動

ボランティア団体「いたばし犬部」さんと一緒に、グループホームで飼っている2匹の犬のお散歩をお手伝いに行きました

🐾 ボランティア先を選んだ理由を教えてください

Iさん：HPで「犬好きな部員で結成する地域のボランティア活動」と記載されているのを見ました。私自身も犬好きで、珍しいボランティアだなと思ったからです。

Yさん：保護犬との触れ合いに興味があり、普段目にする飼い犬との違いを知りたかったからです。

Kさん：動物が好きなので、貴重な体験ができると考えたからです。

🐾 どんな活動をしましたか?

Kさん：保護犬2匹の散歩を行い、犬と触れ合う活動をしました。

Yさん：犬が安心して暮らせるように、リードの持ち方やコミュニケーションの取り方をお散歩をしながら教えてもらいました。

🐾 ボランティアに参加して感じたことや学びになったことを教えてください

Iさん：私は犬を飼ったことがないので、リードの使い方や犬とのコミュニケーションを図ったり、犬を介して地域とのつながりができたり、様々な役割を果たしていたことを知りました。

Kさん：犬がストレスにならない絆の深め方や地域の住居に迷惑にならないための散歩の仕方、公園の中に犬を連れ込んではいけないことなどのマナーを教えていただき、とても勉強になりました。

Yさん：「犬にもしっかりとした心があり、私たちの気持ちを感じ取っているんだな」と思う場面がありました。誠実に向き合う事を心がけながらコミュニケーションを取ると、絆が芽生えていくのを感じ、楽しかったです。

🐾 ボランティア活動の参加前と参加後の気持ちの変化を聞かせてください

Iさん：参加する前は、犬好きな部員で結成するボランティア活動ということでワクワクしていました。活動に参加すると、散歩を楽しむだけでなく、地域との関わり方や犬とのコミュニケーションをとることの大切さを学ぶことができました。

Yさん：参加する前は、リードを引きながら犬とお散歩をする活動だと思っていました。実際参加してみると、「犬から信頼してもらうためにはどう接したらよいのか」など考えることもあり活動の奥深さを知りました。



はじめに散歩中の犬の尿やフンの処理、リードの持ち方や注意点について教えてもらいました

🐾 どんな方におすすめのボランティア活動だと思いましたか?

Iさん：リードの使い方やおやつのおあげ方、お散歩の時のマナーなど一から丁寧に教えていただけたので、犬好きの方ももちろんのこと、犬を飼いたいけど飼えないといった方にもおすすめのボランティアだと思いました。

Kさん：「犬を飼っているけどしつけの仕方が分からない…」といった方にもおすすめできるボランティア活動だと思いました。

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、各団体や施設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)

「いたばし犬部」ってどんなところ？

大東文化大学「総合ボランティアサークル」の皆さんが参加した「いたばし犬部」。どんなことを考えてどんな活動をしているのか、担当の方に教えてもらいました！



今日のお散歩犬の測(ぶち)くん(右)とプリンちゃん(左)、交代しながらお散歩しました

❖ どんな団体ですか？

「犬が好き」「地域に関わってみたい」という気持ちを大切にしながら、保護犬や飼い主さん、そして地域の人たちを緩やかにつなぐボランティア団体です。特別な資格や経験がなくても、まずは犬と一緒に外を歩くことから始められるのが特徴です。犬にとっても、人にとっても無理のない関わり方を大切にしながら「ちょっといい時間」を地域の中に増やしていくことを目指しています。

❖ ボランティアの方にお願している活動内容を教えてください

保護犬やサポートが必要な犬たちのお散歩のお手伝いです。ボランティアの方には、安全第一で声掛け、様子を見守るといった、日常の延長にあるような関わりをお願いします。犬に詳しくなくても大丈夫で、最初はリーダーさんや経験のあるメンバーと一緒に行動するので、「初めてのボランティア」という方でも安心して参加できます。



犬と同じ目の高さになって、交代するたびに「よろしくね」「ありがとう」のスキンシップ



ボランティア お願いしてみた

❖ ボランティアの方を受け入れるにあたって大切にしていることを教えてください

「できることをできる範囲で」という考え方です。犬の扱いに慣れていなくても、毎回参加できなくても、緊張してしまっても大丈夫。

「楽しかった」「ちょっと難しかった」という気持ちも含めて、その人自身のペースを尊重することを大切にしています。

❖ 今回、大学生ボランティアの方たちと一緒に活動をしてみてどうでしたか？

大学生のみなさんの素直な反応やまっすぐな関わり方に、たくさん気付きをもらいました。はじめは不安げな表情も、徐々に笑顔が増えいき、犬との時間が自信に繋がっていく瞬間を一緒に見られたことが嬉しかったです。年齢や立場に関係なく「やってみる」ことで生まれる前向きな気持ちを、これからもたくさんの人と共有していきたいと感じました。



元保護犬の測くん(左)とプリンちゃん(右)。ボランティアさんと一緒に冬はスキー、夏はSUP(サップ)などレジャーも楽しんでいます

いたばし犬部

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！

【活動日時】

- ・毎月お散歩ボランティア体験会実施中。
- ・入部は公式LINE登録から！

それぞれの得意を活かしてご参加いただけます！

【場所】 板橋区仲町 28-7-3F

【メール】 itabashiinubu@gmail.com (泉 泰代)

【HP・SNS】 <https://note.com/itabashiinubu>

<https://www.instagram.com/itabashiinubu/>



公式LINEは
こちら



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

ボランティア募集	フリースクールで 子どもの見守りボランティア大募集
日時	毎週 月曜日から金曜日（祝日を除く） 9時45分から14時30分 （1日2時間からできる方） ※参加日数応相談
場所	大山東町4-4 佐藤ビル1F 101 （大山スクール）
内容	学校に行かない選択をした子の居場所（フリースクール）です。 子どもの主体性を大切に、自由に過ごせる空間作りを一緒にしてみませんか？子どもと関わることが好きな方大歓迎！！
実施期間	随時
問合せ 申込	ビリーバーズ板橋 担当 本橋（もとはし） E-mail info.believersitabashi@gmail.com https://freeschool-itabashi.com/



詳細はこちらから↑

ボランティア募集	高次脳機能障がい者と難病の方の 活動のお手伝いをしていただける方 大募集
日時	毎月 第3土曜日
場所	仲宿45-6 K Tビル1階
内容	高次脳機能障がいの方と難病の方が集まり「カラオケ」「散歩」「ポッチャ」など楽しく活動をしています。 その活動のお手伝いをしていただける方を募集します。 また、障がいをもつ私たちは社会貢献の一つとして、「災害時に備えてみんなで助けあうプロジェクト」を立ち上げます。 例えば「車いすで使用できる手作りトイレ」の作り方に関心のある方を募集します。 ご一緒に活動しませんか！
問合せ 申込	デイサービスおむすび 担当 小田（おだ） TEL 03-3579-7059 FAX 03-3579-7059 E-mail omusubi@polka.ocn.ne.jp http://omusubi.or.jp/



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）

※情報誌編集の都合上、5月1日発行号より、情報誌掲載記事の締切日が10日から**5日**に変更となります。
ご注意ください。

締切日

4月1日発行 ▶ 3月10日（火）
5月1日発行 ▶ 4月5日（日）
6月1日発行 ▶ 5月5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	布のえほん 展示会	
日時	3月22日（日）10時から12時 3月29日（日）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	手作り布絵本・マスコット さわって遊びましょう	
対象	すべて 小人から大人	
参加費	無料	
申込	不要	
問合せ	板橋てのひらの会 担当 岡田（おかだ） TEL・FAX 03-3967-4037 携帯 090-9365-1848 E-mail ookinakabu.mieko@ezweb.ne.jp	 <small>@ITABASHI_TENOHIRA</small>


イベント	スパイスの伝道師 水野仁輔さんに教わる「ビリヤニ作り」	
日時	3月22日（日）13時から15時30分	
場所	サンバンドBase 志村ハビテーション 102（東坂下2-10-10）	
内容	ビリヤニとは、インドや南アジアで親しまれているスパイスを使用した香り高い炊き込みご飯です。今回は、初心者でも簡単に美味しいビリヤニが作れる秘訣をスパイスの伝道師水野仁輔さんに教わります。 ※仁輔さん直伝のビリヤニが食べられますよ！！	
定員	10名（受付先着順）	
参加費	800円（材料代）	
講師	スパイスの専門家 水野 仁輔 氏（みずの じんすけ）	
問合せ 申込	申込みは二次元コード、または E-mail sanbandbase@gmail.com から  	
	※二次元コードからの申込みは、お問合せ項目で「その他」を選択してください ※申込み時には、お名前（フリガナ）と日中連絡先をお忘れなくご記入ください	

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参加メンバーも募集しています	
日時	3月21日（土）11時から12時 ※4月も第3土曜日の11時から12時開催予定 ※5月から第1土曜日の11時から12時開催予定に変更します	
場所	いたばし総合ボランティアセンター 第1ルーム予定（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。他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	ボランティアグループ スマサポいたばし 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	第34回 いたばし地域福祉シンポジウム『あたりまえに 自分らしく生きる 暮らす』	
日時	3月22日（日）13時から17時30分 ※受付12時30分から	
場所	仲町地域センター 第2レクホール （仲町20-5）	
内容	「赤ちゃんから高齢者まで、障がいがあってもなくても、みんなが過ごす豊かな福祉のまちを作ろう」を目的として毎年開催。 今回は、障がい・介護・子ども・病気の方の生活を支える専門分野からお話を聞き、地域とのつながりを考えます。	
参加費	・資料代500円 ・懇親会1,000円（シンポジウム終了後行います）	
問合せ 申込	板橋福祉のまちをつくろう会 担当 勝沼（かつぬま） TEL 080-3003-8851 E-mail fukashi_124@yahoo.co.jp	

募集		災害ボランティアセンター運営訓練 参加者募集	
日時	3月16日（月）13時15分～15時45分		
会場	区立グリーンホール 1階ホール（栄町36-1）		
対象	板橋区在住、在勤、在学の方、関係機関・団体の方 等		
定員	40名（申込順）	参加費	無料
内容	○災害ボランティア・災害ボランティアセンターの説明 ○災害ボランティアセンター運営訓練：受付から活動までの流れの体験、kintone(クラウドシステム)による受付体験 等		
講師	園崎 秀治 氏（オフィス園崎 代表）		
問合せ 申込	いたばし総合ボランティアセンター TEL 03-5944-4601 E-mail info@ita-vc.or.jp		

助成金		ボランティア・NPO活動の経費を補助します！（ボランティア・NPO活動公募事業）	
対象事業	地域の課題解決に向けた取り組みや公益性のある活動で、令和8年6月1日から翌年3月31日の間に実施する事業 ※既に地方公共団体・行政機関から補助を受けている事業は除く。補助内容・金額の詳細については、募集要項をご覧ください。		
募集要項 配布場所	地域振興課（区役所8階12窓口） / いたばし総合ボランティアセンター / 板橋区ホームページ（「令和8年度 板橋区ボランティア・NPO活動公募事業」で検索）		
対象	主に区内で活動する、個人・NPO法人・任意団体		
申込	事前確認期間：2月2日（月）から3月23日（月）9時から17時 ※窓口は土日祝を除く 書類提出期間：3月25日（水）から4月10日（金） ※電子申請、または必要書類を地域振興課に持参（要事前予約）		
問合せ	板橋区地域振興課地域振興係（区役所北館8階12番窓口） TEL 03-3579-2163 FAX 03-3579-2046		

お知らせ		令和8年度 ボランティア保険について	
保険説明	国内におけるボランティア活動中や往復途上の偶発的な事故・ケガにより、ボランティア自身がケガをした場合の『傷害保険』と、活動中に思いがけない事故により、活動の対象者など他人の身体や持ち物、名誉毀損・プライバシー侵害等（内容による）により損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合の『賠償責任保険』の2つの補償をセットにした『ボランティア活動』専門の保険です。		
保険期間	令和8年度のボランティア保険の申込みは、3月中旬から受付を開始いたします。加入申込みの際は、3月中旬より順次配布する新年度（令和8年度）の申込用紙を使用してくださいませよう願いたします。 <令和8年度保険期間> 令和8年4月1日0時から令和9年3月31日24時まで ※4月1日以降途中加入の方は、加入手続完了日の翌日0時から令和9年3月31日24時まで		
受付窓口	◆いたばし総合ボランティアセンター（本町24-1） 〈問合せ〉TEL 03-5944-4601 9時から21時（年末年始・臨時休館日を除く）	◆板橋区社会福祉協議会 板橋区情報処理センター1F（板橋2-65-6） 9時から17時（土日祝日・年末年始を除く）	◆さーどぶれいす@まもりん坊ハウス（上板橋2-30-2） 10時から12時 13時から16時（土・日・祝日・年末年始を除く）※現金受付不可、振込みのみ

情報誌発送ボランティア募集

3月26日(木) 10時から終わり次第終了
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、封入などに協力ください。

3月 2日(月) 全館休館日
3月 3日(火) 施設予約開始日
3月12日(木) ボランティアコーディネーション力
検定
3月16日(月) 災害ボランティアセンター運営訓練

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) 3月28日(土) 9時30分から11時頃まで
草とり、水やりなどの作業や野菜の収穫体験等と一緒に楽しみましょう。可能な方は軍手をお持ちください。
- 運営ミーティング(おひさまの恵みクラブ) 3月14日(土) 9時30分から11時頃まで
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。運営に関心のある方はご連絡ください。



ミニ農園の↑
詳細はこちら

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。

- いたばし総合ボランティアセンター 3月13日(金)/27日(金) 10時から15時 ※毎月第2・4金曜日の同時刻で開催
- かみいたボラセン 3月 5日(木)/19日(木) 10時30分から12時、13時30分から15時
- MUJcom 光が丘ゆりの木商店街 3月26日(木) 14時から16時 ※毎月第4木曜日の同時刻で開催



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』

3月27日(金) 16時から18時
対象: どなたでもご参加いただけます
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

3月27日(金) 18時から19時30分
対象: 高校生、大学生、25歳くらいまでの青少年
お菓子を食べたりジュースを飲みながら高校生、大学生と同年代で交流しませんか?

●わかもの時間こころカフェ・ザ・ファイナル開催のお知らせ

3月28日(土) 14時から17時
対象: わかもの時間こころカフェに参加いただいた方々
および高校生・大学生世代の若者

※2年間開催して参りました「わかもの時間こころカフェ」は今年度末をもって幕を閉じることになりました。最後に締めくくりのイベントを開催します。皆さんとひとまず最後の交流をしたいと思います。ふるってご参加ください。

第一回 ねこびとクリーんくらぶ

～ゴミ拾いをきっかけに、ゆるやかにつながる場～

1月31日に実施しました!

当日は、20代からシニア世代の方まで14名の方にご参加いただきました。30分程度ゴミ拾いをした後、お茶会でおしゃべり。初めてボランティア活動に参加する方、学生さん、ボランティア団体に所属している方など、様々な方と交流の時間をもつことができました。特技が活かせるような活動団体と出会った方もいて、新たなつながりも生まれましたよ!

第二回 ねこびとクリーんくらぶ

日時 3月21日(土) 10時30分～12時
場所 いたばし総合ボランティアセンター
その他 各自の飲み物、用意可能な方は軍手。動きやすい服装でいらしてください。団体のイベントなどPRも歓迎です!!

地域に知り合いが増えるといいニャ～

