

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4月



Information インフォメーション

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	障がい者レクリエーション・スポーツ教室 ボランティア募集
日時	令和8年5月12日、6月9日、7月14日、9月8日、11月10日 令和9年1月12日、2月9日、3月9日 (各火曜日の8日制) 13時30分から15時30分
場所	板橋区立障がい者福祉センター 4階多目的ホール (高島平9-25-12)
内容	障がいがある方を対象に、積極的な社会参加、健康維持を目的として、パラリンピック種目のポッチャなどを中心としたレクリエーション・スポーツを楽しむ教室です。 同教室において、障がいがある方を補助するボランティアを募集します。
定員	3名程度(申込多数の場合は抽選)
申込	電話またはファクスでお申込みください。ファクスの場合は、次の項目をご記のうえお送りください。 1. 「障がい者レクリエーション・スポーツ教室」申込 2. 郵便番号、住所 3. 氏名 (ふりがな) 4. 年齢 5. 電話番号、FAX番号 申込締切：令和8年4月17日 (金)
問合せ申込	板橋区福祉部障がい政策課計画推進係 担当 磯田 (いそだ) TEL 03-3579-2361 FAX 03-3579-4159 E-mail f-keikaku@city.itabashi.tokyo.jp

ボランティア募集	傾聴ボランティアこだまの会 ボランティア会員募集
日時	①定例会 (2ヶ月に1度) 4月14日、6月9日、8月11日、10月13日、12月8日、2月9日 偶数月第2火曜日 13時30分から15時30分 ②傾聴ボランティア 傾聴を希望する者が、各施設と相談して決める
場所	①いたばし総合ボランティアセンター (本町24-1) ②各高齢者施設
内容	①第1部：勉強会 会員同士または、講師を招いての傾聴活動や実生活に役立つ学びの会です。 第2部：情報交換会 傾聴現場での発見や悩みごとを会員同士で分かち合います。 また、研修などに出席した会員の発表を共有します。 ②高齢者施設での傾聴ボランティア 高齢者施設で月1回、約1時間の傾聴
会費	1,000円/年
その他	「こだまの会」にご見学、入会をご希望の方は、下記メールよりお申込みください。お待ちしております。
問合せ申込	傾聴ボランティアこだまの会 担当 森田 (もりた) E-mail 3432594901@jcom.home.ne.jp

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し、自由に過ごせる空間作りを一緒にしてみませんか？子どもと関わるのが好きな方大歓迎！！
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

セミナー	ボランティア活動に+Oneのスキルを…「傾聴 One day 講座」 参加者募集
日時	・5月16日（土）10時から12時 『相手の話を聴く』 ・6月20日（土）10時から12時 『気持ちを伝える』 ・7月18日（土）10時から12時 『心が楽になる聴き方&伝え方』
場所	区立グリーンホール 501会議室 （栄町36-1）
内容	ボランティア活動は、相手も自分も大切にする活動です。相手の話を聴き、自分の思いを伝えることで、心地よい関係性を築き、充実した活動を無理なく続けましょう！「One day 講座」は傾聴（聴く力）とアサーション（気持ちの伝え方）の基礎講座で、必要な講座だけ受講できます。
定員	各日 8名
参加費	各日 1,000円
講師	あらい淑禾（よしか） 山本洋子（やまもと ようこ）
問合せ 申込	傾聴ボランティアいたばし https://keichoitabashi.jimdofree.com E-mail keichoitabashi@gmail.com
※4月1日（水）10時から受付開始 傾聴ボランティアいたばしのHPまたはE-mailよりお申込み、お問合わせください→	



ホームページ



傾聴Voいたばし

ボランティア募集	高次脳機能障がいの方と難病の方の活動のお手伝いしていただける方募集
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」「ボッチャ」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」の作り方に興味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/



イベント	スマホの悩み事を一緒に学びあいながら解決しませんか！！ メンバーも相談者も互いに教え合い、 学び合う初心者の交流の場を目指します
日時	4月18日（土）11時から12時 ※5月は5月2日（土）11時から12時開催予定 5月からは第1土曜日の開催に変更します
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
申込	当日会場までお越しください（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。ご相談の方も、ちょっと手伝いができるかなと思う方も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 申込	ボランティアグループ スマホサポいたばし https://sites.google.com/view/sumasapo/itabashi/
HPの二次元コード はこちらから→	



講座	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『傾聴』のすすめ	
日時	4月18日（土）14時から16時30分	
会場	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）	
対象	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	
定員	25名（先着順）	
内容	<p>相手の思いに寄り添いながら、同時に自分自身の気持ちも大切にできる・・・ 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。</p> <p>○講演・ミニロールプレイ 【講師】 一般社団法人 聴色 -ゆるしいろ- 傾聴協会 村尾 リエ 氏</p> <p>○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</p>	
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	申込フォームは こちらから→
		

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	※加入申込みの際は、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。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） 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2-65-6）板橋区情報処理センター1F 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

八丈島ささえあいセンター「あすなろ」への職員派遣のご報告！

八丈町では令和7年10月の台風22号・23号の被害に伴い、「あすなろ」（災害ボランティアセンター）が設置されました。今回、いたばし総合ボランティアセンター職員1名が1月14日から18日の5日間、センターの運営支援に行ってきました。

島内には風害の爪痕が残っており、たくさんの倒木や壁・屋根がはがれた家屋が見られました。そのような状況の復興に向け、島内外から多くのボランティアが駆け付け、片づけやサロン活動などが続けられていました。

一部の地域では土砂災害も発生し、避難所となっていた施設が土砂に飲み込まれた際には、胸まで土砂に埋もれながらも住民同士が協力して助かったという話が印象的でした。

今回の経験を活かし、板橋で災害が起きた時を想定して、平時からの取り組みを進めていきたいと思ひます。



情報誌発送ボランティア募集

4月23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。

4月 1日(水) 施設予約開始日
4月 4日(土) 結まつり参加団体説明会・交流会
4月18日(土) 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「傾聴」のすすめ

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) 4月25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を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) 4月11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 4月10日(金)/24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 4月 2日(木)/16日(木) 10時30分から12時、13時30分から15時
- MUJlcom 光が丘ゆりの木商店街 4月23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』 4月24日(金) 16時から18時
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？



第12回いたばし結まつり開催



きてね!

5月10日(日) 10時30分から15時30分

会場：グリーンホール、板橋大山公園



ワークショップ
遊び、手作り品の販売
相談等のブース

板橋のいっぴん、
焼きそば等の
飲食ブース

気軽に
ボランティア体験

楽器演奏、チアダンス、
フォークダンス等の
パフォーマンス

ことばあつめゲーム、
団体紹介
チラシコーナー

詳しくは
ホームページに
イベント情報を
掲載しています



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)

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!

