

ボランティア ガイドブック



令和6年6月発行版

社会福祉法人中央区社会福祉協議会

ボランティア・区民活動センター

【ガイドブックご利用にあたって】

このガイドブックは、本センターに登録しているボランティア団体・区内福祉施設・区内のボランティア活動について記したもので。問合せ先記載の団体は、各団体へ。問合せ記載のない団体は本センターへお問い合わせください。
※最新情報はお問合せください。

目次

1 分野別ボランティア活動の紹介	2
『高齢』	2
『障がい児・者』	3
『子ども』	4
『福祉・医療』	6
『食事』	6
『環境・美化』	7
『健康・生活』	9
『音楽・演芸』	9
『国際交流』	10
2 登録個人ボランティア	12
3 社会福祉協議会	13
4 中央区内施設	14
5 NPO 法人	16



1 分野別ボランティア活動の紹介

《高齢》

団体名	家で死ねるまちづくり「はじめの一歩の会」		
活動内容	“区民と共に安心して最後まで暮らせるまちづくり”を目指して、在宅の高齢者の方、お身体の不自由な方、独居の方等、お住まいに訪問して、見守り、傾聴、散歩、買い物等のお手伝いをしています。会員の研鑽の為に研修会、施設の見学、他団体との協働活動等、また一般の方を交えて「互いに語りあう会」を開催しています。語りあいと、互いに学びの場にもなっています。この会は聖路加国際大学との協働活動しています。会報年1回発行。		
主な活動日	毎月第2土曜日、企画会議（不定期）	主な活動場所	聖路加国際大学2号館
ホームページ等	http://www.alexgroup.com/ippo/index.html		

団体名	おさんぽ応援団		
活動内容	外出機会の少ない高齢者と外出することで季節を感じ、心の活性化ができるよう外出の機会の提案や散歩等の支援をしています。また、高齢者やメンバーと活動することにより自分自身の心身の活性化にもつながっています。		
主な活動日	原則偶数月1回：グループホーム晴海苑の方とのお散歩と行事手伝い。 桜の咲く時期「お花見散歩と音楽会」を開催。	主な活動場所	晴海トリトンスクエア周辺

団体名	傾聴ボランティアグループ「うさぎの会」		
活動内容	中央区内の高齢者施設に入所している方々へ傾聴活動を実施しています。個人宅へ訪問して傾聴する活動も常時実施しています。さらに、区民の方々へ傾聴ボランティア活動を理解してもらうための啓発活動をすすめています。		
主な活動日	随時	主な活動場所	相生の里、晴海苑、マイホーム新川、グループホーム人形町、ケアサポートセンター十思、優っこり村中央湊、障害者就労支援センター、個人宅への訪問傾聴活動 等

団体名	シニアとハンディの為のおしゃれを楽しむ会「シンデレラ」		
活動内容	高齢者デイサービス施設への慰問。介護服の作成と提案や、タンスに眠っている着物をリフォームしファッションショーを行っています。※モデルさん募集しています。		
主な活動日	不定期	主な活動場所	シルヴァーウィング新とみ、月島社会教育会館

団体名	ほがらかサロン（京橋・佃・日本橋・月島）			
活動内容	地域の一人暮らしや引きこもりがちな高齢者を対象に、食事ボランティアグループが作ってくれたお弁当と一緒に食べ、体操・歌・散歩・創作活動などを行い、交流を図っています。			
京橋	活動	毎月第3木曜10時30分～14時	活動	男女平等センターブース21
佃	活動	毎月第4木曜10時30分～14時	活動	シニアセンター
日本橋	日時	毎月第2木曜10時30分～14時	場所	日本橋社会教育会館
月島	時	毎月第4木曜10時30分～14時	所	月島社会教育会館



団体名	高齢者向け体操などボランティア（区 高齢者福祉課）		
活動内容	さわやか体操リーダー	区が主催するマシントレーニング教室や、高齢者クラブなどで体操を指導するボランティア	
	元気応援サポート	新たに体操サークルを立ち上げたり、高齢者通いの場（地域の交流サロン）などへ出張して気軽に取り組める体操や脳トレーニングなどを高齢者と一緒にに行うボランティア	
対象	おおむね 40歳以上で、高齢者向けの体操の指導などに興味のある区内在住者		
主な活動日	隨時	主な活動場所	区内施設
問合せ	区 高齢者福祉課高齢者活動支援係	電話番号	3546-5716
※ボランティア活動希望の方は、育成講座を受講していただきます。詳しくはお問い合わせください。			

《障がい児・者》

団体名	考える会プールサークル		
活動内容	知的障害児・者の水泳活動の補助		
主な活動日	第1・2・3 土曜 14時～16時（変更の場合有）	主な活動場所	区内のプール

団体名	手話サークル「翼」		
活動内容	楽しく手話の勉強をしたり、聞こえない方たちとの交流を行っています。より多くの人に手話の楽しさ、素晴らしさを伝えたいと思います。		
主な活動日	毎週水曜 10時30分～12時00分 毎週金曜 18時30分～20時00分	主な活動場所	水：福祉センター 金：築地社会教育会館

団体名	障碍者の読書環境を考える会		
活動内容	読書に不自由がある方の読書環境をサポートするために、パソコンで文字を読むためのデータ作成を依頼に応じて自宅で作業しています。毎月2回、レインボーハウス明石でパソコン就労支援教室を開催しています。		
主な活動日	第2・4木曜（レインボーハウスにて）、その他不定期	主な活動場所	自宅、 レインボーハウス明石
ホームページ等	http://kei-support.net/index.html		

団体名	中央区点字友の会		
活動内容	点訳活動：雑誌のエッセイをはじめ、単行本やリーフレットなど視覚障害者の依頼に応じて点訳しています。また、中央区社会福祉協議会の情報誌「中央区社協だより」の点字版も年5回発行しています。福祉体験講座：中央区内の小中学校・高校や児童館などに行って、点字体験講座を行っています。また、夏休みの「イナっこ教室」や秋の「中央区健康福祉まつり」にも参加しています。		
主な活動日	月1回 水曜 14時～16時	主な活動場所	福祉センター

団体名	日本障害者ダンス推進会		
活動内容	障害者ダンス普及に貢献する事を目的とし、様々な障害を持つ方々とダンスを通じてともに楽しい時間を共有し、手と手をつなぐ輪を広げる障害者ダンスの普及推進活動を行っています。		
主な活動日	毎月第1土曜 14時～16時	主な活動場所	福祉センター3階 等

団体名	朗読 VG わかはや会		
活動内容	視覚障害者への対面朗読や録音図書の制作、高齢者施設訪問での朗読奉仕、地元イベントでの朗読発表などを行っています。		
主な活動日	定例会：毎月第2金曜日、第4月曜日 その他：随時	主な活動場所	福祉センター、男女平等センターブーケ 21、本の森ちゅうおう、日本橋図書館

団体名	中央区かえで学級ボランティア（区 区民部文化・生涯学習課）		
活動内容	学級生の学習活動（15歳以上の知的障害のある方の生涯学習）支援および講師の補助		
対象	知的障害児・者に対する知識があり、意欲がある方。運動やレクリエーションで安全を考慮して学級生と共に動ける方 ※書類選考および面談があります。		
主な活動日	月2回程度（主に第2・4日曜日）年間19回のうち宿泊2回の計21日開催予定	主な活動場所	主に銀座中学校、築地社会教育会館

《子ども》

団体名	子育てリーダーCHUO		
活動内容	地域の子育てを応援することを目的に、子育てに関する講演会や、イベント（子育てリフレッシュ等）を行っています。		
主な活動日	毎月1回、イベント等	主な活動場所	日本橋・月島社会教育会館、男女平等センター、福祉センター

団体名	こばと会（こばとおもちゃのとしょかん）		
活動内容	おもちゃ図書館（管理・運営）とその準備、イベントの実施を行っています。		
主な活動日	毎月第1・3日曜 10時30分～14時開館	主な活動場所	子ども発達支援センター3階
ホームページ等	https://kobatoomocha.jimdofree.com/		

団体名	中央おもちゃの病院		
活動内容	おもちゃの病院を定期的に開院（おもちゃの修理）しながら、各種イベントでの臨時開院も行っています。電気・機械系の技術者で、一緒に活動してくださる方を募集しています。		
主な活動日	毎週第2・3日曜 10時～15時	主な活動場所	リサイクルハウスかざぐるま箱崎町

団体名	中央区おもちゃドクターの会		
活動内容	おもちゃ病院を開いて、壊れたおもちゃの修理と使わなくなったおもちゃを持参していただき他のお子さんに使っていただく仲介とおもちゃの寄贈を行い、楽しくりユースをしていただく活動を行っています。		
主な活動日	毎月第3土曜13時～16時 (会場都合のため変更有)	主な活動場所	築地社会教育会館 他
ホームページ等	https://chuokuumocha.jimdo.com 、 https://www.facebook.com		

《子ども》

団体名	福祉教育サポーター VOLO (ヴォロ)		
活動内容	子ども達が福祉に関心を持ち、福祉の理解を深めていくことを目的に、区内の小中学校、高校が取り組んでいることを支援するため、社会福祉協議会の福祉体験講座の講師ボランティアとして活動しています。内容としては「障害」の疑似体験（車いす体験・アイマスク体験）、高齢者疑似体験等です。		
主な活動日	随時	主な活動場所	中央区内

団体名	りぶりんと・中央区		
活動内容	区内の小学校・幼稚園・保育園・児童館等を定期的に訪問し、子どもたちに良質な絵本の読み聞かせを通して、絵本の楽しさを伝えます。また、地域の人たち、子どもたちと世代間交流を図ることを目的として活動しています。※会員対象は養成講座修了者です。		
主な活動日	定例会毎月第3火曜 (8月除く)	主な活動場所	区内小学校・幼稚園・保育園・児童館

団体名	認定NPO法人キッズドア		
活動内容	学習支援ボランティア		
対象	小・中学生に勉強を教えたり、子どもとの時間を楽しみながら居場所づくりの支援をしたい方、大歓迎です。ボランティアの年代は、シニア、会社員、大学生の方まで様々です。 (高校生以下の方は受け入れておりません)		
主な活動日	【小学生対象】 火曜 16時～18時 【中学生対象】 火曜・金曜 18時30分～20時30分	主な活動場所	月島近辺（詳細は参加決定後にお知らせします）
ホームページ等	https://kidsdoor.net/ ※申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。		
問合せ	認定NPO法人キッズドア	メール	chuo@kidsdoor.net

団体名	認定NPO法人ファミリーハウス		
活動内容	施設（ハウス）の清掃、消毒、備品補充、電化製品等の安全確認、「うさぎさんのおうち」施設内菜園の管理		
主な活動日	毎週水曜	主な活動場所	中央区勝どき・築地、「うさぎさんのおうち」「かちどき橋のおうち」、「おさかなのおうち」
ホームページ等	https://www.familyhouse.or.jp/		
問合せ	認定特定非営利活動法人ファミリーハウス	担当	植田桃子
電話番号	6206-8372	FAX	3256-8377
※ボランティア活動希望の方は、毎月2回行う説明会にご参加ください。（開催日時はホームページ参照）			
※自宅でできるボランティア（ぞうきんを縫って下さる方）も募集中。詳しくは、お問い合わせ下さい。			



団体名	令和6年度プレディセンター（区 放課後対策課）		
活動内容	学校内で放課後などにプレディを利用する児童の安全確認 (一緒に遊んだり、教えたり、おしゃべりをしながら児童を見守る)		
対象	活動日時内で2時間程度の活動が可能な方 ※申込方法：希望するプレディに「センター登録申込書」を提出する。		
主な活動日	月～金曜日 午後3時～5時 夏・冬・春休みの月～金曜日 午前10時～午後5時 土曜日 午前10時～午後5時		
主な活動場所	区内プレディ設置校	電話番号	6278-8359
問合せ	区 放課後対策課放課後支援係		

《福祉・医療》

団体名	国立がん研究センター中央病院		
活動内容	病院で図書の貸出や総合案内、小児とのふれあい等を行っています。		
主な活動日	平日	主な活動場所	国立がん研究センター中央病院

団体名	スタンプの会		
活動内容	ボランティア・区民活動センターに届いた使用済み切手の整理・分類を行っています。		
主な活動日	毎週月曜（祝日除く）10～12時	主な活動場所	中央区社会福祉協議会 3階会議室

団体名	中央区更生保護女性会		
活動内容	区内では児童館での折り紙教室、小学校登下校時のパトロール、高齢者施設での書道教室等の活動を行い、区外では更生保護施設での給食の提供活動を行っています。		
主な活動日	通年	主な活動場所	中央区内

《食事》

団体名	勝どき枝豆プロジェクト		
活動内容	地域の居場所としてコミュニティファーム活動や、子ども食堂・みんなの食堂などの活動を通じて助け合いの社会をつくることを目的に活動しています。		
主な活動日	みんなの食堂：毎月第4土曜日 コミュニティファーム：不定期	主な活動場所	勝どきデイルーム グロースリンクかちどき
ホームページ等	https://www.edamame.group/		

団体名	食事サービス かぼちゃの花		
活動内容	ほがらかサロン利用の方々や、地域の高齢者の方々へ昼食を提供し、交流や安否の確認をしています。夏休みには「イナっこ教室」に参加するボランティアを受入れ、一緒にお弁当をつくって届けることで笑顔の交流をしています。		
主な活動日	毎月第2・4木曜	主な活動場所	日本橋社会教育会館

団体名	食事サービス だいこんの花		
活動内容	高齢者に喜んでいただける、おいしい食事の提供をしています。		
主な活動日	毎月第4木曜 9時～15時	主な活動場所	シニアセンター

《食事》

団体名	にこにこ食堂		
活動内容	にこにこ食堂は子ども食堂の活動を基本とし食育や地域交流を理念に活動をしています。 第2木曜は、忙しい家庭の子ども達にバランスの良い食事と共に食の場を提供しています。 第4木曜は、カレーの日！どなたでも参加できる「みんなの食堂」です。		
主な活動日と場所	毎週第2木曜 15時～19時 シニアセンター 每週第4木曜 15時～19時 勝どきデイルーム ※いすれも8月を除く		

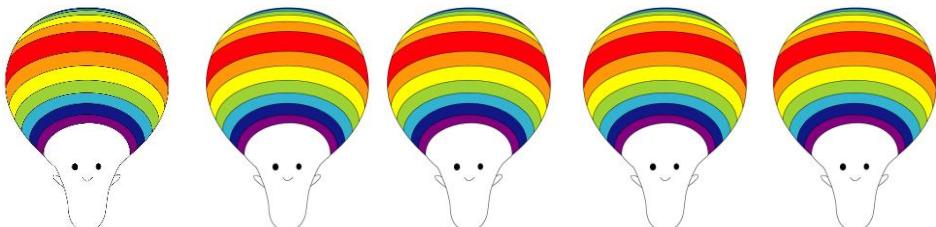
団体名	リラの花		
活動内容	地域の70歳以上の方に、旬の食材を摂り入れ昼食を提供しています。健康な心身は食事から！！		
主な活動日	毎月第3木曜	主な活動場所	男女平等センター

《環境・美化》

団体名	エコフレ月島		
活動内容	A. cafe サステナブル（地域コミュニティづくり ほぼ毎月第一木曜日） B. 持続可能な暮らしの発信活動（インスタ、LINEなど） C. 中央区内のゴミ拾い活動 D. 中央区内で不用品交換の場をつくる E. 地域のサステナブルなイベントやお店、サービスの紹介		
主な活動日	月に1回（ほぼ毎月第一木曜日）	主な活動場所	勝どきデイルーム

団体名	SPOSSA（スポッサ）		
活動内容	スポーツ×環境保護の活動推進を目標とし、個人、家族、地域の方々とランニングやウォーキングなどのスポーツを楽しみながら、ゴミ拾いを行う活動などを中央区内で広げ、より多くの方に地球温暖化の環境問題を意識するための糸口にしてもらう活動をしています。		
主な活動日	随時・毎月第3土曜日 午前中	主な活動場所	中央区内
ホームページ等	https://spossa.org/		

団体名	中央区環境保全ネットワーク		
活動内容	個人・団体・企業・行政とパートナーシップを取り、お互いに情報を交換しながら中央区の環境保全活動をしています。 【実施イベント】 子どもとためす環境まつり、浜離宮自然保護・観察、打ち水、研修会 【参加イベント】 エコまつり、ブーケ祭り、環境活動フェス		
主な活動日	運営委員会月1回 その他不定期	主な活動場所	環境情報センター、男女平等センター 等
ホームページ等	https://ckhnet.web.fc2.com/		



団体名	花の会		
活動内容	花壇の散水・除草・花がら除去や活動場所周辺の清掃（ゴミ拾い、落葉の清掃）を中心に活動しています。「お花が好きな方」、「私でもできるかな？」と思っておられる方はどうぞ花の会へ一度参加してみませんか。		
主な活動日	4～10月 週5～6日 16時～17時30分 11～3月 週3～4日 15時～16時30分	主な活動場所	隅田川テラスからはとば公園までの土手周辺

団体名	NPO 法人 育てる芝生～イクシバ！プロジェクト		
活動内容	晴海の黎明橋公園の芝生公園の芝生は、業者さんではなく、できた時から私たちボランティアが育てています。2,000 平米の広い芝生公園。一人や二人では到底無理。 赤ちゃんから後期高齢者まで幅広い多くの人が参加して育てています。 緑にふれ、地球に触れ、日頃の PC スマホ作業の濁を洗い流されるような爽快な活動です。一人でも多くの人のお力添えを実現するために、ストレスのないボランティア活動を目指しています。予約不要・現地集合。1 年に1 度の参加で大丈夫。 ボランティア活動は自分を豊かにするためにするもの。気に入ったらぜひまた参加を。 詳細は HP をご覧ください。		
主な活動日	日曜等	主な活動場所	黎明橋公園等
ホームページ等	https://ikushiba.com		

団体名	花壇ボランティア（区 環境土木部水とみどりの課）		
活動内容	花や緑でつつまれた美しいまち・清潔なまちの実現に向け、公園内や「花咲く街角」等の花壇で草花の植え付けなど、管理のお手伝い ※区の支援：草花や肥料などの提供・移植ゴテや軍手などの支給や保険の加入		
対象	区内在住・在勤で、年間を通じて草花の植え替え、手入れ、除草などの活動を実施していただける個人または団体		
主な活動日	隨時	主な活動場所	区内の花咲く街角、公園、児童遊園、緑地帯等
問合せ	区環境土木部水とみどりの課道路緑化施設係	電話番号	3546-5437

団体名	まちかどクリーンデー（区 環境土木部環境課）		
活動内容	ご自宅や事業所等の周辺清掃（清掃用具は各自ご用意ください）		
対象	区民、自治会、商店会、事業所の方々等、どなたでも参加できます。		
主な活動日	毎月 10 日 午前 9 時から 30 分程度 (都合が悪い場合は、他の日時でも構いません)	主な活動場所	区内
ホームページ等	https://www.city.chuo.lg.jp/index.html		
問合せ	区環境土木部環境課	電話番号	6278-8243
※区のホームページをご覧いただくか、下記までお問合せください。			

《環境・美化》

団体名	花守さん（公益財団法人 東京都公園協会） (隅田川テラスの花壇・プランターのボランティア)		
活動内容	お花は、年に2回、春（5月頃）と秋（11月頃）に植え替えをして、草ぬき、水やり、花がらつみなどの日常管理を定期的に行ってます。 ※花壇管理の道具は借りられるので個別に用意する必要はありません。		
主な活動日	随時	主な活動場所	隅田川テラス（隅田川沿いの遊歩道）
ホームページ等	https://www.tokyo-park.or.jp/mizube/ ※詳細はホームページをご覧いただけます。下記までお問い合わせください。		
問合せ	公益財団法人 東京都公園協会 公園事業部 公益事業推進課 水辺公益係		
電話番号	080-1177-2097 [平日 9:00~17:00]	メール	mizube_koueki.sm@tokyo-park.or.jp

《健康・生活》

団体名	シンプル生活を楽しむ会		
活動内容	SDGs 精神で、不要品を生かして使いゴミの削減に貢献する。 環境にやさしく、片付いた部屋で、快適な生活することを実現する勉強会。 恒例の味噌づくりも実施する。		
主な活動日	毎月第3水曜日 11時30分～14時30分	主な活動場所	総合スポーツセンター会議室、日本橋社会教育会館

団体名	中央カーレットクラブ		
活動内容	カーレットを通じて、子どもから高齢者まで、共に地域交流を図り、健康的な地域環境を目指しています。また、体験会を開催しカーレットの普及を図っています。		
主な活動日	月3・4回月曜	主な活動場所	シニアセンター内
ホームページ等	https://perachi.com/landing_pages/view/curllet		

《音楽・演芸》

団体名	えごのき		
活動内容	高齢者福祉施設の入居者を対象に、懐かしい歌をピアノ・ギター・フルート・バイオリン・クラリネット・サキスフォンの生演奏に合わせて一緒に歌っています。		
主な活動日	毎月2～3回、午後	主な活動場所	マイホーム新川、ケアサポートセンター十思、ニチイホーム勝どき、未来邸日本橋等

団体名	演芸VG中央美世の会		
活動内容	手品、日舞、民踊、太極拳、唄(カラオケ)など演芸を通して福祉施設などの交流や慰問活動を行っています。		
主な活動日	月1回程度不定期	主な活動場所	マイホームはるみ、施設等

団体名	大正琴すみれ会		
活動内容	高齢者施設等を訪問し、大正琴の演奏で歌声広場(楽器指導も)として、利用者みなさまに楽しんでいただいているいます。		
主な活動日	毎月2回 会員練習 毎月1回 施設訪問	主な活動場所	シルヴァーウィング新とみ、シニアセンター一等

団体名	トルナーレライブクラブ		
活動内容	演奏や芸能披露を通じて、聴衆者に元気を与えます。演奏等の仲間を募集し、内容の充実を図り聴衆を増やすことにより、街にぎわいを造り出します。出張演奏も承ります。		
主な活動日	毎月第4日曜 14時～16時	主な活動場所	ドトールコーヒー日本橋浜町店
ホームページ等	http://coffee.sun.bindcloud.jp/music.html		

団体名	浜町音頭保存会		
活動内容	高齢者施設等への慰問活動、健康福祉まつり、区内盆踊りのイベント、まるごとミュージアムや神田明神の盆踊りに参加しながら浜町音頭の継承をしています。		
主な活動日	【三味線と唄】月4回金曜 19時～20時 【踊り】月4回金曜 19時00分～20時45分	主な活動	総合スポーツセンター

《動物》

団体名	動物と暮らしやすいまちづくり会		
活動内容	中央区犬のしつけ方教室の運営、わんわんパトロール、保護猫活動、地域イベントへの協力等に、会員の得意分野を生かしたボランティア活動をしています。		
主な活動日	常時	主な活動場所	中央区内
ホームページ等	https://www.hcfa.jp/		

団体名	ハッピーキャット		
活動内容	人と動物との調和のとれた社会を目指し、飼い主のいない猫の里親探し、外で暮らす猫の不妊・去勢手術の実施・保護。動物愛護の普及・啓発活動・保健所依頼の区民トラブルのアドバイスを行っています。「飼い主のいない猫の譲渡会」を定期開催しています。		
主な活動日	常時	主な活動場所	中央区内

《国際交流》

団体名	中央区女性海外研修者の会		
活動内容	男女共同参画を国際的な視野からとらえた「台所から世界が見える」を主催。大江戸まつり、ブーケ祭り等地域のイベントに参加協力し、国際交流・文化継承活動を行っています。また、自己啓発のための課題を学ぶ自主研修を続けています。		
主な活動日	不定期	主な活動場所	男女平等センター

団体名	中央区文化・国際交流振興協会（CCIEA）		
活動内容	区内の文化の振興及びの外国人との相互理解を図るため、次の5種類のボランティアを随時募集しております。 A 通訳・翻訳ボランティア（協会及び区事業等での通訳など） B 防災語学ボランティア（区の総合防災訓練での通訳など） C イベントスタッフボランティア（各種文化振興・国際交流事業の運営） D 日本語ボランティア（日本語教室での指導など） E 国際交流サロンボランティア（国際交流サロンの運営） ※D および E のボランティアは登録前に講座やイベントへの参加が必要です。		
主な活動日	必要な都度	主な活動場所	区内施設
ホームページ等	https://www.chuo-ci.jp/		
問い合わせ	中央区文化・国際交流振興協会	住所	中央区新富1-13-24 新富分庁舎3F
電話番号	3297-0251	FAX	3297-0253

《国際交流》

団体名	ワンワールド・ワンピープル協会
活動内容	スリランカの子どもとお母さんを応援。幼稚園、井戸、トイレ等の建設費を募り、ホームステイ in スリランカで SDGs を体感する参加者と村が必要としている施設を作り、完成を喜び笑顔を交わしています。区や外務省主催バザーで紅茶やカレーなどを販売、食べるとチャリティになるレストランを毎月開店。難しい日本語をスリランカ学生が楽しく学び続ける話相手を月一回行なっています。
主な活動日 活動場所	① ワンワン CAFÉ/日本語会話ボランティア；活動紹介、ホームステイ in スリランカ体験/スリランカ在住日本語学習者の話し相手ボランティア募集。 ② チャリティ・レストラン：スリランカ料理で、幼稚園資金作り。料理ボランティア募集。
ホームページ等	http://www.owop.gr.jp/ フェイスブック: https://www.facebook.com/owophonbu チャリティーレストラン: https://www.facebook.com/srilankacharityRestaurant

《教育・文化》

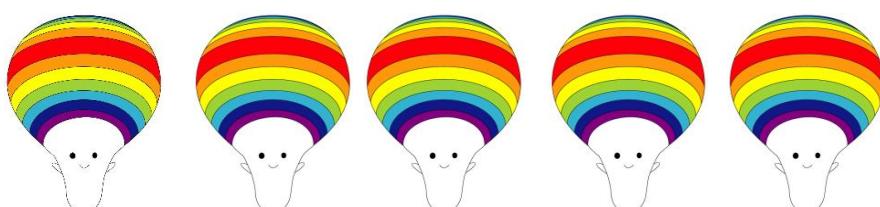
団体名	自分結い大江戸和髪学会		
活動内容	和髪と着物と盆踊りを通じて地域とのコミュニケーションを図るとともに、日本の伝統文化を未来へ継承していきます。		
主な活動日	毎月第2土曜 11時～20時30分	主な活動場所	中央区内

団体名	中央区区民メディアリポーターの会		
活動内容	区民の目線で、区民が求める地域情報を、地域のメディアを通じて映像作品として発信する活動を行っています。制作した作品は東京ベインネットにて放送。YouTube、Facebook ブログにアップロードしています。		
主な活動日	定例会毎月第3水曜	主な活動場所	本の森ちゅうおう 交流活動室
ホームページ等	YouTube 「中央区区民メディアリポーターの会」で検索		

団体名	中央区生涯学習コーディネーターの会		
活動内容	中央区民力レッジ区民企画講座および一般区民を対象とする講座の企画とその運営を行っています。		
主な活動日	通年	主な活動場所	本の森ちゅうおう、社会教育会館他

団体名	中央区伝統文化塾—国際倶楽部—		
活動内容	日本の伝統文化を通じて、区民の生活向上及び会員相互の親睦を図り、日本の文化を伝承する活動を行っています。		
主な活動日	不定期	主な活動場所	男女平等センターブース21

団体名	中央区文化財センター協会		
活動内容	中央区の歴史・文化・観光をご案内する中央区初の認定ボランティアガイドです。楽しく分かりやすく、名所・史跡・旧跡等魅力のコースをまち歩きします。		
主な活動日	通年	主な活動場所	中央区全域



2 登録個人ボランティア

登録個人ボランティアにボランティア依頼を希望する場合はボランティア・区民活動センターまで直接お問合せください。

個人(名称)	新内縁の会		
活動内容	昔からの新内を絶やさないよう庶民の楽しみを思い出してほしい、忘れないでほしいと念じながら活動しています。他に絵手紙を通して少しでも楽しく過ごせたらと絵手紙の活動もしています。		
主な活動日	ご要望に応じて調整	主な活動場所	区内高齢者施設、講演会等

個人(名称)	フルート演奏 Aさん		
活動内容	フルートによる施設等での演奏		
主な活動日	ご要望に応じて調整	主な活動場所	特になし

個人(名称)	出前紙芝居屋かほ		
活動内容	紙芝居を演じています。		
主な活動日	火・木（午後）	主な活動場所	月島・晴海地域

個人(名称)	三味線と鼓の会		
活動内容	長唄の演奏が出来ます（三味線、笛、たいこ、鼓など）。日本の音楽を楽しんでください。		
主な活動日	ご要望に応じて調整	主な活動場所	特になし

個人(名称)	傾聴・医療関連 Tさん		
活動内容	傾聴活動または、薬剤師の資格を活かしたご相談が可能です。 区災害時医療救護活動従事スタッフにも登録しております。		
主な活動日	ご要望に応じて調整	主な活動場所	京橋地域、他

個人(名称)	こずえ会		
活動内容	箏・尺八による童謡・唱歌・民謡の演奏が可能		
主な活動日	土	主な活動場所	特になし

個人(名称)	自動車運転・指揮と歌唱 Hさん		
活動内容	自動車・二輪車の運転が可能。合唱の指揮と歌唱が可能。主にテノールとして助っ人団員として活動していました。		
主な活動日	月～水、土～日、祝	主な活動場所	特になし

個人(名称)	手話通訳 Sさん		
活動内容	歌に手話を付けて指導します。楽器演奏が出来ます（リコーダー、和洋打楽器など）。腹話術が出来ます。		
主な活動日	ご要望に応じて調整	主な活動場所	区内全域

個人(名称)	手話通訳 Yさん		
活動内容	手話が出来ます		
主な活動日	火・水、金～日、祝	主な活動場所	区内全域

個人(名称)	傾聴活動 Wさん		
活動内容	傾聴活動を行っております。		
主な活動日	月火午前	主な活動場所	月島地域

3 社会福祉協議会

活動名	ファミリー・サポート・センター（ファミリー・サポート・センター）		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・提供会員宅や児童館での預かり ・保育園や幼稚園等の送迎 等 		
対 象	<p>満 20 歳以上で、健康で、子育て支援に理解と熱意がある方。資格は不要です。</p> <p>※登録には、提供会員登録時講習会の受講が必要です。</p> <p>※登録時講習会の日程や申込については下記までお問合せください。</p>		
主な活動日	空いている時間、できる範囲での活動		
問い合わせ	ファミリー・サポート・センター	電話番号	3206-0120

活動名	虹のサービス協力会員（在宅福祉サービス部推進課）		
活動内容	掃除、洗濯・アイロン掛け、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守り、話し相手、代読・代筆、薬の受け取りなどの代行、車いすの移動介助など		
対 象	<p>18 歳以上で、地域の助け合い活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をお手伝いいただける方。資格や経験は不要。</p> <p>※申込方法：月 1 回開催の登録オリエンテーションへの参加が必要。</p> <p>※オリエンテーションの参加を希望する場合は、事務局まで問い合わせ</p>		
主な活動日	空いている時間、できる範囲での活動		
問い合わせ	在宅福祉サービス部推進課	電話番号	3206-0603

※上記は区民同士の有償のたすけあい活動です。



4 中央区内施設

グループホーム人形町		
曜日等	時 間	活動内容
開始時期 未定		お散歩の付き添い、認知症の方への寄り添い、演芸・踊り等の披露、入居者様の衣類の縫い物、雑巾・足ふきマット等の縫い物

【問い合わせ】グループホーム人形町 担当：高橋
日本橋人形町 2-14-5 電話：6661-6500 FAX：6661-6501

ケアサポートセンター十思			
曜日等	時 間	活動内容	活動場所
日時はボランティアの都合に合わせて調整可		音楽・演芸等の披露 (感染状況により、中止の可能性あり)	地域密着型特別養護老人ホーム 小規模多機能型居宅介護

【問い合わせ】ケアサポートセンター十思 担当：今井
日本橋小伝馬町 5-19 十思スクエア別館 電話：6264-9981 FAX：6264-9982

ケアサポートセンターつきしま			
曜日等	時 間	活動内容	活動場所
日時はボランティアの都合に合わせて調整可		食事の配膳・下膳、食器洗い、掃除・洗濯、車椅子清掃、お話し相手、クラブ活動やレクリエーションの補助、演芸披露（ピアノの演奏等）、衣類の縫い物のお手伝い等	ショートステイ 地域密着型特別養護老人ホーム

【問い合わせ】ケアサポートセンターつきしま 担当：小岩
月島 1-5-2 キャピタルゲートプレイス ザ・モール 3・4 階
電話：6204-9905 FAX：6204-9906

シルヴァーウィング新とみ			
曜日等	時 間	活動内容	活動場所
都合のよい曜日	10 時～12 時 または 13 時 30 分～15 時 30 分	室内レクリエーション（音楽活動、セラピー、ドッグ、太鼓、体操等）のお手伝い	デイサービスセンター
	都合のよい時間	趣味の披露（そろばん、手品、音楽、演芸等）	
第 3、4 日曜	16 時～19 時 ※ボランティア活動は月 1 回でも可	食事の配膳・下膳のお手伝い、掃除、洗濯、利用者のお話し相手等	特別養護老人ホーム
		近隣の小学生向けに開催する「そろばん教室とみんなで食事」の運営補助	デイルーム

【問い合わせ】特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター シルヴァーウィング
新富 1-4-6 電話：3553-5228 FAX：3537-2555



晴海苑		
曜日等	時 間	活動内容
都合のよい曜日	応相談	将棋、オセロのお相手、マージャン、ダンス、民謡・三味線・手品等の演芸披露、手芸・絵手紙・日本画・ペーパークラフト等の活動、華道・茶道等の活動、入居者のシーツ交換、床の掃除、特養利用者を対象とした書道 など

【問い合わせ】高齢者総合福祉施設 晴海苑 担当：鈴木
晴海 1-1-26 電話：3533-7148 FAX：3533-7149

日本橋高齢者在宅サービスセンター		
曜日等	時 間	活動内容
月～土曜	13 時 45 分～14 時 30 分	囲碁・将棋・麻雀の相手、楽器の演奏、歌、民謡、手品、踊り、落語、絵手紙、ちぎり絵等 アクリルたわし・雑巾・手作り小物等提供

【問合せ】日本橋堀留町 1-1-1 電話 3661-8452 FAX：3661-8463

ポケット中央（精神障害者地域活動支援センター）		
曜日等	時 間	活動内容
開始時期 未定		プログラム実施のお手伝い等

【問い合わせ】ポケット中央（精神障害者地域活動支援センター）
明石町 12-1 中央区立福祉センター5階 電話：3541-1021 FAX：3541-1022

マイホーム新川			
曜日等	時 間	活動内容	活動場所
隨時	9 時～16 時	洗濯配り、ベッド周り清掃、食事の下膳、外出補助、音楽演奏等	特別養護老人ホーム
月～土曜日	午後	イベント開催（踊りや音楽演奏等）	デイサービス
	9 時～15 時	配膳・下膳・活動補助、外出補助、ご利用者のお話を傾聴	

【問い合わせ】マイホーム新川
新川 2-27-3 電話：3552-5670 FAX：3552-5636

マイホームはるみ			
曜日等	時 間	活動内容	活動場所
月～日曜	11 時 30 分～12 時 30 分	昼食の準備、配膳・下膳等	
随 時	9 時 30 分～16 時 30 分	利用者のお話し相手・レクリエーション補助等	デイサービス (1階)

【問い合わせ】マイホームはるみ 担当：小宮・金子
晴海 1-5-1 電話：3531-7635 FAX：3531-7625

リバーサイドつつじ		
曜日等	時 間	活動内容
月～金曜	10 時 30 分～15 時 30 分 ご自宅でのボランティア活動可	軽作業の補助・ハンドメイド製品のミシン作業等

【問い合わせ】リバーサイドつつじ（就労継続支援B型事業） 担当：近藤
佃 2-17-8 佃区民館 2 階 電話：6673-8081 FAX：3533-4521

レインボーハウス明石		
曜日等	時 間	活動内容
月～金曜	10時～16時（応相談） ご自宅でのボランティア活動可	手芸品・創作品の仕上げ（機織布を使用したハンドメイド製品の裁縫、クラフト籠の作成、値札の裁断等）

【問い合わせ】レインボーハウス明石（知的障害者生活支援施設）
明石町1-6 5階 電話：6226-1099 FAX：3546-9082

優っくり村中央湊			
曜日等	時 間	活 動 内 容	活動場所
随時	9時～17時（応相談）	余暇活動のお手伝い（外出、調理等）、フロアの清掃	小規模多機能型居宅介護（2階）
随時	9時～17時（応相談）	余暇活動のお手伝い（外出、調理等）、利用者のお話し相手（傾聴）	グループホーム（3・4階）

【問い合わせ】優っくり村中央湊 担当：市宮
湊2-16-23 パークシティ中央湊ザレジデンス2～4階
電話：6280-4663 FAX：6280-4631

はるみらい		
曜日等	時 間	活 動 内 容
応相談	9時～22時（応相談）	はるみらい主催講座やワークショップに関するお手伝い はるみらい館運営に関するお手伝い（施設貸出等）

【問い合わせ】はるみらい事業課
晴海5-2-3 電話：3531-2743 FAX：3531-5712

5 NPO 法人

協働ステーション中央のホームページにて区内 NPO 法人の活動状況を
ご確認いただけます。

協働ステーション中央→



ちゅうあうボラネット交流サロン

中央区にこれからも住みやすい社会を目指して、助け合いや支え合いの地域の輪を広げるため、様々なテーマをもって、交流サロンを実施します。みんなで情報や意見交換をしていきます。地域や地域福祉、ボランティアに関心がある方、ぜひご参加ください。

◇日時：原則として毎月第1月曜日、午後2時～3時30分（予定）

◇会場：中央区社会福祉協議会 3階会議室

<ご注意下さい>



日時・会場の変更もありますので、
ボランティア・区民活動センター（☎3206-0560）にて
確認をお願いします。

社会福祉法人中央区社会福祉協議会のご案内



【交通】

- JR 総武線浅草橋駅（東口）徒歩 3分
- JR 総武本線馬喰町駅 [B3 / B4 出口] 徒歩 5分
- 地下鉄都営浅草線浅草橋駅 [A1 出口] 徒歩 3分
- 地下鉄都営浅草線東日本橋駅 [B3 / B4 出口] 徒歩 5分



〒104-0032

東京都中央区八丁堀 4-1-5

TEL : 3206-0560

FAX : 3206-0601

メール : vc@shakyo-chuo-city.jp