



中央区社協キャラクター  
「ニジノコ」

# かけはし中央 中央区社協だより

SHAKYO CHUO CITY

2025

1

JAN

第298号

【発行】社会福祉法人 中央区社会福祉協議会  
〒104-0032 中央区八丁堀4-1-5 TEL:03-3206-0506 FAX:03-3206-0601

ホームページ

Facebook



## || 新年のごあいさつ ||

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

本年も役員・職員一同、皆さまとともに「さまざまなつながりと支えあいをはぐくむ」  
地域づくりを推進してまいります。ご理解とご支援を賜りますようお願いいたします。  
なお、誠に勝手ながら、新年のごあいさつは本紙上をもって代えさせていただきます。

中央区社会福祉協議会

会長 中野 耕佑  
副会長 角山 良敬

副会長 松岡 誠一郎  
副会長 古田島 幹雄

職員一同

特大号

## 中央区 サロンマップ (保存版)

3~6面に掲載

区役所地下1階

## 築地交流スペースツキチカ!

勝どき、浜町に続き、令和6年7月に地域活動の拠点として、新たにツキチカ!が誕生しました!

地域の方が主体となりサロン活動や交流を行う場です。

- 時間 活動に合わせて開所(平日9:00~17:00)
- 場所 区役所地下1階(築地1-1-1)
- 対象 どなたでも(活動による)
- 内容 コミュニティカフェ、高齢者通いの場、障害者の当事者会など

ほかにも『はまる一む(日本橋浜町)』  
『勝どきダイルーム(勝どき)』があります。  
気になる方は右記のホームページをチェック! →



なのはな相談所



おとなりカフェ・  
ちょこっと相談会

## あなたの地域活動を応援します!

~住民による住民のための交流の場~

### いきいき地域サロン

誰もが身近な地域でいきいきとした生活が送れることを目指す**地域住民主体**のサロン活動です。



子育て中の親や介護者の交流、工作・読書・絵画・体操などの活動を通じて行う交流など対象も内容もさまざまです。

◀ 水引き作りとママ同士のおしゃべりを楽しむ場「ままと」

登録すると下記の特典を受けられます。

活動費の助成 保険加入 他団体との交流の場 など

~身近な地域で支えあい~

### ふれあい福祉委員会

町会・自治会などの地域を単位とした**住民どうし**の支えあい・助けあいの活動です。

高齢者のお宅訪問を通じた見守りや、交流を目的とした食事会・茶話会の他、餅つき・お花見など季節に合わせた活動が行われています。

▶ 月1回の食事会を行う  
「明石町アパート地区  
ふれあい福祉委員会」



地域活動にご興味がある方は、お気軽にお問合せください。  
既に活動を始めている方、これから始める方、大歓迎です。

### 地域活動を始めたい方、ご相談ください!

こんな想いのある方、助成金や活動場所・広報先などの情報提供もしていますので、お気軽にお問合せください。

●問合せ先 **管理部 地域ささえあい課**  
TEL: 03-3523-9295 Eメール: sasae@shakyo-chuo-city.jp

# 事業紹介



## 中央区ファミリー・サポート・センター

子育ての手助けが必要な方(依頼会員)と子育ての手助けができる方(提供会員)が、「できるときに、できることを、できる範囲で」を合言葉に、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく会員制の相互援助活動です。

### サポート内容(できること)

- 保育園や学童、習い事先への送迎や提供会員宅での預かり
- 保護者の出産前後の送迎
- 保護者の用事やリフレッシュでの預かり 等

### 会員登録について

依頼会員:事業説明後、登録手続きを行います(約1時間)。予約制ですので事前にセンターまでご連絡ください。(予約受付時間:平日8:30~17:00)提供会員の登録については7ページをご覧ください。

### 謝礼について

- 謝礼額は1時間800円(曜日・時間帯により1,000円)
- 兄弟姉妹を2人以上同時に預ける場合は、2人目以降は謝礼額が半額となります。

提供会員  
募集案内は  
P7へ

● 問合せ先 **中央区ファミリー・サポート・センター** TEL: 03-3206-0120 Eメール: family@shakyo-chuo-city.jp

## ハンディキャブ貸出事業

車いすを利用している方や歩行が不自由な方などが外出する際に、車いすのまま乗り降りができるハンディキャブ(リフト・スロープ付き自動車)を貸し出しています。

**登録** 利用にあたっての注意点や実車を用いた説明(要予約)を行い、登録完了となります。  
※利用希望日の10開所日前までに登録を済ませる必要があります。

**諸費用** **利用前** ● 社協会費(年1,000円以上)  
● 登録年会費(2,000円) ※10月以降の登録の場合1,000円  
**利用時** 走行距離に応じた燃料費(1キロあたり20円程度)

**利用可能日** 年末年始等の大型連休や車両整備日を除く日

**利用上限** 月3日以内

**申込み** 利用希望日の1ヶ月前から前開所日正午まで(電話・メール等)

**運転者** 原則、運転者は利用者に確保していただきます。  
ただし確保が難しい場合は、運転ボランティアの紹介を受けることができます。  
紹介を希望する場合は利用希望日の10開所日前までにご連絡ください。



運転  
ボランティア  
募集案内は  
P7へ

## 会食と交流事業『ほがらかサロン』

ほがらかサロンは、地域の方との交流や外出の機会が少ない70歳以上の高齢の方を対象にしたサロンで、ボランティアの方々により企画・運営されています。みんなで歌を歌ったり、体操やゲームで体を動かしたり、手作りのお弁当を一緒に食べたりと、毎回和気あいあいとしたアットホームな雰囲気で開催しています。区内4か所で毎月1回開催していますので、ご参加希望の方はお問合せください。

**対象** ▶ 70歳以上で会場まで自力でこられる方  
▶ 原則デイサービスなどを利用していない方

**定員** ▶ 各サロン15名。空き状況によってはお待ちいただく場合がございます。

**参加費** ▶ 1回 697円(食事代)

### 開催日と会場

ほがらかサロン日本橋	毎月第2木曜日 11:30~14:00	日本橋社会教育会館
ほがらかサロン京橋	毎月第3木曜日 11:30~14:00	男女平等センター ブーケ21
ほがらかサロン佃	毎月第4木曜日 11:30~14:00	シニアセンター
ほがらかサロン月島	毎月第4木曜日 11:30~14:00	月島社会教育会館



みんなで  
手作りのお弁当を  
楽しむ様子

新聞紙でできる  
コマづくり  
挑戦!

おとしより  
相談センターの  
熱中症予防講座

外出行事の  
クルージングで  
景色を楽しみ  
ました。

● 問合せ先 **在宅福祉サービス部推進課** TEL: 03-3206-0603 FAX: 03-3523-6386 Eメール: zaitaku@shakyo-chuo-city.jp

中央区社協だより11月号(第297号)の記事中に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

P1 歳末たすけあい運動 写真キャプション 誤)いきいき地域サロン → 正)ふれあい福祉委員会

P3 感謝をこめて ~ご寄付のご紹介~ 物品寄付 項目名 誤) 氏名(敬称略) 品目と数量 → 正) 品目と数量 氏名(敬称略)

身近にあります、  
地域の居場所

# 中央区サロンマップ

地域みなさんが気軽に参加できるサロンの情報をマップに  
まとめました。対象者別の一覧と開催場所のマップとなっています。  
身近なサロンに足をはこんでみませんか!?

## 45 こばとおもちゃの図書館 (どなたでも)



※サロンとは…対象者であれば誰でも参加できる地域の居場所のことです。



## 6 絵画を楽しむ会 (高齢者向け)



## 17 カラフル (高齢者向け)



## 61 62 なのはな相談所 (どなたでも)



## 88 89 かなで (子育て・子ども向け)



サロンマップはホームページやLINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)からPDF版  
を入手することができます。全域版のほか、各地域版【京橋版・日本橋版・月島版】もご覧いた  
だけます。ホームページでは地域やジャンルに絞って検索できるので、ご活用ください。

ホームページ

URL | <https://www.shakyo-chuo-city.jp/jigyo/salonmap>



LINE  
@shakyo



■高齢者向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
★ 1	京	サロンひまわり	第3土曜 13時半～16時 銀座区民館4階	手芸を通じた交流	3541-7448 (代表)
★ 2	月	佃の渡しサロン	月1回午後 ※開催日はお問合せください シニアセンター	健康、介護・生活に役立つ 情報交換と交流	
★ 3	月	のびのびクラブ	第1・2・3金曜 10時半～11時半 月島社会教育会館	介護予防体操、転倒予防体操、 ストレッチ	
★ 4	月	カフェキャナル	第3日曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー 集会室	健康体操・脳トレ・歌などによる 住民同士の交流	3523-9295 (中央区社会福祉 協議会)
★ 5	月	「サロン勝どき」	第4月曜 10時半～12時 豊海おさかなミュージアム	(一財)東京水産振興会の 「お魚トーク」、ゲーム、 健康生活情報、文化鑑賞と交流	
☆ 6	月	絵画を楽しむ会	第1・3火曜 13時半～15時半 勝どきデイルーム	絵画を描いて交流	
☆ 7	月	R65月島カフェ	第4水曜 12時半～16時 勝どきデイルーム	健康、カルチャー、歌、 スマホ・パソコン教室	070-5079-8815 (代表)
◎ 8	月	勝どき敬老食堂	第2・4火曜 16時～19時* GOKIGEN (勝どき4-10-8) ※開催日の変動・定員あり	60歳以上の方にお食事とお酒の 提供と参加者同士の交流の場	5534-8010 (代表) 詳細はお問合せ ください
9	京	気まま広場	第1・3金曜 13時半～15時 優つくり村中央1階多目的室	日本舞踊の動きを使った体操、 脳トレ、筋トレ、ゲーム	
10	京	銀座ぶらっとサロン	第1・3水曜 10時半～12時 京橋プラザコミュニティルーム	脳トレ、ストレッチ、 モルック、参加者同士の交流など	
11	京	築地集いの場	第2・4水曜 10時～11時半 築地あかつきコミュニティルーム	筋トレ、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、 折り紙、ポッチャなど	
12	京	八丁堀元気ひろば	第1・3火曜 13時半～15時半 京華スクエア町会会議室	筋トレ、モルック、折り紙、笑いヨガ、 脳トレ、参加者同士の交流など	
13	京	ぶらっとルーム新川	毎週水曜 13時半～15時半 新川区民館	筋トレ、健康体操、ストレッチ、 早口言葉など	
14	京	湊カフェ	第2・4木曜 10時半～12時半、 13時半～15時半 優つくり村中央1階多目的室	筋トレ、身体をほぐす健康体操、 脳トレ、カーレット、ポッチャ、 健康講座など	
15	京	レジェンドサロン	毎週月曜 10時半～11時半 AL CLINIC (銀座7-13-20 銀座 TH ビル8階)	筋トレ、貯筋教室、体力測定、 転ばぬ先のエクササイズ、 アイアンマンプログラム、イケオジ・ 美魔女のための筋カトレーニング	
16	日	かけはしサロン	第2・4木曜 10時半～12時 SOLARI Rental Studio 日本橋 (東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階)	脳トレ、体操、参加者同士の交流、 リハビリ専門職による健康講話	
17	日	カラフル	第2・3水曜 14時～16時半 はまる一む	筋トレ、ぬり絵、歌体操、脳トレ、 折り紙、ヨガ、映画鑑賞など	
18	日	Tokyo Rose	第2・4火曜 14時～15時半 協働ステーション中央 会議室	モデルウォーキング、歌唱、 おしゃれ講義など	
19	日	日本橋サロン	第1・3金曜 13時半～15時半 久松町区民館	筋トレ、体操、脳トレ、手品、歌、 ゲーム、健康講座、 参加者同士の交流など	6264-7084 (区介護保険課高齢者 健康支援係)
20	日	浜町カフェ	第2・4木曜 13時半～16時 浜町メモリアル 4階	筋トレ、顔の体操、体の健康体操、 脳トレ、健康講座、小物づくりなど	筋トレ…中央幹なまち トレーニング
21	日	わくわくパーク十思	毎週水曜 14時～15時半 十思スクエア別館小ホール	筋トレ、ストレッチ、朗読、 カーレットなど	
☆ 22	月	からだスマイル 倶楽部	第1・3月曜 13時半～14時45分 勝どきデイルーム	椅子ヨガ、脳トレ、ストレッチ、 ツボ押し、筋トレなど	
23	月	Campo 晴海シニア サロン	第1・3水曜 10時～12時、 12時半～14時半 カンポ・レアル・ マドリッド (晴海4-6-5)	健康麻雀、健康体操、脳トレ、菜園、 ウォーキングなど	
24	月	クレストシニア サロン	毎週木曜 10時～12時 クレストタワー内集会室	筋トレ、体操、カーレットなど ※クレストタワーの住民のみ 参加可能	
☆ 25	月	ステップアップ クラブ	第1・3水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	転倒予防体操、機能向上体操、 健康講座、脳トレなど	
26	月	月島交流カフェ	第1・3火曜 13時半～15時 月島区民館	ストレッチ、筋トレ、音楽体操、歌、 脳トレ、栄養講座、手品、 折り紙など	
27	月	豊海いきいきクラブ	第2・4火曜 13時半～16時 豊海区民館	筋トレ、カーレット、 チェアエクササイズなど	
28	月	よりみちクラブ	第2・4・5水曜 10時半～11時半 勝どきコミュニティルーム	筋トレ、スクエアステップ、 脳トレ、参加者同士の交流など	
29	月	ライオンズタワー 月島サロン	第1・3金曜 9時半～11時半 ライオンズタワー月島コミュニテ ィルーム	ラジオ体操、カーレットなど	

■障害のある方向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
◎ 30	日	土曜講座	第2土曜 10時半～11時半 コンフィデンス日本橋	(過去の企画) パラエティーゲームと 個別相談、MY TUBE 紹介とフリ ートーク	6225-2505
◎ 31	日	ニコニコドットコム	第4金曜 18時～20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が仕事帰りに他の就職者等と 交流し、余暇を楽しむ	3865-3889
◎ 32	日	土曜日講座	毎週土曜 10時半～15時 エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	映画観賞会、お茶会、 ミニゲーム大会など	6231-0776
☆ 33	月	くるまいで ぶらっとカフェ	不定期 ※開催日はお問合せください 勝どきデイルーム	中央区肢体不自由児者父母の会が 主催する重度心身障害児者と その家族の交流の場	chuo.fubonokai@ gmail.com
☆ 34	月	うつ病・双極性 障がいの安心の会	第3日曜 13時～16時半 (当事者会:13時～15時、 家族会:15時10分～16時半) 勝どきデイルーム	うつ病や双極性障がいの当事者と 家族の交流会	doi@vsign.co.jp

# 中央区サロンマップ

ホームページは  
こちら →



問合せ先

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課

TEL: 03-3523-9295

Eメール: sasae@shakyo-chuo-city.jp



■認知症カフェ・介護者家族向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
35	京	明石町カフェ	不定期 京橋おとしより相談センター	『認知症カフェ』 認知症のご本人やご家族、地域住民等が気軽に集い、専門スタッフに相談したり、仲間づくりや情報交換ができる場 (活動内容の詳細は各認知症カフェにお問い合わせください。)	3545-1107
36	京	ゆっくりカフェ	偶数月第2土曜 13時半～16時半 優つくり村中央斎		6280-4663
37	京	せいか・オレンジ・カフェ	偶数月第3木曜 13時半～15時 聖路加臨床学術センター1階のかなび		5550-7031
38	月	サロンはるみさん	第1金曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー 集会室		3531-1005 (月島おとしより 相談センター)
39	月	晴海苑 オレンジカフェ	不定期 晴海苑		3533-7148
40	月	認知症家族の 語りの場	奇数月第3日曜 13時半～15時 晴海苑 (オンライン同時開催)		3533-7148 wikiwi.d-family 2018@outlook.jp
41	月	行ってみようか 認知症カフェ	第4日曜 14時～16時 勝どきデイルーム		6280-3811 (NPO法人 CIM ネット)
42	日	ピアサロン	偶数月第2水曜 14時～15時 人形町おとしより相談センター		5847-5580
43	月	介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム		3532-4701 (代表)

■どなたでも参加できるサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
44	京	聖路加健康ナビ スポット:るかなび	平日 9時半～17時 聖路加臨床学術センター1階	看護師による健康チェック、健康相談、健康に関する図書閲覧の場。ミニ健康講座や心身を癒すイベントなども開催	6226-6390
45	京	こぼとおもちゃの としよかん	第1・3日曜 10時半～14時 子ども発達支援センターゆりのき	おもちゃで遊ぶ、おもちゃの貸出。障がいのある人ない人、老若男女、のんびり過ごせる場所	kobatoomocha@hotmail.co.jp
46	京	CCIEA 国際交流サロン	月1回土曜 日時・会場など詳細は、 チラシや協会 HP 参照	国際交流に関心のある方を対象にした国際交流イベント	https://www.chuo-ci.jp
47	京	ちゅうおう ボラネット 交流サロン	第1月曜 14時～15時半 中央区社会福祉協議会3階大会議室 ※テーマにより変更あり	ボランティア同士の交流の場	3206-0560 (ボランティア・区民活動センター)
48	京	聖路加和みの会	基本的に毎週金曜午後 聖路加国際 大学2号館1階ぼるかるーム	看護教員が運営する地域共生を目的とした多世代交流の場	5550-2283 (亀井研究室)
49	京	脳活カフェ	月1回不定期 聖路加臨床学術センター2階 (3210教室)	脳神経の活性化を促すヨガやアロマセラピー、音楽療法などを行い、心身の不調を緩和させる(主に脳神経疾患を持つ方とその家族が対象)	03-6226-6390 okubo-rh@slcn.ac.jp (るかなび 平日10～16時)
50	京	ひこまる食堂	最終日曜 12時～16時 藤喜丸新川店(新川1-3-7 B1)	子ども食堂	3555-7744
51	京	もぐもぐ食堂	第2日曜 17時～19時 男女平等センター・ブーケ21	子育て支援および地域ぐるみの子育てを目的として、孤食の防止と多世代交流を行う、誰でも利用できる食堂(みんなの食堂)	info@parabellum.jp (NPO法人パラベラム)
52	京		不定期 金曜 14時～16時 聖路加国際大学	病気で大切な人を亡くされた経験を語りあう会	takamoto.m@selfcare-network.com 6228-3197 ((一社)セルフケア・ネットワーク)
53	日	まちのグリーンカフェ [しん・呼吸]	不定期 金曜 14時～16時 はまる一む		
54	月		奇数月第2土曜 10時～12時 勝どきデイルーム		
55	月	セルフケアカフェ	奇数月第2土曜 13時～16時 勝どきデイルーム(令和7年1月～3月は休会)	五感を活用したモノづくり等を通じて自分自身を元気にするセルフケアの取り組み	
56	日	エヌフィット オープンカレッジ	第3木曜 13時～15時 ※変更の可能性あり エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	(過去の企画)中央区の相談窓口を知ろう、新聞の読み方講座、パーソナルカラーと色彩心理など	6231-0776
57	日	多世代交流サロン	第3月曜 15時半～16時半 はまる一む	毎回異なる内容で多世代で交流する場	
58	京		第2金曜 10時～13時、第3金曜 13時～16時 ツキチカ!	コミュニティカフェと困りごと相談会を同時開催	3523-9295 (中央区 社会福祉協議会)
59	日	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	毎週木曜、第1・3日曜 13時～17時 はまる一む		
60	月		第1・3土曜、第2・4火曜 13時～16時 勝どきデイルーム		
61	京		第2・4水曜 9時半～16時半 ツキチカ!	専門家による終活相談、心とからだの健康相談、お仕事相談、季節のイベントや茶話会	koureisya.saisyuu syoku@gmail.com (一社)高齢者再就職 支援センター)
62	日	なのはな相談所	第3金曜 13時半～16時半 はまる一む		
63	月	佃・月島元氣 プロジェクト	不定期 ※開催日・開催場所は お問い合わせください	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉に、どなたでも参加が出来るイベントを開催中	0120-4812-24 (㈱グローバルケア)
64	月	Campo 晴海 アクティブクラブ	毎週金曜、第1・3水曜、 10時半～12時 カンポ・リアル・マドリッド(晴海 4-6-5)	水曜:健康麻雀、菜園クラブなど 金曜:ウォーキングフットボール、 ミニフットゴルフなど ボードゲーム等の利用可。	0120-059-669
65	月	ほっこりごはん会	月1回土曜 17時～18時 月島聖公会ホール		3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
66	月	にこにこカレー食堂	第4木曜 16時半～19時 (なくなり次第終了) 勝どきデイルーム	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂(みんなの食堂)	info@2525chuo.net
67	月	勝どき枝豆 プロジェクト	第4土曜 16時45分～18時 勝どきデイルーム		t0526350@ yahoo.co.jp (代表)
68	月	あいおい食堂	第3日曜 10時～13時 相生の里	介護体験×子ども食堂。子どもたちが介護体験や食事を通じて高齢者や地域の大人と交流する場	5548-2494 (ケアハウスあいおい)
69	月	育てる芝生。 イクシバ! プロジェクト	毎週日曜 9時～10時 夏季は時間前倒し、平日の早朝活動 あり 黎明橋公園	地域で地域の芝生を育てる活動	info@ikushiba.com
70	月	ぼかぼかサロン	第3金曜 14時～16時 都営勝どき5丁目アパート集会所 (10号棟南)	誰もが集い、つなげる居場所として、語り・学び・趣味・交流などを行う場	080-7067-0502 (代表)

★=参加費(数百円程度)が発生するサロン

◎=事前申込み、登録等が必要なサロン

☆=勝どきデイルームは令和7年1月～3月の期間は休室となります。休室中の各活動の日時・場所は、ホームページ、LINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)等でご案内しています。

令和6年12月現在

子育て・子ども向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
71	京	あかちゃん天国 (各児童館内)	9時～17時(祝日等休館日あり)	【活動内容】 親子のふれ合い、仲間づくり、子育て相談 【対象】 ・区内在住の0歳～3歳になった最初の3/31までの乳幼児とその保護者 ・区内在住の妊娠中の方	3544-0127(築地児童館)
72	京				3553-2084(新川児童館)
73	日				3661-8937(堀留町児童館)
74	日				3669-3386(浜町児童館)
75	月				3533-0885(月島児童館)
76	月				3534-3021(晴海児童館)
77	月	あかちゃん天国(子ども家庭支援センター「きらら中央 勝どき分室」内)			3534-2103
78	京	無料子どもそろばん教室	第4日曜 16時半～18時半 新とみ(新富1-4-6)	小学1年生から6年生を対象のそろばん教室と子ども食堂	3553-5228 (シルヴァーウイング 新とみ)
79	京	無料子ども英会話教室	第3日曜 16時半～18時半 新とみ(新富1-4-6)	小学1年生から6年生を対象の英会話教室と子ども食堂	
80	京	銀座一丁目駅徒歩1分図書館「ぎんいち」	主に毎週水曜 17時～ 京橋プラザコミュニティルーム	寄贈本だけの出張図書館。子どもと若者向けの本やマンガの貸出、読み聞かせ、自由遊び	lib.ginza@n-entar.com
81	京	子育てサロン ユルトと銀座	基本的に第2金曜 10時～19時 京橋プラザコミュニティルーム	妊産婦の方から未就学の子育て家庭及び学童を対象とした交流の場	080-5079-2529(代表)
82	京	ままと	第1木曜 10時～13時 優つくり村中央湊1階多目的室	子育て中のママと子、子育て経験がある女性(世代問わず)が水引細工で心を癒しながら子育て交流の場	suku2baby@yahoo.co.jp
83	月		第1日曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子育て中のママと子が水引細工で心を癒しながら子育て交流の場	
84	京	リバーサイドツインズ	不定期 中央区立こども発達支援センターゆりのき	多胎児の悩みや育児相談の場	
85	日		不定期 はまる一むほか		
86	日	Kele Kele(ケレケレ)	不定期 浜町コミュニティルームほか	工作や料理を通じた子育て中の親同士の交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
87	日	ワーママカフェ	不定期土曜午後 はまる一む	ワーキングマザー(子育てしながら働く女性)の交流の場。京橋地域では不定期で開催中。今後、晴海地区でも開催予定	
88	日	かなで	不定期 はまる一む	不登校の子とその親の交流の場	
89	月		不定期 勝どきデイルーム		
90	月	にこにこ食堂	第2木曜 17時～19時 シニアセンター	子ども食堂	info@2525chuo.net
91	月	凸凹(でこぼこ)カフェ	第3金曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子どもの「困った」や凸凹(発達障がいやグレーゾーンの子供たち等)に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe1@gmail.com
92	月	ReiMo(レイモ)	第3日曜 10時～12時 勝どきデイルーム	不登校の子を持つ親の交流会	reimotokyo@gmail.com
93	月	ぎんいちふれあい図書館	第4水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	有志の高齢者による読み聞かせやモルックなどを通じた多世代交流の場	lib.ginza@n-entar.com
94	月	保活座談会	不定期 10時半～11時半 勝どきデイルーム	保育園やワークライフバランス、子育ての情報交換や交流の場。子どもと参加可	hokatsu.chuo@gmail.com
95	月	ピーススマイル学習支援	第2・4金曜 17時～19時45分 勝どきデイルーム	小学生高学年～大学受験生を対象とした居場所と学習支援の場	japan.peacesmile@gmail.com
96	月	不登校給食	月1回月曜 11時半～15時 月島2丁目 ※日時・開催場所はお問合せください	不登校親子のための食事を通じた交流の場	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)

★=参加費(数百円程度)が発生するサロン ◎=事前申込み、登録等が必要なサロン

☆=勝どきデイルームは令和7年1月～3月の期間は休室となります。休室中の各活動の日時・場所は、ホームページ、LINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)等でご案内しています。

地域のサロンをご紹介します!

中央区内で活動しているサロンの中から、2つの活動をご紹介します。

お気軽にご参加ください



70 ぽかぽかサロン どなたでも参加できるサロン

定期的に近隣の人々が集い、参加者の近況を語り合ったり、椅子に座ったままできる体操や、脳トレ運動を行っています。運動後はお茶やお菓子を楽しみながらの雑談タイム。ほどよい距離感で人と繋がりが続けられる居場所「ぽかぽかサロン」にぜひご参加ください。



代表者のコメント

参加者の皆さんと雑談するなかで、新しいお友達ができたり、困った時に相談できる人にも出会えます。毎回、語りの場、学びの場、趣味の場、交流の場、などの企画も開催しています。中央区に新しく転居されてきた人や初参加の人も気軽に入れるような雰囲気づくりを心がけていきたいと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 第3金曜 午後2時～4時

場所 都営勝どき5丁目アパート集会所(10号棟南)

52 53 54 55 まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」/セルフケアカフェ どなたでも参加できるサロン

まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」

まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」では、病気で身近な人を亡くされた方が、ご自分の体験や想いをお話する場です。安心してお話いただけるように市民サポーターと看護職がサポートしています。

開催日時 不定期金曜 午後2時～4時  
聖路加国際大学/はまる一む  
場所 奇数月第2土曜 午前10時～午後12時  
勝どきデイルーム☆

セルフケアカフェ

「セルフケアカフェ」は、いつでも手軽に行えて無理なく継続できるセルフケアを体験する場です。グリーンを抱えている方にもセルフケアは欠かせません。自分を大切に作る時間をつくりませんか。

開催日時 奇数月第2土曜 午後1時～4時  
場所 勝どきデイルーム☆



代表者のコメント

私たちは日々の暮らしの中で、さまざまな喪失を経験しています。喪失の中には、自分の病気や死別、失業や離婚等さまざまです。こうした大切な人やものを失った時に感じる感情はグリーン(悲嘆)と呼ばれ、さまざまな反応が伴います。グリーンによって体調を崩したり、孤立をしないためにも、しなやかなサポートとセルフケアの方法をお伝えしています。お気軽にお問合せください。

<https://www.selfcare-network.com/cafe-workshop>

●問合せ先 社会福祉法人 中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課  
TEL: 03-3523-9295 FAX: 03-3206-0601 Eメール: sasae@shakyo-chuo-city.jp

**募集**

**中央区ファミリーサポートセンター提供会員(有償ボランティア)**

- 会員資格** 満20歳以上の、健康で子育ての援助に理解と熱意があり、2日間の登録時講習会を受講された方。  
※活動内容や謝礼については2ページをご覧ください。
- 登録時講習会** 年3回開催しています。登録希望の方は問合せ先までご連絡ください。開催日が決まり次第ご案内いたします。
- 内容** 保育や子どもの発達、栄養等に関する講義、実技を含む救命講習  
※生後3か月～未就学児の託児あり

**講習会受講者の声**

自分も子育て中のため、参考になる話が聞けて良かったです。今後少しでもお手伝いできればと思います。

自分の頃と今の子育ての違いがよく分かりました。これから活動が楽しみです。



事業内容はP2へ

●問合せ先 中央区ファミリー・サポート・センター TEL: 03-3206-0120 Eメール: family@shakyo-chuo-city.jp

**募集**

**運転ボランティア**

- 活動時間** 利用者の希望する日時  
(年末年始、車両整備日等を除く午前9時～午後5時)
- 対象** 満21歳以上70歳未満の普通自動車免許(AT可)をお持ちの方  
※活動にあたっては1時間程度の講習を受講していただきます。  
※1回の活動につき、活動経費として500円を支給いたします。
- 活動内容** ハンディキャプの運転とリフト操作(利用者の介助は付添の方が行います)
- 運行範囲** 中央区内や近隣の病院等への送迎

●問合せ先 在宅福祉サービス部推進課  
TEL: 03-3206-0603 FAX: 03-3523-6386  
Eメール: zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



事業内容はP2へ

**講座**

**ボランティア入門講座  
「聴導犬がやってくる! ヤアヤアヤア」**

皆さん聴導犬をご存知ですか?今回、(福)日本聴導犬協会のご協力を得て、耳の不自由な方に音を知らせて生活をサポートする聴導犬についての講話とデモンストレーションを行います。聴導犬のお仕事の様子を見に来ませんか?

- 日時** 2月1日(土) 午後2時～3時30分
- 場所** 中央区役所 8階大会議室 **対象** どなたでも
- 内容** 聴導犬についての講話、デモンストレーション
- 講師** (福)日本聴導犬協会
- 定員** 80名(先着申込順) **費用** 無料
- 申込方法** 1月29日までに申込フォーム、電話、FAXまたはEメールで(氏名・連絡先・参加人数を記入)お申込みください。



●申込み・問合せ先 ボランティア・区民活動センター  
TEL: 03-3206-0560 FAX: 03-3206-0601  
Eメール: vc@shakyo-chuo-city.jp



**講座 「災害ボランティア入門講座」 および  
訓練 「災害ボランティアセンター運営訓練」**

能登半島地震によって被災した地域には、災害ボランティアセンターが設置され、現在もなお災害ボランティアが復興を目指して活動しています。大規模災害発生時、本会は中央区からの要請を受け「災害ボランティアセンター」を設置し、災害ボランティアの受け入れや活動支援を行います。現在も被災地で活動している災害ボランティア団体を講師に迎え、災害ボランティア活動の基本的な知識や心構えなどを学ぶ講座を開催します。また、それを踏まえて訓練を実施します。ぜひ、ご参加ください。

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>① 災害ボランティア入門講座</b></p> <p><b>日時</b> 1月25日(土)<br/>午前10時～午後0時30分</p> <p><b>場所</b> 中央区社会福祉協議会<br/>3階大会議室</p> <p><b>対象</b> 中央区在住・在勤・在学の方</p> <p><b>費用</b> 無料</p> <p><b>申込方法</b> ①は1月24日まで。②は2月7日までに申し込みフォーム、電話またはEメールで(氏名・電話番号・在勤、在学、在住のいずれかを記入)お申込みください。</p> | <p><b>② 災害ボランティアセンター運営訓練</b></p> <p><b>日時</b> 2月14日(金)<br/>午後1時30分～4時30分</p> <p><b>場所</b> 中央区役所<br/>8階大会議室</p> <p><b>定員</b> 20人(先着申込順)</p> |
|---|--|

**その他の災害ボランティア事業について**

- 災害ボランティア保険料助成(条件あり)  
被災地でのボランティア活動中の事故に備えるため、ボランティア保険料を助成します。
- 問合せ先 ボランティア・区民活動センター  
TEL: 03-3206-0560 FAX: 03-3206-0601  
HP: <https://www.shakyo-chuo-city.jp>



**講座**

**親族後見人向け講座・交流会  
～家族のための「後見人講座」～**

成年後見支援センター「すてっぷ中央」では、親族の後見人をしている方のサポートを行っています。区内で活動している親族後見人や後見人等に就任予定の皆さん、是非ご参加ください。

- 日時** 2月8日(土) 午後2時～4時
- 場所** 中央区社会福祉協議会 3階大会議室
- 対象** 親族の成年後見人(後見・保佐・補助)に就任している方、もしくは就任予定の方で区内在住・在勤の方(被後見人が区内在住の場合も可)
- 内容** 親族後見人が直面しやすい法的な問題とその解決策 / 日頃の活動や疑問に関する情報交換など
- 講師** 弁護士 小笹 勝章氏(第二東京弁護士会所属)
- 定員** 10名(先着申込順) **費用** 無料
- 申込方法** 電話、FAXまたはEメールで(氏名・ふりがな・住所・電話番号を記入)お申込みください。

●申込み・問合せ先 成年後見支援センター「すてっぷ中央」  
TEL: 03-3206-0567 FAX: 03-3523-6386  
Eメール: step@shakyo-chuo-city.jp



**お知らせ 使用済み切手・書き損じはがきを集めています!**

集まった使用済み切手はボランティア団体「スタンプの会」によって整理分類された後、業者を通じて換金されます。これらの収益はボランティア事業の貴重な資金として活用されています。また、書き損じはがきは切手などに交換され、地域の福祉事業に役立ちます。使用済み切手・書き損じはがきは、当センターへ直接持参していただくか郵送をお願いします。なお、個人の方は中央区内の各特別出張所に設置してある回収箱をご利用いただけます。

**使用済み切手** 台紙や封筒から剥がさずに5mmから10mmほど余白を残して切り取ってください。

**書き損じはがき** 未投函の郵便はがき(年賀状含む)が対象です。

●問合せ先 ボランティア・区民活動センター  
〒104-0032 中央区八丁堀4-1-5 2階 TEL: 03-3206-0560  
FAX: 03-3206-0601 Eメール: vc@shakyo-chuo-city.jp

**中央区社協への寄付金は  
税額控除制度を選択できます**

本会への寄付金については、所得控除制度に加え、税額控除制度も適用されます。確定申告時に「所得控除」または「税額控除」のいずれかを選択できます。

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>所得控除の場合</b></p> <p>「寄付金額-2,000円」を所得金額から控除した後、税率をかけて税額を算出します。</p> <p>高所得で税率の高いほど減税効果が大</p> | <p><b>税額控除の場合</b></p> <p>「(寄付金額-2,000円)×40%」が所得税額から控除されます。※控除対象額は所得税額の25%が限度となります。※税額控除を受けるためには、確定申告の際に、本会が発行する「寄付金の領収書」のほかに「税額控除の証明書の写し」の提出が必要です。</p> <p>小口寄付の方に減税効果が大</p> |
|---|---|

寄付金額は、どちらの控除も所得金額の40%が限度額となります。

●問合せ先 管理部庶務課  
TEL: 03-3206-0506 FAX: 03-3206-0601

広告

**【中央区民の特典】**

日本橋式典からのご予約料金例

**「ご火葬料金」**

町屋斎場・桐ヶ谷斎場  
定価75,000円 ⇨ **59,600円**

お問合せ・生前相談・至急のご用命は  
【24時間365日】

**0120-277-888**

**日本橋式典**

2021年度 浜町メモリアル 利用実績No.1  
日本橋本社: 中央区東日本橋1-4-3  
ロジスティクス: 中央区新川12-27-4

区民葬儀 中央区指定店/東京都葬祭業協同組合所属  
東京オリンピック競技大会組織委員会 指定葬儀社

# 中央区健康福祉まつり2024

## を開催しました ご協力ありがとうございました

秋らしい穏やかな陽ざしのもと、10月27日(日)中央区健康福祉まつり2024が開催されました。ボランティア団体、地域活動団体等、参加した67団体それぞれが工夫を凝らし、「出会い」と「ふれあい」と「感動」があふれるまつりになりました。

いろいろな展示や福祉体験のできるブース、観客と一体となって歌ったり踊ったりするステージ、本格的なメニューを提供するふれあい食堂など、どの場所でも笑顔があふれていました。当日お越しくださったみなさまをはじめ、実行委員、参加団体、当日ボランティアなど多くの方々のご協力のおかげで、素晴らしいイベントとなったことに心よりお礼申し上げます。

福祉と健康のまちを目指して、地域で暮らす全ての人々がお互いの理解を深めることのできる健康福祉まつりで、来年もお会いできることを楽しみにしています!



今年もニジノコが登場しました  
絵本の読みきかせにみなさん夢中です  
フィナーレのよさこい踊りは参加者総出

### EVENT CALENDAR イベントカレンダー

☕ おとなりカフェ・ちょこっと相談会  
👥 ちょこっと相談会

2月	1 土	ボランティア入門講座「聴導犬がやってくる!ヤァヤァヤァ」ファミリー・サポート・センター提供会員登録時講習会1日目
	2 日	☕👥 はまる一む
	3 月	ちゅうおうボラネット交流サロン
	6 木	☕👥 はまる一む
	7 金	👥 かなび
	8 土	親族後見人向け講座・交流会
	13 木	☕👥 はまる一む
	14 金	☕👥 ツキチカ! 災害ボランティアセンター運営訓練
	15 土	ファミリー・サポート・センター提供会員登録時講習会2日目
	16 日	☕👥 はまる一む
	17 月	福祉法律相談
	20 木	☕👥 はまる一む
	21 金	虹のサービス協会員登録オリエンテーション ☕👥 ツキチカ!
	27 木	ボランティア交流会 ☕👥 はまる一む
	28 金	ニコニコドットコム スキルアップ講座
3月	2 日	☕👥 はまる一む
	3 月	ちゅうおうボラネット交流サロン
	4 火	中央区高齢者合同就職面接会(中央区役所) 虹のサービス協会員登録オリエンテーション
	5 水	シニア就業支援キャラバン
	6 木	☕👥 はまる一む
	7 金	👥 かなび
	13 木	☕👥 はまる一む
	14 金	☕👥 ツキチカ!
	16 日	☕👥 はまる一む
	17 月	福祉法律相談
	21 金	☕👥 ツキチカ!
	27 木	☕👥 はまる一む
	28 金	ニコニコドットコム
4月	3 木	☕👥 はまる一む
	4 金	👥 かなび
	5 土	☕👥 勝どきデイルーム
	6 日	☕👥 はまる一む
	7 月	ちゅうおうボラネット交流サロン
	8 火	☕👥 勝どきデイルーム
	10 木	☕👥 はまる一む
	11 金	☕👥 ツキチカ!
	15 火	虹のサービス協会員登録オリエンテーション
	17 木	☕👥 はまる一む
	18 金	☕👥 ツキチカ!
	19 土	☕👥 勝どきデイルーム
	20 日	☕👥 はまる一む
	22 火	☕👥 勝どきデイルーム
	24 木	☕👥 はまる一む
	25 金	ニコニコドットコム

勝どき区民館の休館中(1月~3月予定)は、勝どきデイルームでのおとなりカフェ・ちょこっと相談会は休止します

### 表彰受賞のお知らせ

中央区の福祉に貢献されている方々が表彰されました。今後の益々のご活躍、ご発展を心よりお祈り申し上げます。(順不同・敬称略)

**東京都社会福祉大会 知事感謝(R6.12.24)**  
大正琴すみれ会(ボランティア団体)

**東京都社会福祉大会 会長表彰・感謝(R6.12.24)**  
表彰:相澤 俊一(本会理事)  
後藤 公夫(本会理事)  
トルナーライブクラブ(ボランティア団体)  
感謝:中央区生涯学習コーディネーターの会(ボランティア団体)

**中央区各種功労者表彰(R6.11.3)**  
小西 徳子(ボランティア)  
敬・サポート(ボランティア団体)

### ご寄付贈呈式

皆さまからいただきました貴重なご寄付は、本会の社会福祉事業等に活用させていただきます。



公益社団法人京橋法人会 様



HARIO株式会社社員一同 様



中央区高齢者クラブ連合会 様

### 感謝をこめて ~ご寄付のご紹介~

●一般寄付	
氏名(敬称略)	金額
令和6年10月分	
匿名	10,000
佃二丁目鈴木猛夫	1,107
匿名	10,000
匿名	3,810
匿名	10,000
ちゅうおうボラネット交流サロン	8,400
匿名	1,000
匿名	5,000
日本橋式典	5,000
有限会社三谷葬儀社	10,000
三谷和美	5,000
令和6年11月分	
佃二丁目鈴木猛夫	1,118
明石町町会婦人部	43,881
公益社団法人京橋法人会	85,930
匿名	1,500
トルナーライブクラブ	5,626
匿名	200
匿名	10,000
21 東京パイロットクラブ	100,000
栗原裕信	100,000
若葉会	10,000
匿名	20,000
匿名	1,000

●ボランティア基金	
氏名(敬称略)	金額
令和6年10月分	
匿名	8,000
令和6年11月分	
中央区高齢者クラブ連合会	61,240

●物品寄付	
氏名(敬称略)	品目と数量
令和6年10月分	
HARIO株式会社社員一同	シルバーカー2台
オリエンタルプラントサービス株式会社	マスク50枚入×7箱、30枚入×2箱、5枚入×22袋、7枚入×11袋
匿名	切手(23,054円分)
令和6年11月分	
ロジスティードエクスプレス株式会社	ノートパソコン1台(138,160円)
東洋証券株式会社	米5kg 2袋、レトルトカレー2袋

●中央区社協だよりは、4・6・9・11・1月の21日に発行し、新聞折込等で配付しています。  
●点字版と音読版(CD版・デジ版)は、ボランティアグループ「中央区点字友の会」と「わかはや会」さんにご協力いただき作成しています。本の森ちゅうおう、日本橋・月島・晴海図書館にてご利用ください。

### 新規会員のご紹介

順不同、敬称略

**個人会員**

- 安藤 康代
- 津賀 壮司
- 小林 里恵
- 他匿名13名

＝ 会員数 ＝

- 個人会員 926人
- 賛助会員 12件
- 団体会員 147件
- 法人会員 31件
- 合計1,116件

※令和6年11月末日現在



葬儀社 グローバルケア  
中央区・区民葬取扱指定葬儀社

10年連続 第1位  
月島地域の葬儀会社で  
ご依頼件数No1の実績

中央区立セレモニーホール  
\*区民葬・家族葬 承ります  
\*24時間 搬送安置サービス  
\*当社専用の安置施設利用可

株式会社グローバルケア  
東京都中央区佃3丁目3番3  
事前相談でお葬式割引チケット進呈  
☎0120-4812-24

ご近所だから...できること  
地元だから...わかること

いっぱいあります。

小さなご葬儀もおまかせください。

365日・24時間電話受付  
☎3531-1390

区民葬指定店 東京都葬業協同組合所属  
有限会社 三谷葬儀社  
東京都中央区月島三丁目7番7号