

# ボランティア情報



みみしゃ

2026年5月号

No. 530 発行部数 3,300部  
2026年5月1日発行



「はじめの会」山本康子氏 作

〒106-0032 東京都港区六本木5丁目16番45号  
港区麻布地区総合支所2階

社会福祉法人 港区社会福祉協議会  
ボランティア・地域活動支援係  
(みなとボランティアセンター)

電話 (6230) 0284

FAX (6230) 0285

E-mail: vc@minato-cosw.net



## パワーアップ塾参加者募集中!

あなたの活動のきっかけをみつけませんか? 親子参加も歓迎!

5月17日(日)から約半年間のプログラムがスタートします!

昨年のプログラムの様子です! 現役で働いている方にも数多くご参加いただきました。



【対象者】 港区在住・在勤・在学で、地域でボランティア活動などをしたいと思っている人(先着 30人)

【参加費】 無料(選択プログラムによりボランティア保険代などがかかる場合があります)

【申し込み】 5月11日(月)までに、右記申し込みフォーム・電話・FAX またはメールで、  
住所・氏名・電話番号・メールアドレスを明記の上、申し込み

【問い合わせ】 ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)

TEL:6230-0284 FAX:6230-0285 mail:vc@minato-cosw.net



申し込みフォーム▲

ボランティア団体の活動紹介

～ 元気に楽しくいきいきと ～

## 港区スポーツウエルネス吹矢協会



活動の様子▲

### 【活動の内容】

吹矢と体操を通して、港区の高齢者が元気で健康に過ごせるよう、区内各施設(全11教室)にて週1回のペースで活動しています。初心者から上級者まで、皆さんいきいきと参加しています。

### 【活動者の声】

Q.どんな時に楽しみ・やりがいを感じますか?

A.・指導をした人たちが大会で良い成績を収めた時がとくに嬉しく、やりがいを感じます。(会長 荒井さん)  
・活動の中でほどよい緊張感を味わい集中力を高めたりすることで生活にメリハリができました。また、仲間たちと集まってお話しする時間もとても楽しく、気持ちよく活動しています。(参加者の皆さん)

### 【代表から一言】

呼吸を大切にしながら吹矢に取り組むと健康的に過ごせますし認知症予防にもなります。ぜひ一緒にやりませんか?

【問い合わせ】 港区スポーツウエルネス吹矢協会 担当:荒井(090-2626-2868)





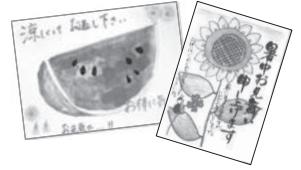
協会ホームページ▲

◇ 『ボランティア情報』の発行には、歳末たすけあい運動の募金が使われています。 ◇

はがき 1 枚からできるボランティア  
ふれあい通信“かんがり”

# 暑中見舞い募集

①「はがき」を  
書く！  → ②港社協に「はがき」  
を送る！  → ③希望する高齢者に  
「はがき」が届く！



- ① 85 円切手を貼った「はがき」を使用してください。
- ② 宛名面には、この活動の説明と宛名を書きますので、何も書かないでください。
- ③ お便りを書く面に、夏のあいさつと、メッセージやイラスト等を書いてください。
- ④ 会社名(ダイレクトメールと間違われます)、住所は書かないでください。
- ⑤ 完成した「暑中見舞い」は、あなたの住所・氏名を明記した封筒に入れて、下記宛先へ**7月3日(金)必着**でお送りください。※受領書が必要な場合は、その旨お知らせください。  
※「はがき」は送付を希望された人に、「かんがり」からお届けいたします。

【宛先】〒106-0032 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所 2 階  
港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)「かんがり」担当

パワーアップ塾  
地域つながりづくり講座

## 地域の居場所 はじめませんか

### ～サロンづくり方講座～



【とき/内容】

回	とき	内容
①	5月31日(日) 午前9時～11時半	サロンとは?居場所づくりの効果について
②	6月末～7月上旬に1回	先輩サロンに訪問し、活動体験
③	7月18日(土) 午前9時～11時半	ふりかえり・自分のサロンを考えよう
④	7月26日(日) 午前9時～11時半	サロン実施のための相談会・交流会

- 【ところ】 ①③④麻布地区総合支所 第3会議室(港区六本木 5-16-45 2階)  
 【講師】 渡辺 裕一 氏(武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授)、各サロン  
 【対象】 港区在住でサロン活動に興味があり、全4回の講座に必ず参加できる人  
 【定員】 20人(申込順)  
 【申し込み】 5月27日(水)までに電話・FAXまたは申し込みフォームで、  
住所・氏名・電話番号を明記の上、申し込み  
 【問い合わせ】 地域福祉係 TEL:6230-0281 FAX:6230-0285



申し込みフォーム▲

## さりげない気づきから始まる、寄り添い力UP講座

### ～「たすけて」が自然に届く関係へ～

“寄り添い力”をキーワードに、自分にできる関わり方や、困ったときに無理なく「たすけて」といえる関係づくりについて、4つのテーマについて考え、学ぶシリーズ講座です。

第1回目のテーマは「超高齢社会体験ゲームで気づこう！まちの今」です。

ゲームを通して、現代社会が抱える孤独・孤立の問題を疑似体験しながら、地域でできる支え合いのヒントを考えます。楽しみながら学べる体験型講座です。

【とき】 6月20日(土)午前10時～正午

【ところ】 芝浦区民協働スペース  
(港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 1階)

【対象】 港区在住・在勤・在学者

【定員】 30人(申込順)

【申し込み】 6月18日(木)までに、電話・FAX または申し込みフォーム  
で、氏名・電話番号を明記の上、申し込み

【問い合わせ】 地域福祉係 TEL:6230-0281 FAX:6230-0285



申し込みフォーム▲

毎月第4土曜日に、  
「家族の居場所」を別途開催しています。  
※対象:ひきこもりでお悩みのご家族(ご本人  
またはご家族が港区在住)  
詳しくは左記問い合わせ先(地域福祉係)へ。

令和8年度 第1回

＼パワーアップ塾のプログラムです！／

# ボランティア入門講座



先輩ボランティアからの話を通して、  
ボランティア活動に関する基礎知識を学びます。  
ボランティア活動を始めるきっかけとして、ぜひご参加ください！

- ◆日 時：5月23日（土）午後1時30分～4時
- ◆場 所：麻布地区総合支所 第3会議室  
（港区六本木5-16-45 2階）
- ◆内 容：先輩ボランティアの話、車いす体験など
- ◆対 象：ボランティア活動を始めたい、始めたばかりの人、関心ある人
- ◆定 員：20名（申込順）
- ◆参加費：無料
- ◆申し込み：5月19日（火）までに、電話・FAXまたは申し込みフォーム  
（住所・氏名・電話番号・メールアドレス明記）で申し込み



申し込みフォーム▲

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)  
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

パワーアップ塾の  
プログラムの一つです！

## 災害に備えたまち歩き講座



まち歩きを通して、災害時の「気になること」・「役に立つこと」を見つけ、いざというときの『地域のつながり』について考えましょう。

と き	6月27日(土)午前9時半～午後0時半
と ころ	生涯学習センター(ぼるーん)205学習室(港区新橋 3-16-3) ※新橋地域を中心にまち歩きをします。
対 象	・区内在住、在勤、在学で災害支援に関心がある人 ・区内の町会、自治会、サロン活動等、地域で活動している人
参加費	無料
定 員	20名(申し込み順)
申し込み	6月24日(水)までに電話・FAX または申し込みフォームで、住所・氏名・電話番号・メールアドレスを明記のうえ申し込み。
注意事項	・写真撮影やメモ取り、講師の説明等を行いながら、約1時間のまち歩きをします。 ※適時、休憩を取ります。 ※動きやすい服装、靴でお越しくください。 ※水分補給のできるものをご持参ください。 ・荒天の場合、講座を中止することがあります。
問い合わせ 申し込み先	ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター) 電話 6230-0284 FAX6230-0285



申し込みフォーム▲

～空いた時間を誰かのために～  
有償福祉在宅サービス

## おむすびサービス 協力会員募集

おむすびサービスは、地域での助け合いの活動です。  
時間が少しあるので何か始めてみたい、そんな思いを活動につなげてみませんか。  
地域のために活動してくれる協力会員さんをお待ちしています。

- 活動時間：月～金曜（祝日、年末年始を除く）  
午前9時～午後5時（1回の活動は原則2時間以内）
- 年会費：2,000円（更新時1,000円）
- 謝礼金：1時間800円・1,200円 ※別途、実費交通費
- 活動内容：日常の家事（掃除/調理/買物等）、通院や外出の付き添い、話し相手など  
（介護などの専門的なことは対象外）  
※18歳以上（高校生不可）であれば、資格や介護経験の有無は問いません。

単発、短時間の  
活動も可能です！  
お気軽にお問い合わせ  
ください！



◇ 問い合わせ ◇  
ボランティア・地域活動支援係  
（みなとボランティアセンター）  
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285



## ◆ 第45回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい ◆

### ◆ 実行委員(ボランティア)の募集 ◆

歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒になって参加し楽しむイベント「共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」を7月4日(土)に麻布区民センターで開催します。

このイベントは、障害のある人や地域の人が書いた詩を朗読したり、曲をつけたり、障害のある人たちが踊りや歌を披露するという夏の恒例イベントで、ボランティアによる実行委員が運営しています。前日や当日のお手伝いをしてくださるボランティアを募集します。

<前日・当日ボランティア>

- ◆日 時：【前日】7月3日(金) ※時間は応相談 ◆場 所：麻布区民センター（六本木5-16-45）  
【当日】7月4日(土) ※時間は応相談 ◆人 数：4～5名
- ◆内 容：会場内の飾り付けやステージで使用する機材の搬入・搬出のお手伝いなど

みんなでつくりあげる、楽しいイベントです。  
皆様のご参加をお待ちしております♪



▲2025年7月に開催された第44回の様子です！

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター) TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

## お知らせ♪

令和8年度はこの5名で皆さまのボランティア活動をサポートします！！お気軽にご相談ください！！

【後列】左から 林・淀川・本間・松岡 【前列】(み～しゃ)・高橋

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係  
(みなとボランティアセンター)  
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

