

つながろう
つなげよう！



7月号
No.215
2026.7.15

Let's ボラ

ボランティアセンター通信
「Let'sボラ」

発行月：奇数月（予定）

発行者：中区社会福祉協議会
連絡先：中区社会福祉協議会
ボランティアセンター

TEL: 681-6664

FAX: 641-6078

あなたのちょっとした「スキマ時間」 誰かのためにつながるかも！

ボランティアセンターって？

社協の事業の1つでもあるボランティアセンターは、ボランティアへ興味がある方やボランティアに来ていただきたいと思っている方をおつなぎする窓口です。「ボランティアをしてみたいけど、どうしていいかわからない」「ボランティアさんをお願いできる事はこういった事が教えて欲しい」等、様々な相談を受け付けています。お気軽にご来館・お問い合わせください。

ボランティア活動の紹介

高木 千トセ さん

今回は地域で清掃ボランティアを続けながら、小学校で特別支援教育支援員の活動をしている高木さんにインタビューしました！ご協力いただきありがとうございます。



Q：ボランティアを始めたきっかけを教えてください

A：友人が山下公園海側歩道清掃ボランティア※をしていて「一緒に参加しよう！」と誘ってくれたのがボランティアを始めたきっかけです。今ではボランティア団体（YNBS）に所属して、大好きな中区を綺麗にする活動に携わることができて、すごく嬉しいです。この活動を続けて、今年で4年目になりますがこれからも四季折々に美しい中区がいつまでも続くように、活動していきたいと思います。

Q：ボランティア活動をしていて嬉しかったことはありますか？

A：小学校の「特別支援教育支援員」として活動していますが、初めた頃は不安な気持ちもありました。周りに支えてもらいながら、活動を続け、今年で4年目になります！

活動をする度に子どもたちから元気ももらい、家族からも「お母さん、毎日、生き生きしているね！」と声をかけられることがとても嬉しいです！

Q：これからボランティア活動をはじめの方に一言お願いします

A：ボランティア活動を通じて、色々な方と交流を持ち、素敵な仲間にも巡り合えました。

中区ボランティアセンターにご相談いただければ、自分に合ったボランティア活動を紹介してくれます。無理なく、出来ることから一緒に初めてみませんか？

※裏面の「山下公園海側歩道清掃」参照

インタビューにご協力いただきありがとうございました！皆さまが広報紙を通じてボランティアを始めるきっかけになると嬉しいです。

中区ボランティアセンター通信

◇問い合わせ・申込先：中区福祉協議会 中区ボランティアセンター◇

電話 (681) 6664 FAX (641) 6078 Eメール: nakavolunteer@yokohamashakyo.jp



なかく夏休み福祉体験講座2026

障がいについて学ぼう！～知ることからはじまる、優しい一歩～



予約フォームは
こちら

みんなで一緒に！ボッチャ体験

中途障がいについて知っていますか？
当事者の方からのお話やボッチャ体験を
通じて「障がい」について学びましょう！

【日時】 7月29日(水)

10:00～12:00



【場所】 中区福祉保健活動拠点なかふく

【対象】 小学生以上(小学4年生以下保護者同伴)

【定員】 20名(先着順)

【申込】 電話または予約フォーム

協力：中途障害者地域活動センター
チャレンジ新生

視覚障がい者 サポート体験

当事者の方からのお話や二人一組での
誘導体験、点字体験を通じて
視覚障がいについて学ぶ
きっかけになる体験講座です♪

【日時】 7月30日(木)

10:00～12:00



【場所】 中区福祉保健活動拠点なかふく

【対象】 小学生以上(小学4年生以下保護者同伴)

【定員】 20名(先着順)

【申込】 電話または予約フォーム

協力：KAMEの会(ボランティア団体)

募集中!

“学生限定”清掃ボランティア

山下公園海側歩道を清掃・美化作業を行います。ご希望の方には「ボランティア活動証明書」の発行が可能です。

【日時】 8月15日(土)

10:00～11:30(予定)

【場所】 中区福祉保健活動拠点なかふく

【対象】 学生(小学生から)

※小・中学生の方は高校生以上の人と一緒に参加して下さい

【定員】 30名(事前申込制)

【持ち物】 飲み物・軍手・帽子

※必要に応じて

【申込】 電話または

右記予約フォーム

予約フォーム



募集中!

障がい者当事者研修会

様々な障害について知ること
今後のボランティア活動の一助や新たな活動
のきっかけにしてみませんか♪

【日時】 7月22日(水)

10:00～11:30

【場所】 中区福祉保健活動拠点なかふく

【対象】 中区ボランティアセンター登録者

【内容】 ①オストメイト、内部障害について
②大人の発達障害について

【参加費】 無料

【定員】 30名(先着順)

【申込】 電話または中区社協窓口にて

共催：中区ボランティア連絡会

初めてボランティアを始める方にオススメ

募集中!

Let'sボラ発送作業のお手伝い

9月15日(火)10:00～

【場所】 中区福祉保健活動拠点なかふく
事前予約は不要です。

参加が可能な場合は、当日、団体交流室に
お越しください！

