



あなたと地域をつなぐ情報紙

文社協だより

文京区社会福祉協議会

文社協だよりは、文京区社会福祉協議会で実施している事業やイベントのお知らせ、報告等を掲載している、地域の福祉情報紙です。地域の皆さんのが安心して暮らせるまちを目指して、皆さんのつながり合いや助け合いをサポートするための情報を発信していきます。

1

月号

令和8年(2026年)

No.159

SDGs

奇数月発行



SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。文社協でも、主に「健康・福祉」「まちづくり」「パートナーシップ」を目標とした取り組みを進めています。

文京区に

地域で“何かしたい”人、
“活躍する”人、大集合！

ふみこむフェスタ

を開催します！

日時 2月28日(土)
10時00分～12時30分

場所 文京区民センター 3階
文京区本郷4-15-14

概要

このイベントは、区内でさまざまな活動に取り組む団体がブースを出展し、それぞれの取り組みについてPRします！区内の団体について知りたい方、地域活動に興味がある方、これから地域活動に参加してみたい方など、たくさんの方のご来場をお待ちしています！

参加費は無料です。当日直接会場へお越しください。

※ふみこむフェスタ内で、令和7年度提案公募型協働事業(Bチャレ)の採択事業の報告も行います。



ブース出展以外にも
企画がございます。
詳細はこちら



出展予定団体一覧

(※赤枠の団体は公募した団体です)

NPO法人

- (特非)リープ・ウィズ・ドリーム(Bチャレ)
- (特非)地域ネットワークとらいあんぐる(Bチャレ)
- (特非)後見支援東京(Bチャレ)
- (特非)Pigeon
- (特非)文京BASE
- (特非)東京ソテリア
- (特非)日本学生ボランティア協会
- 文京区青少年プラザb-lab



学生団体(フミキャン)

[フミキャンとは]
ネットワーク会議「学生ソーシャルアクション連絡会」の一環として、さまざまな活動を行う学生団体がブースを出します！

- (特非)CORUNUM
- (特非)チャリティーサンタ文京支部
- 学生団体aile
- Toyo-MeWプロジェクト
- Happy Hearts English
- 東洋大学点訳サークル
- バリアフリーサークル歩み
- 学ボラ
- 中央大学 学内ボランティアサークルほのぼの
- 文京学院大学ブレーメンズ
- 東洋大学SDGsアンバサダー
- 日本薬科大学学生赤十字奉仕団
- OIKOS
- 中央大学文化連盟写真研究部

ボランティア団体・任意団体

- 文京ダイバーシティ・ユネスコ協会
- 傾聴の会「ぞうの耳」
- カスマソウ自由登校を見守る会
- B-ぐる友の会
- ご近所 de BOSAI(Bチャレ)
- 東京かみつれNVC
- 隣人の日・共創ワークショップ
- 目白台の家再生プロジェクトチーム
- 自分らしい「生き」「死に」を考える会
- 千石ひろば みやはら丸
- Curina Buddy(Bチャレ)



企業・法人

- (一社)WINK(Bチャレ)
- (一社)こども・子育て循環共創センター
- (株)エデュケーションナルネットワーク
- (株)東京ケーブルネットワーク
- 西武信用金庫本郷支店 東京本郷ロータリークラブ
- 超図書館総合研究所／超研まちライブラリー

町会・自治会

- 林町南町会

共催団体

- 文京区町会連合会

体験コーナー

- 文京音訳講習OB会
- 文京区聴覚障害者協会+文京手話会
- 文京ささえ隊
- (公社)セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン



※このイベントは令和6年度まで「活動見本市」として開催していましたが、今回新たに愛称をリニューアルしました

※特非=特定非営利活動法人 一社=一般社団法人 公社=公益社団法人 株=株式会社

※順不同

[問合せ] 地域連携ステーション 03-3812-3044 または 03-3812-3114

新春を迎えて

謹んで新春のお喜びを申し上げます。旧年中は文京区社会福祉協議会へ格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

私共は、住民計画である文京区地域福祉活動計画(令和6年度から9年度)の基本理念「知り合い、伝え・伝わり、心を寬げ、つながりをもつことで『お互いさま』が生まれるまち」の実現を目指し、日々邁進しております。

昨年中は、多機能な居場所「つどい～」において、運営者の交代があり、新たな扱い手の皆様により事業が継承されることとなりました。居場所の継続にあたっては、多くの地域の皆様に沢山のご尽力をいただきました。心より感謝申し上げます。

今後も、一層多様な方々に地域活動の扱い手としてご活躍いただきながら、社協職員一丸となって住民活動の継続とさらなる展開に取り組んでまいります。

皆様には、本年も変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が健やかで幸多き一年となりますよう祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 会長 潮崎 敏彦





知ってそなえる成年後見制度

認知症や知的障害・精神障害等により判断能力が不十分な方々の権利や財産を守り、意思決定を支援する身近な仕組みである「成年後見制度」について学びます。

- ・基礎的な制度内容と「どういった時に必要か」の説明

- ・申立手続きと後見人等の職務

日時 2月26日(木) 14時～16時

会場 区民センター2階 2A会議室

講師 久保 宏之 氏(司法書士)

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 50名(申込順)

費用 無料

申込 1月9日(金)9時から申し込みフォーム(上記二次元コード)または電話で申込

問合せ 権利擁護センター(あんしんサポート文京) 03-3812-3156

※手話言語通訳をご希望の方は1月23日(金)までにお知らせください。

\申込はこちら/



ふれあいいきいきサロン

住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、高齢者や障がいのある方、子育て中の方などが、地域で仲間と交流できる場づくりを支援しています。

対象

次の活動に対し、運営資金の助成を行います。

- ① サロンの趣旨に沿って、地域の人が気軽に集まれる場を開催していること
- ② 地域住民が主体となり企画・運営している活動
- ③ 参加者がおおむね5名以上
- ④ お茶・体操・手芸・レクリエーションなど、区内で月1回以上の活動

※区内100か所以上で開催されています。参加を希望する方や活動を始めた

い方は、ご相談ください。

問合せ 地域福祉推進係 03-5800-2942



法律の専門家による無料個別相談会(予約制)

福祉法律相談では、高齢者・障害者の日常生活上の法的な事柄や福祉サービスに関するトラブルなどのご相談ができます。成年後見制度相談では、成年後見制度についてや遺言・相続等のご相談ができます。

日時 ①福祉法律相談:毎月第4水曜日
13時30分～15時30分(1人あたり30分)
②成年後見制度相談:毎月第1・3水曜日
14時～16時(1人あたり60分)

会場 区民センター4階

- ①弁護士による個別相談(要予約)
- ②弁護士・司法書士による個別相談(要予約)

対象 区内在住者およびその親族・在勤・在学の方

定員 ①福祉法律相談:各回4名(1人あたり30分)
②成年後見制度相談:各回2名(1人あたり60分)

費用 無料

申込 電話で申込

締切 相談日の前週金曜日まで

問合せ 権利擁護センター(あんしんサポート文京) 03-3812-3156



第106回フミコムcafe あなたも地域の伝え手に ～文京経済新聞で始める、市民ライター×AI活用～

文京区の明るい話題を届けている文京経済新聞。今回はお二人から、「誰もが参加できる地域メディア」の魅力について語っていただきます。

日時 1月17日(土) 13時30分～15時

会場 区民センター 地下1階 C-base

講師 文京経済新聞 堀田 真輝 氏、横山 貴敏 氏

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 18名(抽選)

費用 無料

申込 申込フォーム(右記二次元コード)、もしくは電話で申込
<https://www.d-fumi.com/article/detail/2396>

締切 1月10日(土)

問合せ 地域連携ステーション フミコム 03-3812-3044

\申込はこちら/



Bチャレに
ついては
こちら

その他のお問い合わせは
03-3812-3044
(地域連携ステーション市民活動担当)

CHALLENGE [チャレンジ]

提案公募型共同事業「Bチャレ」チャレンジ部門の 10月審査会分採択団体の実施事業をご紹介します!

団体名 NPO法人 後見支援東京

事業名 人生100年時代の老いじたく

内容 前半は「いつまでも「自分らしく」「いきいきと」過ごしていくために役立つこと」を紹介し、後半は「自分が望む医療・ケアのこと」について、参加者のみなさんと一緒に考えるイベントです。

開催日時 ①1月11日(日) 14時～16時

②2月1日(日) 14時～16時(同内容)

会場 ①文京シビックセンター3階 障害者会館 会議室C

②未定(ホームページ等に掲載予定)

定員 各回20名(申込順)

申込 申込フォーム(右記二次元コードより)

\申込はこちら/



団体名 ご近所 de BOSAI

事業名 みんなで大地震の初動を学ぶごちゃまぜ防災アクション

内容 日本は地震が多いです。地震の時、どうしたらいいか知っていますか?地震で命を守るために大事なことを学びましょう。参加は無料(0円)です。

開催日時 ①1月24日(土) 12時30分～14時30分

映画上映会「生きる 大川小学校津波裁判を闘った人たち」

②2月8日(日) 10時～11時

オンライン防災学習会

会場 ①文京区立誠之小学校体育館(文京区西片2-14-6)

②オンライン開催

申込 以下、いずれかの方法でお申込みください。

・メールkbosi311@gmail.com

・団体HP(右記二次元コードより)

団体HPは
こちら



文京ささえ隊「ぶんきょう共生サポーター」 メンバー募集

区内小中学校の福祉学習(授業)を中心に、高齢者疑似体験や車いす体験等に関する機会の提供を通じて、共生社会の実現を目指し活動をしているボランティア団体です。一緒に活動するメンバーを募集しています。

※活動スキル講習(1日～1日半)の受講をお願いします(日程要相談)

活動日 ①主に平日昼間の学校授業の時間帯2時間程度(随時)

②定例会 原則第2金曜日15時～

※①参加者などには別途交通費を支給

活動場所 区内小中学校、区民センター4階活動室等

費用 年会費 1,000円

募集人数 若干名

対象 平日昼間に活動できる方 大歓迎

申込 sasaetai923@gmail.com
090-9368-5454 斎藤みさ

Facebookは
こちら



ボランティア情報掲載中!

「どっとフミコム」は、文京区で活動されているボランティア団体、NPO法人、企業、学生団体などが行っている地域活動の情報を掲載しているポータルサイトです。

こんな情報が掲載中!

- 募集中のボランティア情報
- 文京区の地域活動に関連したイベント情報
- 活動団体の情報
- 文京区の企業のCSR・CSV情報

ボランティア・スタッフ募集の最新情報は、右記の二次元コードからご覧ください。

気になる情報の詳細やボランティア活動に関心のある方、何かやってみたい方など、ボランティア活動についての質問や問合せは、地域連携ステーションまでご相談ください。

問合せ 地域連携ステーション ボランティア担当 03-3812-3114
市民活動担当 03-3812-3044

\詳細はこちら/



気軽に、楽しく、仲間づくり。 “ふれあいいきいきサロン”に参加してみませんか？

文京区では、地域の健康づくりと交流を目的に、“ふれあいいきいきサロン”的活動を開催しています。

これまでの活動に加え新たなサロンも誕生し、地域の輪がさらに広がっています。

健康のために体を動かしたい方、おしゃべりを楽しみたい方、新しいことにチャレンジしてみたい方など、自分らしい時間を見つけに来てみませんか？

気功教室

ゆったりとした身体の動きと呼吸法を使った気功（導引養生気功）で心身の調子を整えます。参加者同士で交流をしながら健康づくりができます。

【場所】音羽地域活動センター（文京区音羽1-22-14）

【時間】月3回 木曜日10時～12時

【費用】参加費5,000円／月

希望者は普段の活動に加え、年に一度の大会もみんなで楽しく参加しています。会に参加して指導員を目指す方もいらっしゃいますよ。



小日向マージャンクラブ

麻雀をはじめてみたい方、久しぶりの方向けの健康麻雀の会です。麻雀経験者のサポートのもと、麻雀を楽しむことができます。

【場所】こびなたぼっこ（文京区小日向1-18-22）

【時間】月2回第2・4水曜日 13時～16時

【費用】参加費200円／回

みんなでおしゃべりをしながら和気あいあいと楽しんでいます。年代問わず歓迎です。



楽しいあみもの

初めての方も経験のある方も、一緒にお茶をしながら編み物を楽しみませんか？手ぶらで、お気軽にご参加ください。

【場所】しゃべり間処かづさや（文京区大塚6-18-1）

【時間】月1回第1または第2火曜日 10時～12時

【費用】無料

編み物をしながら、おしゃべりができるこの時間が大事だと思います！みんなで過ごせる穏やかな時間です。



体操のじかん

イスに座ってもできる体操の時間です。動いた後はお茶の時間も。体操とおしゃべりで心と身体をリフレッシュしましょう。

【場所】こびなたぼっこ（文京区小日向1-18-22）

【時間】月1回第1水曜日 10時～11時30分

【費用】参加費100円／回

筋肉をつけて元気に過ごすため、体操の後のお茶の時間はたんぱく質を意識したおやつ時間も楽しんでいます！



[問合せ] 地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

寄付金・寄付品（令和7年10月～11月）

皆さまからいただいたご寄付は、地域で孤立しないための居場所活動や子どもたちの学習支援活動など、地域福祉事業の財源として有効に活用させていただきます。ありがとうございます。

[寄付者ご芳名]（敬称略） 石山 海大 1,058円／えんむすび（募金箱）13,133円／（特非）風のやすみば 1,015,837円／長福会 6,402円／原澤 斎 5,000円／松本 晶 2,000円／松本 佳奈子 3,175円／（株）まなび様 25,000円／匿名(4件) 51,809円／芝崎 由美子 書き損じはがき／匿名(1件) 書き損じはがき

*当会への寄付は、寄付金控除対象です。当会は税額控除法人として認定されており、確定申告の際「所得控除」か「税額控除」を選択できます。

[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

オンラインで寄付ができます

文社協への寄付は文社協窓口への持ち込みの他、オンラインで、いつでも、どこでも寄付ができます。クレジットカード、AmazonPayや銀行振込にも対応しています。右記の二次元コードを読み込むと、キャッシュレス決済サービスSyncable（シンカブル）のページに移動します。

ぜひ、「寄付金」という形で文社協の地域福祉事業を応援してください。



[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

地域福祉権利擁護事業

高齢や障害により、こんなことにお困りではありませんか？

- 介護保険などの福祉サービスを利用したいけれど、利用のしかたがよくわからない
- ひとりでお金をおろしに行ったり、公共料金等の支払いをすることが難しい
- 通帳など大事な書類のしまい場所がわからなくなってしまうことがある

文社協では、**地域福祉権利擁護事業**を実施しています。福祉サービスの利用や日常生活での金銭の管理、重要書類の保管等に不安のある方に対し、サービスの選択や手続き等を支援します。また、日常生活に必要な生活費の払い戻しや預け入れ、公共料金等の支払い、通帳や年金証書等の大切な書類をお預かりする等、在宅生活を安心して過ごせるようにお手伝いします。

※詳細はHPをご覧ください



私たち「生活支援員」が一緒にサポートします！

金融機関へ同行または代行し、生活に必要なお金をおろしたり、公共料金の支払いをお手伝いします。
また、郵便物と一緒に確認して、役所の手続きを一緒に行います。

支援例～Aさんの場合～

- 1 社協でAさんの通帳を受け取る。
- 2 Aさんの家を訪問する。一緒に郵便物を確認し、手続きが必要なものがあれば、お手伝いをする。
- 3 代行で金融機関に行き、生活費をおろす。
- 4 Aさんの家に戻り、生活費を渡す。
- 5 社協に戻り、通帳を返却する。記録と報告をして、終了。

利用者さんは皆さん人生の大先輩です。
毎月のサポート活動中の会話を通じて、
豊かな人生経験を教えていただいている
気がしています。



生活支援員
石井一郎さん

**生活支援員として
一緒に活動してくださる方も
募集しています！**

2月25日(水)
募集説明会を開催します。

日時：2月25日(水)14時～16時

会場：区民センター4階 活動室A

説明会定員：10名(申込順)

申込締切：2月18日(水)

問合せ・説明会申込：権利擁護センター(あんしんサポート文京) 03-3812-3156

※詳細はHP記載の募集要項をご覧ください



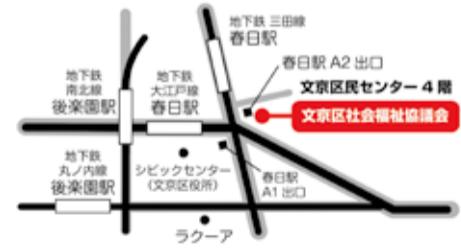
募集要項は
こちら

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会

文京区社会福祉協議会(文社協)は、さまざまな事業を通じて、文京区の地域福祉の向上と充実に努めている非営利の民間団体です。地域の皆さんのが主的に取り組み、支えあえるまちづくりを、地域の皆さんをはじめ、民生委員・児童委員、町会・自治会、地域福祉関係者・関係団体と一緒に進めています。

〒113-0033 文京区本郷4-15-14 区民センター4階
[TEL] 03-3812-3040 [FAX] 03-5800-2966 [URL] <https://www.bunsyakyo.or.jp/>
[開所時間] 8時30分～17時15分(祝日を除く 月～金)

スマートフォンはこちら



広 告 本紙に掲載されている広告についての詳細は広告主までお問い合わせください。

**文京区
かかりつけ医・在宅療養相談窓口**
03-6912-0810

どなたでもお気軽に
ご相談ください

文京区小石川医師会内



受付時間
10:00～16:00
月～金

(文京区の方に
おすすめ) パナソニックの介護付有料老人ホーム

**介護のお悩み
個別相談
実施中！**

0120-714-294 エイジフリー・ライフ 文京湯島

介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

東京都文京区湯島3丁目21番7号

ご予約制
10時～17時

2026年1月1日現在のものです

**おひとり様
終活・相続 お悩み相談室**

生涯自分らしく暮らし、豊かな人生であるようワンストップでサポート

- 遺言書作成
- 認知症対策
- 葬儀・墓まい
- 終の住処(施設入居)
- 老後資金
- 身元保証
- 死後の事務手続き



シニアと家族のみらいサポート

03-5843-3801 東京都文京区小石川1-13-11 5階

営業時間：平日9時30分～17時00分

