



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。

「なつぼら2024」で ぼら活デビュー!

ボランティア活動に興味はあるけど「自分にできることって何だろう」「きっかけがつかめない」などの理由で、はじめの一步を迷っている方はいませんか。

文京区社会福祉協議会では、7月から8月の夏の期間にボランティア活動への関心と理解を深めるとともに「さまざまな人との出会い」や「新たな自分を発見する」ことなどを目的に「なつぼら2024」を開催します。

実際に施設や団体等の活動場所に行って
ボランティア活動を体験することができます

申込期間 7月1日(月)～8月17日(土)

申込方法 文社協HPで詳細をご確認のうえ、お申込みください。

参加対象 小学生以上の方

参加条件 オリエンテーションに参加し、ボランティア保険(自己負担)に加入された方



夏のボランティア体験
詳細はこちら

昨年度の様子と感想



子どもたちの素直さ、明るさから元気ももらいました。



生活のしづらさを日々感じて過ごされている方もいらっしゃることに気付かされました。

身の回りの花は、誰かが手入れしてくれているからきれいに咲いているのだと改めてわかりました。



【昨年度のプログラム例】

- ・保育園で子どもとの触れ合い
- ・車いす体験
- ・花壇のお手入れ
- ・清掃活動
- など

※区内で活動している団体や施設などのご協力により、実施しています。



1

研修

子育てサポーター認定制度 令和6年度第2回 ベーシックサポーター認定研修受講生募集!!

子ども・子育て支援新制度のスタートとあわせて創設された「子育て支援員研修」を活用した、文京区独自の研修プログラム「文京区子育てサポーター認定制度」の受講生を募集します。全3日間修了した方には「ファミリー・サポート・センター事業」などの担い手として地域の子育て世帯のサポートをしていただきます。

- 日時** ①10月23日(水) 9:00~15:45 ②10月24日(木) 9:00~16:30
③10月25日(金) 9:30~12:00
- 会場** ①②貞静学園短期大学 ③区民センター
- 対象** 区内在住・在勤・在学の20歳以上の方
- 定員** 15名(抽選)
- 費用** 無料
- 申込** 電話で下記へ
- 締切** 9月19日(木)
- 問合せ** ファミリー・サポート・センター ☎03-3812-3043



2

講座

助成金と上手なつきあい方 ~理想の実現への第一歩~

助成金というものの性質や、活用するためのコツ、実際に助成金を獲得するための基本的視点を学んでいただけます。

- 日時** 7月20日(土) 14:00~17:00
- 会場** 地域連携ステーション フミコム C-base
- 講師** 山田 泰久氏
(公益財団法人 日本非営利組織評価センター 業務執行理事)
- 対象** 助成金を活用したい団体の方
- 定員** 15名(1団体3名まで)(申込順)
- 費用** 初級500円(1団体)、中級500円(1団体)
- 申込** 右記申込フォームから
- 締切** 7月19日(金)
- 問合せ** 地域連携ステーション 市民活動担当
☎03-3812-3044

[\申込フォーム/](#)



3

説明会

いきいきサポート 協力会員活動説明会

いきいきサポートは住民同士の助け合いの会員制事業です。家事や外出介助等のサポートをしてくださる方を募集しています。空いた時間に地域貢献をはじめませんか?

- 日時** 9月5日(木) 14:00~16:00
- 会場** 区民センター4階 活動室B
- 対象** 協力会員の活動に関心のある方
- 定員** 10名(抽選)
- 費用** 無料
- 申込** 電話またはメールで下記へ
- 締切** 8月29日(木)
- 問合せ** いきいきサポート ☎03-5800-2941
✉ikiiki@bunsyakyo.or.jp



4

講座

障害のある方のための成年後見制度 ~親あるうちにそなえて~

①成年後見制度について②障害のある方の親亡き後について分かりやすくご説明します

- 日時** 9月4日(水) 11:00~13:00
- 会場** 区民センター2階 2A会議室
- 講師** 渡部 伸氏(「親なき後」相談室主宰 行政書士・社会保険労務士)
- 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** 7月31日(水) 9:00から
右記申込フォームまたは電話で下記へ
- 問合せ** あんしんサポート文京 ☎03-3812-3156

[\申込フォーム/](#)



5

講座

令和6年度 点訳講習会

この講習会は、点訳の技術を学び、視覚障害のある方に対する理解を深め、ボランティア活動を促進するためのボランティア養成講座です。

- 日時** 10月1日~12月3日の毎週火曜 10:00~12:00 (全10回)
- 会場** 区民センター2階または4階
- 講師** 河野 孝志氏(文京区視覚しょうがい者協会副会長)
- 対象** 文京区内で点訳のボランティア活動を希望する方
※区内在住・在勤・在学者優先
- 定員** 10名(抽選)
- 費用** テキスト代 770円(税込み)
- 申込** 右記申込フォームから
- 締切** 8月13日(火)
- 問合せ** 地域連携ステーション ボランティア担当 ☎03-3812-3114

[\申込フォーム/](#)



6

お知らせ

文京区単身高齢者等終活支援事業 (文京ユアストーリー)

文京区にお住いの単身高齢者の皆さまが最期まで自分らしく安心して暮らせるよう、定期的な連絡・訪問を行うとともに、事前に一定の現金を文京区社会福祉協議会が預かることで、急な入退院時の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の手続きを実施します。

- 対象** 文京区内に住む、原則として70歳以上の方
明確な契約能力を有する方
身近に頼れる親族等がない方
生活保護を受給していない方
- 問合せ** 地域福祉推進係 文京ユアストーリー担当
☎03-5615-8851



CHALLENGE [チャレンジ]

東大病院 にここボランティア募集!

東大病院では、外来棟における院内ガイドやお身体の不自由な方のお手伝い、にここ文庫(図書室)の運営等に携わってくださるボランティアを募集しています。患者さんにとって心休まる温かい場所にするため、あなたの「やさしさ」を求めていますので、お気軽にお問合せください。

- 日時** 月~金(祝日及び年末年始を除く) 8:30-15:00の間の3時間
- 場所** 東京大学医学部附属病院(文京区本郷7-3-1)
- 内容** 受診手続きの手伝い、院内ガイド、車いすの介助など
- 対象** ①月2回(1回3時間)以上活動可能な方
②3ヶ月以上継続して活動できる方
③活動開始時点で18歳以上70歳未満の方(ただし高校生は除く)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 募集期間** 6月17日(月)~7月31日(水)
- 活動開始** 9月2日(月)
- 問合せ** 東京大学医学部附属病院 ボランティアルーム
☎03-3815-5411
✉volunteer@adm.h.u-tokyo.ac.jp
🌐https://www.h.u-tokyo.ac.jp/recruitment/volunteer/index.html



たくさん笑っていつまでも元気に! 「かよい~の」に参加してみませんか?

「かよい~の」は、健康づくりのための運動などを通して、住民同士の助け合い、支え合いを積極的に推進して介護予防につなげる活動です。住民の皆さんによって運営され、活動内容や活動場所、活動日もさまざま。ぜひ参加してみてください!

コミュニティカフェ ひまわりママ

転倒予防体操や、カーレット、脳トレ、手芸、健康運動指導士によるリラクゼーションなどを行っています。看護師による血圧測定や健康相談ができる、くらしの保健室も行っていきます。

【日時】 毎月第1、4火曜
毎月第2、3水曜・木曜
13:30 ~ 15:00

【場所】 Re(り) なでしこ元町
文京区本郷 2-4-1 倉田ビル1階

代表者にインタビュー

ひまわりママの活動はとても多様です。体操や脳トレ、カーレットなどの運動もやりますし、今日はトイレトペーパーの芯でこいのぼり飾りをつくりました。看護師やケアマネージャーによる健康サポートも受けられますし、きっと自分に合うプログラムが見つかるはずですよ。



日高さん



文京ノルディックウォーク 友の会

2本のポールを使用したウォーキング活動をしています。7・8月は猛暑のため活動休止ですが、9月から再開予定です。初めての方も参加できますのでご興味ある方ぜひお問合せください!

【日時】 毎週木曜 14:00 ~ 16:00
【場所】 根津交流館 文京区根津 1-14-3

代表者にインタビュー

ノルディックウォークは通常のウォーキングよりも高負荷で安全。介護予防につながります。外気に当たって運動するのは楽しいですよ。(向井さん)

数百メートル歩くのも精一杯だった方がしっかり歩けるようになった例もあります。どうぞ気軽に参加してください。(小野さん)



向井さん



小野さん



健康体操



看護師による健康講話

参加者にインタビュー

- 手芸したり体操したり、いろいろなイベントがあるのが楽しいです。
- ここは憩いの場。優しい方ばかりだから、次も参加したくなります。
- 家にひとりしていると1日が長く感じるけれど、ここにきたらあつというまです。みんなで笑って過ごせるのが嬉しいです。
- 自分が参加したいときだけ来ればいから、とても気軽です。
- 幅広い年代のお友達ができるのが魅力。ここで知り合った人同士で遊びに行くこともあるんですよ。
- 健康面の不安があっても、看護師さんが話を聞いてくれる場所があるのありがたいですね。



血圧測定



こいのぼりの飾りを作成中



完成!



準備体操をして出発!



みんなで一緒に歩きます



休憩中

参加者にインタビュー

- 体力づくりだけでなく、四季の移り変わりを楽しめるのも魅力です。
- ひとりで歩くより、みんなで会話しながら歩く方が断然楽しいですよ。
- ノルディックウォークは姿勢がよくなると聞いて参加しました。新しいお友達もできたり、一石二鳥です。
- 引っ越してきたばかりなので、新しい道を覚えられるのありがたいです。
- 皆さんと毎週顔を合わせて、いろいろな場所に行けるのが楽しいです。
- ゆっくり歩きながら景色を楽しんだり、追い込みたいときはどんどん前に進んだり。自分のペースで歩けるのが魅力です。

[問合せ] 地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

寄付金・寄付品 (4月~5月)

皆さまから頂いたご寄付は地域福祉推進のための事業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) 絲遊会 40,000円/
 さくら千駄木デンタルクリニック (募金箱) 3,529円/高橋 匡 21,100円/
 古澤 利恵子 1,000円/宮元睦会 10,000円/ル・ボン・ヴィヴァン (募金箱) 8,214円/
 匿名 (4件) 56,182円/林 良子 未使用切手/牧野 妙子 未使用切手

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。AmazonPayや銀行振込にも対応し、継続的な寄付の設定もできます。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。



キャッシュレス
決済サービス
Syncable

令和5年度 決算 令和6年度 予算 のご報告です

(単位:円)

収入	事業活動による収入								施設等による収入	その他の活動による収入	前期末支払資金残高(繰越金)	合計
	会費収入	寄付金収入	経常経費補助金収入	受託金収入	貸付事業収入	事業収入	受取利息配当金収入	その他の収入				
令和5年度決算	3,318,000	5,325,007	381,940,546	53,101,711	0	5,131,515	9,009	2,887,296	0	14,724,997	81,002,666	547,440,747
令和6年度予算	3,161,000	4,000,000	448,244,000	65,003,000	63,000	9,344,000	35,000	8,000	0	0	82,749,000	612,607,000

(単位:円)

支出	事業活動による支出							施設等による支出	その他の活動による支出	当期末支払資金残高(予備費含)	合計
	人件費支出	事業費支出	事務費支出	分担金支出	助成金支出	負担金支出	支払利息支出				
令和5年度決算	300,107,980	67,131,824	26,310,865	37,000	40,966,593	372,720	82,230	5,536,508	20,955,148	85,939,879	547,440,747
令和6年度予算	369,213,000	79,543,000	35,560,000	193,000	48,581,000	373,000	220,000	5,833,000	2,320,000	70,771,000	612,607,000

令和6年度予算は、6億1260万7千円です。
令和6年度は、権利擁護の担い手講座(仮称)の開催や地域活動の増加に伴う助成金(つどいへの、かよいへの、子ども食堂)の増額を行いました。

[問合せ]総務係 ☎03-3812-3040

第100回

フミコムcafe 開催

未来へフミコム!
子ども支援とまちづくり座談会

8月開催のフミコムcafeにて、平成28年4月1日のオープンから、毎月行ってきたフミコムcafeが記念すべき100回を迎えます。100回を記念して、座談会と記念展示を行います。

日時 8月23日(金) 19:00~21:00

会場 区民センター 3A会議室

内容 座談会では、現代社会が抱える多くの課題やテーマの中から、子育て支援を地域づくりやまちづくりの視点を大切に活動している方をゲストにお招きし、今後の展開や中間支援組織である地域連携ステーションフミコムの果たす役割について共に考えます。

ゲスト コーディネーター:萩原なつ子氏(立教大学名誉教授)
ゲスト:大岩 良至 氏(関水町会会長)
ゲスト:金木 悠 氏(NPO法人Woods代表理事)
ゲスト:八木 晶子 氏(さきちゃんち運営委員会代表)

詳細・申込はこちら



[問合せ]地域連携ステーション 市民活動担当 ☎03-3812-3044

令和6年度Bチャレ(提案公募型協働事業)
「チャレンジ部門」募集しています!

ボランティア・NPO・企業・行政・学生(学校)・ソーシャルビジネス等による地域課題解決の事業、解決に向けて協働をするためのチャレンジに対する活動に助成します。

対象 文京区内を活動対象としている任意団体、NPO法人、一般社団法人、企業等
なお、区内での活動実績がない団体であっても、区外での活動実績があり、区内を対象とした活動を展開する団体であれば助成対象とします。

締切 9月30日(月)

本事業の詳細は文社協ホームページからご覧いただけます!
過去に採択された団体の情報はフミコムホームページに掲載していますので、こちらもぜひご覧ください。

詳細はこちら



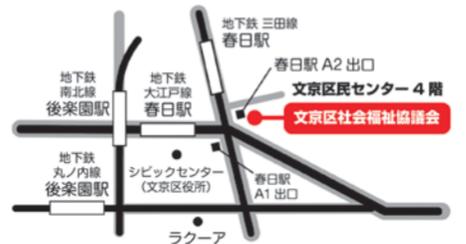
Bチャレとは、Bチャレ(提案公募型協働事業)は、区民や団体による地域課題の解決や地域活性化に向けたチャレンジを、区と協働で実施することを応援する事業です。事業愛称として、文京(Bunkyo)の「B」、チャレンジの「チャレ」から「Bチャレ」としました。

[問合せ]地域連携ステーション 市民活動担当 ☎03-3812-3044

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。地域の皆さんが主体的に取り組み、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] 8:30~17:15(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合せください。

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

文京区湯島 パナソニックの介護付有料老人ホーム 最大45日体験利用できます
実際に同じサービスを体験できます。
リハビリ 外出 理美容
1泊お食事つき 11,000円(税込)
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

フリースクール 小・中学生対象
ふくろうの部屋
一人一人のための学習支援室
学び直し、発達支援、不登校支援
基礎学力の定着を目標にゆっくり学習
生徒さんごとに必要な日数・テキストを決定
遊んだりお話ししたり、学習以外の時間も大切に
1日の過ごし方は、お子さまの意志を尊重します
月・火・木・金 8:30~17:15 無料体験・見学OK
〒112-0001 東京都文京区白山2-19-9 2階アトリエ1
TEL:03-4400-5526
mail:info@woods-c.com
★ボランティアスタッフ募集中★

「文社協だより」は町会・自治会などをとおして配布しています。

音訳版・点訳版の「文社協だより」も発行しています。