

なつぼら2024 パンフレット



「なつぼら2024」
ホームページはこちら



お問い合わせ

文京区社会福祉協議会
地域連携ステーション ボランティア担当
文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階

☎ 03-3812-3114
✉ vorasen@bunsyakyō.or.jp

なつぼら2024とは



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」などを目的にした、ボランティア体験ができる夏のイベントです。

申込期間

2024年7月1日(月)～8月17日(土)
※17:00まで

実施期間

2024年7月～8月

対象

小学生以上の方

- ※プログラムごとに対象年齢が異なります。
- 各体験先の詳細ページにて、ご確認ください。
- ※小学生・中学生の参加には、保護者の方の同意が必要です。

費用

- ・ボランティア保険に加入する必要があります。
- ※保険料は自己負担です。
- ・体験先によって、別途費用がかかる場合があります。

申込・問合せ

地域連携ステーション ボランティア担当

住所：〒113-0033 文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階
TEL：03-3812-3114(平日 9:00～19:00、土曜 9:00～17:00)
FAX：03-5800-2966
MAIL：vorasen@bunsyakyo.or.jp

なつぼら2024参加の流れ



なつぼら2024
お申込フォーム



☆お申込みに関する注意事項

- ・お申込み前に必ずパンフレットをお読みください。
- ・お申込み状況により、ご希望の日時での体験ができない場合があります。ご了承ください。
- ・体験前に必ずオリエンテーションに参加してください。

☆ふりかえりシートについて

ふりかえりシートは、オリエンテーションにご参加いただいた際にお渡しいたします。体験が終わったら記入をして、ご提出ください。

※なつぼら2024ホームページより、ダウンロードすることも可能です。

オリエンテーションについて



体験前に必ずオリエンテーションにご参加いただきます。
オリエンテーションでは、ボランティア活動の心構えや体験時の
注意事項、ボランティア保険など、「なつぼら2024」に参加する
にあたって、大切なことをお伝えします。

☆オリエンテーションの開催日程

オリエンテーションは、全13回の開催を予定しています。
余裕をもって参加するようにしてください。
所要時間は、約1時間です。

7/6(土)
16:00~

7/11(木)
13:00~

7/13(土)
18:00~

7/17(水)
13:00~

7/19(金)
19:00~

7/22(月)
13:00~

7/24(水)
10:00~

7/29(月)
10:00~

8/2(金)
10:00~

8/6(火)
10:00~

8/8(木)
10:00~

8/14(水)
10:00~

8/20(火)
10:00~

ボランティア保険について

体験日の前日までに、必ずボランティア保険に加入してください。

ボランティア保険は、

- ・活動中や行き帰りの事故により、活動者本人が怪我をした場合
- ・活動中に他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた場合

上記2点の場合を補償する保険です。

**ボランティア保険では、熱中症も補償の対象となります。
オリエンテーションでも、ボランティア保険に関する説明をし、
パンフレットをお配りいたします。
保護者の方と内容をよく確認してください。**



<加入手続きの流れ>

- ①加入申込票に必要事項を記入
- ②保険料を郵便局や銀行、ATM、ネットバンキング等でお支払い
- ③加入申込票と保険料を支払った証明となる書類を提出
- ④手続き完了、翌日から保険適用

次のページより、各体験先の詳しい情報（体験内容や日時、注意事項など）になります。
よくお読みになった上で、お申し込いただきますようお願いいたします。

☆各体験先のカレンダーに○がついている日が、
体験可能な日になります。

何かご不明な点などございましたら、地域連携ステーションボランティア担当（1ページ参照）までご連絡ください。



子育てサロン N E K K O

体験内容

親子が集まり小石川植物園を散歩しています。一緒に歩いて、自然の不思議さや面白さを共有して子どもたちを見守ります。

対象

小学生以上（親子参加：可）

定員

各日 5名

時間

9：45～11：30

場所

〒112-0001
文京区白山3-7-1 小石川植物園内

持ち物 服装

・帽子 ・飲み物 ・暑さと虫対策グッズ
※雨天時はレインコートなどの傘以外の雨具

服装：動きやすい服、はきなれた運動靴

当日の 流れ

9：45 小石川植物園門内集合
10：00 お散歩開始
11：15 終わりの会
11：30 解散

その他

植物園の入園料（中学生まで：150円、高校生から：500円）は自己負担です。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ○	11	12	13
14	15	16	17 ○	18	19	20
21	22	23	24 ○	25	26	27
28	29	30	31 ○			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



色々な年齢の方にボランティアに来てもらっています。その度に、子どもたちは自然の楽しみ方の幅が広がっています。お子さんのボランティアですと、小さい子はボランティアの大きい子に憧れ、ボランティアの子も小さい子の真っ直ぐな眼差しや発見に何か感じるものがあるのではないのでしょうか。

自然を通した異年齢の関わりはお互いに学びになっています。これからもたくさんの人と繋がっていけたら嬉しいです。ボランティアの参加お待ちしております。



文京昭和高齢者在宅サービスセンター

体験内容

高齢者を対象としたデイサービスです。利用者の方と一緒に体操やリハビリ、脳トレ、レクリエーション等を行います。

対象

中学生以上（親子参加：不可）

定員

各日 1名

時間

- ①9：00～12：00
- ②13：00～16：00
- ③9：00～16：00

場所

〒113-0021
文京区本駒込2-28-31

持ち物 服装

- ・上履き（運動靴やスニーカーなど動きやすい靴）
- ・水分補給のための飲料水等

- ・動きやすい服

当日の 流れ

- ①受付に声をかける
- ②施設や活動に関する説明（注意事項など）を聴く
- ③体験スタート

その他

1日体験の場合は、昼食を持参してください。
（当日、1食450円で給食を注文することもできます。）

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○
28	29 ○	30 ○	31 ○			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2 ○	3 ○
4	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○
11	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○
18	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○
25	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31 ○

体験先の方からのメッセージ



高齢者と楽しく交流したい方はもちろん、福祉・介護のお仕事に興味のある方も是非お越しください!

慈 愛 会 保 育 園

体験内容

子ども達との触れ合い体験を中心に保育補助
(掃除なども含む)

対象

小学生以上 (親子参加：不可)

定員

各日 1~2名
※8/19 (月) ~8/30 (金) の期間は、1名のみ

時間

9:00~16:00

慈愛会保育園
ホームページはこちら



場所

〒113-0033
文京区本郷4-12-5

持ち物 服装

- ・エプロン
- ・昼食
- ・飲み物
- ・予防接種のコピー (麻疹、風疹)

服装：動きやすい服、靴下 (はだし不可)

当日の 流れ

保育士と一緒に水遊びの準備手伝いや子ども達と一緒に遊んだり見守ったりします。また、子ども達の着替えを手伝ったり、お昼寝の寝かしつけの手伝い等、生活の流れに沿ったお手伝いをさせていただきます。

その他

予防接種の証明コピーを、体験日当日に必ずご提出ください。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20
21	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27
28	29 ○	30 ○	31 ○			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2 ○	3
4	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10
11	12	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17
18	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24
25	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31

体験先の方からのメッセージ



一緒に水遊びをしたり、赤ちゃんを抱っこしたり、保育士と一緒に楽しい体験をしてみませんか？

ど ん ぐ り 保 育 園

体験内容

子どもと一緒に遊んだり、見守る。
園内の清掃、水遊び後の片付け等。

対象

小学生以上（親子参加：可）
※小学生の方は、必ず親子で参加してください。

定員

各日 2名

時間

9：45～16：00

場所

〒113-0022
文京区千駄木2-48-4 グランドメゾン201

持ち物 服装

- ・水分（保育室はペットボトル禁止）
- ・着替え
- ・外履き
- ・昼食（園の給食準備可能→その場合1食400円）

服装：動きやすい服装（キャラクタープリント禁止）

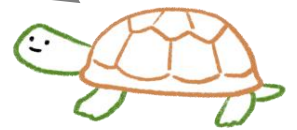
当日の 流れ

子どもたちへ紹介→活動

その他

- ・体験日より前に、顔合わせを必ず行います。
（Zoomを使つての顔合わせも可能）
- ・体験者本人より園へ連絡し、顔合わせの日時を決めます。
（顔合わせは、午前中に行います。）
- ・保護者へ園の様子をアプリで配信しているため、体験の様子も配信されます。

どんぐり保育園での
体験を希望する人は、
活動希望日の2週
間前までに、オリエン
テーションに参加して
ください。



体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27
28	29 ○	30 ○	31 ○			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2 ○	3
4	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24
25	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31

体験先の方からのメッセージ



子どもたちと沢山ふれあい保育園を知っていただければうれしいです。水あそびも始まっています。お掃除もお手伝いいただけましたら助かります。お待ちしております！

体験内容

障害児・者の学習や運動の支援
小・中学生の宿題やプリント学習のチェック、丸つけや室内でのダンス、ストレッチなどの運動のお手伝いをお願いします。

対象

中学生以上（親子参加：不可）

定員

各日 6名

時間

13：00～16：00

場所

〒112-0002
文京区小石川2-6-5 小石川2丁目ビル2F

持ち物 服装

- ・過度に露出がない服装（ズボンにスニーカーが望ましいです）
- ・指輪やネックレス等、アクセサリ類は不意に引っぱられた時にお互いのケガのリスクがあるので活動中は外してください。

当日の 流れ

施設や活動に関する説明（10～20分程度）をした後、活動。

その他

- ・室内ではマスクの着用をお願いします。
- ・熱中症アラートが出た場合は、中止となります。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 ○	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ○	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



体験は小学生の計算、漢字などの学習や体操、ストレッチなどの運動の支援が中心になるので専門的な知識や経験がなくても大丈夫です。

利用者子ども達は一生懸命勉強や運動をがんばっていますので、ボランティアの方には見守りながら活動のお手伝いをお願いします。

ふ ら っ と だ ん ご ざ か

体験内容

プログラム（創作活動）等を通じ、障害をかかえている方や地域の方との交流

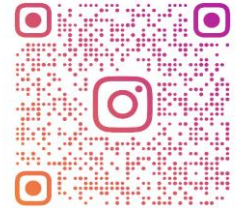
対象

中学生以上（親子参加：不可）

定員

1名

Facebookとinstagramに
普段の様子を載せています。



FURATTO_DANGOZAKA

時間

12：00～15：00

場所

〒113-0022
文京区千駄木5-2-19 吉田ビル1F

持ち物 服装

特になし

当日の 流れ

12:00～12:30 サロン活動の説明
12:30～15:00 プログラム（創作活動）の参加

その他

自転車での来所はご遠慮ください。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 ○	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



体験先の方からのメッセージ



気兼ねなく、「ふらっと」、お越しください。
お待ちしております。

毎週月曜日と木曜日
(10:00~15:00)にオープンしておりますので、
関心のある方はぜひお立ち寄りください。

ア ク テ イ 駕 籠 町

体験内容

施設を利用するお子さんたちの活動について、見守りやサポートをお願いします。

対象

中学生～大学生・専門学生（親子参加：不可）

定員

各日 2名

時間

14：30～17：30

場所

〒113-0021
文京区本駒込2-29-6 駕籠町小学校内

持ち物 服装

- ・室内履き
- ・飲み物
- ・マスク
- ・筆記用具
- ・タオル
- ・帽子（必要な方）

服装：動きやすい服装

当日の 流れ

- ①校門の左手にあるじゃばらの入口から、中に入る
- ②中に入ったら、職員さんに電話をかける
- ③職員さんより、施設の簡単な説明をしていただいた後、名札を作成し、体験スタート

その他

自転車で行く場合は、じゃばらの入口から入って左手に駐輪スペースがあるため、そこに自転車を停めてください。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 ○	30 ○	31 ○			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2 ○	3
4	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24
25	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



お子さんが遊びや自主学習等を自由に行うことができる活動の場を提供するのがアクティです。私たちと一緒に夏休みの子どもたちの様々な活動をお手伝いしてみませんか？

ドナルド・マクドナルド・ハウス東大

体験内容

館内清掃・プレゼントパッキングなど

対象

高校生以上（親子参加：不可）

定員

各日 3名

時間

10：00～11：30

場所

〒113-0033
文京区本郷7-3-1 東京大学構内
※「東京大学 池之端門」から入って、
坂を上がっていくと左手にハウスが見えます。

持ち物 服装

- ・ 上履き（かかとのあるもの）
- ・ マスク着用（不織布）

服装：動きやすい服

当日の 流れ

体調確認⇒館内案内⇒ボランティア活動

その他

体調が思わしくない場合はお休みしてください。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 ○	25 ○	26 ○	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 ○	22 ○	23 ○	24
25	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



マクドナルドハウスは子どもの治療に付き添うご家族のための滞在施設を運営しています。また、病気の子どもたちとそのご家族を支援するボランティアの普及・啓発活動および、ボランティアの育成事業を営んでいます。

緑 の ご み 銀 行

体験内容

花の手入れ。
水やりや、花柄をとったり、時々花を植えます。

対象

小学生以上（親子参加：可）

定員

各日 10名

時間

9：30～10：30

場所

〒113-0021
文京区本郷4-15-14
春日町交差点区民センター前

持ち物 服装

熱中症対策として、飲み物と帽子は必須です。
⇒必要な方は、タオル、軍手・虫よけ、はき替え用の靴など
ご用意ください。

服装：汚れてもよい服

当日の 流れ

9：30 区民センター地下1階（フミコム）へ集合、活動の説明。
9：45 区民センター前の花壇で活動開始。

その他

早退は構いませんが、集合時間は厳守してください。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 ○	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 ○	21	22	23	24
25	26	27 ○	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



街のごみを減らし、花や緑を増やす活動です。春日交差点の花壇の手入れや「生ごみ減量講座」なども行っています。見学のみでもOKですので、ぜひいらしてください。

エナジーハウス

体験内容

施設周辺の清掃活動

対象

中学生以上（親子参加：不可）

定員

5名

時間

13：00～15：00

場所

〒113-0022
文京区千駄木5-10-8

持ち物 服装

- ・水分補給のための飲料水等
- ・熱中症対策グッズ
- ・虫よけ対策グッズ（必要な方のみ）

服装：動きやすい服

当日の 流れ

13:00	集合、活動の説明
13:15	出発
13:30～14:30	清掃活動
14:30～15:30	振り返り

その他

雨天の場合は、8/8（木）に延期予定です。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



一緒に掃除しませんか？
一緒にきれいにしましょう。
きれいにした後は
気持ちがいいですよ。
たくさんのボランティアさん、
待っています！

目白台親子サロンほぐほぐ

体験内容

- ・お子さんの遊び相手
- ・（お子さんが来なかった場合）清掃、修繕などの作業

対象

中学生以上（親子参加：不可）

定員

各日 3名

時間

10：00～12：00
（※8/22は、13：00～15：00も体験できます。）

場所

〒112-0015
文京区目白台1-22-2

持ち物 服装

水分補給のための飲料水等

服装：動きやすい服

当日の 流れ

サロンの準備から後片付けまで、
一緒にお手伝いいただければと思います。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 ○	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2	3
4	5	6	7	8 ○	9	10
11	12	13	14	15 ○	16	17
18	19	20	21	22 ○	23	24
25	26	27	28	29 ○	30	31

体験先の方からのメッセージ



木曜日は親子サロン"ほぐほぐ"
親子さんとスタッフで遊びや情報
交換でゆったりリフレッシュ。みんな
でつくるサロンです!

コミュニティ食堂ピノッキオ

体験内容

カレーライスづくり、配食、青空市参加

対象

小学生以上（親子参加：可）

定員

各日 6名

時間

9：00～15：00

場所

〒112-0014
文京区関口1-10-19

持ち物 服装

- ・エプロン
- ・水分補給のための飲料水等

服装：動きやすい服

当日の 流れ

- Aグループ：カレーづくりの補助、配食
Bグループ：青空市場の準備から販売

その他

熱中症アラートが出た場合は、中止となります。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 ○	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 ○	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



コミュニティ食堂

ピノッキオ

小さなコミュニティから、
大きな力を育てる為に

定 泉 寺 こ ど も 食 堂

体験内容

配膳、安全に子どもが遊べるように見守り、片付け

対象

小学生以上（親子参加：可）

定員

なし（何人でも可）

時間

17：30～20：30

場所

〒113-0021
文京区本駒込1-7-12 定泉寺

定泉寺こども食堂の
様子はこちらから！



持ち物 服装

・エプロン ・三角巾
・マスク

服装：動きやすい服

当日の 流れ

17:30 ボランティア受付、準備
18:00～20:00 こども食堂
20:30 片付け、ふりかえりミーティング

その他

- ・夕食を参加者と一緒に食べます。
- ・駐輪場あります。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 ○	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 ○	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



夕食の配膳や片付けなどのお手伝いをお願いします。みなさんの参加お待ちしております！

関水町会の夏祭り

体験内容

模擬店等の出店の準備と販売の手伝い

対象

高校生以上（親子参加：不可）

定員

10人

時間

10：00～15：00

場所

〒 112-0014
文京区関口1-47 日火江戸川橋ビルポケットパーク

持ち物 服装

・軍手等
服装：動きやすい服

当日の 流れ

模擬店の準備、設営から販売

その他

熱中症アラートが出た場合は、中止となります。

体験可能な日

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 ○
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

体験先の方からのメッセージ



関水町会



楽しい納涼を共に

