



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

1 月号  
令和7年(2025年)  
No.153

奇数月発行

SDGs



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。

## 令和6年度Bチャレ(チャレンジ部門)採択団体が決定しました! ▲ 団体の活動をぜひ応援してください! ▼

### Bチャレとは?

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、NPO・企業・行政・教育機関などと協働で実施することへの応援事業です。「チャレンジ部門」では、地域の団体等が、自らが文京区の地域課題だと考えるテーマの検証を目指して行うイベント、あるいはキャンペーン事業への助成を行っています。  
※Bチャレ:文京(Bunkyo)の「B」、チャレンジの「チャレ」から命名した事業愛称です。

### 隣人の日・共創ワークショップ

#### 隣人の日・共創ワークショップ

フランスの作家や美術家たちが発明した技法で、思いがけない絵を共同制作できるお絵描きワークショップ。描いた絵は展示されます。年齢・性別・国籍・障害の有無に関わらず、どなたでも参加できるイベントです。



### さきちゃんち運営委員会

#### 子どもの多様な生き方を考える上映&座談会

子どもの多様な生き方に気付いたり、新たな考え方にふれたりすることのできる映画の上映&座談会を開催します。また、学校に通っていないお子さんの保護者の方々がつながる機会を創出します。



### ペット防災マイスター

#### 災害時、大切な家族であるペットを守るために

災害時、大切な家族であるペットを安全に避難させ、また避難所で迷惑をかけないように日頃からマナートレーニングし、防災知識を身に付けると共に、実際に同行避難・避難所開設の訓練をして、いざという時に備えます。



災害時のためのマナートレーニング

### 目白台の家再生プロジェクトチーム

#### おうちひらき!地域の方に目白台の家を知ってもらい、地域の課題を知る会

築百年を超える家を中心に、目白台の持続可能な交流の場・地域づくりを行う決起としての「おうちひらき」を行い、地域の方との歴史文化の継承や、多様な交流のある魅力的なまちづくりをスタートさせます!  
※3面にインタビュー記事を載せております。



令和7年度のチャレンジ部門の募集については、令和7年4月以降に開始予定です。文京区社会福祉協議会HP ([https://www.bunsiyakyo.or.jp/service/b\\_challe](https://www.bunsiyakyo.or.jp/service/b_challe)) に掲載いたしますので、ご確認ください。



◀ 文社協HP

[問合せ] 地域連携ステーション 市民活動担当 ☎03-3812-3044

## 新年あけましておめでとうございます

新たな年の始まりを迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。昨年中は文京区社会福祉協議会の活動に格段のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年の年明け早々に発生した能登半島地震では、甚大な被害がもたらされ、多くの方が被災されました。一方で、被災された方々の支援に向けて、多くの様々な方が協力し合い、それぞれの場で尽力してきた一年でもありました。私共文社協におきましても、募金活動を行うと共に、復興支援として職員を能登に派遣するなど、被災地支援に取り組んでまいりました。改めまして、被災された方々の一日も早い生活の再建をお祈りいたします。

さて、文社協におきましては、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、心を寛げ、つながりをもつこと』『お互いさま』が生まれるまちの実現に向け、本年も役職員一丸となり取り組んでまいります。皆さまからの一層のお力添えを賜りますよう心より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す。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





1

**お知らせ** ふれあいいきいきサロン

住みなれた地域の中で安心して暮らしていけるように、地域のみなさん同士が交流を深めていくための活動を支援しています。

- 対象** サロン運営費助成の対象
- ①サロンの趣旨(引きこもりを防ぎ・守り・支えあい活動の実施)に賛同し行う活動
  - ②地域住民が主体的に活動し、参加者がともに企画・運営を行う活動
  - ③参加者は高齢者、障害者(児)、子育て中の親子、青少年など様々な福祉課題を抱えた方
  - ④基本月1回以上開催し、参加者が5名以上いる活動
  - ⑤地域の支えあい活動を目的に広く積極的に周知を行う。

**その他** 区内100か所以上で開催されています。参加したい方または運営を検討されている方は、下記までご相談ください。

**問合せ** 地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

2

**講座** フミコムcafe  
あなたなりのデフリンピックの楽しみ方

デフリンピックは、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。(デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です)令和7年は、東京で開催です。ここに関わる何かを考えてみませんか。

- 日時** 2月22日(土) 10:00~12:00
- 会場** 区民センター 3階 3C会議室
- 講師** 中野 佐世子 氏 他
- 対象** 区内在住・在勤・在学者等
- 定員** 30名(抽選)
- 費用** 無料
- 申込** 右記二次元コード
- 締切** 2月13日(木)
- 問合せ** 地域連携ステーション フミコム ☎03-3812-3044

詳細・申込はこちら



3

**お知らせ** 福祉サービスの苦情解決をお手伝いします

児童・高齢・障害等の福祉サービス(在宅・施設を問いません)の利用に関し、お困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

- 対象** 文京区内に事業所を有する福祉サービス提供事業者への苦情を受け付けます。
- 相談方法**
  - ①各提供事業者にご相談
  - 福祉サービス利用に関してのお困り・お悩みごとはまず、ご利用の福祉サービス提供事業者にご相談ください。各事業所では、話し合いによる苦情解決に努めています。
  - ②文京区社会福祉協議会権利擁護センター(あんしんサポート文京)にご相談
  - 各事業者にご相談しても解決しない、事業者に直接言いにくい場合は、文京区社会福祉協議会権利擁護センター(あんしんサポート文京)にご相談ください。職員がご相談にのり、解決のお手伝いを行います。また、必要に応じ専門職等による「福祉サービス苦情解決委員会」にて解決に努めます。
  - ※事業所等への指導権限等はありません。
- 費用** 無料
- 問合せ** あんしんサポート文京 ☎03-3812-3156

4

**「ありがとう」って言われる自分時間の使い方説明会**

「定年退職を迎えた」「子育てが一段落した」「介護が落ち着いた」などで、時間を自由に使えるようになったけれど、どう使ったらいいかわからない。そんな方におすすめの4種類の説明会です。自分時間を誰かの「ありがとう」の気持ちに変える活動が区内にたくさんあります。まずはどんな活動があるか聞いてみませんか?

	日時/イベント名	内容
①	2月16日(日) 10:00~15:00 「ゼロから ぼら活!~一緒にさがそう あなたの一步~」	詳細は2面CHALLENGEの記事をご確認ください。
②	2月18日(火) 13:30~14:30「知るツキイチ」 14:45~「やるツキイチ」	「知るツキイチ」ではボランティア活動や地域活動にどういったものがあるかをご紹介します。「やるツキイチ」では実際に活動の体験ができます。 【定員】15名 【締切】2月12日(水)
③	2月19日(水)14:00~16:00 高齢者等の金銭管理等を支援する「生活支援員説明会」	高齢者や障害者の福祉サービスの利用手続きや金銭管理等を支援する、生活支援員の活動についてご説明します。 【定員】10名(申込順) 【締切】2月14日(金)
④	2月21日(金)14:00~16:00 高齢者・妊産婦等の家事のお手伝い「協力会員活動説明会」	家事や外出をサポートする「いきいきサポート」の協力会員の活動について、現役会員も交えてご紹介します。 【定員】10名(申込順) 【締切】2月14日(金)

- 会場** ①区民センター 3階 3A会議室  
②~④区民センター2階 ボランティア活動室B
- 申込** 下記へ電話またはインターネット経由\*で  
※①は2面CHALLENGEの記事の二次元コード、②から④は右下の二次元コードを使用
- 問合せ** ①②地域連携ステーション ☎03-3812-3114  
③あんしんサポート文京 ☎03-3812-3156  
④いきいきサポート ☎03-5800-2941

申込フォーム



CHALLENGE [チャレンジ]

**「ゼロから ぼら活!~一緒にさがそう あなたの一步~」**

ボランティア活動をしたことがない方、なつぼらで初めて活動した方、活動に興味のある方などに「さまざまなボランティア活動やNPO活動などがある」ことを知っていただく機会として、「ゼロから ぼら活!~一緒にさがそう あなたの一步~」を開催します。会場に足を運んでいただくだけで、さまざまなボランティア活動を知ったり、体験したり、相談できる1日限りの限定イベントです。

- 日時** 2月16日(日)
- 時間** 10:00~15:00
- 場所** 区民センター 3階 3A会議室
- 対象** 小学生以上
- 申込方法** 右記二次元コードから申込

詳細・申込はこちら



- 内容** ①ボランティア団体の活動体験  
②作品づくり  
③活動団体の展示  
④ボランティア相談

【問合せ】 地域連携ステーション ボランティア担当 ☎03-3812-3114

# Bチャレ(チャレンジ部門)で採択! 「目白台の家 おうちひらき」に行ってきました!



目白台の家  
再生プロジェクトチーム  
代表 渡邊さん

「Bチャレ」は地域課題解決を目指した団体のチャレンジを助成する事業です。今年度チャレンジ部門に採択された「目白台の家再生プロジェクトチーム」では助成をどのように活用しているのか、お話を聞いてみました。

## Q Bチャレ助成に挑戦したいと思ったきっかけについて教えてください。

この家をぜひ地域の皆さんに知っていただき、地域の方々と一緒に今後の目白台の家の活用方法について考えていきたいという思いから企画された「おうちひらき」の開催にあたり、展示物やパンフレットなどの制作費用を助成してもらいたいと考え、応募しました。

## Q 今回のおうちひらき企画で、目指している事は何かですか?

オーナーの池田さんのご家族が住み継いでいるこの家は、かつて当たり前だった地域や家族のつながりを象徴する場所としてとても価値のあるものです。ぜひ地域の皆さんに広く知ってもらい、地域の皆さまに活用してもらえたら嬉しいです。

## Q 今回の企画後の展望について教えてください。

地域の皆さんにとっては昔を懐かしんだり原風景に触れられたりできる場所として、建物に興味のある人たちにとっては生きた資料として、ゆくゆくは訪れる皆さんの憩いの場にできればと思っています。



改築を重ね、時代を感じさせる玄関



中庭で柚子を採る企画も



左から、団体幹事の髙道さん、オーナーの池田さん、団体代表の渡邊さん



Bチャレ助成で制作された展示物(垂れ幕)

[問合せ] 地域連携ステーション市民活動担当 ☎03-3812-3044

# 初心者大歓迎!卓球とコントラクトブリッジで 体と頭の健康を増進しましょう!

ふれあいいきいきサロンは、さまざまな活動を通して地域の皆さんが親睦を深められる交流の場です。今回ご紹介するのは、卓球とイギリス発祥のカードゲーム「コントラクトブリッジ」を通して体と頭の健康増進に取り組む「シルバーラビッツ」の皆さんです。

## シルバーラビッツ

「楽しみながら体と頭を健康に保つこと」を目的として設立。高齢者を中心に、卓球とコントラクトブリッジそれぞれ10名程度で活動している。

### ●卓球

【日時】第2金曜 12:30~15:00  
【場所】江戸川橋体育館(小日向1-7-4)  
【費用】500円/回

### ●コントラクトブリッジ

【日時】第1・3金曜 13:00~16:00  
【場所】文京福祉センター江戸川橋[4階](小日向2-16-15)  
【費用】200円/回

コントラクトブリッジは世界中で大人気のカードゲームです。シルバーラビッツではほとんどの人が初心者なので、ルールを確認し合いながらのんびり楽しんでいます。卓球も先生が優しく指導してくれるので、気軽に遊びに来てください。



シルバーラビッツ代表  
藤田 幸一さん

### 参加者の声

#### 卓球

楽しいのが1番。コーチも厳しい指導ではなく、実践的に教えてくれるのでとても良い時間です。

コントラクトブリッジはチームプレイが魅力。相手の考えを読んで勝つときの達成感は忘れられません。わかりやすい解説書もあるので安心です。

プレーが終わったあとの「こうすればよかったね」「あそこはわかってたよ」などと言い合う感想の時間が好きです。

#### コントラクトブリッジ



### 活動の様子



[問合せ] 地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

## 寄付金・寄付品(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) イワタ工具店(募金箱) 2,400円/小倉 茂 50,000円/喜久月(募金箱) 9,926円/四川家庭料理中洞(募金箱) 3,534円/千駄木三丁目南部町会 10,000円/長浜商店(募金箱) 9,558円/文京区高齢者クラブ連合会 56,848円/堀越 董 30,000円/(株)まなび梯 30,000円/ミズホ(株)北海道センター 385円/(株)村内ファニチャーアクセス 300,000円/鹿鳴館 5,000円/渡部 さやか 50,000円/匿名(5件) 19,314円/梅原 秀子 切手未使用/根橋 啓子 未使用切手/菅原 悠耕 未使用切手

\*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



# 賛助会員を募集しています



文社協が取り組んでいる地域福祉事業は、会員の皆さまからの会費や寄付、募金で支えられています。会員になっていただき文社協を応援してください。ぜひご協力をお願いします。

## ▶ 賛助会員とは？

文社協の取り組みに賛同し、会費という財政支援により地域福祉推進を応援する一員になっていただくものです。個人、企業、団体等、どなたでも会員になっていただけます。

## ▶ 会員になったら？

活動などの義務はありません。会費を納めていただくことが会員としての活動です。

## 会費納入3つの方法

1 文社協受付窓口

2 ゆうちょ銀行での振込  
(振込書を郵送します)

3 オンライン **NEW!!**

区分名称	会費 (1口/年額)
賛助会員	1,000 円
特別賛助会員	10,000 円

## 〈オンラインで会費が納入できます!〉

クレジットカードやAmazon Pay、銀行振込にも対応しています。下記の二次元コードから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、ご利用ください。\*シンカブルでの会費納入は、毎年9月1日に自動引き落としされます。



\*当会への寄付や会費は、寄付金控除の対象となります。確定申告の際に「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

# 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

## ▶ 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、郵便物を一緒に確認して、役所の手続きを一緒に行います。

### 支援の流れ~契約した時に文社協が通帳を預かっているAさんの場合~

- 1 文社協でAさんの通帳を受け取る。
- 2 Aさんの家を訪ねる。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 文社協に戻り、通帳を返却する。記録と報告をして終了。

生活支援員として一緒に活動して下さる方も募集しています! 説明会を2月19日(水)に開催します。詳細は2面をご覧ください。



生活支援員 榎木 健さん

利用者の皆さんにはそれぞれ事情があります。訪問した日の対応だけでなく、これから先のことを一緒に相談して、お役にたてるようにいつもこころがけています。

お気軽にご相談ください

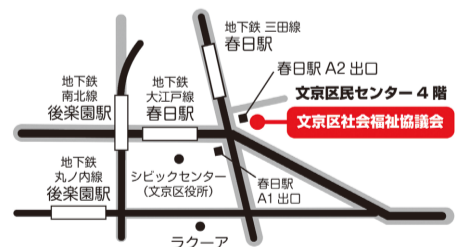
[問合せ] あんしんサポート文京 ☎03-3812-3156

## 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

文京区の方に  
おすすめ パナソニックの介護付き有料老人ホーム

充実のセラピスト4名  
毎日リハビリ\*ができる施設です。  
\*訪問リハビリを組み合わせた場合

「入居相談会」開催中!  
ご予約制 10:00-17:00

☎ 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

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・墓じまい
- 終の住処(施設入居)
- 老後資金
- 身元保証
- 死後の事務手続き

相談無料

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

「文社協だより」は町会・自治会などを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。

「文社協だより」は町会・自治会などをおして配布しています。