



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。

9月号  
令和7年(2025年)  
No.157  
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。

本人に寄り添い

地域生活を支える

身近な存在

## 市民後見人養成講座が始まります

文京区では、令和7年度より市民後見人養成講座を開講します。

市民後見人とは、ご高齢や障害により判断能力が低下された方のその人らしい暮らしを支える、後見活動を行う市民の方です。同じ地域住民としての立場で身近な関係を活かし、市民後見人として地域貢献活動をしてみませんか？

### 後見活動



ご本人に必要な生活費に関する  
出入金のため、**金融機関へ行く**



ご本人の生活状況に変化がないか、  
定期的にご自宅や  
入所施設などを**訪問する**



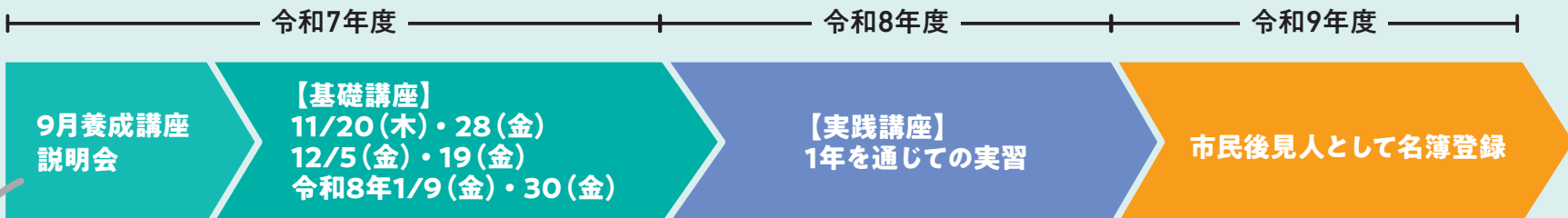
ご本人と一緒に関係機関等との  
**話し合い**により、  
支援方針を考える



定期的に裁判所へ  
**活動報告**する

### 登録までのスケジュール&研修日程

成年後見制度や後見実務に関する講義・ワーク、高齢期・障害などに関する知識および生活を支える福祉に関する各種制度や地域活動等についてのカリキュラムを通じて学んだ後、実習を経て、修了された方が市民後見人として名簿登録されます。  
地域貢献や市民後見に関心のある方は、ぜひ養成講座説明会にご参加ください。



#### 【権利擁護入門講座】

※講座の受講が市民後見人養成講座受講要件

#### 権利擁護入門講座

講義やグループワーク、当事者の方々との関わりを通じて、「意思決定支援」について学び、体験し、考えていただきます。  
**日時:**10/21(火)10時30分～16時30分(途中昼休憩1時間あり)  
**場所:**シビックセンター3階 障害者会館A・B  
**定員:**20名程度  
**申込:**下記問合せ先に電話またはWEB(二次元コード)

#### 養成講座説明会

精神保健福祉士で後見人としてご活躍をされている長谷川千種先生をお招きし、市民が権利擁護の担い手として活躍をされる意義についてご講義いただきます。  
※市民後見人養成講座受講希望者で、養成講座説明会へのご参加が難しい方は、下記問合せ先までご連絡ください。

**日時:**9/29(月)14時～16時  
**場所:**区民センター3階3A会議室  
**定員:**なし  
**申込:**下記問合せ先に電話またはWEB(二次元コード)

#### 養成講座受講要件(抜粋)

- 応募の時点で、25歳以上70歳以下の方
- 区内在住、在勤、または区内で地域活動をしている方
- 原則として当該講座を全て受講できる方
- 生活支援員として社協と雇用契約を結ぶことができる方 など

詳細はHPを  
ご覧ください



1

講座

## 任意後見と遺言で老いじたく ～自分のことは自分で決める～

- (1) 任意後見制度とは  
(2) 遺言の種類や注意点  
(3) 自分が亡くなった後の後始末

|     |                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 日時  | 11月13日 (木) 14時～16時                                                                |
| 会場  | 区民センター3階 3A会議室                                                                    |
| 講師  | 吉田 久 氏 (文京公証役場 公証人)                                                               |
| 対象  | 区内在住・在勤・在学の方                                                                      |
| 定員  | 60名 (申込順)                                                                         |
| 費用  | 無料                                                                                |
| 申込  | 10月1日 (水) 9時から申込フォーム (右記二次元コード)<br>または電話                                          |
| 問合せ | 権利擁護センター ☎03-3812-3156 FAX: 03-5800-2966<br>※手話言語通訳をご希望の方は10月14日 (火) までにお知らせください。 |

＼ 申込はこちら /



2

講座

## いっしょに学ぼう成年後見制度

- (1) 基礎的な制度説明、利用方法  
(2) 申立手続きと後見人等の職務「どういう時に必要か」「手続きと利用方法」  
(3) 具体的な事例を交えて分かりやすくご説明

|     |                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 日時  | 10月24日 (金) 14時～16時                                                               |
| 会場  | 区民センター3階 3A会議室                                                                   |
| 講師  | 三森 敏明 氏 (弁護士)                                                                    |
| 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  | 9月17日 (水) 9時から申込フォーム (右記二次元コード)<br>または電話                                         |
| 問合せ | 権利擁護センター ☎03-3812-3156 FAX: 03-5800-2966<br>※手話言語通訳をご希望の方は10月1日 (水) までにお知らせください。 |

＼ 申込はこちら /



3

講座

## 障害のある方を地域で支える権利擁護の仕組み

- (1) 権利擁護の2つの仕組み「地域福祉権利擁護事業」と「成年後見制度」  
(2) 「地域で支える権利擁護のしくみ」って？

|     |                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 日時  | 12月17日 (水) 11時～13時                                                                |
| 会場  | 区民センター2階 2A会議室                                                                    |
| 講師  | 田邊 裕子 氏 (相談員)                                                                     |
| 対象  | 区内在住・在勤・在学の方<br>障害のある方とその親族、関係機関                                                  |
| 定員  | 50名 (申込順)                                                                         |
| 費用  | 無料                                                                                |
| 申込  | 11月5日 (水) 9時から申込フォーム (右記二次元コード)<br>または電話                                          |
| 問合せ | 権利擁護センター ☎03-3812-3156 FAX: 03-5800-2966<br>※手話言語通訳をご希望の方は11月18日 (火) までにお知らせください。 |

＼ 申込はこちら /



4

募集

## 文京区にふみこむフェスタ2025 出展団体募集

文京区内で地域活動・地域貢献活動等を行う団体や法人、企業が、実施している取り組みについてブース出展をして報告をするイベントです。出展団体を募集します！

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| 日時  | 2月28日 (土) 9時30分～12時30分                            |
| 会場  | 区民センター3階 3A会議室                                    |
| 定員  | 40団体 (申込多数の場合抽選)                                  |
| 申込  | 募集期間: 9月16日 (火) から10月17日 (金)<br>出展団体受付 (右記二次元コード) |
| 締切  | 10月17日 (金) (必着)                                   |
| 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 /



5

講座

## フミコム活動入門講座『あなたの“得意”を地域の 元気に! 「講師」のはじめかた講座 2025』

あなたの「得意」が、誰かの「知りたい! 体験したい!」になるために。「講師」としてのはじめの一步を踏み出してみませんか？

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 日時  | 10月4日 (土) 10時～12時30分             |
| 会場  | 区民センター地下1階 C-base                |
| 講師  | 芦沢 壮一 氏 (スキルノート主宰)               |
| 対象  | 区内在住・在勤・在学の方                     |
| 定員  | 20名 (抽選)                         |
| 費用  | 500円                             |
| 申込  | 申込フォーム (右記二次元コード)<br>または電話       |
| 締切  | 9月26日 (金)                        |
| 問合せ | 地域連携ステーション フミコム<br>☎03-3812-3044 |

＼ 申込はこちら /



6

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てみませんか？

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 日時  | 10月8日 (水) 14時～16時                 |
| 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  | 申込フォーム (右記二次元コード) または電話           |
| 締切  | 10月1日 (水)                         |
| 問合せ | ささえあいサポート係 いきいきサポート ☎03-5800-2941 |

＼ 申込はこちら /



8

イベント

## やさしい日本語を学ぼう

外国ルーツの方などとコミュニケーションをとる時に、むずかしい言葉を使わず、わかりやすい日本語で情報などを伝えるためのコツを学びます。

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 日時  | 9月24日 (水) 18時30分～20時30分           |
| 会場  | 区民センター3階 3C会議室                    |
| 対象  | 区内在住・在勤・在学の方                      |
| 定員  | 20名 (抽選)                          |
| 費用  | 無料                                |
| 申込  | 申込フォーム (右記二次元コード)<br>または電話        |
| 締切  | 9月11日 (木)                         |
| 問合せ | 地域連携ステーション ボランティア担当 ☎03-3812-3114 |

＼ 申込はこちら /



7

講座

## 音訳ボランティア講習会 受講者募集

視覚に障害のある方への理解を深めるとともに、音訳の技術を学び、音訳ボランティアとして活動できる方を養成するための講座です。(全10回)

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| 日時  | 10月3日 (金) 14時～16時                       |
| 会場  | 区民センター4階 活動室A                           |
| 講師  | 松本 道子 氏 (千葉点字図書館 音訳協力員)                 |
| 対象  | 区内在住・在勤・在学の方、<br>受講後に音訳ボランティアとして活動ができる方 |
| 定員  | 18名 (抽選)                                |
| 費用  | 無料                                      |
| 申込  | 9月1日 (月) から申込フォーム (右記二次元コード)            |
| 締切  | 9月22日 (月)                               |
| 問合せ | 地域連携ステーション ボランティア担当 ☎03-3812-3114       |

＼ 申込はこちら /





# 新しい自分をつくる時間 「働きながら地域活動をする」という選択

いきいきサポートは、地域の高齢者や妊産婦、障害のある方など日常生活の手助けが必要な方の家事や外出などを、地域の協力会員がサポートする事業です。協力会員には時間や内容に応じた謝礼が支払われます。

実はここ数年、働きながら協力会員として活動する方が増えています。

今回は、区内で働きながら協力会員として活躍している吉澤光平さんにお話を聞きました。

## INTERVIEW

### 何をきっかけに協力会員活動に参加しようと思ったのですか？

私は社会福祉系の法人で働いているのですが、つねづね地域をもっと知る必要があると感じていました。2022年に文社協の傾聴ボランティア講習会に参加した際に配られたいきいきサポートのチラシを見て、「これだ!」と思い登録しました。日中に融通の利く働き方ということもあり、いまは1回1時間、月4回のペースでお風呂掃除を中心に活動しています。

### 協力会員活動に興味はあるけれど参加を迷っている方にひとことお願いします

いきいきサポートでは、こちらの希望とマッチする活動を紹介してもらえますし、顔合わせにも社協の方が立ち会ってくれます。活動を始めてからも気軽に相談できる手厚いフォロー体制が整っていますから、地域活動やボランティア活動の入り口としては最適だと思います。また、スキマ時間を有効活用して地域社会に貢献するというパラレルキャリアを築ける点も魅力です。

### 活動のやりがいを教えてください

本活動は、自分にとって大事な経験だと考えています。活動を通じて、地域や個人の生活課題に直接触れられますし、解決に向けてどのような選択肢が考えられるか、色々なことに気づくきっかけをいただける点もやりがいになっています。

今後は少子高齢化の更なる進行等により、社会福祉・地域福祉の担い手がより一層不足していくでしょうから、そうした将来を見据えた際、社会や地域に貢献できる人材でありたいと思っています。

協力会員  
吉澤 光平さん



## こんな声も!

やりたいことの一つにボランティア活動があり、子どももいないため時間の余裕があったことから、私でよければと思い数年前に登録しました。私の年代は非正規労働が多く、私自身も非正規で働いていますが、副業が世の中に浸透し始めたときだったのも後押しになりました。

違う年代の方や日常では知り合えない方と話すことが生活の歯車の一つに加わって刺激になり、またそれを通して社会、人間、自分のことについて考える機会も増えました。

初めてのサポートは緊張しましたが、文社協の方の立ち会いもあり安心です。相談しながら自分の都合に合わせて活動できますし、単発の依頼もあるので気軽に登録からしてみたいはいかがでしょうか。



協力会員  
Aさん



いかがでしたか?いきいきサポートでは月1回2時間からでも活動できるので、働いている方でも無理なく活動できます。

会員登録は登録説明を受けご納得いただいた20歳以上の方ならどなたでも可能です。

登録説明のご予約、ご相談は以下まで。

また、実際に活動している先輩協力会員のお話を聞ける「いきいきサポート協力会員活動説明会」を10月に開催します。詳しくは2面をご覧ください。

[問合せ] ささえあいサポート係 いきいきサポート ☎03-5800-2941

## 寄付金・寄付品 (令和7年6月～7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) 大熊 弘三 2,000円/ダイセーロジスティクス(株) 30,000円/中村 義子 10,000円/原澤 斎 5,000円/平山 皖郁 11,000円/本多酒店(募金箱) 14,223円/(株) 村内ファニチャーアクセス 350,000円/木村 敏子 未使用切手・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。

[使用済み切手寄付者] (令和7年2月～7月、敬称略) 浅野 慶子/磯野 亜津子/稲葉 浅治/今井 美加子/(株) エイコーポレーション/(株) エヌ・ティ・ティ エムイー/大熊 弘三/音羽九桜町会/音訳ひまわり/葛城 美智子/神田 嶺子/希望の会/(株) 喜屋/後楽クラブ/子ども食堂ピノッキオ/三協鋼鐵(株)/柴田 恵美子/志水 陽太郎/勝美印刷(株)/末吉 章子/すずめ会/ダイセーロジスティクス(株)/(株) 大和出版/滝澤 敦/田中 利枝/(公財) 鉄道弘済会/TEPCO光ネットワーク(株)/天一町会/東京税理士会本郷支部/(株) 東洋ハウス/(学) 浪越学園日本指圧専門学校/(株) 日生不動産(株) 日生コミュニティ/春田 孝二郎/プライムテック(株)/文京大塚五郵便局/文京区シルバー人材センター/文京区男女平等センター/文京区立大塚福祉作業所/文京区立小石川福祉作業所/文京区立駒本小学校/文京昭和高齢者在宅サービスセンター/(一社) 仏教情報センター/牧野 妙子/松下 晶子/三井 依子/室井 節子/若竹会

\*使用済み切手のご寄付は、郵送でも受け付けています。毎年、文社協だより3月号、9月号にて「使用済み切手の寄付者」のご紹介をしていますが、匿名をご希望の場合は、封筒裏面やメモに「匿名」と記載し郵送をお願いいたします。

[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

## 令和7年度赤い羽根共同募金 地区配分（B配分）申請団体を募集しています！

赤い羽根共同募金とは東京都共同募金会が実施する福祉施設・福祉団体向けの助成金で、地域で集められた寄付金をその地域で生かすことを目的としています。  
文京区では、文京区社会福祉協議会が窓口となり、申請を受け付け、「文京区配分推せん委員会」で推せんされた申請案件が、東京都共同募金会配分委員会で審査されます。



募金を活用した施設での行事の様子  
[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

### 応募資格

地域福祉の推進を目的とした事業を行う区内に所在する民間社会福祉施設、団体等（会社法人が経営、学校法人及び特殊法人が運営する施設、民間型の老人ホームなどは対象外）

### 申請対象事業

備品整備、小破修理、研修・講習会等（施設・団体維持のための運営費や事務管理用の備品整備などは対象外）

### 配分申請額

5万円～20万円以内（申請事業費の75%以内）

### 申請方法

当協議会HP(<https://www.bunsyakyo.or.jp/>)からダウンロードし、右記問合せ先にご提出ください。

申込〆切  
10/31(金)



## 文社協の応援団！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。  
「文京区のために何かしたい!」「だれかの役に立ちたい!」というお気持ちをぜひ、【会費】という形で地域に届けてみませんか？

### 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。

| 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  |

### 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

### オンラインで会費が納入できます！

クレジットカード、Amazon Payや銀行振込にも対応しています。  
右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。

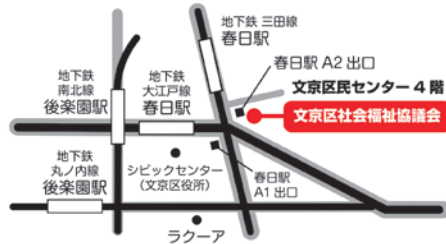
[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

### 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有料老人ホーム

介護のお悩み  
なんでも相談会  
開催中！

ご予約制  
10時～17時

施設の  
選び方  
認知症  
退院後の  
不安  
リハビリ



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

LINEで  
お問い合わせ

シニアと家族の未来サポート

☎ 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

