



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

3月号  
令和8年(2026年)  
No.160

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。

手話は



きこえない



人たちの



言語です



## 文京区手話講習会 募集開始

きこえない人・きこえにくい人への理解を深め、将来ボランティアや手話言語通訳者としてきこえない人・きこえにくい人を支援する活動を希望される方のために、通年の手話講習会を開催します。毎週1回、それぞれのクラスごとに全40回の講習を通して学びます。初級から通訳者養成クラスまで、少しずつステップアップしていけるプログラムです。

みんな



一緒に



たのしく

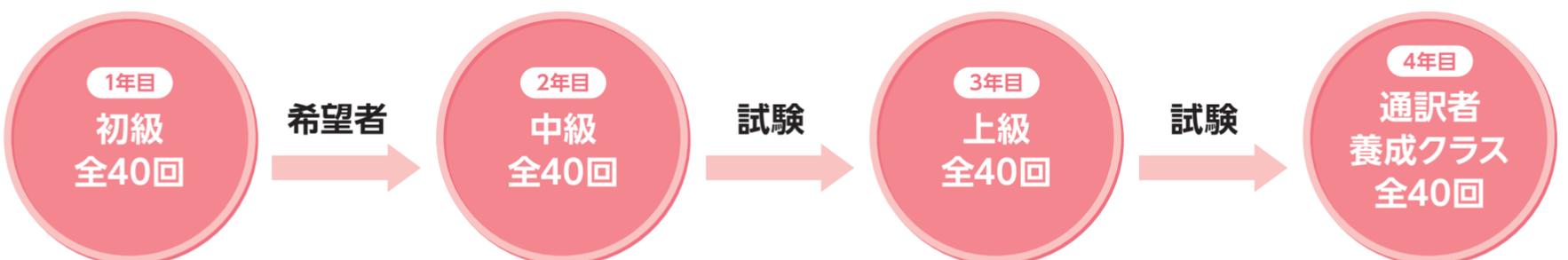


勉強しましょう



写真は、文京区聴覚障害者協会のみなさまです。

### 手話講習会の進み方



※定員超過の場合、抽選

※定員超過の場合、抽選

それぞれの級に、昼クラス(9:45~11:45)と夜クラス(19:00~21:00)があります。

1  
研修子育てサポーター認定制度  
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 ①5月9日(土) 9時～15時45分②5月10日(日) 9時～16時30分  
③5月11日(月) 9時30分～12時
- 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 詳細はホームページをご覧ください
- 締切 4月6日(月)
- 問合せ ファミリー・サポート・センター ☎03-3812-3043

2  
講座

## 令和8年度 手話講習会

きこえない人・きこえにくい人を支援する手話ボランティアや手話通訳者を養成するために講習会を開催します。

- 日時 5月14日(木)～令和9年3月11日(木) ※毎週木曜日(全40回)
- 会場 シビックセンター3階 障害者会館、他(初級・中級・上級)  
区民センター4階 ボランティア活動室(通訳者養成)  
※会場は予定
- 対象 区内で活動を希望する16歳以上の人で、1年間を通じて受講ができ、講習会修了後、文京区内でボランティア活動を希望する方
- 費用 テキスト代(初級・中級)4,290円  
※初級・中級を通じて2年間使用  
テキスト代(上級・通訳者養成)5,060円  
※上級・通訳者養成を通じて2年間使用
- 申込 ホームページで募集要項確認の上、  
3月12日(木)から申込フォーム(右記二次元コード)
- 締切 4月3日(金)
- 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/

3  
講座

## 令和8年度 傾聴ボランティア講習会

傾聴とは「相手の話をただ聞くだけでなく、相手の気持ちや意図を深く理解しようとする姿勢」を表すコミュニケーションスキルです。傾聴についての知識や心構えを学び、ロールプレイなどを通して「聴き方」の基礎を身につけ、さまざまなボランティア活動に活かすことを目的にした講習会です。

- 日時 5月26日、6月9日、23日、7月14日、28日、8月18日、9月1日、15日(全8回・火曜日)  
14時～16時
- 会場 区民センター会議室 ほか
- 対象 区内在住・在勤・在学の方優先、文京区内でボランティア活動を希望する方
- 定員 25名(抽選)
- 費用 テキスト代121円
- 申込 申込フォーム(右記二次元コード)
- 締切 4月24日(金)
- 問合せ 地域連携ステーション(ボランティア担当) ☎03-3812-3114

詳細はこちら/

4  
募集令和8年度 提案公募型協働事業「Bチャレ」  
チャレンジ部門募集

「Bチャレ」では、他団体と協働して地域課題解決にチャレンジする事業に対して助成します。(詳細は二次元コードより)

- 対象 文京区内を対象とした非営利の活動を行い、他の地域団体と協働を行う任意団体、NPO法人、一般社団法人、企業等
- 助成上限額 1事業上限20万円
- 申込 ホームページから募集要項をご確認の上、下記までご連絡ください。ご相談後、エントリー関係書類をお渡しいたします。(エントリー関係書類は公開していません)  
URL: [https://www.bunsyakyo.or.jp/service/b\\_challe](https://www.bunsyakyo.or.jp/service/b_challe)
- 締切 9月30日(水)(必着)
- 問合せ 地域連携ステーション(市民活動担当) ☎03-3812-3044

事業説明会など  
詳細はこちら

5  
講座

## ボランティア日本語教室立ち上げ講座

日本語が母語でない人たちの地域生活を支援し、交流するための日本語教室の立ち上げを目的とした講座です。

- 日時 6月3日、10日、17日、24日、7月1日(全5回の連続講座・水曜日)  
19時～20時45分の5回連続講座です。
- 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、文京区内でボランティアを希望する方
- 定員 20名(抽選) ※変更の可能性あり
- 費用 無料
- 申込 4月22日(水)から申込フォーム(右記二次元コード)
- 締切 5月22日(金)
- 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/

6  
講座

## 障害のある子の「親なきあと」と成年後見制度

①お金で困らないための準備 ②成年後見制度の利用 ③生活の場の確保  
④困った時の支援～日常生活のフォロー～  
当事者やご親族の課題解決のヒントになるように講師より具体的にご説明します。

- 日時 4月22日(水) 11時～13時
- 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、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 3月16日(月) 9時から  
申込フォーム(右記二次元コード)または電話
- 問合せ 権利擁護センター ☎03-3812-3156  
※手話言語通訳をご希望の方は3月27日(金)までにお知らせください。

申込はこちら/

7  
講座遺言と任意後見で老いじたく  
～自分と家族が困らないために～

「高齢者の財産管理制度としての任意後見制度」、「遺言で相続を計画する」、「どこから始める老いじたく」の内容となります。

- 日時 5月28日(木) ①10時～12時②14時～16時 ※①と②は同じ内容です。  
どちらかをお選びください。
- 会場 区民センター3階 3A会議室
- 講師 吉野 誠氏 中央大学研究開発機構 客員研究員
- 対象 区内在住・在勤・在学の方
- 定員 各回60名(申込順)
- 費用 無料
- 申込 4月2日(木) 9時から  
申込フォーム(右記二次元コード)または電話
- 問合せ 権利擁護センター ☎03-3812-3156  
※手話言語通訳をご希望の方は5月1日(金)までにお知らせください。

①10時～(午前の部)  
申込はこちら/



②14時～(午後の部)  
申込はこちら/



## CHALLENGE [チャレンジ]

## 「ぶんぶく屋上養蜂部」見学会開催

“養蜂でつながる人とまち”というモットーで活動をしている「ぶんぶく屋上養蜂部」が養蜂作業の見学会を開催します。

- 日時 4月24日(金)、5月15日(金) 10時～12時
- 会場 区民センター4階活動室 ※集合後、活動場所へ移動
- 対象 地域活動に関心のある方
- 定員 各日程6名(申込順)
- 費用 2,000円(参加費)
- 申込 「ぶんぶく屋上養蜂部」のホームページ(右記二次元コード)  
※詳細はホームページに記載。  
[https://boombookyoho83.amebaownd.com/pages/7433637/page\\_202311232014](https://boombookyoho83.amebaownd.com/pages/7433637/page_202311232014)
- 締切 各日程1週間前の木曜17時
- 問合せ ぶんぶく屋上養蜂部 ☎ boombookyoho83@gmail.com

申込はこちら/



# 地域で楽しく健康づくり!ず〜っと通える 「かよい〜の」の仲間を大募集!

「かよい〜の」は、介護予防のための体操やスポーツを通して、ご近所や多世代の助け合い・支えあい活動を推進する取り組みです。  
定期的に集まって、みんなと一緒に頭とからだを動かしながら、健康づくりと仲間づくりをしてみませんか?

## 昭和体操火曜グループ

理学療法士がメニューを作成した、無理のないストレッチや筋トレなどの介護予防運動を中心に、2カ所で活動しています。休憩中にはおしゃべりが弾んで笑顔の絶えない活動となっています。

Place1

【場所】文京区本駒込2-28-31  
文京昭和高齢在宅サービスセンター  
【時間】毎週火曜9時30分～10時45分  
【費用】無料

Place2

【場所】文京区本駒込2-7-6 ほんのりテラス  
【時間】毎週火曜9時30分～10時45分  
【費用】無料

### 代表インタビュー

70～90代の10名前後のメンバーで楽しく活動しています。普段から連絡も取り合っているんですよ。からだを動かす習慣を持つと病気や怪我にも強くなります。この会を外に出るきっかけにもなったら嬉しいです。



Place1 代表 古谷さん

### スタッフインタビュー

トレーニングでからだをほぐして転倒しない毎日が送れることや、楽しくおしゃべりして気持ちもリフレッシュしてもらえるように心がけています。外に出る習慣がついて知り合いも増えますから、近くにお住まいの方はぜひ体験しに来てください。



Place2 ほんのりテラス 本間さん



石井さん

### 参加者にインタビュー

参加者の皆さんとても若々しいですよ。ソフトテニス続けることで健康を維持できるし、続けるために日常から気をつけるようになるんですよ。上手下手ではなくテニスが好きな方、一緒にボールを追いかけましょう。

## だれでもテニス汐見

汐見小学校の校庭(校庭の予約が取れない場合は、都内のテニスコートなど)でソフトテニスを楽しんでいます。だれでも楽しめることをモットーに、和気あいあいと活動しています。

【場所】文京区千駄木2-19-23  
汐見小学校校庭  
【時間】9時～10時  
(土・日・祝日で会場の取れた日)  
【費用】250円/月

### 代表インタビュー

週に一回、試合形式でボールを打ち合う活動が中心です。参加者は70～80代が多いです。怪我をせずいつまでもソフトテニスを楽しむことが目的です。仕事や子育てでしばらくテニスから離れている方、ぜひ見学に来てみてください。



代表 高野さん



Place1 文京昭和高齢在宅サービスセンター



Place2 ほんのりテラス



【問合せ】地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

## 寄付金・寄付品(令和7年12月～令和8年1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) 4,436円/小倉 茂 50,000円/スーパーマーケットノムラヤ(募金箱) 25,375円/  
全日本不動産協会東京都本部豊島・文京支部 100,000円/ダイセーロジスティクス(株) 30,000円/田中 信次 10,000円/東京土建一般労働組合文京支部 190,896円/  
中村 義子 10,000円/HAKUSAN PIZZA(募金箱) 16,290円/原澤 斎 5,000円/平山 皖都 12,000円/文京愛菊会 31,600円/文高連大塚地区 16,380円/  
文高連駒込地区 18,375円/文高連富坂地区 15,000円/文高連本富士地区 21,430円/文社協カレンダー募金箱 965円/松本 佳奈子 6,350円/  
横山 勝重 10,000円/渡部 さやか 50,000円/匿名(7件) 434,228円

\*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8月～令和8年1月、敬称略)

浅野 慶子/(株)イシダビル/市原 豊明/伊藤 英子/稲葉 浅治/今井 美加子/牛山 芳明/遠藤 日出子/大熊 弘三/大嶋 民子/大塚福祉作業所/岡 正子/オカモト(株)/音訳ひまわり/  
金富小学校/(株)加藤萬製作所/(株)邦友/コーシン牛乳(株)/小林 隆夫/コミュニティ子供食堂ピノッキオ/さくら貝水泳クラブ/篠崎 和江/柴田 恵美子/白岩労務管理事務所/  
水道橋商会/関水クラブ/(有)大黒屋ファミリーレストラン大黒屋/ダイセーロジスティクス(株)/滝澤 敦/長福会/露木 久美/(株)日生不動産(株)日生コミュニティ/  
(公財)日本公衆電話会東京支部東京東地区/能勢 昌典/プライムテック(株)/文永堂出版(株)/文京槐の会/文京大塚五郵便局/文京区更生保護女性会/文京区シルバー人材センター/  
本郷小学校/本郷台中学校/牧野 妙子/幹田 陽彦/村越 愛子/諸留 和夫/(社)福佑啓会/(株)ヨシハシ

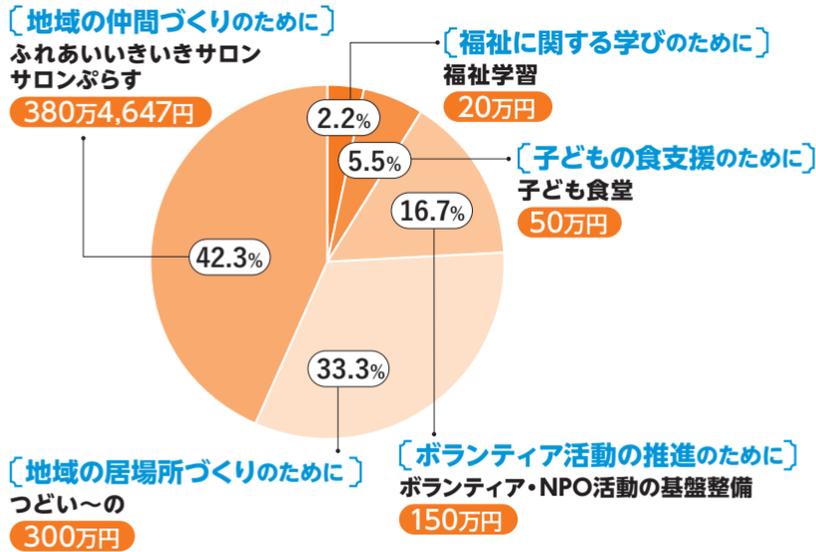
\*使用済み切手のご寄付は、郵送でも受け付けています。毎年、文社協だより3月号、9月号にて「使用済み切手の寄付者」のご紹介をしていますが、匿名をご希望の場合は、封筒裏面やメモに「匿名」と記載し郵送をお願いいたします。

【問合せ】総務係 ☎03-3812-3040

# 歳末・地域福祉たすけあい募金にご協力をいただき、ありがとうございました。

## 令和7年度募金総額988万4,063円 募金件数5,885件

### 地域福祉活動費の使いみち



募金総額から事務経費を除いた9,004,647円を地域福祉活動費として活用させていただきます。各事業への配分については、東京都共同募金会文京区地区配分推せん委員会で決定しています。歳末・地域福祉たすけあい運動についての詳細は、文社協ホームページをご覧ください。



みなさまからの温かいご支援は、福祉団体などの地域福祉活動費として活用させていただきます。

### ありがとうメッセージ



ぶんたね こいしか和  
[住 所] 文京区小石川3-8-16

ぶんたねこいしか和は、この3月で丸3年になります。立ち上げ時のコンセプトは「そこに行けば何かがある、誰かがいる」。3年経ち、その通りになってきました。1階は地域の交流の場として、フレイル予防体操、絵手紙、歌、手芸、健康麻雀、子ども食堂などさまざまなサークルが活動し、2・3階の「子ども第三の居場所」に集う子ども達も交えて、とても賑やかな毎日です。これらの活動の支えとなる皆様からの募金に、心より感謝申し上げます。どなたでも気軽に集える居場所として、ますます交流の輪を大きくしていきたいと思っています。どうぞお立ち寄りください。

歳末たすけあい運動は、かつては主に生活困窮の方への見舞金として配分されていましたが、地域福祉の進展に伴い、共同募金会の改革を経て、現在は地域福祉活動にかかる事業を中心に配分されています。

[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

## 募金箱のお店

NO.93

今回ご紹介するお店は、茗荷谷駅近くの美容室「QUARTER SEASONS」さんです。募金箱を設置していただいたきっかけを取締役社長の森川洋さんにお伺いすると、「地域が良くなるためにお店としてできること」とお話してくれました。お店は今年で50周年。文京区で長くお店をやっているから、「親御さんからお子さんへと代々通ってくださる方も多く、お客様の人生の節目である七五三、成人式、結婚式などに寄り添うことができ、とても幸せです。」とお話されていました。

店内に入ると素晴らしい日本庭園が目に入ります。四季折々の景観を楽しみながら、髪を綺麗に整えてもらうのは格別な気がします。そして、この日本庭園ではフォトウエディングの撮影ができるそうです。

お店の情報は、ホームページをご覧ください。

### QUARTER SEASONS

| 住 所 | 文京区小石川5-6-9 ドミ小石川1F  
| 電 話 | 03-6902-2351  
| 営 業 時 間 | 10時～19時  
| 定 休 日 | 毎週火曜日

※区内に系列店舗が2店舗あり、こちらの店舗でも募金箱設置にご協力いただいています

\HPはこちら/\



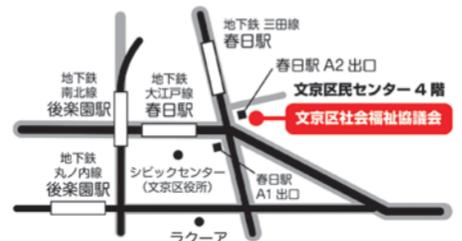
## いきいきサポートのご利用を検討されている皆さまへ

### 謝礼金単価と支払い方法が変わります

いきいきサポートは地域住民の皆さまにご協力を得て文社協が実施する家事支援等の事業です。令和8年4月から謝礼金を1時間あたり1,000円に統一します。また、謝礼金を利用会員(サポートを受ける方)から直接、協力会員(サポートをする方)に都度お支払いいただく形に変更となります。詳細は下記へお問い合わせください。

[問合せ] いきいきサポート ☎03-5800-2941

スマートフォンはこちら



## 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、文京区で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.bunsyakyō.or.jp/  
[開所時間] 8時30分～17時15分(祝日を除く 月～金)

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  
自分らしい暮らしを  
ささえます  
介護や暮らしの  
個別相談会  
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

積水製の古い  
ポータブルトイレ  
探しています!  
約10cmのすき間に身体をはさむ危険!  
ご親戚やご近所にも  
お持ちの方はいませんか?  
リコール対象品を新品の改良品と無料で交換します  
0120-011-578  
受付時間 9:00～17:00  
(土・日・祝日・年末年始除く)  
積水化学工業株式会社  
東京都港区虎ノ門2-10-4  
積水ポータブルトイレ 検索

「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。