



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。

7月号
令和8年(2026年)
No.162
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。

地域で広がる支え合いのカタチ

“できるときに、できることを。”

ファミリー・サポート・センターとは

ファミリー・サポート・センター事業（以下、ファミサポ）は、子育てのサポートを受けたい方（依頼会員）と、サポートをしたい方（提供会員）が、地域の中でお互いに協力しながら子育てを支え合う仕組みです。保育園や習い事の送迎、預かりなどのサポートを行います。

詳細は
こちら



いきいきサポートとは

いきいきサポートは、60歳以上の方や障害のある方、妊産婦さんなど、日常生活において家事等の手助けが必要な方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の方々の参加と協力を得て実施している会員制の助け合い事業です。サポートをする方（協力会員）とサポートを受けたい方（利用会員）をつなぐ仕組みです。

詳細は
こちら



ファミサポの提供会員と、いきいきサポートの協力会員として活躍してくださっているお二人の方にお話をうかがいました。



退職後に「今度は自分が支える側になれば」と思い、ファミサポの提供会員に登録。子育て中のお母さんを支えて、家族だけで抱え込まない子育てを応援したい気持ちを持っていました。その後、センターからの声かけで、いきいきサポートの協力会員として、産後の家庭での活動を始めました。いきいきサポートでは、主に産後のご家庭で調理を行っています。調理をしながら会話を重ねる中で、「話をするだけで気持ちが楽になった」と言ってもらえることにやりがいを感じています。また、「おいしかった」と言っていただけでも励みになっています。いきいきサポートの産後の家事支援で入っていた時の赤ちゃんが大きくなって、ファミサポで送迎の依頼を受けた際は、感慨深かったです。ファミサポでは、小学校の時に関わっていたお子さんが、中学生になった後に声をかけてきてくれたことがあります。活動が終わった後も、地元での付き合いに発展して、お子さんの成長を見守り続けられていることに喜びを感じています。



柴野 香織さん



Sさん

子育てがひと段落し、自由な時間ができたことをきっかけに、まずはファミサポの提供会員になりました。その後、「日中の時間も活かしたい」と、いきいきサポートの協力会員にもなりました。ファミサポでは、主に保育園や小学校への送迎を行いました。お子さんと手をつないで歩く時間が、本当に幸せでした。特に言葉がまだたどたどしい時期のやりとりは、かけがえのない思い出です。活動の最後に、お子さんから手紙をもらうこともあり、今でも大切な宝物です。いきいきサポートでは、主に高齢者宅の掃除を行っています。活動の中で感じるやりがいは、「利用会員さんを支えるチームの一員になれている」という実感です。気になる様子があれば社会福祉協議会に報告し、ケアマネジャーなどにつながる。情報が共有されていく中で、自分も支えの一部になれていると感じます。また、利用会員さんとの会話も楽しみのひとつ。若い頃の話や趣味の話など、日常ではなかなか出会えない交流が広がります。



他にも沢山のお話をうかがいました

無理なく続けられる

柴野さん 体調や事情に応じて、途中で交代・終了することもできます。

Sさん 自分のこどもの学校行事などがあるときは、事前に伝えれば活動日の変更利用会員さんが応じてくれます。

安心して活動をスタートできる

柴野さん 活動前に研修があり、基礎を学んでから始められるし、困ったときは社会福祉協議会に相談できる体制があります。

Sさん 不安が少ない理由は「事前の情報」。個人情報伏せううえで、事前に細かい活動情報をくれるので、受けられるかどうかを判断しやすいです。

活動の一番の魅力

柴野さん お母さんの気持ちが軽くなる瞬間に立ち会えることです。

Sさん 「楽しい」とこと、「信頼してもらえる」という気持ちを得られることです。

これから活動を始めたいと思っている方にひとことお願いします

柴野さん 世界が広がるので、ぜひ一步を踏みこんでください!!

Sさん 自分のできる時にできる範囲のサポートで大丈夫です。気軽に活動を始めてください!!

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&居場所サポーター認定研修

子育て支援の担い手となるための研修です。

研修名	①ベーシックサポーター認定研修	②居場所サポーター認定研修
内容	ファミリー・サポート・センター事業での送迎・預かりの活動等に関する研修	こどもや親子の居場所での活動に関する研修 ※①の修了者のみが受講できます。②のみの受講はできません。
日時 (全3日間)	10月26日(月)9時～15時45分 10月27日(火)9時～16時30分 10月28日(水)9時30分～12時	11月20日(金)9時30分～17時50分 11月24日(火)～12月13日(日) ※体験先による 12月14日(月)10時～12時
会場	貞静学園短期大学・区民センター	区民センター・各活動体験先
費用	無料	保険料自己負担あり

- 対象
- 区内在住・在勤・在学の20歳以上の方
- 定員
- 15名(抽選)
- 申込
- 詳細はホームページをご覧ください
- 締切
- 9月18日(金)
- 問合せ
- ファミリー・サポート・センター ☎03-3812-3043

詳細はこちら



2

イベント

第109回フミコムcafe
「こもれび」が灯す復興の道
学生団体が紡いだ、被災地支援の新たな形

フミコム cafe ではさまざまな市民活動を行うゲストを招いて活動を始めたきっかけや日ごろの活動についてお話を伺います。今回のテーマは「デジタル×被災地復興」です。

- 日時
- 7月18日(土) 10時30分～12時
- 会場
- 区民センター地下1階 C-base
※オンライン同時開催
- 講師
- 学生団体こもれび代表 布施 拓真 氏
- 対象
- どなたでも
- 定員
- 20名(抽選)
- 費用
- 無料
- 申込
- 右記二次元コードから詳細ページへ。同ページ記載の申込フォーム(難しい場合は電話)にて受付。
- 締切
- 7月11日(土)
- 問合せ
- 地域連携ステーション(市民活動担当) ☎03-3812-3044

詳細・申込はこちら



4

説明会

フミコム説明会
～文京区民センター地下1階でできること～

区民センター地下1階の館内について知りたい方、ボランティア活動・地域活動について興味のある方に向けて、偶数月に説明会を開催しています。

- 日時
- 8月8日(土) 10時30分～12時
- 会場
- 区民センター地下1階 C-base
- 対象
- どなたでも
(例) 文京区民センター地下1階の館内について知りたい方
ボランティア活動・地域活動について興味のある方 など
- 定員
- 20名(申込順)
- 費用
- 無料
- 申込
- 右記二次元コードから詳細ページへ。同ページ記載の申込フォーム(難しい場合は電話)にて受付。
- 締切
- 8月5日(水)
- 問合せ
- 地域連携ステーション
☎03-3812-3044 ☎03-3812-3114

詳細・申込はこちら



6

講座

いっしょに学ぼう成年後見制度

成年後見制度の概要と利用方法、申立手続きの流れ、後見人等の職務内容について具体的な事例を交えて説明します。

- 日時
- 10月20日(火) 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
- 8月19日(水) 9時から申込フォーム(右記二次元コード)または電話で受付
- 問合せ
- 権利擁護センター ☎03-3812-3156

申込はこちら



8

講座

点訳ボランティア養成講座 受講生募集

点訳ボランティアとして活動する上で必要な知識・技術の習得と、視覚障がい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養成講座です(区内在住・在勤・在学の方を優先します)。

- 日時
- 10月6日(火)～12月15日(火) 全10回 10時～12時
- 会場
- 区民センター4階 活動室B
- 講師
- 河野 孝志(文京区視覚しょうがい者協会副会長)
- 対象
- 以下の全てに該当する方
①受講後に点訳ボランティアとして活動ができる方
②PC操作(Word、メール)ができる方
※パソコン点訳の講義にご自身のWindowsノートパソコンを持参いただける方(点訳にはWindowsソフトを使用します)
- 定員
- 10名(抽選)
- 費用
- テキスト代 770円(税込)
- 申込
- 7月15日(水)より受付開始
右記二次元コードから詳細ページへ。同ページ記載の申込フォーム(難しい場合は電話)にて受付
- 締切
- 8月14日(金) 17時
- 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・申込はこちら



3

講座

団体運営支援講座
「～自治体連携を目指して～『協働』を学ぶ連続講座」

地域課題に対して活動を行っていく団体が行政と協働で事業を行う際に役立つ“協働”のポイントを学べる講座です。

- 日時
- 9月1日(火) 18時30分～21時、9月15日(火) 18時30分～21時(全2回)
- 会場
- 区民センター地下1階 C-base
- 講師
- まつど市民活動サポートセンター・まつどNPO協議会 阿部 剛 氏
- 対象
- “協働”に関心のある方
- 定員
- 15名(申込順)
- 費用
- 1団体500円(同じ団体は3名まで)
- 申込
- 右記二次元コードから詳細ページへ。同ページ記載の申込フォーム(難しい場合は電話)にて受付。
- 締切
- 8月26日(水)
- 問合せ
- 地域連携ステーション(市民活動担当) ☎03-3812-3044

詳細・申込はこちら



5

講座

親族のための成年後見制度

成年後見制度の概要、申立手続きの方法、親族後見人としての実務について分かりやすく説明する連続講座です。

- 日時
- 9月4日(金) 18時30分～20時30分、9月11日(金) 18時30分～20時30分
- 会場
- 区民センター2階 2A会議室
- 講師
- 山本 秀樹 氏(司法書士)
- 対象
- 以下の全てに該当する方
①区内在住・在勤・在学で、両日程参加可能な方
②親族後見人として選任されている方または成年後見制度の申し立てを検討している方
- 定員
- 30名(申込順)
- 費用
- 無料
- 申込
- 7月15日(水) 9時から申込フォーム(右記二次元コード)または電話で受付
- 問合せ
- 権利擁護センター ☎03-3812-3156

申込はこちら



7

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支援します。

- 対象
- 以下の①～④全てに該当する方
①区内に住む、原則として70歳以上の方
②明確な契約能力を有する方
③身近に頼れる親族等がいない方
④生活保護を受給していない方
- 問合せ
- 権利擁護センター(文京ユアストーリー担当) ☎03-5615-8851

不登校・登校しぶり ウチだけじゃない。 地域の居場所でつながってみませんか。

「サロンぶらす」は、参加者同士が交流を深めて、地域での支え合いや課題の解決に取り組む活動です。

今回は、不登校や登校しぶりのお子さんやその保護者が安心して過ごせる居場所をご紹介します。

あたたかい人たちがいるあたたかい場所で、一緒におしゃべりしませんか。

カスミソウ文京区

学校にいきにくい・登校しぶりのお子さんをもつ保護者同士が集まって始めた親子の会です。家と社会のあいだをつなぐ安心できる居場所です。SNSや冊子で情報を発信しています。北区、市原市にも拠点があります。

【場所】ワークスペースさきちゃんち(白山2-13-6)

【時間】毎月第2土曜日13時30分～16時



ホームページは
こちら



Instagramは
こちら



福井さん



カスミソウ文京区では、月1回の茶話会やこどもの“好き・やりたい”を形にした会を開催しています。親のみの参加もOKです。少人数の静かな場所でこどもたちはお絵描き、ゲーム、漫画、おしゃべりなどそれぞれ好きなことをしています。また、北区と連動した先輩に話を聞く進路の会や講演会などにも参加できます。フラッと遊びにきてください。



団体からもうひとこと

同じ悩みを持つ親同士、近況報告だけでも心が軽くなることがあります。話を聞きに来るだけ、オンライン、ライングループのみの参加もOK。メンバーの体験談を記載した冊子を発行しています。



「森のりんごの木」は様々な理由で学校と距離ができていこどもたちの親同士が悩みを分かち合える場所です。同じ状況をもつ者同士だからこそ気兼ねなく、心から語り合えます。

森のりんごの木

文京区近隣にお住まいで学校に毎日通うのが難しいお子さんをもつ保護者を対象に、当事者同士で安心して話し合えて、分かり合える場所を目指して活動しています。

【場所】①ワークスペースさきちゃんち(白山2-13-6)

②大原地域活動センター(千石1-4-3)

【時間】①月1回水曜日または木曜日13時30分～15時30分

②月1回土曜日または日曜日9時30分～11時30分



詳細はこちら



桑原さん



森のりんごの木では月に2回、お茶を飲みながら近況報告やお悩みの相談、愚痴など、当事者同士でおしゃべりする会を開いています。もちろんしゃべりたくない人はその場にいるだけでも大丈夫。ついがんばってしまいがちな保護者の皆さん、普段の生活から少し離れた森のりんごの木で、ちょっと休んでリフレッシュしていきませんか? 「こどもも親も、休んでもいいよね」という気持ちになれば、ものごとの見えかたが変わるかもしれません。

【問合せ】地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

寄附金・寄付品(令和8年4月～令和8年5月)

皆さまからいただいたご寄附は、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) 大川 秀樹 10,000円/後楽クラブ 1,470円/田中 信次 10,000円/富坂民生委員10年会 1,780円/文京湯島高齢者在宅サービスセンター(募金箱) 27,712円/松本 佳奈子 6,000円/三上 壮介 50,000円/ヤマト徽章(株) 50,000円/匿名(2件) 10,410円/後楽クラブ 書き損じはがき/音訳ひまわり 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

令和7年度

決算

令和8年度

予算

のご報告です

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	分担金 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	負担金 収入	受取利息 配当金収入	その他の 収入				
令和7年度 決算	3,565,000	79,196	4,268,953	366,794,365	135,489,712	5,000	5,616,427	420	745,740	3,471,961	2,729,520	14,199,580	80,920,544	617,886,418
令和8年度 予算	3,120,000	0	4,000,000	415,748,000	169,593,000	63,000	3,491,000	0	81,000	9,000	0	0	80,371,000	676,476,000

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	その他の 支出				
令和7年度 決算	364,934,969	66,776,619	32,032,797	119,000	46,768,694	417,720	344,243	20,000	7,918,849	17,977,211	80,576,316	617,886,418
令和8年度 予算	414,599,000	84,745,000	37,851,000	174,000	61,557,000	373,000	387,000	0	7,252,000	2,485,000	67,053,000	676,476,000

令和8年度予算は約6億7,648万円です。令和8年度は、助成金（サロンぱらす・こども食堂）の拡充に伴う増額を行うほか、ボランティア養成講座の充実及び新たに市民後見人養成講座（実践講座）の実施に伴う増額を行います。

[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

「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。

ボランティアと出会う夏
「なつぼら2026」の申込み受付中！

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2026」を開催しています。体験をご希望の方は、必ずオリエンテーションにご参加ください。オリエンテーションに参加された方から、活動先を優先的に選択いただけます。希望される方が多い活動先は、早めに締め切ります。定員枠を超過する場合には抽選となりますので、希望どおりの活動先にならないこともあります。18歳未満の方はオリエンテーション参加時までに保護者の方の同意書を提出いただく必要があります。

※1回目（7月11日）のオリエンテーション申込は終了しました。

オリエンテーション詳細

日時

7月22日（水）10時～12時 締切：7月20日（月）
7月29日（水）14時～16時 締切：7月27日（月）
8月4日（火） 10時～12時 締切：7月31日（金）

会場

区民センター3階 3A会議室

対象

小学生以上

持ち物

参加費400円、保護者の方の同意書（18歳未満の方）

申込

詳細ページ（右記二次元コード）から詳細を確認のうえ、申込フォームにて受付

問合せ

地域連携ステーション（ボランティア担当） ☎03-3812-3114

昨年の体験の様子

詳細・申込はこちら

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

地下鉄 三田線 春日駅
地下鉄 南北線 後楽園駅
地下鉄 丸ノ内線 後楽園駅
地下鉄 大塚線 春日駅
文京区民センター 4階
文京区社会福祉協議会
シビックセンター（文京区役所）
春日駅 A1 出口
ラクーア

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。

私の街のお葬式

道灌山会館

少人数から大規模葬まで
幅広く対応いたします

霊安室完備

大聖お徳な会友制度

事前相談無料・お問い合わせは
0120-62-1192

24時間
年中無休

百年の信頼 一大正8年創立ー
社会福祉法人 東京福祉会

西日暮里駅
徒歩1分

<https://www.fukushikai.com> 文京区千駄木3-52-1

広告募集中

いただいた掲載料は、地域福祉のために大切に活用させていただきます。
広告企業や店舗のPRで社会貢献をしてみませんか？

広報紙の概要

体裁

タブロイド判、左綴じ、4ページ

発行回数

年6回（10日発行、1月号は1日発行）※1月、3月、5月、7月、9月、11月

配布部数

約13万部 ※1月号は約6万部（文京区内全戸配布、1月号は新聞折込）

掲載位置、規格、掲載料

位置

最終面の下部

規格

縦6cm×横6cm（1枠あたり）

広告1枠あたりの掲載料

1回

38,500円（消費税込）

6回

184,800円（消費税込）

詳しくは
ホームページを
ご覧ください

[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040