



横浜市中区社会福祉協議会

**1月号**  
第212号  
2026.1.15

# Let's ボラ



## ボランティアセンター通信 「Let's ボラ」

発行者：中区社会福祉協議会

連絡先：中区社会福祉協議会  
ボランティアセンター

TEL：681-6664

FAX：641-6078

発行：奇数月（予定）



## “スキマ時間” を生かして ボランティア活動 してみませんか？



社会福祉協議会の事業の1つでもある「ボランティアセンター（通称：ボラセン）」はボランティアをしたい人とボランティアが必要な人をつなぐ窓口です。ボランティアに関するご相談をお受けしております。ご興味がある方は、お気軽にボランティアセンターまでお問合せください♪

## 「できるときに、やれることを続けて」30年！ 蛭田 明子 さん



**Q：ボランティア活動をしようと思ったきっかけについて教えてください**

A：パートタイムの仕事を辞め、義父の介護も終わったので「何かできることはないかな」と思っていたところ、横浜市の広報で見つけた「送迎ボランティア」に興味をもち、活動を始めました。その後、小学校の特別支援学級の支援員、子育てサロンでの読み聞かせ等、これまで様々なボランティアを経験しました。地域で困っている方の声に応えるために、ボランティア団体を立ち上げ、代表を務めたこともあります。現在は「YNBS（横浜市中区ボランティア清掃隊）」に所属し、中区役所の屋上菜園で野菜栽培や中区社会福祉協議会と毎月、第三土曜日に山下公園の歩道清掃等を行っています。

これまで30年近く活動が続けることができたのは、家族の理解とボランティア同士のつながりがあったからだと感じています。できないときは無理せず「できるときに、やれることをやる」という思いでこれからも活動していきたいと思います。

**Q：ボランティア活動をしていて嬉しかったこと、やりがいを教えてください**

A：支援した方に笑顔で「ありがとう」と言ってもらえる時がとても嬉しいです。誰かの手助けになっていると思うとやりがいを感じます。地域で活動しているので、顔見知りになった方から声をかけてもらうこともあり、自分の世界が広がったと感じます。様々な活動を通して友達も増えました。

**Q：これからボランティア活動を始める方にひとことお願いします**

A：「ボランティアをやってみたい！」と思ったら、ボランティアセンターや近くの地域ケアプラザに相談すると自分に合う活動が見つかるかもしれません。ボランティアは頑張り過ぎず「できることをやる」という気持ちが大切です。ぜひ中區で一緒に活動しましょう！

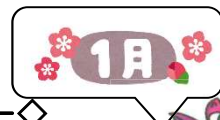
インタビューにご協力いただきありがとうございました！皆さまが広報紙を通じてボランティアを始めるきっかけになると嬉しいです。



# 中区ボランティアセンター通信

◇問い合わせ・申込先：中区社会福祉協議会 中区ボランティアセンター◇

電話 (681) 6664 FAX (641) 6078 Eメール: [nakavolunteer@yokohamashakyo.jp](mailto:nakavolunteer@yokohamashakyo.jp)



おらせ

## 令和8年度 各種ボランティア保険の“申込書配布”と“加入手続き”を 3月2日(月) より開始いたします

「ボランティア活動保険」・「ボランティア行事用保険」等の受付および申込書の配布を3月2日(月)より開始致します。4月1日からの保険適用をご希望される方は、3月31日(火)までに加入手続きをお済ませください。



受付：月～土曜日（祝日除く）9：00～16：30

## ボランティア募集情報

地域でボランティア活動してみませんか？  
詳しくはボランティアセンターまでお問合せください

| 対象  | 地域   | 活動内容                                    | 活動日                                 |
|-----|------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| 高齢者 | 本牧和田 | デイサービス利用者のドライヤーがけやお茶出し、話し相手等            | 月曜～土曜の可能な日 10時～12時                  |
| 高齢者 | 本牧原  | デイサービス利用者のドライヤーがけやお茶出し、話し相手等            | 月曜～日曜の可能な日 10時～12時                  |
| 高齢者 | 麦田   | デイサービス利用者のドライヤーがけやお茶出し、話し相手等            | 水・木・土曜の可能な日 10時～12時                 |
| 高齢者 | 本牧原  | シニア向け学習教室のサポート（読み書き計算の丸つけ等）             | 木曜 9時半～11時半                         |
| 子ども | 不老町  | 未就園児とその保護者対象の体操(ヨガ)サロンで準備等のお手伝い(一緒に参加可) | 第4金曜 10時～12時                        |
| 子ども | 不老町  | 子育て支援サロンでの会場設営、おもちゃの片づけ等                | 第1・2・4・5 月曜<br>午前10時～12時/午後14時～15時半 |
| その他 | 本牧和田 | 手芸サロンのお手伝い 編み物や手芸が好きな方                  | 月1回（曜日・時間応相談）                       |
| その他 | 麦田   | ケアプラザ周囲の花への水やり等（園芸ボランティア）               | 第2・4水曜 13時～15時                      |

募集中!

YNBS・中区ボランティアセンター 共催

### 山下公園通り海側歩道 グリーンアップボランティア

※小・中学生の方は  
高校生以上の方と  
一緒に参加下さい。

【日時】2月21日(土)・3月21日(土)

10：00～11：30 ※雨天中止

【集合場所】中区福祉保健活動拠点なかふく

【申込】電話または 右記予約フォーム

【持ち物】飲み物・軍手 【定員】各回30名(先着順)



募集中!

### Let'sボラ発送作業のお手伝い

3月16日(月) 10:00～

【集合場所】中区福祉保健活動拠点なかふく  
ご参加いただける方は、当日、団体交流室までお越しください!



## 報告

令和7年度

### 『ボランティア交流会』を開催!

12月13日(土)に「ボランティア交流会」を開催しました。

今回は体操・マジックの披露後、グループに分かれ、活動を始めたきっかけ等について、ボランティア同士で意見交換（お話し会）を行いました。

ご参加いただき、ありがとうございました。

令和8年度も  
開催予定です!



お話し会の様子♪