



地域でボランティアとして活躍している「活動者」を  
リレー方式で紹介します。

「ぶんたねこいしか和」高嶋弘子さんから、今回バトンを引き継  
いだ「坂下おかえりごはん」菅完治さんに、子ども食堂に対す  
る思いやきっかけ等を伺いました。



菅完治さん

Q 「坂下おかえりごはん」は、文京区内で“一番はじめに開催した子ども食堂”  
ということですが、どのようなきっかけから活動が始まったのですか？

古くから地域の交流の場だった「坂下会館」が使われなくなってきていました。町会で今後の使い道に  
ついて話をしたその頃、子ども食堂の話題がニュースになっていたのやってみることにしました。子  
ども食堂が目的ではなかったため、誰でも利用できる“多世代地域食堂”と銘打ち、スタッフも楽しくやっ  
ています。近所の親子から、子ども食堂のおじちゃん！と声を掛けられると嬉しいですね。

Q 現在、どのような活動をされていますか？

会社を辞めた後、時間だけがありました。いわゆる“時間持ち”ですね。資格を取ったりしましたが、地  
域活動の原点は、文京区の生涯学習へ通ったことです。現在は町会のほか、青少年健全育成会や千駄木  
サポーターズでの街の清掃などで活動しています。

Q 菅さんの理想とする地域の居場所とは、どんなところですか？

都会はつながりが希薄だといわれますが、お互いに顔見知りで何となく知っている、という程よい距離  
感がわが街ならではの人間関係ではないでしょうか。会うと挨拶をして、世間話くらいはする関係が  
保てる場所です。一人ひとり“ノウハウ(Know how)”を持っていないくても、人が集まることで“ノウ  
フー(Know who)”がある人が増えると思います。すると地域のつながりが広がっていきます。「坂下お  
かえりごはん」もそんな場所にしたいと思っています。

Q この地域や町会の魅力を教えてください。

千駄木は下町のイメージが強いですが、商店街はあるし交通の便も良く生活しや  
すいと思います。何より治安が良いですね。地域で声かけできているのが防犯にも  
つながっているのかも知れません。

坂下おかえりごはん  
の紹介ページは  
こちらから！



Q これから挑戦したいことはありますか？

坂下会館でやっているように、古い建物などを残し、いろいろな活動に挑戦をしようとしている若い世  
代に場として提供して、彼らの力で地域を盛り上げるためのサポートをしたいです。

※次回は菅完治さんよりバトンを引き継いだ、「坂下テラス」青木華恵さんを紹介いたします。



「どっとふみこむ」は、文京区で活動されているボランティア団体、NPO法人、企業、  
学生団体などが行っている地域活動の情報を掲載しているポータルサイトです。  
ボランティア・スタッフ募集の最新情報は、右記二次元コードをご覧ください。



こんな情報が  
掲載中！

募集中の  
ボランティア情報！

文京区の地域活動に  
関連したイベント情報

活動団体の情報

文京区の企業の  
CSR・CSV情報

気になる情報の詳細やボランティア活動に関心のある方、  
何かやってみたい方など、ボランティア活動についての  
質問や問合せは、地域連携ステーションボランティア担当まで  
ご相談ください。

発行 社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 地域連携ステーション <https://www.bunsyakyo.or.jp>  
〒113-0033 東京都文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階 TEL 03-3812-3114 FAX 03-5800-2966

開所時間：月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00 / 日・祝 9:00～17:00 (施設利用のみ)  
休館日：12月29日～1月3日 ※毎月第4月曜日は17:00まで

ぼらんていあニュースは、封入ボランティアの皆さんのご協力のもと、お届けしています。いつもご協力ありがとうございます。

あなたらしく。はじめる、つながる。きっかけ応援誌！

TAKE  
FREE  
ご自由  
にお持ち  
ください

# ぼらんていあ 春 ニュース



令和8年3月発行

## TOPICS

- 1 新たな学び・自分発見などのチャンス！
- 2 ボランティア情報
- 3 令和8年度ボランティア講習会
- 4 バトンをつなげる～活動者の声～

## 講習会がはじまります

新たな学び・自分発見などのチャンス！

文京区社会福祉協議会では、専門技術や知識を身につけてボランティア活動をしたい方、  
ボランティア活動について学びたい方へ向けた講座や講習会を開催しています。「春だか  
ら、何か新しいことにチャレンジしたい」「何かスキルを学んでみようと思っている」など、  
きっかけは人それぞれです。新たな自分発見ができるかもしれませんね。令和8年度に開  
催予定の講習会スケジュールは3面をご覧ください。皆さんのご参加お待ちしております！

### 過去に参加した受講者の感想

#### 音訳ボランティア講習会

声の大小、強弱、間の取り方等  
で表現方法を学ぶ事が出来て  
良かったです。



#### 傾聴ボランティア講習会

普段の会話の時でも、聞き方に  
配慮するように心掛けるよう  
になりました。



#### やさしい日本語講座

講師の話が具体的で、とてもわかり  
やすかったです。また、外国籍の方  
が参加していて、どのような言い回  
しが良いのか悪いのか、具体的に知  
ることができました。



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

募集中!

## 地域の居場所でボランティア活動

居場所

文京区内では、誰でもふらっと立ち寄れる地域の身近なつどいの場として、常設型の居場所があります。各居場所では、カフェのお手伝いやおもてなしをご協力して下さる方を募集しています。ボランティアで活動して下さっている方々は、ご自身も楽しみながら取り組まれています。まずは、見学や利用者として参加したい方も大歓迎です!ご興味ある方は、お問合せをお待ちしております。

**活動内容** コーヒーやお茶、お菓子の提供  
オープン日の準備や片付け  
来られた方のおもてなし



**みやはら丸**  
千石4-5-2水野ビル101

**しやべり間処かつさや**  
大塚6-18-1

**氷川下つゆくさ荘**  
千石3-3-7

**こびなたぼっこ**  
小日向1-18-22

問合せ・申込 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 電話 5800-2942

募集中!

## 子どもたちのお散歩会の見守りボランティア募集

NEKKO

子育てサロンNEKKO (ネッコ) では、小石川植物園にて子育て中の方々が集まり、お散歩会を開催しています。園内を一緒に散歩しながら、子どもたちの見守りをして下さるボランティア募集中です。

**日時** 毎週水曜日  
9:45 ~ 12:00 (※雨天決行)

**場所** 小石川植物園  
(文京区白山3-7-1)

**対象** 自然が好きな方、  
子どものやりたい気持ちを温かく見守ることができる方

☆入園料は、各自でご負担をお願いしております。(大人500円)



問合せ・申込 地域連携ステーションボランティア担当 電話 3812-3114

募集予定

## 地域と歩む「東大病院にこにこボランティア」が活動中!

東大病院

東大病院では、約100名のボランティアが「東大病院にこにこボランティア」として、患者さんのサポート活動を活発に行っています。※文京区在住のボランティアは30人ほど(約3割)活動しています。

**主な活動** 外来棟での院内ガイド、お身体の不自由な方の介助、  
図書室「にこにこ文庫」の運営など

**活動頻度** 月2回以上(1回3時間)  
※学生に限り2時間枠が可能です。

現在は募集しておりませんが、「地域のために何か始めたい」「病院のボランティアに興味がある」「将来的に参加してみたい」という方は、見学はいつでも可能です。

今後、募集開始時期などの詳細をお知りになりたい方も、お気軽にお問合せください。



問合せ 東大病院 ボランティアコーディネーター 電話 03-3815-5411 (代表) 内線34286

# 令和8年度ボランティア講習会

知識やスキル等を習得し、文京区内で活動するボランティア養成を目的とした講習会です。開催内容は次のとおりですが、変更となる場合があります。詳しくは、文京区社会福祉協議会ホームページ等をご確認ください。

詳細はこちら!



## 手話講習会

毎年、ものすごい倍率の申込みがあります!

**期間** 令和8年4月~令和9年3月(全40回)

**場所** 文京シビックセンター、文京区民センターほか

**クラス** 初級・中級・上級・通訳者養成 **申込方法** 電子申請、上級と通訳者養成クラスは試験あり

**時間帯** 昼コース・夜コース  
(9:45~)・(19:00~) **費用** テキスト代

**対象** 文京区在住、在勤、在学の方を優先 **その他** 過去に受講したクラスは、再受講できません。

## 傾聴ボランティア講習会

**期間** 令和8年5月~9月(全8回) **対象** 文京区在住、在勤、在学の方を優先

**場所** 文京区民センター **申込方法** 電子申請

**時間** 14:00~16:00 **費用** テキスト代

人の話を「きく」といっても、いろいろな方法があります。

## ボランティア日本語教室立ち上げ講座

**期間** 令和8年6月~7月(全5回) **対象** 文京区在住、在勤、在学の方を優先

**場所** 文京区民センター **申込方法** 電子申請

**時間** 19:00~20:45 **費用** 無料

外国ルーツの方々に日本語でコミュニケーションしながら、多文化交流を深めていこうとする講座です。

上記のほか、視覚障害の方への情報保障として「点字」や「音訳」を学ぶことができる、  
**点訳講習会・音訳ボランティア講習会**を秋季に開催予定です。

問合せ 地域連携ステーションボランティア担当 電話 3812-3114