

ボランティアフェア2025の様子をお伝えします

2025年11月15日(土)～11月24日(振休)開催

ちば生涯学習ボランティアセンター登録者による展示・体験コーナー・実演動画での活動紹介とステージ発表が行われました。その様子をご覧になった公民館やアフタースクール、その他の施設担当者からの依頼でボランティア活動に繋がりました。

体験コーナー



**「骨から始める健康づくり
～食事が支える未来の自分～」**
登録番号K24-014

【参加者の感想】
私の年齢になるとよく聞くお話でしたが、先日骨密度が下がっているといわれ、今日あらためて勉強になりました。スライド、資料、とても見やすわかりやすく、よかったです。1時間あっという間でした。

ステージ発表

「指笛の演奏」
登録番号G25-003
指笛の会



「テナーサクスの演奏」
登録番号K25-012

登録ボランティア交流会開催報告

2025年11月24日(振休)開催

登録ボランティアを対象に「あつまれ！ボランティア交流会」を開催し、27人のボランティアの方々にご参加いただきました。ご自分の活動とは違うボランティア同志が交流を持つ良い機会となりました。

センターからは、活動依頼が増加傾向にあるアフタースクールでの活動について説明があり、興味を持たれた方も多かったようです。活動経験のある方も、登録したばかりの方も、活発な意見交換や情報共有ができ、有意義な時間となりました。

【参加者の感想】

・時代の移り変わりを知り、多くの方のお話をもっと聞きたいと思いました。

・ボランティアセンターの活動概要を説明していただき理解できました。また、他のボランティアの方々と直接お会いして話をすることはとても有益でした。これからも続けていただけたらと思います。



千葉県社会教育功労者決定！

永年にわたり、ちば生涯学習ボランティアセンター登録の個人、団体として、公民館、学校、社会福祉施設などで活動され、生涯学習活動の普及、発展、文化の普及に尽力されている方々が受賞されました。ちば生涯学習ボランティアセンターご登録の個人5名、団体5団体が2026年2月14日(土)に表彰されました。皆様、おめでとうございます。

■■ボランティアの登録は■■

ちば生涯学習ボランティアセンターでは、さまざまな分野で活動していただけるボランティアを求めています。活動に関心のある方はぜひご登録を！

※ボランティアセンターに登録後、活動状況・連絡先など登録内容に変更があった場合は、円滑な運営のため速やかにセンターにご連絡をお願いします。

■■ボランティア依頼をお考えなら■■

ボランティアセンターではグループで活動されている方々にボランティアの講師・人材をご紹介します。お気軽にご連絡を！

■■問合せ先■■

ちば生涯学習ボランティアセンター(千葉市生涯学習センター2F)
TEL: 043-207-5815
E-mail: manabi.volunteer@ccllf.jp

「春からはじめるボランティア」 ～身近な5施設活用術～

ボランティア活動や地域活動、国際交流の活動など、これから何か始めてみたい皆さんに、身近なボランティアの情報発信として市内5施設の紹介をします。直接施設紹介が聞けるこの機会にぜひご参加ください。

○2026年5月23日(土)14:00～17:00
4月1日(水)募集開始 事前申込
○紹介施設「千葉市ボランティアセンター」
「千葉市民活動支援センター」
「千葉市国際交流協会」
「千葉市生涯現役応援センター」
「ちば生涯学習ボランティアセンター」



春風と共に「何か新しいことをしたい」という思いが胸にむくむくと湧き上がってきます。そんな気持ちに添えて何かを始めてみませんか？自分の中に新しいページが作られるかもしれません。ボランティアの講座を受けてみることも、ボランティアを始めてみることも、そんな新しい自分との出会いのチャンスとなることでしょう。

(N.U)



ボランティアタイムはHPで見られます。https://chiba-gakushu.jp/bora/bora_06.html

41号
2026年3月

ボランティアタイム

年3回発行 ちば生涯学習
ボランティアセンター
(千葉市生涯学習センター2F)

挑戦いいね！

「自分再発見」は、いかが？

新しい春に、新しい自分で、チャレンジ



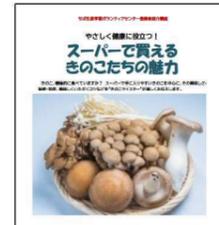
新しい年度に向かい、期待に胸が膨らむ春がやってきました。そんな時、新たな自分を発見する機会があったら…。今回は、「自分再発見」を期待できるようなボランティアさんの活動をご紹介しますと思います。

知らなかったことを知る



今まで知らなかったことを知る喜び。まさに生涯学習の価値の一つかもしれません。ボランティアの方々の中には、専門的な知識が豊富な方がいます。

例えば「きのこ」。きのこの効能や美味しくいただくコツなどを知ることができたら、日常生活がもっと豊かになるのではないのでしょうか。他には、私たちの郷土について、ある視



「スーパーで買えるきのこの魅力」の講座

点を持って講座を開いていただけるボランティアの方々もいます。何年も住んでいるのに知らなかった郷土の歴史的な価値を知ると、さらに郷土への誇りが増すことでしょう。

体験する喜び

やったことのないことは、ちょっと敷居が高いもの。当センターの講座に申し込みをされる方にも、「私でもできるかしら？」とおっしゃる方が少なくありません。「思い切ってやってみたら楽しかった」そんな経験の積み重ねです。手近なところでは折り紙やクラフト工作のように何かを作ること。「こんな素敵なものができた」と自分に自信が持てることにつながります。他にはヨガ体験や新体操エクササイズなどを体験したり、三線や大正琴などの楽器演奏を聞いてみたり。新しい世界が開けること請け合いです。

自分自身と向き合う機会も

「自分探し」の機会も楽しいものです。「自分ってこんな面がある」と気づく手助けをしてくれます。コーチングやブレインストーミング、キャリア自己理解支援など様々なスキルを持ったボランティアの方々がお待ちしています。お気軽にお問い合わせください。

グループ紹介 登録番号 G24-002

ジャンケンぼん(絵本の読み語り)～ようこそ！絵本の世界へ～

こんにちは。絵本の読み語りをしていますジャンケンぼんです。絵本を通して、皆様に癒しと感動をお届けしたく活動しております。毎日の日常の中で、絵本のとびらを開いてみると-あら不思議-今までとはちょっと違った世界が広がってゆきます。

皆さん、こんな経験はございませんか？あの時に触れあった絵本が忘れられない…。いつの間にか物語の主人公になっていたり、行ったことのない国に行ってみたり…。心は無限大に膨らみます。また、色鮮やかな絵のある絵本も素敵ですね。小学生からご年配の方までそんな大冒険の時を一緒に分かち合えたらうれしいです。どうぞ絵本をお楽しみください。





扉を開けて、新しい自分を見つけてみませんか？

郷土ちばの魅力を 楽しくわかりやすく

NPO法人郷土ちばに学び親しむ会 登録番号 G09-008

《活動内容》 郷土ちばに関する検定、講義、体験活動
《所要時間》 90分～120分

千葉市内の社会科を専門とする現役の教員やOBが、郷土ちばの魅力について児童生徒や市民の皆さんに学び親しんでいただく活動をしています。

小中学生には、「千葉市ものしり検定」を通して、千葉市の歴史や産業、豊かな自然について、知識を高めてもらっています。

市民の方には、ちばの歴史、自然、産業、鉄道、千葉氏、加曾利貝塚などに関する講義のほか、郷土料理や地域散策など体験活動を通して、ちばの魅力について、親しみながら学んでいただいています。

一緒に楽しく郷土ちばについて学んでみませんか。



千葉市歴史探訪散策



公民館の講座



千葉市ものしり検定

こどもの才能を伸ばしたい！

しげあき 鈴木 重愛 登録番号 K23-022

《活動内容》 こども才能発見講座・マネークラフト・マネーゲーム講座
ブレインストーミング
《所要時間》 60分～90分



こども才能発見講座

金融・ライフプランニングの実務経験をもとに、人の特性や意思決定の傾向をわかりやすく伝える活動を行っています。

アフタースクールでは、相談業務や教育現場の実践から、子どもたちの主体的な対話を促す「ブレインストーミングこども総会」、一人ひとりの強みを言語化する「才能発見講座」、自作のプログラムで、商売やお金の仕組みを体験的に学べる場を提供する「リアルマネークラフト」や「マネーゲーム」など、複数の講座で講師を務めています。

実社会と学びをつなぎ、考える力を育むことを大切にボランティア活動を続けています。

三線演奏

～千葉と沖縄をつなぐ～

宮本 利紗 登録番号 K25-015

《活動内容》 沖縄音楽の演奏
《所要時間》 30分～60分

『千葉と沖縄をつなぐ』をテーマに、三線の演奏を通し、千葉に居ながら沖縄を身近に感じていただきたいという想いで、活動しています。千葉ではイベントを開催する一方、沖縄では、観光客の方々へ向けて、三線演奏のライブを行うなど精力的に活動しています。

三線は、柔らかく優しい音色で心を癒します。私たちの演奏に耳を澄まして、沖縄の風を感じ、伝統芸能に触れていただければと思います。



沖縄での演奏



千葉のイベントの様子

大正琴の調べに乗せて 思い出の曲の数々

大正琴 琴江会千葉 登録番号 G23-007

《活動内容》 大正琴の演奏
《所要時間》 30分～60分

私たちは普段は公民館やコミュニティセンターで大正琴の練習をしており、高齢者施設や地域などからイベントの依頼を受けて、演奏に伺っています。

ボランティア活動では、童謡、唱歌、民謡、演歌、ポップスなど、幅広いジャンルの懐かしい曲の演奏を聴いていただいたり、大正琴の伴奏で参加者の皆さんに歌っていただいたりしながら、楽しい時間を過ごしています。

帰りがけに「ありがとう」「また来てね」とお声かけいただくと、とても嬉しく、活動の励みになっています。



高齢者施設での演奏



ボランティアフェアステージ発表

心理学で学ぶ！自分の機嫌のととり方

伊集院 正 登録番号 K24-008

《活動内容》 コーチング
《所要時間》 90分～120分

「最近、イライラしたり落ち込んだりしていませんか？」

認定心理士が、心理学の知見をもとに、誰でも簡単にできる「心の整え方」を楽しくお伝えします。

感情は、我慢するものではなく、うまく付き合うものです。そのコツを知るだけで、毎日をもっと穏やかで幸福感あふれるものになります。

「私にもできるかしら？」という方もご安心ください。座って聞くだけでなく、じぶんコーチングシートを使ったワークを通して、心を軽くする具体的な方法を持ち帰っていただきます。



2025年登録者紹介講座

健康づくりは思考から ～ヨーガ療法～

小淵 しのぶ 登録番号 K25-014

《活動内容》 ヨーガ療法
《所要時間》 体験30分 実習60～90分

ヨーガ療法は「伝統的なヨーガ哲学・運動・呼吸法」を現代人の生活に合うように「現代医学・心理学」と併せて研究され、作られました。WHOでは伝統医学のひとつとされています。

それぞれのペースで、身体を動かし、呼吸を整えることで、心を落ち着かせ、脳の働きを整える最高の健康法です。

ボランティアフェア体験講座でも、「呼吸を意識するだけでリラックスできました。」などのご感想をいただき、ヨーガの呼吸法で心と身体の変化を感じていただけたようです。



ボランティアフェア体験講座