

各々がまち支えあい協議会では、
毎月1回活動者が集まり、話し合いをしています。



身近な場所で行われている活動を知る機会になりますので、ぜひご参加ください。

文化センター圏域	名称・開催日時・会場・対象エリア
押 立	「押立・車返ささえあい協議会」 対象エリア:押立町・白糸台(車返団地のみ) 4月19日(土) 10時00分～12時00分 会場…押立文化センター
是 政	「わがまち支えあいの会 ～小柳・是政・清水が丘エリア～」 対象エリア:小柳町2・4～6丁目、是政、清水が丘1・2丁目 4月16日(木) 9時30分～11時30分 会場…是政文化センター
白糸台	「ささえあいの会 ～白糸台・若松町・清水が丘・小柳町～」 対象エリア:小柳町1・3丁目、清水が丘3丁目、白糸台(車返団地を除く)、若松町1・2丁目 4月14日(水) 13時30分～15時30分 会場…白糸台文化センター
紅葉丘	「わがまち ありすの会 ～朝日・多磨・紅葉・若松～」 対象エリア:多磨町、紅葉丘、朝日町、若松町3～5丁目 4月15日(金) 13時30分～15時00分 会場…紅葉丘文化センター
新 町	「新町ささえあいの会」 対象エリア:浅間町、天神町3・4丁目、幸町3丁目、新町、栄町、晴見町3・4丁目 5月13日(火) 13時30分～15時30分 会場…新町文化センター
片 町	「かたまち支えあいの会」 対象エリア:片町、寿町3丁目、日鋼町、分梅町1丁目、本町、宮西町2～5丁目、矢崎町、美好町(3丁目の一部を除く) 4月23日(木) 13時30分～15時30分 会場…片町文化センター
中 央	「中央ささえあいの会」 対象エリア:八幡町、日吉町、宮町、寿町1・2丁目、府中町、天神町1・2丁目、宮西町1丁目、幸町1・2丁目、緑町、晴見町1・2丁目 5月10日(土) 13時00分～15時00分 会場…ふれあい会館(府中町1-30)
武蔵台	「武蔵台・北山・西原ささえあいの会」 対象エリア:北山町、西原町、武蔵台 5月14日(木) 13時30分～15時30分 会場…武蔵台文化センター
西 府	「にしふエリアささえ愛の会」 対象エリア:東芝町、西府町、日新町1～4丁目、本宿町、美好町(3丁目の一部) 5月2日(金) 13時30分～15時30分 会場…西府文化センター
住 吉	「住吉・分梅・南町ささえあい協議会」 対象エリア:住吉町、分梅町2～5丁目、南町 5月13日(火) 10時00分～11時30分 会場…住吉文化センター
四 谷	「ささえあい四谷」 対象エリア:日新町5丁目、四谷 4月19日(土) 13時30分～15時30分 会場…四谷文化センター

各々がまち支えあい協議会の
ホームページはこちらから▼



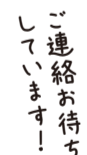
緊急
募集

フードバンク府中が、倉庫を探しています！

府中市内で活動している「フードバンク府中」が食品の保管場所を探しています。
(現在の倉庫が令和7年9月末で、使用できなくなります)
広さ40㎡くらいで食品が置ける場所、ありませんか？

こんな倉庫を探しています！

- ・無償あるいは低額
- ・車が停められる
- ・電気が使える
- ・1階



フードバンク府中とは？

フードバンク府中は、令和2年4月に設立された食料支援団体です。令和4年6月には特定非営利活動法人として認証されました。現在は当協議会、府中市役所や企業、団体、個人のご協力のもと食料支援を行っています。活動は有志のボランティアで行われています。

問合せ

取り上げた内容の中で「このようなことなら協力できる」
また「協力してほしい」などございましたら、
府中市社会福祉協議会へお気軽にお問合せください。

社会福祉法人 府中市社会福祉協議会
地域活動推進課 まちづくり推進係

電話・FAX・メールでのお問合せは下記から

TEL：042-364-5382 FAX：042-362-9090

メール：fuwari@fsyakyo.or.jp

※FAX・メールの際は、氏名、住所、連絡先をご記載ください。

受付時間：月～土曜日(祝日・臨時休館日を除く)
午前8時30分～午後5時15分



お気軽に
どうぞ！

ホームページはこちら <https://www.fsyakyo.or.jp/>



明日からできる地域活動情報紙 /
Connect コネクト ふちゅう
発行：社会福祉法人 府中市社会福祉協議会

2025
March
Vol. **08**
Take Free

困ったときはお互いさま
ちよこっとお手伝い特集！



ごみ出し
お手伝いの様子

地域で
助け
合っ
てい
ます
!!



活動インタビュー①

Activity interview

ちよこっとお手伝いを通じて、地域住民とつながる
～「人と一緒に何かをする」ってとても良いですね～

*社会福祉協議会…4ページ参照
*コーディネーター…2ページ参照

北見さん



北村さん

Q4：ちよこっとお手伝いを通じて変化はありましたか？

北村：お話をすることで、北見さんが色々な活動をやっていることを知ってすごいなと思ったのと、私も関わってみたいと思いました。

北見：北村さんの経験を活かして何かやってもらえるのではないかと思います、一緒にお菓子作りをお願いしました。作ったお菓子は、自分が参加している地域住民の交流の場で配り、皆さんにすぐ喜んでいただいたので、次は北村さんにも参加してもらえたらいいなと考えています。

北村：北見さんが色々声をかけてくれるので、もう仕事ではお菓子づくりをする予定はないのですが、地域のお手伝いなどで今後もお菓子作りを続けることができそうで、夢が1つ叶っている感じがしています。

Q5：ちよこっとお手伝いに興味のある方にメッセージをお願いします！

北見：私は、確か社協さんの地域活動に関するアンケートに「犬のお散歩くらいならできるかな」という軽い気持ちで返答したら、いつのまにか今みたいになっていました。気軽に始めるくらいいいと思います。

北村：今まで仕事をずっと1人でやってきたので、地域の方と関わることがあまりありませんでした。ちよこっとお手伝いから繋がって、人と一緒に何かすることの良さをすごく感じました。お菓子作りは、誰かと一緒に作業をすると会話も生まれ、とても楽しいです。人と一緒に何かするっていいですね。

Q1：北村さんがちよこっとお手伝いを依頼することになった経緯は？

北村：1人で経営していたお菓子屋さんを閉めることになり、体調面や、片付けの段取りなど、他にも色々困りごとがあって、1人では抱えきれなかったの、母から教えてもらい*社会福祉協議会(社協)に相談してみました。担当の*コーディネーターさんが段取りと一緒に整理してくれ、すごく心強く、1つずつ進めることができました。その中でお店の調理器具や食品の処分に困っていたところ、「ちよこっとお手伝い」を紹介してもらい、頼んでみようと思いました。

Q2：頼んでみてどうでしたか？

北村：始めはどうなんだろうと少し心配していましたが、北見さんが来てくれて、とても気さくに話しかけてもらえて、安心できました。

Q3：ちよこっとお手伝いをしてみてどうでしたか？

北見：実際にお手伝いに入り、この片付けを1人でやるのは大変だなと思い、少しでも力になればと思いました。一緒に片付けをする中で、色々話が盛り上がり、北村さんと親しくなることができました。

活動インタビュー②

Activity interview

仕事をしている私でも、
自分のペースで活動できています。

岡部さん



Q1：「ちよこっとお手伝い」の活動のきっかけは？

数年前、社協からさまざまな資料が送られてきて、その中に「ちよこっとお手伝い」の活動に関するアンケートがありました。ボランティアだと災害ボランティアのように拘束時間が長いイメージがありましたが、30分程度でできると書いてあり、普段在宅で仕事をしている私でも自分の生活のペースでできると思い、アンケートに回答したのがきっかけです。

Q2：具体的にどのように活動していますか？

現在は、月に1回程度、利用者のお宅に訪問し、古新聞を回収場所へ運んでいます。利用者と関係性ができてきたので、余った時間で体調や困っていることなどを聞くようになりました。私は仕事でコンサルタントをしていて、高齢者の方と話をするのが本職です。そのスキルと経験を活かして、利用者のことでなにか気になることがあれば、すぐにコーディネーターに連絡をしてつなげています。

Q3：感想や皆さんに伝えたいことはありますか？

自宅に寝に帰っているだけの状況の時もありましたが、社協やわがまちと関わったことで地域の人のつながりが増えました。お手伝いをするのは手段で、それをきっかけにつながりができたことで、お互いに何かあったときに安否確認ができた、助け合えると思います。利用者の方に「本当に助かっている」と言ってもらえたり、まちで「久しぶり!」と声をかけてもらえるのが嬉しいです。このちよこっとお手伝いをもっとみんなに知ってほしいと思っています。

わがまち支えあい協議会の活動「ちょこっとお手伝い」とは？

地域住民同士で行うお互いさまのささえあい活動の1つです。
30分程度でできるちょっとしたお手伝いを行っています。

これらの活動はすべて
「わがまち支えあい協議会」の
みなさんが「ちょこっとお手伝い」を
通じて地域の方と顔見知りの輪を広げ、
つながりをつくる目的で
行っています！

ちょっとしたお手伝いをしています！



Q & A



Q 文化センター圏域(11か所)のわがまちで、
なぜ料金や内容が違うの？



A ちょこっとお手伝いの料金や内容はすべて「わがまち支えあい協議会」の皆さんの話し合いで決めています。この話し合いとは、月に1回定例会を開き、活動の報告や地域の課題などを話し合います。地域の課題をどのようにすれば解決できるのか、どのような仕組みがあればいいのかを皆さんで考え、地域住民とのつながりを作りながら活動しています！

※定例会の詳細は4ページをご参照ください

料金例 ※エリアによって
料金は異なります

300円 / 30分
500円 / 60分

内容
草取り
ゴミ出し
お話し相手
散歩
買い物などの付添
etc...



「ちょこっとお手伝い」までの流れ



その後、顔見知りの輪が広がって、Aさんも「ちょこっとお手伝い」をするように...



コーディネーターとは？

困りごとを抱えている方に寄り添い、解決に向けて一緒に考えます。また、地域の住民が困りごとを地域全体の課題として捉え、解決できるような「ささえあい」のしくみづくりをお手伝いしています。



「ごみ出し」

例) 粗大ごみ等を収集所まで運ぶお手伝い



高齢になって
重いものが
運べなくなったので
助かりました。



ドレッサー



衣装ケース



「簡単な電化製品の説明」

例) 留守電の消し方・携帯の使い方・
固定電話の録音機のつけ方等



使い方が分からず
困っていました。
ありがとうございます。



「ちょっとした裁縫」

例) ズボンの裾上げ・ボタン付けなど



視力が落ちてきたり、
細かい作業が
できなったりして...。
とても助かりました。

