

令和8年度 新宿区

ボランティアガイド

(地域活動・地域人材育成事業の案内)

～あなたの力を地域で活かしてみませんか～



新宿区で募集している様々な地域活動・ボランティア活動、地域人材育成事業を紹介しています。

ご自身の持つ経験や技術・興味・志向にあう活動を見つけ参加してみませんか。

活動を通して仲間を作りながら、自らの可能性をぜひ広げてください。

各事業・活動・講座の詳細は、各事業のホームページをご確認の上、申込・問合せ先までご連絡ください。活動前に講座を受講していただくものや登録要件等があるものなどがあります。

目次 (事業名をクリックすると該当ページに移動します)

スポーツ・文化・芸術の分野

新宿区生涯学習支援者バンク	1
アーティストバンク	1
新宿歴史博物館 博物館ボランティア養成講座	2

語学・教育の分野

通訳・翻訳ボランティア	3
日本語ボランティア	3
日本語学習支援員 (子ども日本語ボランティア)	4
災害時通訳ボランティア	4
ホームビジットボランティア	5
図書館サポーター	5
そらとだいちの図書館ボランティア	6

健康・福祉・介護の分野

「ふらっと新宿」ジョブサポーター	7
市民後見人養成基礎講習	7
地域活動者実践講座	8
認知症サポーター養成講座	8
認知症サポーターステップアップ研修【基礎編】	9
手話講習会	9
新宿いきいき体操サポーター	10
シニアの絵本読み聞かせ講座	10
大切な人に思いを伝える講座	11
囲碁による多世代交流支援講座	11
ウクレレの音色でいかすボランティア講座	12
おとな時間をもっと楽しく！～「学び」「つながり」「これから」のを見つけ方	12
地域安心カフェボランティア	13
介護者家族会・認知症介護者家族会応援ボランティア	13
プレイスタッフ (プレイパーク活動のボランティア)	14
ゲートキーパー養成講座	14
食育ボランティア	15
ウォーキングマスター養成講座	15
女性の健康づくりサポーター	16

子育て・保育の分野

ファミリー・サポート・センター提供会員	17
家庭訪問型子育て支援ボランティア (ホームスタート・二葉)	17
子どもショートステイ協力家庭	18

防犯・防災の分野

新宿区防災サポーター	19
災害ボランティア講座	19

環境・美化の分野

みどりのボランティア養成講座	20
道のサポーター	20
公園のサポーター	21
新宿区エコリーダー養成講座	21
3R こども講座	22


その他

新宿NPO活動基礎講座	23
助成事業紹介ウェブマガジン「新宿ソダチ」編集委員	23
いつでも体験ボランティア	24
男女共同参画情報誌「ウイズ新宿」編集委員	24

新宿区生涯学習支援者バンク

新宿区で活動する生涯学習の団体や指導者・支援者と、区内で活動したい方や指導者を探している方をつなぐ、地域人材活用制度です。


新宿未来創造財団のホームページにて、ご登録いただいている講座等の講師、メンバーを募集している団体、地域の方々に事業を提供する団体の協力者など、様々な分野で活躍している方々を紹介しています。

<p>対象</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人登録：ボランティアな意思で地域貢献を志す方 ・ 団体登録：ボランティアな意思で地域貢献を志し、原則として区内に活動拠点のある団体（法人格の有無は問いません）
<p>申込み 問合せ</p>	<p>公益財団法人新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課 電話：03-3232-5121 FAX：03-3209-1833 https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=127813</p> 

アーティストバンク

演奏家やアーティストを中心とした地域で活躍したい方と、人材を探している方をつなぐ人材活用制度です。

これまでご登録いただいた方々は、音楽大学修了の演奏家、プロダンサー、ポップス・バンドなど多種多様。地域のイベント等での生演奏・パフォーマンスなど、地域密着型の活動機会があります。

<p>対象</p>	<p>楽器演奏、楽器指導、文化講演、司会、話芸、伝統芸能、舞踊、歌唱など、文化芸術に関するもの</p>
<p>申込み 問合せ</p>	<p>公益財団法人新宿未来創造財団 文化振興・学習課 （新宿文化センター） 電話：03-3350-1141 FAX：03-3350-4839 https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/artist-bank/</p> 

新宿歴史博物館 博物館ボランティア養成講座

新宿歴史博物館のほか、漱石山房記念館、林芙美子記念館、佐伯祐三アトリエ記念館、中村彝アトリエ記念館で、来館者への展示解説や史跡めぐりの案内、イベントの補助など、博物館や記念館のサポートを行うボランティアを養成します。

<p>対象</p>	<p>ボランティアとして活動できる方 ※隔年で実施予定。全6回の講座参加が必須です。</p>
<p>申込み 問合せ</p>	<p>公益財団法人新宿未来創造財団 地域歴史課 電話：03-3359-2131 FAX：03-3359-5036</p>

通訳・翻訳ボランティア

日本語がわからないために行事への参加等ができずに困っている外国人の方のために、語学力がある方にボランティアとして登録していただき、必要に応じて随時依頼をしています。主な活動内容は、新宿区および新宿未来創造財団が実施する事業等における通訳、書類の翻訳です。

対象

- ・満 18 歳以上の方（高校生を除く）であれば、どの言語でも登録可能。依頼があった場合は、必要に応じて随時連絡。
- ・翻訳の場合：翻訳者決定後、原稿を送付。
- ・通訳の場合：単独で現場（原則として新宿区内）に行き、責任ある通訳ができることが前提。

申込み 問合せ

公益財団法人新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課
 電話：03-3232-5121 FAX：03-3209-1833
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=633>



日本語ボランティア

新宿区では、日常生活に必要な日本語を「新宿区日本語教室」で日本語ボランティアが支援しています。現在約 90 名のボランティアが新宿区日本語教室で活動しており、活動は週 1 回、月曜日から金曜日のいずれか 1 日、午前 9 時～正午、または午後 6 時～午後 9 時になります。また、通年で教室運営に参加していただきます。

対象

新宿未来創造財団の『日本語ボランティア養成講座』修了者、日本語ボランティアの活動経験者

申込み 問合せ

公益財団法人新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課
 電話：03-3232-5121 FAX：03-3209-1833

日本語学習支援員（子ども日本語ボランティア）

新宿区では、日本語の初期指導が終了した児童生徒を対象に、教科の学習支援、これに必要な日本語学習の支援を日本語学習支援員やボランティアが行っています。


活動内容によって、活動場所は児童生徒の在籍する各区立小中学校か新宿区立教育センターで、曜日や時間も異なります。

<p>対象</p>	<p>【放課後日本語学習支援】</p> <p>(1)新宿未来創造財団の「子ども支援員養成講座」修了者</p> <p>(2)外国人の子どもに対して日本語支援経験などがある方</p> <p>(3)教員資格をお持ちの方</p> <p>【こどもクラブ新宿】</p> <p>(1)新宿未来創造財団の「こどもクラブ新宿ボランティア養成講座」修了者</p> <p>(2)外国人の子どもに対して日本語支援経験などがある方</p> <p>(3)見学・面談の上、ボランティア登録をされた方</p>
<p>申込み 問合せ</p>	<p>公益財団法人新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課</p> <p>電話：03-3232-5121 FAX：03-3209-1833</p>

災害時通訳ボランティア

災害時に、新宿区内の避難所等で、日本語でのコミュニケーションが難しい方に対して、主に語学の面で外国籍の方々をサポートしていただきます。

主な活動内容は、災害時に新宿区内に設置される避難所等での通訳、災害情報の翻訳、災害時のボランティアに関する研修等への参加等です。

<p>対象</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに確認可能なEメールアドレスを有し、その情報を登録できる方。国籍、住所、資格は不問。どの言語でも登録可能。 ・災害時に単独で指定場所（新宿区内）に行き、的確な通訳ができることが前提。
<p>申込み 問合せ</p>	<p>公益財団法人新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課</p> <p>電話：03-3232-5121 FAX：03-3209-1833</p> <p>https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=135611</p> 

ホームビジットボランティア

留学生や海外の方をゲストに迎え、日本での生活や文化に理解を深めていただくホームビジット事業を実施するため、ホームビジットボランティアとしてゲストを自宅に招き一緒に過ごして下さる方を募集します。ホームビジットは宿泊を伴わないため、飲食を伴う2～3時間程度の交流を想定しています。

対象

- ・新宿区在住の方
- ・国際的な交流にご興味のある方
- ・ホームビジットボランティア登録について同居されている方の許可が取れる方
- ・ホームビジットボランティア要綱にご理解いただける方
- ・ホームビジットの活動を通じて知り得た情報について口外・漏洩しない方
- ・ホームビジットのゲスト情報を受け取るメールアドレスをお持ちの方

申込み 問合せ

公益財団法人新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課
 電話：03-3232-5121 FAX：03-3209-1833
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=200470>



図書館サポーター

読み聞かせや対面朗読、また家庭配本や書架整理など、図書館の様々な活動に、ボランティアとして地域の皆さんに参加していただいています。

【活動内容】読み聞かせ・家庭配本・DVDなどの検盤・本の修理・書架整理・視覚障害者等サービス

【活動場所】各図書館

対象

- ・新宿区在住・在勤・在学または新宿区立図書館利用登録者で、原則として満18歳以上の方
- ・継続的に活動する意思がある方
- ・図書館活動に関心のある方

申込み 問合せ

中央図書館利用者サービス係
 電話：03-3364-1421（各図書館でも受け付けています）
 FAX：03-3208-2303

そらとだいちの図書館ボランティア

新宿区立中央図書館の空地（旧中学校の校庭）部分の暫定活用として、地域のにぎわいや緩やかなつながりをつくり出す事を目的としています。

活動は住民ボランティアが主体となり、青空おはなし会や菜園運営等、様々な活動を行っています。

<p>対象</p>	<p>次のいずれかに該当する方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新宿区在住・在勤・在学または新宿区立図書館利用登録者 ・事業目的の「図書館のにぎわい創出と地域のゆるやかな繋がりづくりを図ること」に賛同いただける方
<p>申込み 問合せ</p>	<p>中央図書館管理係 電話：03-3364-1421 FAX：03-3208-2303</p>

「ふらっと新宿」ジョブサポーター

コミュニティショップ「ふらっと新宿」では、障害のある方や若年非就業の方などが、店舗での様々な業務を通じて就労訓練を行っています。ジョブサポーター(有償ボランティア)ご登録後は、物品販売・飲食サービス等店舗運営のお手伝いをさせていただきながら就労訓練のサポートを行っていただきます。

【活動場所】ふらっと新宿

対象	区内在住の18歳以上の方
申込み 問合せ	公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センターコミュニティ事業課 電話：03-5273-3852 FAX：03-3208-3100

市民後見人養成基礎講習

認知症・知的障害、精神障害等により判断能力が十分でない方を身近な立場で支援し、成年後見活動を行う市民後見人(後見人等候補者)の養成基礎講習を実施します。

対象	次のすべてに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> ・新宿区在住・在学・在勤又は新宿区内において高齢者・障害者に関わる社会貢献活動の実績のある方 ・成年後見制度に理解があり、市民後見人としての活動に熱意のある方 ・市民後見人としての活動が可能な方(概ね65歳以下の方)
申込み 問合せ	新宿区福祉部地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) 電話：03-5273-3517 FAX：03-3209-9948 【区HP】 https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/fukushi01_001056.html 【社会福祉協議会HP】 https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/centernogoannnai/training/



地域活動者実践講座

地域ニーズや社会動向をもとに、活動の実践に役立つテーマで講座を行い、活動者の養成を行います。支え合いの仕組みづくりの理解を深め、活動に必要な情報・スキルについて実践を通じて習得します。地域において活動を行う人材を養成する実践講座です。

対象

- ・地域活動に意欲・関心のある方
- ・住民主体の支え合い活動立ち上げを検討している方
- ・住民主体の支え合い活動実践者など

申込み 問合せ

社会福祉法人新宿区社会福祉協議会
(新宿ボランティア・市民活動センター)
電話：03-5273-9191 FAX：03-5273-3082

<https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/coordinate/>



認知症サポーター養成講座

区では「認知症になっても安心して暮らせるまち」を区民のみなさんと共につくっていくことを目指しています。その一つとして、「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症のご本人やご家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を増やし支援の輪を広げています。受講者には、サポーターのしるしである「認知症サポーターカード」とオレンジリングを差し上げます。

サポーターは認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で活動します。

対象

区内在住・在勤・在学の方

申込み 問合せ

高齢者支援課高齢者相談第二係
電話：03-5273-4594 FAX：03-5272-0352

http://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/korei01_002090.html



認知症サポーターステップアップ研修【基礎編】


「認知症サポーター養成講座」を修了した方を対象に、当研修を開催します。認知症高齢者の方へのボランティア活動を行うにあたって、認知症に関する一層の知識を習得します。

研修の修了後はその知識を活かして、チームオレンジ(※)の運営や地域でのボランティア活動に参加し、地域の認知症高齢者を支援していただきます。

※チームオレンジとは、認知症の人やその家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぐしくみのこと


【実施日】 秋頃に実施予定。全3回。

【会場】 新宿区社会福祉協議会会議室ほか

対象	次のすべてに該当する方 ・ 認知症サポーター養成講座修了者 ・ 新宿区内で認知症高齢者へのボランティア活動ができる方
申込み 問合せ	社会福祉法人新宿区社会福祉協議会 (新宿ボランティア・市民活動センター) 電話：03-5273-9191 FAX：03-5273-3082 https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/dementia/ 

手話講習会


区立障害者福祉センターでは手話通訳やボランティアの養成ともに、聴覚障害者との交流機会を促進すること目的して、聴覚・音声言語能障害者コミュニケーション手段である手話の講習会を実施しています。

対象	区内在住・在勤・在学の15歳以上（18歳未満の方は保護者の同意が必要）であり、年間を通じて参加出来る方
申込み 問合せ	区立障害者福祉センター 電話：03-3232-3711 FAX：03-3232-3344 http://shinjyuku-fukushi-center.org/ 

新宿いきいき体操サポーター

「新宿いきいき体操」は筋力・バランス能力を楽しく刺激することができる新宿区オリジナルの介護予防体操です。サポーターとして地域の皆さんに「新宿いきいき体操」を広める活動をしてみませんか。

【活動場所】新宿いきいき体操講習会、新宿いきいき体操ができる会等

対象	新宿区在住・在勤の18歳以上で、新宿いきいき体操の普及啓発に協力していただける方
申込み 問合せ	地域包括ケア推進課介護予防係 電話：03-5273-4568 FAX：03-6205-5083 https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/file05_00002.html 

シニアの絵本読み聞かせ講座

当講座は、絵本の読み聞かせ活動による社会貢献および心身の健康増進を目的とした講座です。

講座では、絵本の読み聞かせ技術を身につけながら、認知機能や心身の健康の維持・向上に取り組みます。発声方法はもちろん、絵本の選び方や効果的な見せ方、正しい姿勢を維持するための筋力トレーニングまで、幅広く学びます。

講座修了後、希望者は自主グループとして地域の保育施設や高齢者施設等で読み聞かせ活動をしていくことを目指します。

対象	新宿区在住・在学・在勤の50歳以上の方
申込み 問合せ	ささえーる 薬王寺（新宿区立薬王寺地域ささえあい館） 電話：03-3353-2333 FAX：03-3353-6640 戸山シニア活動館 03-3204-2422 FAX：03-3204-2421

大切な人に思いを伝える講座

当講座は二つのコースで構成されています。傾聴コースは、高齢者のお話を傾聴し、人生のエピソードを一枚の葉にまとめるノウハウです。講座では、インタビュー術や記録のまとめ方等を学び、高齢者施設での実践実習も行います。思いを伝える文章コースでは、「人生で大切にしてきたこと」を伝える文にまとめます。講座終了後は、高齢者等支援団体として「地域支え合い活動」に参加していくことを目標とします。

対象	新宿区在住・在勤・在学の50歳以上の方
申込み 問合せ	ささえーる 薬王寺（新宿区立薬王寺地域ささえあい館） 電話：03-3353-2333 FAX：03-3353-6640

囲碁による多世代交流支援講座

当講座は、世代間交流をとおして、シニアの健康増進を目指します。囲碁初心者を対象に囲碁のルールやテクニック、社会貢献活動についての理解を促す講義をします。講座終了後希望者は、自主グループとして活動することを目指します。

対象	新宿区在住の50歳以上の方
申込み 問合せ	ささえーる 薬王寺（新宿区立薬王寺地域ささえあい館） 電話：03-3353-2333 FAX：03-3353-6640

ウクレレの音色でいかすボランティア講座

経験者、初心者問わずウクレレの演奏を学びながら、講座生同士の交流を楽しんでいただけます。また、習得した演奏技術を社会貢献にもいかせるように、高齢者等支援団体として「地域支え合い活動」に参加していくことを目標としています。

対象	新宿区在住・在勤・在学の 50 歳以上の方
申込み 問合せ	ささえーる 薬王寺（新宿区立薬王寺地域ささえあい館） 電話：03-3353-2333 FAX：03-3353-6640

おとな時間をもっと楽しく！

～「学び」「つながり」「これから」のを見つけ方


当講座は、人生後半の楽しみや生きがいづくりについて話し合い、地域活動の楽しさややりがいをお伝えします。講座終了後希望者は、高齢者等支援団体として「地域支え合い活動」に参加していくことを目標とします。

対象	新宿区在住・在学・在勤の 55 歳以上の方
申込み 問合せ	ささえーる 薬王寺（新宿区立薬王寺地域ささえあい館） 電話：03-3353-2333 FAX：03-3353-6640

地域安心カフェボランティア

「地域安心カフェ」は、地域の高齢者や介護者の方などが気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら情報交換・交流・相談ができる場です。「地域安心カフェ」の運営全般（参加者への支援やカフェの準備・片づけ等）をしていただくスタッフを募集します。



【活動場所】区内で開催している地域安心カフェ

対象	カフェの開催日にボランティアとして活動できる方	
申込み 問合せ	高齢者支援課高齢者相談第二係 電話：03-5273-4594 FAX：03-5272-0352 http://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/korei03_002005.html	

介護者家族会・認知症介護者家族会応援ボランティア

家族会は、現在介護している方や、介護経験のある方が集まって、介護についての情報交換や日頃の介護の悩みを語り合う場です。家族会の運営を支援していただくスタッフを募集します。

【活動場所】区内で開催している介護者家族会9か所、認知症介護者家族会3か所


対象	区内在住・在勤で、家族会の支援ができる方	
申込み 問合せ	高齢者支援課高齢者相談第二係 電話：03-5273-4594 FAX：03-5272-0352 【介護者家族会】 http://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/korei02_001017.html 【認知症介護者家族会】 http://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/korei01_002089.html	 

プレイスタッフ（プレイパーク活動のボランティア）

プレイスタッフとは、プレイパーク（子どもたちの自由な発想で思いっきり遊ぶことができる屋外の遊び場）において、子どもたちの自主的な遊びを見守ると同時に、遊び方を引き出し、生き生きと遊べる環境を整える存在です。


プレイスタッフは、常時募集しています。また、年に数回実施する養成講座には、プレイパークで活動してくださる方だけでなく、子どもの遊びについて知りたい保護者の方など、幅広く区民の方々に参加していただけます。

【活動場所】プレイパーク内

対象	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援に関心のある方 ・子どもの遊びを学びたい方
申込み 問合せ	<p>子ども家庭部子ども総合センター子育て支援課 電話：03-3232-0695 FAX：03-3232-0666 https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kodomos01_000117.html</p> 

ゲートキーパー養成講座

新宿区では、自殺総合対策の一環として、ゲートキーパー養成講座を動画配信しています（令和8年度は6月頃配信開始予定）。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

対象	<p>区内在住・在勤・在学の方、医療・福祉・介護等の支援者、地域活動支援団体</p>
申込み 問合せ	<p>健康部健康政策課健康企画係 電話：03-5273-3024 FAX：03-5273-3876 （6月配信開始以降、以下のURLからご覧いただけます） http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_000001_00102.html</p> 

食育ボランティア

次世代を担う子どもたちを中心に「食」に関する正しい知識や健康的な食生活を身につける「食育」を推進するための活動を行います。地域でのイベントや児童館等でのお手伝いをはじめとした食育活動をしていただくボランティアです。

対象

- (1) 新宿区の食育推進に熱意をもって取り組まれる方および食育に関する専門的知識・技術を有する方で、地域活動の場においてボランティア活動を行っていただける方
 (2) 新宿区が行う講習会に参加できる方

申込み 問合せ

健康部健康づくり課健康づくり推進係
 電話：03-5273-3494 FAX：03-5273-3930

http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_002154.html



ウォーキングマスター養成講座

ウォーキングの魅力は「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組めることです。

区では、健康づくりに取り組みやすいまちを目指し、ウォーキングに関する知識を深め、歩くことの楽しさを広められる「ウォーキングマスター」を養成します。

ウォーキングマスターとなって、ウォーキングの輪を新宿に広めませんか。

【講座日】令和8年9月3日から10月15日の毎週木曜日

【活動場所】新宿区立大久保スポーツプラザ（新宿区大久保 3-7-42）等

対象

地域での活動に意欲のある18歳以上の区内在住・在勤・在学の方又は区内でNPO等活動している方

申込み 問合せ

健康部健康づくり課健康づくり推進係
 電話：03-5273-3494 FAX：03-5273-3930

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_002220.html




女性の健康づくりサポーター

女性の健康について正しい知識を学び、自身の健康づくりや地域での健康づくりに関する活動を行います。

- ・女性の健康について学び、自身や周囲の方の健康づくりに活かす
- ・区が実施する地域での女性の健康づくりに関する活動に協力するなど、ご自分ができる範囲での参加、活動です。

「サポーター養成講座」を受講した後、サポーターに登録できます。

【活動場所】女性の健康支援センター、地域でのイベントなど

対象	区内在住・在勤・在学の方。もしくは、新宿区の女性の健康づくりに関心を持ち取り組んでいただける方
申込み 問合せ	健康部四谷保健センター業務係 電話：03-3351-5161 FAX：03-3351-5166 https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/yotsuya-h01_001068.html 

ファミリー・サポート・センター提供会員

子育ての援助をしませんか？

ファミリーサポート事業とは、子育ての援助を受けたい方（利用会員）と子育ての援助を行いたい方（提供会員）の相互援助活動です。

【提供会員の主な活動】保育施設等の開始時間まで、または終了時間後児童を預かること、保育施設等までの送迎を行うこと、児童が病気の時あるいは病気の回復期に預かること、その他、利用会員の子育ての援助に必要な活動

【活動場所】新宿区内

対象

- ・新宿区内に在住または在学する 18 歳以上の心身ともに健康な方
- ・子育ての援助をしたい方

申込み 問合せ

新宿区ファミリー・サポート・センター
電話：03-5273-3545 FAX：03-5273-3082

http://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/file03_02_00003.html



家庭訪問型子育て支援ボランティア（ホームスタート・二葉）

ホームスタートは、地域の先輩ママやパパがボランティアとして未就学児（6歳以下）のいる家庭（妊婦がいる家庭を含む。）を無償で訪問する子育て支援です。保護者の方の話をゆっくり聴いたり、お子さんと一緒に遊んだりします。また、一緒に公園や病院、子育てひろばなどへ出かけたりもします。

訪問の回数及び時間は、週1回2時間程度で4～6回です。

対象

- ・子育て支援活動に関心のある方
- ・講座受講後活動が出来る方

申込み 問合せ


地域子育て支援センター二葉
電話：03-5363-2170 FAX：03-3359-4596

https://www.futaba-yuka.or.jp/int_nyu/hutaba/homestart/




子どもショートステイ協力家庭

保護者の入院、出産、介護、出張、育児疲れなどで昼夜を通してお子さんを養育する方がいないときに、区内の協力家庭が預り、保護者に代わって養育します。

<p>対象</p>	<p>【登録要件】</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 区内在住で18歳以上の者が同居している心身ともに健全な方 (2) 家族が児童福祉に理解があること (3) 適切な広さと設備が確保された住宅環境を提供できる方 (4) 必要に応じて利用児童を保育園、小学校等へ送迎のできる方 <p>【登録資格】 次のいずれかに該当する方</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 保育士・教員・看護師・その他児童の養育に係わる資格を有する方 (2) 東京都養育家庭、フレンドホーム、ファミリーサポート提供会員、ホームビジターに登録している（またはしていた）方、及び子育て支援者養成講座修了者 (3) 協力家庭認証研修修了者
<p>申込み 問合せ</p>	<p>子ども家庭部子ども総合センター子ども相談支援課事業係 電話：03-3232-8865 FAX：03-3232-0666</p> <p>http://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kodomosc01_000001_00027.html</p> 

新宿区防災サポーター

防災ボランティアとして、平時は地域での避難所防災訓練等の支援を行い、災害時には地域での応急活動や避難所の運営支援等にあたります。また、日頃から防災知識や技術の習得を図るため、スキルアップ講習会への参加、連絡協議会の開催、防災士の資格取得などを行っています。

対象	防災・減災に深い理解と関心を持ち、心身ともに健康で、次の要件を満たす方。 (1) 在住、在勤、在学の方 (2) 登録予定時の年齢が 18 歳以上であること
申込み 問合せ	危機管理担当部危機管理課地域防災係 電話：03-5273-3874 FAX：03-3209-4069 https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/file03_00014.html 

災害ボランティア講座

災害ボランティアの基本を学び、実際に災害ボランティアとして活動ができるスキルを身に着けます。

【講座内容】

- ・新宿区の危機管理体制と被害想定等
- ・新宿区災害ボランティアセンターの概要
- ・災害の基礎知識と災害時のボランティア活動について

対象	18 歳以上の在住・在学・在勤者
申込み 問合せ	社会福祉法人新宿区社会福祉協議会 (新宿ボランティア・市民活動センター) 電話：03-5273-9191 FAX：03-5273-3082

みどりのボランティア養成講座

既存団体の学びを深めるための講座。庭園やプランターの整備、高齢者施設の花壇づくり等の実習を通して、庭造りや植物の手入れ・栽培についてとハーブ等の植物を利用した楽しみ方を学びます。ご興味がおありの方は既存団体に随時加入することができます。ささえーる薬王寺までお問い合わせください。

対象	既存団体メンバーの方
申込み 問合せ	ささえーる 薬王寺（新宿区立薬王寺地域ささえあい館） 電話：03-3353-2333 FAX：03-3353-6640

道のサポーター

親しみのある道路づくりに参加していただける方を募集します。

区が管理する道路において清掃や植栽管理などの活動を区との話し合いにより決定し、活動を行っていただきます。区では、必要に応じて活動用具・腕章等を貸与します。

対象	区内在住、在勤、在学の方、または区内に所在する法人その他の団体
申込み 問合せ	道路課工事調整係 電話：03-5273-3579 FAX：03-3209-5595 https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file16_12_00001.html




公園のサポーター

安全で快適な利用しやすい公園にしていくため、公園等でボランティア活動をしませんか。

事前に活動場所の候補地を決めていただき、区と活動内容や頻度について相談し決定したのち、無償による活動を行います。区では、必要に応じて活動用具・腕章の貸与などを行います。

【活動場所】 区立公園・児童遊園等

対象	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区内在住・在勤・在学者の3人以上（同一世帯は含まない）で構成された団体 ・ 新宿区に所在する法人その他の団体
申込み 問合せ	<p>みどり公園課公園管理係</p> <p>電話：03-5273-3914 FAX：03-3209-5595</p> <p>http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file15_04_00002.html</p> 

新宿区エコリーダー養成講座

「ゼロカーボンシティ新宿」の実現に向けて、地域の環境活動のリーダーとなる人材を養成する連続講座です。講義や見学等を通じて、自分たちにできることを考え、実践することを目指します。

【会場】 環境学習情報センターほか

対象	区内在住・在勤・在学の方
申込み 問合せ	<p>環境学習情報センター</p> <p>電話：03-3348-6277 FAX：03-3344-4434</p>

3R こども講座

3R についての具体例やその重要性、また私たちが日常生活でどのようなことができるかを学び、リサイクル工作では身近な素材で作品を作る体験をします。

【活動場所】 保育園、幼稚園、小学校、児童館や学童クラブ等で出前講座を実施します。

対象

区内の未就学児（保育園、幼稚園）、小学校の児童、児童館や学童クラブを利用する子ども

**申込み
問合せ**

新宿リサイクル活動センター

電話：03-5330-5374 FAX：03-5330-5371


<http://www.shinjuku-rc.org/shinjuku/index.html>



新宿NPO活動基礎講座

新宿区立新宿NPO協働推進センターでは、会計講座・広報講座・資金関連講座など、様々な社会貢献活動に役立つ講座を開催します。


なお、この講座は、新宿区立新宿NPO協働推進センターの指定管理事業の一つとして実施いたします。※オンラインでの参加も可能です。

対象	社会貢献活動を行なっている方、これから始めようと思っている方等
申込み 問合せ	<p>新宿区立新宿NPO協働推進センター (指定管理者：一般社団法人NPO協働機構) 電話：03-5386-1315 FAX：03-5386-1318 (午前9時～午後10時 ※毎月第二火曜日・年末年始を除く)</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>https://snponet.net</p>

助成事業紹介ウェブマガジン「新宿ソダチ」編集委員

助成事業紹介ウェブマガジン「新宿ソダチ」は、新宿区の協働推進基金助成金による実施事業を紹介する情報誌です。

専門家の指導のもと記事の書き方や編集技術を学びながら、社会貢献活動を取材し、情報誌を作成します。

対象	18歳以上で社会貢献活動に関心のある方
申込み 問合せ	<p>地域振興部地域コミュニティ課管理係 電話：03-5273-3872 FAX：03-3209-7455</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>https://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/chiiki01_001095.html</p>

いつでも体験ボランティア

身近な新宿のまちでボランティア体験をしてみませんか？「ボランティアに興味はあるけど、いきなり活動をするのは不安」「ちょっと試しにやってみたい！」そんな方へ「いつでも体験ボランティア」では様々な体験メニューをご用意しています。

対象	ボランティア活動の内容による。年間を通じて様々な体験メニューを用意しています。
申込み 問合せ	社会福祉法人新宿区社会福祉協議会 （新宿ボランティア・市民活動センター） 電話：03-5273-9191 FAX：03-5273-3082 https://www.shinjuku-shakyo.jp/business/experiencevolunteer/



男女共同参画情報誌「ウイズ新宿」編集委員

「ウイズ新宿」は、新宿区と編集委員が協力してつくる男女共同参画情報誌です。性別や立場にとらわれずに個性や能力を発揮できる社会に向けて、あなたも一緒に学び、考え、発信してみませんか。編集の専門家の指導のもと、編集の基礎知識とともに男女共同参画の視点を学び、情報誌を作成します。

対象	<ul style="list-style-type: none"> ・区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 ・編集講座および編集会議に出席できる方 ・男女共同参画の取組みに理解があり、情報誌の作成に意欲のある方 ・インターネット環境が整っている方（編集会議等がZoom等での開催となる場合があります。） ・クラウドサービスでの原稿等のやり取りが可能で、Wordで文章が作成できる方
申込み 問合せ	子ども家庭部男女共同参画課男女共同参画推進センター 電話：03-3341-0801 FAX：03-3341-0740 https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/danjo01_001018_00001.html



「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまち

新宿区ボランティアガイド

(地域活動・地域人材育成事業の案内)

令和8年度版

令和8年4月発行

【編集・発行】

新宿区地域振興部地域コミュニティ課コミュニティ係

(新宿区歌舞伎町1-4-1)

TEL 03-5273-4127

FAX 03-3209-7455

URL http://www.city.shinjuku.lg.jp/chiiki/chiiki01_000001_00005.html

刊行物作成番号

2026-7-2601

