

◆ちゅうおう

2025
10/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual



そんなボランティア活動です！

中央区には区民の皆様のための学びの場「中央区民カレッジ」があります。

今回の特集号では、中央区民カレッジを経て、

区のボランティアとして活躍している「中央区生涯学習サポーター」の活動をピックアップします。

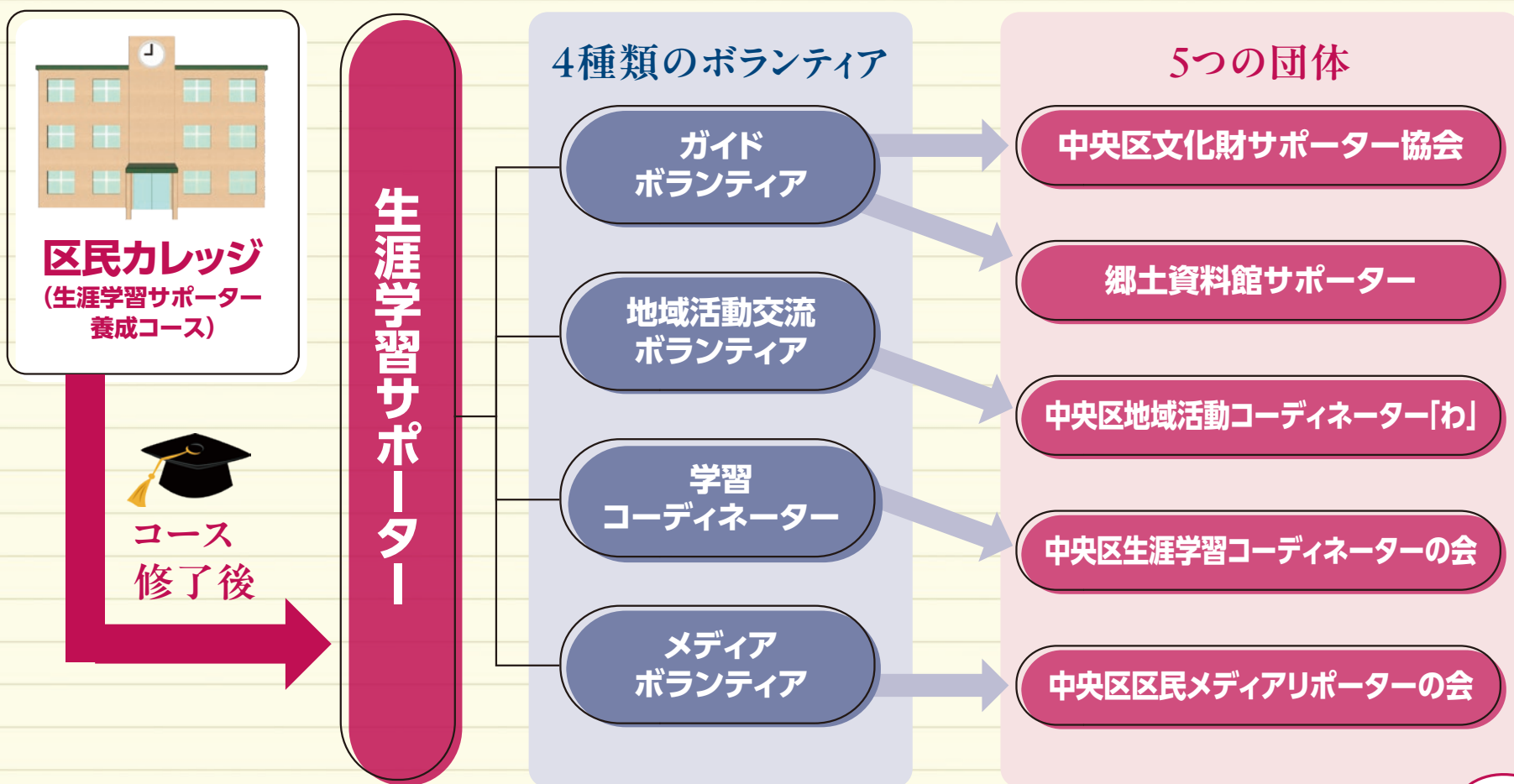
中央区が大好きな方、仲間とともに活動してみたい方にはおすすめです！

2面・
3面に
続きます

「中央区生涯学習サポーター」とは？

- 中央区生涯学習サポーターとは、区民の学びの場「中央区民カレッジ」の生涯学習サポーター養成コース修了生によるボランティアです。
- 中央区生涯学習サポーターになるには「中央区民カレッジ」に参加し、指定のコースを履修する必要があります。「中央区民カレッジ」は大学のようなイメージ。区内在住・在勤・在学の方々であればどなたでも学べます。
- 生涯学習サポーターには4種類があり、5つの団体のいずれかに所属して区内で活動しています。

◎養成コースのテーマによって、所属できる団体が決まります（テーマは毎年変更します。詳しくはHPをご覧ください）。



問文化・生涯学習課
生涯学習係
☎(3546)5524

詳しくは
区HPへ



▲梶森神社でのガイド



▲ガイドするサポーターとアシスト担当者

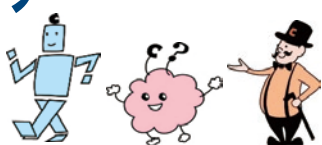
あなたも
中央区をきつと、
もつと好きになる！

2026年 中央区民カレッジ新一年生を募集します！

説明会&
オープンカレッジ
開催

会場
日本橋
社会教育会館ホール

開催日時
2026年2月9日(月)
午後2時～4時



オープンカレッジのシンポジウムテーマ

中央区の蔦屋重三郎
～ゆかりの地 ゆかりの人

登壇者

鈴木俊幸
中央大学文学部教授
増山一成
中央区教育委員会事務局副参事
(文化財保護・資料活用・特命担当)

ボランティア活動に参加している メンバーの方々にお話を伺いました!!

中央区文化財サポーター協会

2005年度に設立した最も歴史あるボランティア団体。文化財を中心としたまち案内活動を実施しています。文化財のように形があるものばかりではなく“記憶と体験”も後世へと継承します。一方、大河ドラマのテーマにちなんだ現地見学会を開催したり、得られた成果を新しいまち案内コースに取り入れるなど新しい事にも挑戦しています。メンバーそれぞれが中央区の“ミニ学芸員”ともいえるでしょう。

サポーターに聞きました!!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「街歩きの仕事を探していたので、ちょうど“区のお知らせちゅうおう”に記事が掲載されていたことから即座に応募しました」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「学び、語り合える喜びがあります」「地域の歴史を学びつつ、知人・友人の和が広まりました」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「生まれも育ちも日本橋。歴史や地理が大好きで、自分がこれまで感じてきた地域の魅力を多くの方々に伝えたい・発信したいと思いました」「研修では、先輩ガイドの方々がとても楽しそうで“自分もやってみたい”と思いました」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「(年齢を問わず)多くの方々と触れ合いがある」「講師を招いて行う勉強会では新しい知見、深い“学び”が得られます」「街歩き(約2時間)すれば健康維持にも役立ちます」「心がけているのは、まず相手の方を楽しませる謙虚な姿勢です」

Q5.メッセージをどうぞ!

「歩くことが好きで、歴史や文化に興味がある方は大歓迎です。募集をみかけたら迷わず応募しましょう!」



とに意義を感じています」「心がけているのは、情報過多の時代に、急がず、振り回されず自分で見極めることです」

Q5.メッセージをどうぞ!

「文化活動に参加し、区の発展とPRのお手伝いをしませんか」「一歩を踏み出しましょう」



中央区地域活動コーディネーター「わ」

地域活動・ボランティア活動実践のための勉強会を月に1回開催。出入り自由のゆるやかなネットワークの中で「傾聴」を意識した近況報告を行っています。また、地域活動の困りごとや地域情報などを共有し、お互いの活動に誘い合うなど、それぞれの活動につなげています。

コーディネーターに聞きました!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「中央区に転入して知人がおらず、新たな出会いを探していたこと。また養成コースが1年間と短期間な点も自分には合っていました」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「中央区の学びが厚く、“中央区好き”が多いことに気づかされます。思わぬところで人との繋がりができて、気づいたら私もすっかり“地域の人”になりました(笑)」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「メンバーの経験の多彩さと豊富さ。“ボランティア”“地域活動”についての情報をフラットに交換できるほっとできる場でもあるからです」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「会の運営では、無理せず続けていくこと。また活動からいったん離れても、また戻ってこられる場をすることを心掛けています。養成講座で学んだ“傾聴”がメンバー共通の心掛けになっています」

Q5.メッセージをどうぞ!

「区民カレッジも地域活動も中央区ならではのものがたくさんあります。参加しないのはもったいない! 最初の一步を踏み出して、新たな出会いに繋がましょう!」



中央区区民メディアリポーターの会

『行政がカバーできない区民が求める地域情報を、区民自ら発信する』をテーマに、区内のひと・ものに焦点を当てた10分番組の制作を行っています。番組の企画～渉外～取材～ナレーション録音～編集～試写～放送まで、仲間と共に試行錯誤しながら活動しています。完成した作品は、東京

ベイネットワーク 111ch「中央区発 こちらみんなの情報局」に毎日2回、月替わりで放送しているほか、YouTubeでも公開しています。

サポーターに聞きました!!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「地域社会へ何か貢献できることをしたいと思ったので」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「学びの多さは“さすが中央区!”。いろいろな方との出会いのおかげで地域の仲間になった実感があります」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「もともと映像づくりに興味があったこと。また、大好きな中央区を多くの人へ向けて発信したいと思い選びました」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「日々の生活の中で常に、アンテナを張るよう心がけています。また行政や地域で活動しているたくさんの方々と触れ合うなかで、自分自身の学びが続いていく感覚があります」

Q5.メッセージをどうぞ!

「公共の放送を通じて情報発信することは貴重です。責任もついてまわりますが、やりがいも大きいです。中央区をより深く知ることができ、仲間と学び合える。これこそ生涯学習です!」



中央区生涯学習コーディネーターの会

中央区民カレッジで大変人気の高い「区民企画講座」を企画・運営している団体です。1つの講座を開催するために要する時間は約1年! 講師選びから依頼、内容や資料についての講師との打合せ、受講生に楽しく受講していただく工夫、当日の運営を成功に導くためにサポーター丸となって取り組んでいます。

コーディネーターに聞きました!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「区民カレッジを受講し、講座を提供したいと思って開催を数年待つて申し込みました」

Q2.活動のやりがい、心がけていることは?

「講座を行うと、受講生の好奇心にあふれる姿やうれしそうな笑顔を見られることが、何よりの励みになります」

Q3.メッセージをどうぞ!

「さまざまなアイデアや企画を形にして講座を作ることができます。是非みなさんの経験やスキルを活かしてチャレンジしてみてください。」



郷土資料館サポーター

区内の文化財保護や普及を目的とする郷土資料館サポーターは、主に郷土資料館が実施する企画展・特別展の展示内容を来場者に詳しく説明する活動をしています。

サポーターに聞きました!!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「中央区70年史作成チームに加わったこと」「かつて参加したまち歩きでの名解説に感動したことです」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「常設展・企画展の解説を通して、見学者の満足な様子が見られると達成感があります」「多くの仲間に出会えたことです」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「定年退職をさかいに、地元の役に立ちたいと思ったからです」「区の歴史と郷土という言葉の重なりに興味を持ったからです」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「区の歴史・文化を少しでも知ってもらうこ