



## 区内に広がる！あなたと私の地域の居場所

あなたにとって、ほっとできる憩いの場とは、どんなものですか？  
その場は、歩いて行ける距離にありますか？ 現在、区内には、344ヶ所の地域の居場所があります。(2023年1月中野社協把握数)  
おしゃべりしたり、お茶を飲んだり、ダンスをしたり、活動内容は多岐に渡ります。  
集まる人、やっていること、そこに居ることで、感じられることも変わるので、同じ場所は一つとしてありません。



▲夢発見！  
草っパラダイス  
【上高田地域】

中野社協は、区民の皆さんと一緒に、「わたしたちがいつもいきいきと暮らすまちづくり」を目指しています。「地域の居場所」には、住民同士の支えあいや笑顔があふれていて、その実現につながる可能性がたくさん詰まっています!!



中野社協では、「なかの情報」と題して、地域のイベントや居場所の情報をHP上で公開しています♪ ボランティア募集の掲示などもできますよ!あなたの地域の居場所はどんなところにあるのかぜひ調べてみてください!

今回は、魅力あふれる「地域の居場所」を特集します!

▲まちなかサロン駒ちゃんサロン【鷺宮地域】



- ① web上で、「中野社協」と検索
- ② HPトップの下にある【なかの情報】をクリック!
- ③絞込み検索で、気になる地域の活動をチェック🔍
- ④参加してみよう!

★詳細を知りたい場合は、中野ボランティアセンターにご相談ください!



## 「あっ！双子ちゃんですか！？」今年度発足の多胎児サークル！！

### Nakano Clover 【桃園地域】

双子、三つ子などの多胎ファミリーを対象に、おしゃべり会や各種イベントで、育児を楽しむための活動に取り組む多胎サークルです。中野区が多胎児交流会で今のメンバーと出会い、今年立ち上げに至りました。

双子を出産し、BPI プログラム(親子で参加する第一子育児サポートプログラム)に参加した時、多胎児でない親のフットワークの軽さ、はつらつさに驚き、「私ももっと育児を楽しみたい!」と思ったことが原点です。他区が多胎児サークルなどに情報収集をして、助成金の活用方法や、メンバーが何人集まれば活動できるのかなど立ち上げのノウハウを教わり、「出来るかも」と思うようになりました。

私達自身、日々の生活に追われて、成長を記録に残すことがなかなか出来なかったです。だからこそ、節目ごとに、足形や映えるような写真を撮るよう意識しています。子どもたちに音楽に触れさせたり、身体を沢山動かしたり、当時、体験させたかったことをサークルで開催し、参加者に喜んでもらえた実感できた時は、「やっていてよかった」と本当に嬉しかったです。

スタッフはみんな働いていて、仕事と育児を両立しています。私たちの集まりは週末・祝日開催なので、平日に仕事がある人も参加できます。パパの参加率も高いので、パパ友もできやすいですよ!

子どもの年齢制限がないので、多胎児ならではの成長過程が見られたり、年齢毎の困りごとや対策、育児の便利グッズなどの情報交換もできます。サークルを立ち上げたことで、仲間が増えて嬉しいです。

ボランティア募集中!!  
下記 SNS から  
ご連絡ください!  
インスタ:  
nakano\_clover  
公式 LINE:  
@525evrdx



▲Nakano Clover の皆さん

## 集え！地域のアイディAMAN！一緒に手作りしませんか？

### エゴタンズ 【江古田地域】

中野ボランティアセンターの講座「実践型！！子どもの居場所立ち上げゼミ」（8月～／3回連続講座）に参加したメンバー6名で、アイデアを出し合い工作イベントを企画しました。

私たちは、「子どもたちのために何かしたい」という共通の思いで、社協のゼミ講座後も、ハロウィンとクリスマスにちなんだイベントを実施しました。

イベントでは、子どもだけでなくお母さんたちも作品作りを楽しんでいて、親子で楽しめる場所になっていたことに気づきました。

メンバーみんなが、家にある飾りの材料を持ち寄って準備をしています。すると、家族が「何やってるの?」「うちに眠っているアレを持っていったら?」と、声をかけてくれて、家族の会話が盛り上がることもあります。子どもたちには何がウケるか分からないけれど、家にあるもので工夫してできることをみんな考えて、準備するメンバーも楽しい活動です。開催頻度や材料など、自分たちができる範囲のことを無理せずに、メンバーや地域の子どもたち、

親子とゆるやかにつながる関わりができればと思っています。地域で、空き店舗の活用など、区民がサロンや居場所を開くことができる場所の提供が広がって、「居場所づくり」が盛り上がってほしいな。

居場所を作りたいと思ったら、まず周りの人に声を掛けてみてください!

ハロウィン衣装を皆で手作り!  
記念写真も良い笑顔(^\_^)



▲エゴタンズの皆さん

## あなたが主役になれる場所。ちょっと覗いてみませんか？

### やよいの縁側 【弥生地域】

弥生区民活動センター高齢者集会室にて、毎月第2月曜（祝日休み）13:30~16:00 活動中！

11月にオープンしたばかりです。切手整理ボランティアなどでもできますよ♪

やよいの縁側は、気楽にお話しのできる場として、地域の方に根差した寄り添いの場が増えたらいいなという思いが原点です。中野区アウトリーチチームや中野社協の地域担当職員の協力を得てスタートし、スタッフには「傾聴ボランティアきくぞう」も参加しています。

弥生地域には、歴史あるボランティア団体や活動先が多くあります。そうした中で、遠くへ足を運ぶことが難しい方や、のんびりと自分の時間を過ごしたい方の新たな選択肢になれば、弥生地域を今ある団体と共に、互いを補い合う形で盛り上げていける!と思いました。

やよいの縁側では、あえて、何も無い場作りを意識しています。その日の過ごし方を事前にプログラム化するのではなく、「やよいの縁側にきた方が、どのように過ごしたいのか」を元に、一緒に考えていきます。

ふらっと来ても大丈夫、そんな「心地の良い間」を縁側は

もたせてくれます。活動の楽しさは、色々な人と直に会って話せること!足を運ぶことの大切さは、コロナ禍を経て、より強く感じました。時代の流れと共に、町会のような横のつながりや向こう三軒両隣といった交流の機会は減っていると思います。それでも、ひとり一人が穏やかに心地よく過ごせる場が残ってほしいです。そんな願いを込めて、今日も縁側で待っています。

男性大歓迎！

この日は、スマホの使い方を教えあげました！  
次は何をしようかな♪



▲やよいの縁側の様子

区内には、ほかにもいろんな特徴を持った“地域の居場所”の活動があります♪

この活動をきっかけに、団体同士のつながりができたり、仲間ができていきます。

皆さんや周りで「こんな余暇活動をしてみたい」、「自分の地域で居場所を立ち上げてみたい」という方はぜひ、中野ボランティアセンターか社協の地域担当職員へご相談ください！

## 居場所相談会のお知らせ！

あなたの思い、特技を生かして、人がつながる「居場所」づくりについて一緒に考えてみませんか??

基本ステップの紹介+個別相談で、仲間づくりから居場所オープンまでのイメージをふくらませましょう! 活動の先輩からお話も聞けます♪



申し込みはこちら

3月1日(水) 14:00~15:30

会場:大和区民活動センター  
(中野区大和町 2-44-6)

- 参加無料
- 定員 15 名



☆参加特典☆  
サポートブック  
プレゼント♪



中野区社会福祉協議会からの

# お知らせ



## 使用済み切手・ インクカートリッジの回収受付中です！

気軽に社会貢献はじめてみませんか？

中野区社会福祉協議会では、「使用済みのインクカートリッジ（家庭用）」や「使用済み切手」を集めています！  
集めた物資は、ボランティアによる整理などを経て、換金後「ボランティア基金」として積み立てられ、中野区の地域福祉に役立てられます！



◀使用済み切手  
(台紙つき)



▶家庭用のインクカートリッジ (全メーカー対応)

## 定期的に開催しています♪

ご興味のある方はボランティアセンターまでご連絡ください。  
※新型コロナウイルス流行のため、休止や中止の可能性があります

### ★手作り作品の会★

毎月第1・3金曜日 10:00~11:45

寄付の布や毛糸を活用して自宅で小物を作っています。集まって制作する作品について話し合います。

### ★切手きるきるの会★

毎月第2・4木曜日 10:00~11:30

寄付された使用済み切手を整理する活動です。整理後は換金してボランティア基金に積み立てられます。

### ★おしゃれたわしを作る会★

毎月第1水曜日 10:00~11:45

エコたわしを作り、イベントやバザー等で販売しています。売り上げはボランティア基金に積み立てられます。

### ★かがり火会★

毎月第4火曜日 10:00~11:45

本紙そよかぜの発送作業(折込み、ラベル貼り等)のお手伝いをする活動です。

ご寄付ありがとう  
ございました！！

<使用済切手、食料品、辞書など>

NPO 法人絆の会 二之宮武、栗原京子、  
上高田盛年会、川村喜久子、山下清美、  
瀬尾正子、ことぶき鍋横会、鍋横区民活動センター運営委員会、向山たつ美、  
加藤明子、株式会社ロッテ、  
株式会社大塚商会、ネッスー株式会社  
損害保険ジャパン株式会社 海上保険金サービス部

※順不同 敬称略、  
掲載希望のみ  
掲載しています。



## 助成金説明会のお知らせ

3月2日(木) 会場

【障害者団体活動助成】

10:30~11:30

【在宅福祉活動助成】

14:00~15:00

スマイルなかの3F AB会議室  
(中野区中野5-68-7)にて

3月7日(火) オンライン

【障害者団体活動助成】

10:30~11:30

【在宅福祉活動助成】

13:30~14:30

初めて参加される方は事前にご相談  
ください♪ Mail:vc@nakanoshakyo.com

TEL: 03-5380-0254

中野社協公式SNS

つながる！ 広がる！



ボランティア募集・イベント告知の情報  
随時発信中！！

右の二次元コードを読み取るか、下記URLよりアクセスできます！



<https://lit.link/nakanoshakyo>