



中野予ボランティアセンター

# そよかぜ



中野区民の中野区民による  
中野区民のための  
ボランティア情報紙「そよかぜ」

2024(令和6)年  
5月号  
367号

夢や趣味を  
実現編

## まちなかサロン特集♪



まちなかサロンは、自宅や区民活動センター等を会場に区民同士が気軽に集える“憩いの場”。中野社協が呼びかけて区内にその輪を広げています。



江戸流手打ちそばを楽しむ会

スマホカフェ



おやすみ処宮里

中野区には、30以上のまちなかサロンがあります。その中で、今回はまちなかサロンを立ち上げることで夢や趣味を実現させた3団体の特集しました。皆さんも是非、お気に入りのサロンを探し、サロンを立ち上げてみませんか？



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター  
〒164-0001 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F ※日曜・祝日・第3月曜休み  
Tel 03-5380-0254 fax 03-5380-6027 ✉vc@nakanoshakyo.com  
ホームページ <https://nakanoshakyo.com/> フェイスブックも随時更新中！



～生まれ育った“宮里”という名を残したい～

## おやすみ処宮里【本町】



オーナー杉田さん

サロン立ち上げについて

### オーナー 杉田さんに聞きました♪

近所で立ち話をしていた時、立ち話の延長で皆が集って話せる居場所を作りたいと思いこのサロンが生まれました。ずっと暮らしている地域の名称【宮里】が【本町】に変わり、昔の名前を残したいという思いから【おやすみ処宮里】という名前を付けました。コロナの影響や高齢化もあり参加者の減少もありましたが、建物にスロープを設置するなど工夫し活動しています。

**日時:**毎週水曜日 13:00～17:00(出入自由)  
**場所:**本町4丁目杉田さん宅 **参加費:**200円  
**対象:**どなたでもどうぞ♪

問合せ・申込み

鍋横地域担当 龍菌まで(03-5380-5775)  
※初めてのの方は、お電話下さい。

見学もできますので、お気軽にご連絡ください。

### サロンの自慢!おススメはありますか?

参加者が作った作品

モットーは『自由に♪マイペースに♪』です。

来たい時に来て、帰りたい時に帰ることができる自由なサロンです。この地域に長く住んでいる経験から参加者と一緒に、近所の病院の情報から美味しいお惣菜のお店まで、暮らしの中でちょっと気になるさまざまな情報の交換をしています。たくさん飾られている参加者が作った癒しの作品がサロンの自慢! お気軽に遊び来てください。

サロンに来たいけど来れない参加者の、自宅からサロンまで同行できる方も募集しています。



～趣味の蕎麦で居場所を作りたい～

## 江戸流手打ちそばを楽しむ会【上高田】



人気の調味料



オーナー齊藤さん

サロン立ち上げについて

### オーナー 齊藤さんに聞きました

昨年9月、蕎麦打ちを行う仲間のすすめや協力があり上高田にサロンを立ち上げました。気候や空調に多少苦勞しましたが、1回目より2回目、3回目と参加者から手打ちそばの喉ごしや調味料の工夫で毎回数種類の味が楽しめる喜びられています。

**日時:**原則毎月第4木曜日 10:00～12:00  
**場所:**上高田区民活動センター  
(上高田2-11-12 2階調理室)  
**定員:**8名(先着順) **料金:**500円  
**対象:**どなたでもどうぞ

問合せ・申込み

上高田地域担当 松尾まで  
(03-5380-6444)

※初めての場合、  
2週間前までに電話予約が必要です。

常陸秋蕎麦

### サロンの自慢!おススメはありますか?

私が蕎麦を打ち、手伝いで来ている妻と一緒に、参加者とアットホームな雰囲気です。男性も多く、蕎麦打ち経験者もいれば蕎麦を食べるのが好きな人、そして打ち方の行程に興味がある方などが参加しています。参加者から『腕があがったね』と声を掛けられると嬉しくなります。今回は『常陸秋蕎麦』を打ちました。蕎麦粉は桃園そば打ち会や旅行先で見つけ購入し、打ち方は「外二蕎麦」を打っています。毎回定員がいっぱいになってしまうので、参加希望の方は、中野区社会福祉協議会までお問合せ下さい。

現在ボランティアの募集はしていませんが、今後蕎麦打ち体験等を行う際に、ボランティア募集予定です。



～ボランティアを身近に!!～

# スマホカフェ【新井】

～スマホ操作個別相談&お話カフェ～

メンバー

サロン立ち上げについて

## 山下さん高岡さんに聞きました

森岡、小林、山下、高岡の4名で昨年末に立ちあげた新しいサロンです。はじめたきっかけは、携帯電話の会社に勤務している経験から、スマホ操作に困っている人の相談にのれるサロンができないか、と思ったことでした。お悩みは一人ひとり違うので、それぞれの困りごとに寄り添って活動しています。ボランティアへ関わりたいと考えている人が、最初の一步を踏み出せるお手伝いをしていきたいです。

**日時:**毎月第2木曜日 14:00～16:30  
**場所:**うちの診療所(新井 1-24-4 地下1階)  
**料金:**300円(当日参加OK)  
**対象:**どなたでもどうぞ♪



問合せ・申込み

新井地域担当 久保まで(03-5380-0254)

※ 初めての場合、電話をお願いします。  
駐輪場はありません。(徒歩推奨)

スマホの話をしているスタッフの森岡さん

## サロンの自慢!おススメはありますか?

本日のワイン

スマホ、タブレット、PC等の困りごとを気兼ねなく相談できます。またスマホ相談だけでなく、あたたかい雰囲気ワイワイお話できる居場所になるよう話題提供として自然派のワインも楽しんでもらっています。

ワイン提供は1杯までになりますが、とても好評です。参加者も定着してきており、一人ひとりの相談に寄り添いながらほっこりと過ごしています。私達の得意分野はITやスマホですが、今後は、“ボランティアを身近に”をテーマに、ボランティアを必要とされている所でボランティアを行う取り組みを行っていきたくと考えています。

ボランティアの募集を募集しています。  
知識・経験不要。興味のある方は是非お気軽にお問合せ下さい。



## 居場所・サロンを立ち上げてみませんか?

区民主体のサロン活動を区内に広げるために、居宅を提供して下さる方、スタッフと一緒にサロン活動に協力して下さる方の連絡をお待ちしています。地域担当職員が、どんなサロンにしたいか、どんな人に来てほしいか、どこで実施するか等、一緒に考えていきます。

自宅を開放していただける方を募集しています。

- ・居宅の条件:原則として一戸建て(集合住宅でない)の8畳程度の広さのスペースが利用できる。
- ・開催頻度:原則として月1回～2回程度
- ・期間:2年以上継続して継続して利用できること



お知りになりたい地域の地域担当です。

<p>中野区 中野東地区</p> <p>中野区 中野南地区</p> <p>中野区 中野北地区</p> <p>中野区 中野西地区</p> <p>中野区 中野東地区</p> <p>中野区 中野南地区</p> <p>中野区 中野北地区</p> <p>中野区 中野西地区</p>	<p>中野区 中野東地区</p> <p>中野区 中野南地区</p> <p>中野区 中野北地区</p> <p>中野区 中野西地区</p> <p>中野区 中野東地区</p> <p>中野区 中野南地区</p> <p>中野区 中野北地区</p> <p>中野区 中野西地区</p>
---	---

## まちなかサロンの探し方

中野区にはさまざまなサロンや居場所があります。近所のサロンや趣味の合う仲間を探してみませんか?

1. WEB上で【中野社協】と検索

2. HPトップ下にある【なかの情報】をクリック!!

3. 興味のある項目【居場所・ボランティア・イベント】を選択し、【絞り込み検索】で気になる地域活動に参加してみよう!

※詳細を知りたい方は、中野ボランティアセンターにご相談下さい

中野区社会福祉協議会からの

# お知らせ

ボランティア  
情報紙  
そよかぜ

## ロゴが新しくなりました♪

ロゴが新しくなりました。季節に合わせた4種類の  
ロゴが登場する予定です!楽しみにしてください。



ロゴの作成者: えほんぶ! たのこ 先生  
二次元コードまたは「えほんぶ」で検索すると  
活動の様子をご覧になれます。



## 中野ボランティアセンターからのお知らせ

よろしくお願いします

増永 めぐみさん

4階から3階に異動して  
きました増永です。昨年  
まではアシストなかの、  
あんしんサポート事業の  
担当をしていました。これ  
から地域で活躍されている  
皆さんにお会いできる  
のを楽しみにしています。



ありがとうございました

高橋 菜鈴さん

地域の皆さまから  
たくさんのご意見を  
学ばせていただき、中野区  
のことが大好きになり  
ました。約2年間、大変お世話  
になりました。



## 定期的を開催しています♪

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。

※急なお休み・時間変更の可能性があります。

### ★手作り作品の会★

毎月第1水曜日 10:00~11:45

毎月第3金曜日 10:00~11:45

寄付でいただいた毛糸や布を使って、  
手作り作品を作っているボランティアグループです。



### ★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。

### ★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、文房具など>

加藤ゆうこ、ぬまぶくろワイワイ食堂、  
黒澤合同事務所、上田由美子、本多光子  
東京都生協連 総務課、岩崎貴美子、  
野方交通安全協会新星自動車株式会社  
リーガルサポート中野地区、鈴木緑、さっちゃん  
志水政計・藤田清美、コル・テンポ薬師の家  
明治安田生命中野営業所、木元祥子

※順不同 敬称略、  
掲載希望のみ  
掲載しています。



## 私たち区民ボランティアが ボランティア相談をお受けします!

ボランティアの色々な、区民によるボランティア  
相談員がお応えします!お気軽にご相談下さい



中野ボランティアセンター  
ボランティア相談専用電話番号

03-5380-0255

受付時間:月~土 10:00~16:00

F A X:03-5380-6027

メール:vcoudan@nakanoshakyo.com

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>