

新生活、始めるなら **ボランティア！** 一歩踏み出す **春の挑戦！**



新しい季節を迎えて「何か新しいことをスタートしたい」というあなた！ボランティア活動はいかがですか？

今回は、実際に活動の一歩を踏み出した方や、ボランティアと一緒に地域の子どものために活動する方のご紹介します。

私もやってみたい、と思ったら、中野ボランティアセンターにご相談ください！

ボランティア活動デビューした 山南 美子さん

--どうやって活動先をみつけましたか？

中野区への引っ越しや仕事落ち着いたので、自分や社会のためになることをしたいと思いボランティアに興味を持ちました。

インターネットで「中野区 ボランティア」で検索したところ、自分でもできそうな「切手整理」のボランティアを見つけ、昨年11月から「切手きるきの会」のボランティア活動を始めました。最初は緊張しましたが、参加者それぞれのペースで作業していたのと、職員の声かけもあり安心して参加できました。

--今後はどんな活動を？

切手きるきの会をきっかけに、ボランティアセンターが主催する他の活動や地域のイベント補助のボランティア活動に参加することができました。

今後は、インターネット検索を利用して、子ども食堂で子どものお世話をするボランティアなど、活動の幅を広げ自分だけでなく社会へ貢献できるような活動を考えています。



「自分のペースで活動できるのが切手整理のいいところです」

これからボランティア活動を 始める方へメッセージ

最初は不安だと思いますが、ボランティアをしてみたいと思う場所を見に行ったり、ネットで調べると雰囲気がわかって安心して参加できると思います。私と同じように、思い切って一度参加してみたいです。



中野ボランティアセンターに登録して 活動する 澤田 正直さん

--ボランティア活動を始めたきっかけは？

中野ボランティアセンターへ父親の囲碁の相手をしてくれる人がいないか相談したことがきっかけでした。紹介してもらったボランティアと父親が楽しそうに囲碁をしている姿が印象的で、自分自身、定年をきっかけに何かできないかと思い、ボランティア登録しました。

--始めてみていかがでしたか？

現在、傾聴ボランティアをしています。福祉の仕事をしてたことや人と話すのが好きなこともあり、



楽しく活動しています。色々な人に出会うので、知らないことを知ること多く勉強になります。

ボランティア登録をしてよかったことは、ボランティアセンターの職員や相談員が、依頼者側と、自分のようなボランティア活動をやりたい側の間に入ってくれるので、安心して活動できることです。活動中の出来事も共有できて、楽しく活動することができています。

これからは書道のボランティアなど、趣味を楽しめるいろいろな活動をやりたいです。



これからボランティア活動を 始める方へメッセージ

お仕事ではないので、ぜひ楽しんでやってほしいです。不安なこともあると思いますが、ボランティアセンターに相談してみると、安心して活動ができるのでオススメです。

ボランティアの力が欠かせません 上高田みんなの食堂 大橋 美紀さん

--活動の内容を教えてください

はじめは子どもの遊び場プレイパークの活動をしていましたが、子ども食堂をやりたいという声があがり、子ども食堂として2016年4月にオープンしました。コロナ前までは食堂形式でしたが、現在はお弁当配布という形で開催しています。

毎回、100人分くらいのお弁当を作っています。子ども食堂だけではなく、中野区の助成金や団体からの寄付を基にフードパントリーも行っており、食品が必要な方へお渡ししています。

--どんな方がボランティアで活動されていますか？



ボランティアは中・高校生から年配の方まで、幅広い方々がいます。

広報、調理や力仕事得意な方など、特技をいかしながら活動しています。

ボランティアセンターを通じて、活動に参加してくれたり、他の子ども食堂とのつながりで、ボランティアをしてくれる人が大勢います。

ボランティアを考えている人は、「やってみよう!」と思う気持ちがあれば大丈夫だと思います。思い切って参加してみて楽しかったら続けてみると良いと思います。

上高田みんなの食堂ブログ



二次元コードを読み取ると活動の様子がわかります。



ボランティア募集

調理や子どものお世話、食堂運営のボランティアを募集しています。学生、社会人、主婦の方、ぜひご協力お願いします。

開催日：【お弁当】毎月第4木曜14時～18時（17時オープン）

【野外食堂】毎月第4日曜11時～14時（開催予定）

場 所：上高田東高齢者会館（中野区上高田 4-17-3）

連絡先：kamitakada.shokudo@gmail.com（代表：大橋）

「私もボランティア活動、やってみようかな…」と思った方！
中野ボランティアセンターにご相談ください!!



ボランティア活動を**したい人**と**依頼したい人**の

お話を聞いてお繋ぎします。



ボランティアをしたい!

- ①窓口で**活動希望**などをうかがい**ボランティア登録**
- ②希望する活動内容や特技などを基に、登録者にあったボランティア活動を**紹介**
- ③登録ボランティア、ボランティア依頼者、ボランティアセンタースタッフで**顔合わせ**
- ④ボランティア**保険**に**加入**
- ⑤**活動スタート!**
- ⑥初回の場合、活動後に中野ボランティアセンターへ感想をお知らせください



ボランティアを依頼したい

- ①**電話**もしくは**窓口**でご相談
- ②スムーズにボランティア活動が行えるよう**ボランティアセンター内で検討**
- ③活動先を訪問し、受入れ担当者等と直接会い、**活動内容の確認**
- ④登録ボランティアへ声かけし、**活動できる人を探します。**
- ⑤ボランティアが見つかったら**顔合わせ**
- ⑥**活動を開始**



職員や相談員など、ボランティアセンターのスタッフがご相談にのります!
お気軽にお電話ください。

中野ボランティアセンター
03-5380-0254

安心して活動をするために!
「**ボランティア活動保険**」



ボランティア活動を HP
「**なかの情報**」から**検索**できます

- ・国内におけるボランティア活動中に、偶然の事故により、ボランティア自身がケガをした場合の「**傷害保険**」
- ・ボランティア自身が第三者の身体、財物に損害を与えたことによる法律上の「**賠償責任保険**」がセットされた保険です

補償期間：2025年4月1日～
2026年3月31日

※途中加入の場合は、
加入日の翌日からの適用になります。

保険料
(一人当たり)

- ・基本コース A・B・C プラン
→ 350 円～
- ・天災コース A・B・C プラン
→ 600 円～

※スマイルなかの 3 階
ボランティアセンター窓口で受付しています。

①WEB 上で【**中野社協**】と検索



②HP トップ下にある【**なかの情報**】をクリック



③【**ボランティア**】をクリック!!

気になる活動に参加してみよう!



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

新任 廣田 梨華

4月から新人職員として入職いたしました。元気に頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。地域の皆さまにお会いできるのを楽しみにしております！



(左)松本陽子(右)廣田梨華

ありがとうございました

新任 松本 陽子

昨年11月に入職しました。あたたかい職場で働けることに感謝しています。日々、成長していきたいです。よろしくお願いします。

退職 津田 優

中野VC職員・東部地域担当として3年間お世話になりました！おかげで楽しく充実した社協生活を送ることができました。

気軽に始められるボランティア活動♪

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・時間変更の可能性あります。

★切手きるきの会★



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。

ご意見お待ちしております！

「そよかぜ」へのご意見・ご感想をお寄せください。いただいた意見・感想は今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。

二次元コードを読み取り
アンケートにお答えください



ご寄付

ありがとうございました！！

＜使用済み切手、食料品、カレンダーなど＞

損害保険ジャパン株式会社海上保険金サービス部企画グループ

中野区フードドライブ推進の会

株式会社クレディセゾン

就労移行支援事業所ユーススタイルワークス
中野坂上

株式会社 大塚商会

明治安田生命中野営業所

中野就労セミナー

チームかみさぎ、羊の会

株式会社フジタ東京支社、

株式会社ライフコーポレーション

鈴木緑、川村喜久子、林栄子

矢崎千枝、市川正子、青山トク

※順不同 敬称略、

希望の方のみ掲載しています。



ボランティア活動室ロッカー 使用団体募集

中野区内でボランティア・地域活動を行う団体の内、スマイルなかので活動している団体を対象に、4階ボランティア活動室に設置しているロッカーを無償で貸し出ししています。

詳細は、二次元コードのチラシをご覧になれるか、中野ボランティアセンターへご連絡ください。



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と
アクセスできます

