

2025 年
8 月
第372 号

「そよかぜ」へのご意見・ご感想をお寄せください。
二次元コードを読み取りアンケートにお答えください



趣味を通じて広がる絆 人とつながる仲間づくり

特集



中野区社会福祉協議会では「社会的孤立を生まない、人と人がつながる地域づくり」を目指して、様々な特色を持った居場所を作ったり、区内の居場所活動を広げようとしています。今回は、趣味を通じて人と人がつながっている3つの居場所・団体を特集しています。関心のある場所があったらぜひ参加してみてください。

まちなかサロン 雀のサロン オーナー東海林 文子さん

---サロンを立ち上げたきっかけは？

中野ボランティアセンターの相談員をしていて、高齢者施設から「麻雀のボランティアを紹介してほしい」という依頼が多いのですがなかなか見つからないので、それなら「私がボランティアに行けばいいんだ！」と思い麻雀教室に通い始めたことがきっかけです。その後、初心者からベテランまで、誰でも麻雀を楽しむまちなかサロンを立ち上げました。

麻雀について自分で学ぶだけでなく麻雀に詳しい人を見つける方が良くと思い、元同僚や生涯学習大学の仲間に声をかけました。そして3名の麻雀講師とボランティアの方々とともに活動しています。

---どのような雰囲気ですか？

2部制でそれぞれ16名の方が参加しています。最初は表情が硬かった方も、今では笑顔で参加されるようになりました。認知症の方も技術を向上させ、皆と一緒に楽しまれています。

参加者の実力差はあっても、麻雀だけではなく、皆と会えることを楽しみに通われてる方も大勢います。

---メッセージをお願いします！

はじめの一歩って難しいとおもいますが、そう思った時が、スタートラインです。同じ仲間がたくさんいます。一緒に楽しみましょう！

代表の東海林さん



麻雀ボランティア募集

麻雀は指を使うことが脳の運動になるので、おススメです！



麻雀の初心者でも構いません。興味のある方はお気軽にお問合せ下さい。麻雀を通して楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：毎月第1・3 金曜日

①13:30~14:30(受付×切13:20) 定員 16 名

②15:00~16:00(受付×切14:20) 定員 16 名

会 場：新井区民活動センター(新井 3-11-4)

参加費：200 円 / 申込：不要・各回先着順

問合せ：中野区社会福祉協議会 03-5380-0254 担当：久保

かおり会

代表 黒星 セツ子さん

---どのような団体ですか？

私たちは、環境に配慮し、不要になった生地や古布を裂いて、織り機を使って再利用する活動をしているグループです。もともとはゴミとして捨てられていた布が、コースターやかばんなどの素敵な作品に生まれ変わることを知ってもらいたく活動をしています。

現在 7 名のメンバーで活動しています。意見を出し合ったり、作った作品を見せ合いながら毎月楽しく集まっています。

最近、秋に開催されるお祭りの展示や子ども向けのワークショップに向けて準備をしています。

いらなくなった生地が
素敵な作品
に变身！！



織りの準備

参加者の声

初回は織ることに慣れ、簡単なコースターを作成しました。3回程参加を重ね、ハンドバッグを作成することができました！使い道のなくなった浴衣や手ぬぐいなどが新しい形になると、とっても達成感があります。

---今後の活動はどう考えていますか？

様々な理由から学校に行きづらい子どもたちの居場所になればとも考えています。一緒に織り体験や同じ空間で宿題をすることで安心できる場所を提供し、私たちの物を大切にしたいという活動を身近に感じて貰いたいです。

予約制で織りの体験も行っています。買ってもらふこと体験してもらふことで、子どもから大人までの方と、物を大切に作る仲間としてつながりたいです。



代表の黒星さん

参加者・会員 募集

資源を大切にし、ごみ減量を目指して、不要になった物を使って布に織りあげます。裂いた布が思わぬ作品になるのを、一緒に楽しみませんか？

日 時：毎月第 3 木曜日 13:00～15:00(変更あり)

会 場：上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)

募集人数：毎回 6 名 ※初めての方は『ティーマット』を作ります。

参加費：500 円(材料費) ※申込必要

問合せ：中野区社会福祉法人 03-5380-5775 担当：宮島

前原チヨイ飲みの会

若井武志さん

---はじまったきっかけは？

地域の居場所やサロンは女性を中心に運営されていることが多いですが、男性も気軽に参加できる会をつくりたいと思いました。特に、**定年後に家にこもりがちな男性が外に出て交流できるきっかけになるように**と考え、2017 年夏に、南台 2 丁目前原町会を母体に『前原チヨイ飲みの会』が立ち上がりました。

孤独を防ぐために、コロナ禍でもバイキング形式からお弁当に変更し、席の配慮しながら、活動を継続してきました。

本日は、近所の
商店街の魚屋の
お弁当です。



参加者の声

初めて知り合いに誘われて参加しました。最初は勇気がいりましたが、好きなお酒を通じて新しい仲間ができることを楽しみにしています。



若井武志さん

---会を始めて、変化はありましたか？

町会などの地縁団体は堅苦しいイメージがありますが、**チヨイ飲みを通じて気軽に交流できるようになりました**。顔見知りが増えることで、町会にも加入してくれて、今では、役員をしてくれている人もいます。

今後もチヨイ飲みの会で、地域も区民も元気にしていきたいです。

地域を盛り上げたい 仲間を募集



地域を活発にしたい！という方がいましたら、ぜひ見学にお越しください。一緒に地域を盛り上げていきましょう！

日 時：毎月第1水曜日17時～20時

会 場：南台商店街会館(南台2-24-15)

参加費：2,000 円(予約要) 連絡先：若井(090-3540-3321)

中野区社会福祉協議会は 人と人がつながる地域をつくることを目指しています！



あなたの“やってみようかな”を応援します！

学生向け ボランティアスタート！説明会

「誰かの役に立つことがしたい」
「ボランティアってどうはじめたらいいの？」
「エントリーシートに書けるガクチカを見つけたい」
そんな学生のみなさんを対象に、ボランティア活動の心構えやボランティアのを見つけ方をお伝えします。

日時：7月26日(土)10:30~12:00

定員：10名(先着順)

場所：スマイルなかの3階 A・B 会議室
(中野 5-68-7)

申込み：二次元コードから申し込みできます。



【お問い合わせ】
中野ボランティアセンター
03-5380-0254



中野社協主催講座のお知らせ

地域活動やボランティア活動を行う上で役立つ知識、知っておきたい制度、技術などが学べる講座を用意しています。興味・関心がある講座を選んで、お気軽にご参加ください。

- ①WEB上で【中野社協】と検索
- ②【中野社協主催講座】をクリック



- ③各講座をクリックすると詳細が見られます。

二次元コードからもご覧いただけます。



社会的孤立を生まないために 福祉何でも相談

毎日の生活で心配なこと、不安なこと、気になることなら何でも相談ください。内容によっては職員が訪問してお話を伺います。また、ご本人からだけではなく、ご家族等の相談も受け承ります。お気軽にご相談ください。

たとえば、このようなことで困っていませんか？

- ・就職ができなくて、生活費が苦しくて大変
- ・これからの生活が不安。話を聞いてほしい
- ・どこに相談したらいいかわからない
- ・体調が悪くなり、片づけや掃除ができない
- ・近所の家が、外までゴミがあふれている

Web フォームからも
相談ができます。

03-5380-0776

受付時間：9:00~17:00
日曜・祝日・第3月曜・年末年始はお休み



区内の居場所・サロンは HP 「なかの情報」から検索できます

- ①WEB上で【中野社協】と検索



なかの情報



- ②HPトップ下にある【なかの情報】をクリック



まちなかサロン



- ③【居場所】をクリック！！
気になる活動に参加してみよう！



障害者団体等自主製品展示販売会
地域の力マルシェ“あいロード広場”

中野区の障害者団体・施設が手作りした、素敵な作品や美味しいお菓子などの販売会を開催します。知って！見て！買って！社会貢献！お気軽に遊びに来てください♪

参加団体

すばるカンパニー (9/12・2/2)
手作り作品の会 (7/18)
手作り友の会ラスカル (12/5・3/27)
障和会 (9/5・12/19)
コロニーもみじやま (10/3・11/7)
支援センター 2/6・3/6
中野区あいこく会杉の子城山 (1/16)
羊の会 (11/21)
だるま会 (9/19)

会場

薬師あいロード広場
(中野区新井 1-22-6)

販売時間

左記開催日の
13:00~15:00

お問い合わせ

中野ボランティアセンター
03-5380-0254

ご寄付
ありがとうございました！！

<使用済切手、食料品、手芸作品、入れ歯など>
(株)クレディセゾン 東京ユビキタス
就労移行支援事業ユースタイルワークス
中野坂上
南台小学校学用品リサイクル部
中野区フードドライブ推進の会
中野ランニングフェスタ実行委員会
実行委員長 正村宏人
株式会社ニッスイ、ことぶき鍋横会
西京信用金庫、長谷川米店、
ももざくら切手の会、ケアサポートうえの
長崎、大久保なほ子

※順不同 敬称略、
希望の方のみ掲載しています。

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。



10 月以降の活動は未定です。活動の再開が決まり次第、
ホームページや今後のそよかぜでお知らせいたします。

★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。



9 月以降の活動は未定です。活動の再開が決まり次第、
ホームページや今後のそよかぜでお知らせいたします。

2025(令和 7)年度
「なかの災害ボランティアセンター
運営スタッフ養成講座」を開催します

災害ボランティアセンターにおける災害ボランティア
活動から、被災地、被災者とのボランティアをつなげ
る、センター運営を支えていただく方を養成します。
この講座から、あなたの力を地域でいかしてみませんか？

【日時】 1 回目 11 月 1 日(土)14:00~16:00
2 回目 11 月 8 日(土)14:00~16:00

【会場】 東京都生協連会館 3 階会議室(中央 5-41-18)

【定員】 20 名

【対象】 中野区内在住・在勤の 18 歳以上の方
災害ボランティアセンターに興味のある方
11/1・11/8 の両日参加可能な方

【申込】 WEB フォームにて受付します。

【問合せ】 中野ボランティアセンターまで



＼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

