



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」

2025 年
11 月
第373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



支えあう地域の輪

～生きづらさに寄りそう団体の声を届けます～

特集



中野区には、生きづらさを感じる方々が一人で孤立せず、人や地域とつながるためのきっかけづくりに取り組む団体がいくつもあります。
今回の特集では、そんな団体の想いを紹介します。



Kiku-Ne



東京・不登校&多様な学びを考える親の会



ことば♡カフェ

見えない病と共に生きる社会へ
～急がず焦らず諦めず 自分らしく 大丈夫～
をモットーに

Kiku-Ne

代表 野澤 菊枝さん



--どのような活動をしていますか？

主に起立性調節障害という「外見ではわからない病気」の理解を広げるため、講演会や進路相談会、映画『今日も明日も負け犬。-起立性調節障害と紡いでいく-』の上映会、家族交流会、教育機関への書籍寄贈、気圧予報アプリ「頭痛ーる」との連携でライブ配信や上映イベントを行っています。

--活動の様子を教えてください

私の娘 2 人が起立性調節障害で、長女が診断された 10 年前から活動を始めました。

(Kiku-Ne としては 2022 年～)。
最近はメディアでも取り上げられるようになり、病気を知っている方は増えてきましたが、正しい理解は進んでいないと感じます。

交流会には区外・都外からの参加もあり、「身近に話せる人がいないので参加してよかった」「気持ちが軽くなった」と笑顔を見せてくださる瞬間が、活動を続ける大きな力になっています。



メッセージ

安心できる交流会を継続し、「知る」から「理解」への一歩となるセミナーや当事者向けのイベントを考えています。

病気の有無に関わらず誰もが自分らしく過ごせる社会を目指して活動を続けていきたいです。



起立性調節障害と歩む



<お問い合わせ・お知らせ>

Kiku-Ne や起立性調節障害の相談については、左のコードからご覧ください。

「毎月 10 日は上映の日」

毎月 10 日 20:00 からオンライン上映会を開催しています。事前申込不要、参加費無料。どなたでもご視聴いただけます。



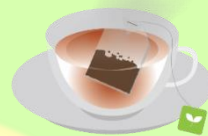


中野区社会福祉協議会が行う支援のほか、 生きづらさを感じる方々への地域の取り組みをご紹介します

ひきこもり支援事業

ひきこもりに関するご相談に、
社会福祉士が電話、メール、面談、訪問等
でお話を伺います。

**お話を伺い、ご不安やお悩みについて
一緒に考えます。**



ひきこもり支援事業では…

- ①相談
- ②家族会支援
- ③居場所づくり等の支援
- ④訪問や同行などのアウトリーチ
- ⑤ひきこもりに関する情報発信

など、ご本人やご家族に
寄り添って、一緒に考えます。



ご相談は無料、年齢制限なし
秘密厳守・匿名可です。

ご本人、ご家族、ご友人など
どなたでもご相談ください。

- ①web フォーム、メール、電話でご相談ください。
- ②ご希望に合わせて、対面での面談、または
オンライン面談、訪問などでご相談を伺います。
必要な支援や支援機関にお繋げ
することも可能です。



フォーム相談はコチラから⇒

講演会

カタルーベの会 中野わの会 のご紹介

～ ひきこもり当事者や家族の居場所 ～
カタルーベの会

カタルーベの会は、ひきこもりの方・ご家族の方の
居場所です。ボードゲーム、切手整理ボランティア、
ボッチャなど、それぞれが好きな時間を過ごしています。

開催日：毎月第2金曜日
14:00～16:00

会場：スマイルなかの
3階 AB 会議室など

<主催>カタルーベの会



ひきこもり地域家族会《中野わの会》

ひきこもり状態にあるご家族をもつ方が集まり、
月1回、懇談や勉強会を行っています。

ご家族の中だけで不安や悩みを抱えていらっしゃる
方や、他のご家族と情報交換をしたい方は、ぜひご参
加ください。

開催日：毎月第2土曜日
13:30～16:00

会場：スマイルなかの
3階 AB 会議室

<主催>ひきこもり地域家族会《中野わの会》



**誰もが生きづらさを抱える時代、
そんなときに自分はどうするのか？**

生きづらさってなんだろう？自分にとっての
生きづらさとは、あるいは居心地のよい場所とは？
ひきこもりや生きづらさを抱える人を
理解するための講演会です。

日時：2025年11月8日(土)

13:30～15:30

会場：中野区産業振興センター

3F 会議室(中野区中野 2-13-14)

講師：渡辺 裕一氏(武蔵野大学人間科学部教授)

定員：60名(当日参加可)

参加費：無料

※関心のある方ならどなたでも
ご参加いただけます



お申込みは上記コード
またはお電話で。

<お問い合わせ>

中野区社会福祉協議会ひきこもり支援事業

【電話】090-5412-0666

【メール】tunagaru@nakanoshakyo.com

中野区社会福祉協議会からの お知らせ



長年の地域貢献に心から感謝 ありがとう★手作り作品の会

中野区社会福祉協議会で長年開催していたボランティア活動「手作り作品の会」は、9月19日(金)をもって終了しました。

寄付の布や毛糸で素敵な作品を作ってくださった参加者の皆さまに心より感謝申し上げます。

今後は参加者が新たに「手作り友の会ラスカル」を立ち上げ、活動を続けていきます。引き続き応援をよろしくお願いいたします。

手作り友の会ラスカルの問合せ
代表:鈴木(070-5573-9966)



9月19日
最終回の様子

ご寄付 ありがとうございました!!

<使用済み切手、食料品、手芸、日用品等>

NPO 法人わかみやクラブ

社会福祉法人東京コロニー

JA 東京中央城西支店支店長 杉本智雅

ユースタイルワークス中野坂上

中野区フードドライブ推進の会

ももざくら切手の会

西武信用金庫本町通支店

兒玉 恭子、田村 育子、笠原 秀子

中俣 義隆、川村 喜久子

※順不同 敬称略、
希望の方のみ掲載しています。



中野がもっと好きになる なかの情報

中野区内のさまざまな地域情報の
データベース「なかの情報」をご存じですか?

「開催場所」や「開催日」など
絞り込み検索で近くの地域情報を
探してみよう!!



二次元コードを
読み込むと情報
が表示されます

・居場所情報

(お茶会・子ども食堂・無料塾)

・ボランティア募集情報

(ボランティア募集情報)

・イベント・講座・団体情報

(イベントや講座、活動している団体情報)

問合せ

中野区社会福祉協議会中野ボランティアセンター

電話: 03-5380-0254 mail: vc@nakanoshakyo.com

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。

★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。



次回の開始は12月25日からとなります。

★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。



次回の開始は2026年1月27日からとなります。

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

