

2026

FEBRUARY

2

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」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。

助成金を活かして！地域の未来を動かす力！

中野区には、様々な地域活動に取り組む団体がありますが、その活動を支える資源の一つに助成金があります。今回は助成金を活用し、身近な課題に新しい発想で取り組む団体、地域活動に新しく参加した地域の団体を紹介します。



上鷺テラス



オアシスなべよこ



地域文芸部なかの 実行委員会



子どもからケアラーまで届くあたたかな場

上鷺テラス

代表理事 河口真理恵さん



どのような活動をしていますか？

私たちは上鷺宮エリアで「ベビーCaféほっこり亭」や「子ども食堂あつまり亭」を中心に、地域の皆さんの憩いの場をつくる活動をしています。

令和7年に、助成金を活用して新しく「ケアラーズCaféなごみ亭」を立ち上げました。お花を飾り、お菓子と抹茶でおもてなしするなど、さまざまな形でご家族の介護やケアをされている方々に、心が和むひとときを過ごして頂けたらと思っています。



一般社団法人上鷺テラス
問い合わせ：080-6600-8731(代表：河口)

Webサイト <https://www.kamisagiterasu.com/>



ベビーCaféほっこり亭 毎月第1木曜日 10:30~12:30
ケアラーズCafeなごみ亭 每月第2月曜日 10:00~12:00
子ども食堂あつまり亭 每月第4土曜日 11:30~13:00頃
おうちカフェ わっ 営業時間10:00~14:30
(定休日：日・月・木)

*変更となる場合もありますので、SNS・お電話にてご確認、お問い合わせください。

助成金を活用して どんな成果や変化がありましたか？

ベビーCaféや子ども食堂などを通じて、介護やケアの悩みを抱える方の存在に気付きました。

“地域の中でケアする人の息抜きの場をつくりたい”という思いを、助成金を活用することにより形にすることができました。

安定的な事業として継続できたことで、新規の参加者も増え、広がりが生まれました。また、地域の福祉団体の方々の参加もあり、連携が深まりました。



ケアラーズCafé



ベビーCafé

メッセージ

東日本大震災のボランティア活動で、地域での人のつながりの大切さを痛感しました。地域の皆さんと日頃からつながりを持ち、何か困りごとがあつたら気軽に立ち寄ってもらえる、そんな地域の居場所づくりに、これからも取り組んでいきたいです。



代表理事
河口真理恵さん

長年の活動に「映画会」という新たなチャレンジ

オアシスなべよこ

代表 山崎由紀子さん



どのような活動をしていますか？

オアシスなべよこでは、高齢者が月1回集い食事と交流を楽しむ「高齢者ミニディ」、乳幼児親子が畳の部屋でくつろぎながらつながりを育む「いつでもおいディ」を実施しています。

さらに、地域の方々が集う年末の恒例行事としてクリスマス会も開催し、今年は落語を楽しめる企画を予定しています。



高齢者ミニディ



親子ミニディ「いつでもおいディ」

助成金でどのような 新たな取り組みをしましたか？

長年続けてきた講演会に代わり、助成金を活用して初の「映画会」に挑戦しました。メンバーで話し合い、「オレンジランプ」という、主人公が認知症になってしまっても、それを乗り越えて前を向くという話を上映しました。

準備は大変でしたが、参加者からは、「認知症があまり怖くなくなった」「認知症と共に生きられる社会になるといいな」などの声が寄せられました。映画会を通して、認知症を身近なこととして捉える良い機会となり、開催してよかったです。



映画会の様子

メッセージ



代表 山崎由紀子さん

助成金の申請は、思うように進まないこともあります。それでも、その過程を乗り越えて素晴らしい映画会を開催できました。これからも地域の方に寄り添う活動を続けていきたいです。

文芸で思いを受け止める ポストのような居場所

地域文芸部なかの実行委員会

代表 船岡佳生さん

どのような活動をしていますか？

学校に文芸部が少ないとから無料塾と連携し、詩や物語の創作、漫画を用いた対話、短編文学の読書会など、子どもから大人まで「文芸」を通してつながる居場所づくりに取り組んでいます。

「社会教育・福祉・文化（振興）」の3軸を大切にし、地域との関わりが少ない人も参加しやすい場を目指しています。



かるたイベントの様子



参加者の様子

助成金をどのように活用していますか？

助成金を活用し、月1回の「文芸ワークショップ」を充実させました。なかでも、お笑い芸人と物語をつくる企画では、中学生と20代以上の大人が起承転結を考えながら一つの物語を創作しました。

その結果、日常では交わることの少ない世代同士が、言葉を探す過程で共通点を見つけ、自然なコミュニケーションが生まれました。教える・教えられる関係にならず、同じ目線で関わるのは文芸ならではです。助成金をきっかけに、多世代がゆるやかにつながる新たな挑戦が実現しました。



お笑い芸人と物語を作る企画の様子

メッセージ



代表 船岡佳生さん

助成金をきっかけに、団体の中で「やりたい」を見つけることも、「ひとつなぎ」の第一歩だと思います。

文芸を通して「言葉って楽しい！」と人同士のつながりのきっかけ作りをこれからも続けていきたいです。



中野ボランティアセンターが取り組んでいる ボランティアグループ等の団体支援

中野ひとつなぎ活動助成

孤独・孤立の解決に向けた「人とひとがつながる」地域づくり、
理解者を増やす取り組みを行う団体の事業の経費の一部を助成します。
※歳末たすけあい運動～地域活動いきいき募金～を財源にしています。

1団体1事業20万円、2事業上限40万円まで申請可
(自己資金が必要です)※詳しい内容はお問合せください。

【対象団体】区内を拠点に活動を行う民間非営利団体
(ボランティア団体・障害者団体・社会福祉法人等)



説明会のお知らせ！

3月17日(火)13:30~14:30

上記日程で説明会を開催します。

会場参加またはオンライン(ZOOM)のいずれかをお選びいただけます。

■申込方法■

- WEBフォームまたはメールにてお申し込みください。
- メールでお申し込みの場合は、本文に「団体名・参加者名・電話番号『とともに、会場またはオンラインでの参加方法のいずれか』」をご記入ください。

参加「希望団体」は
事前に申し込み下さい。

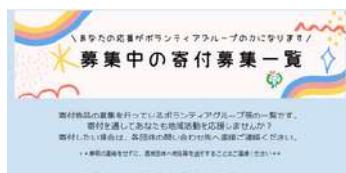


物品寄付ページ
OPENしました！

団体の寄付募集情報を 発信しています！

ホームページ『なかの情報』では、ボランティア
グループ等の寄付募集を掲載しています。

掲載を希望の団体は、中野ボランティアセンター
(03-5380-0254)まで、お問い合わせください。



寄付で支える、ボランティアの輪

寄付に協力いただける方は、希望する団体へ
直接お問い合わせください。

※事前連絡をせずに、直接団体へ物品を
送付することはご遠慮ください。

団体支援講座の
ご案内

やっぱり気になる！ 団体活動の伝え方

～共感を生み、仲間や協力者を広げよう～

団体活動に欠かせない“共感力”を楽しく
学べる講座です。助成金申請や広報にも
活かせる実践的な内容で、心に届くメッ
セージづくりのコツも身につきます。

【日 時】 3月24日(火)18:00~20:30
【会 場】 中野区役所6階第604・605会議室
【講 師】 岩元 晓子氏
日本ファンドレイジング協会ディレクター
石巻復興きずな新聞舎代表
【参加対象】 ・区内ボランティアグループ
・NPO法人
【定 員】 30名(定員になり次第〆切)
【参加費】 無料
【申込方法】 二次元コードから
申込できます。



WEB版 そよかぜの配信はじめました！

中野ボランティアセンターでは、WEB版「そよかぜ」として、「中野ひとつなぎ活動助成金」の助成を受けて、実施しているボランティアグループ等の団体が行う事業を紹介しています！毎月数回に渡って投稿を行っていく予定です。どんな団体が紹介されるのかお楽しみに！

右の二次元コードからご覧いただけるSNSで
発信していますので、ぜひチェックしてください。



左の二次元コードを
読み取ると
アクセスできます！

皆さまも投稿に「いいね」、「お気に入
り」や「シェア」を行うことで、地域のボ
ランティアグループ・団体を知って、発信
して、中野区内のボランティア・地域活動
と一緒に盛り上げていきませんか？



中野区社会福祉協議会からのお知らせ



2026年度 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うち、スマイルなか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全16個を無償で貸出しています。



【対象】区内ボランティア・地域活動団体のうちスマイルなかで活動している団体。

【使用期間】2026年4月1日から2027年3月31日

【申請期間】2026年2月2日から2月20日まで

【使用料】無料

※ 窓口で必要書類を配布しています。

※ 応募多数の場合、抽選とさせていただきます。

【中野ボランティアセンターまで】

問合せ：03-5380-0254

誰でも気軽にはじめられる ボランティア活動♪

ご興味のある方・初回の方は中野ボランティアセンターまでご連絡ください。

※急な休み、時間変更の可能性があります。

▼ 切手きるきるの会 ▼

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つみたてられます。

日時：毎月第2・4木曜日
10:00～11:30

会場：スマイルなかのA・B会議室



▼ かがり火会 ▼

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。

日時：毎月第4火曜日
10:00～11:30

会場：スマイルなかのA・B会議室



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



営業時間 9:00-17:00

定休日

※日曜・祝日・第3月曜日は休み

📞 03-5380-0254 🌐 www.nakanoshakyo.com 📩 vc@nakanoshakyo.com

〒164-0001 中野区中野5-68-7 スマイルなかの3階

情報はSNSでも随時発信しています。ぜひフォローして最新情報をチェックしてください！



ご寄付ありがとうございます

<使用済み切手・食品など>

日産東京販売(株)中野店・中野坂上店

中野区フードドライブ推進の会

社会福祉法人 東京コロニー

ライフ中野新井店

やよいボランティアコーナー



中根弘子、中村健治、中村陽子、山田昌美

※順不同 敬称略

希望の方のみ掲載しています。



インクカートリッジ・ 使用済み切手 寄附のお願い！

気軽に社会貢献してみませんか？



中野区社会福祉協議会では、

「使用済みインクカートリッジ」

「使用済み切手」を集めています。

集めた物資は、換金し

「ボランティア基金」

として地域福祉に役立
てられます。



中野社協 公式SNS



ボランティア募集・イベント告知随時配信中！！

右の二次元コードを
読み取るとアクセス
できます！



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

営業時間 9:00-17:00

定休日

※日曜・祝日・第3月曜日は休み

📞 03-5380-0254 🌐 www.nakanoshakyo.com 📩 vc@nakanoshakyo.com

〒164-0001 中野区中野5-68-7 スマイルなかの3階

情報はSNSでも随時発信しています。ぜひフォローして最新情報をチェックしてください！