



中野区社会福祉協議会からのお知らせ

ボランティア・行事保険受付開始しました！

2026（令和8）年度版のボランティア保険・行事保険の加入書類の配布及び受付を開始しています。初めてご加入の方は

2026（令和8）年度ボランティア保険のご案内 →



2026（令和8）年度行事保険のご案内 →



をご確認ください。ご不明点は、中野ボランティアセンターへお問い合わせください。

誰でも始められるボランティア活動

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まみたてられます。



日時：毎月第2・4木曜日10：00～11：30
会場：スマイルなかのAB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AB会議室

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、時間変更の可能性あります。

ボランティアの探し方



- ①WEB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

ご寄付ありがとうございます

<使用済み切手・食品など>

ライフ中野坂上店、中野区フードドライブ推進の会
プラザ賃貸管理保証株式会社、ユーススタイルワークス中野坂上
NPO法人ボランティア労力ネットワーク東京東中野支部
明治安田中野営業所、東京土建中野支部
株式会社七星科学研究所、山下清美

※順不同 敬称略
希望の方のみ掲載しています。



広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。季節にあわした4種類のロゴが登場する予定です。楽しみにしててください。



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職員からあいさつ

よろしくお祈りします

異動 後藤 将来 (写真・左)

4月からボランティアセンターに異動した後藤です。3月までは、福祉何でも相談とひきこもり相談を担当していました。皆さんにお会いできることを楽しみにしています。



ありがとうございました

新任 北村 友花 (写真・中央)

みなさまと一緒に、楽しく中野区のつながりづくりに励んでまいります。よろしくお願いいたします！

異動 久保 賢人

6年間大変お世話になりました！新しい部署でも頑張ります！

新任 正田 知子 (写真・右)

人とのつながりを大切に、皆さまに寄り添う支援員を目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

退職 野口 真世

いきいきとボランティア活動をする皆様に、たくさんパワーを頂きました。5年間ありがとうございました。

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！



vol.375

2026
5月号

タイトル：えほんぶ！たのこ先生

この春、自分にできるボランティア活動を見つけてみませんか？



誰かのために何かしたい、その気持ちを形に！

インクルーシブな居場所をつくりたい！

「子ども食堂ハイハイ」



そよかぜへのご感想をご意見を
お寄せください。

※インクルーシブとは、障がいや年齢、性別、国籍などの違いに関係なく、すべての人を仲間として受け入れ、共に支え合う社会の考え方です。

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

〒164-0001 東京都中野区中野5-68-7スマイルなかの3階

営業時間：9：00～17：00 定休日：日曜・祝日・第3月曜は休み

電話番号：03-5380-0254 メール：vc@nakanoshakyo.com

H P：http://nakanoshakyo.com/



お問い合わせ

“ みんなを笑顔にしたい ”

にしいけ あやか 西池 朱夏 さん

子ども食堂ハイハイは、野方区民活動センターを会場に、3歳から高校生までの子どもたちや親子を対象に月に1回開催している子ども食堂です。食事を提供するだけでなく、子どもたちが楽しく遊べるイベントブースも用意して、親子が安心してゆったりと過ごせる、あたたかい子ども食堂を目指しています。



子ども食堂ハイハイ 西池さん

子ども食堂を始めたきっかけを教えてください

誰もが参加できるインクルーシブなサッカーチームの活動に取り組む中で、「子どもたちの食事やバーベキューを楽しみたい」と思ったことが、子ども食堂に関心を持つきっかけとなりました。CMやインターネットでその存在を知り、紹介された子ども食堂の手伝いに参加したことで、「自分でもやってみたい」という思いが強まり、本格的に立ち上げを決意しました。また、大人になってからアスペルガー症候群と分かり、レックリングハウゼン病によるいじめも経験。そうした自身の経験から、同じ病気や障がいを持つ子どもたちや保護者に夢や希望を届けたいと「ハイハイ企画」を設立しました。

立ち上げの時は中野ボランティアセンターに相談したそうですね？

区役所から紹介されたのですが、最初は「ボランティアセンターってなに？」という状況でした。でも、自分の想いを伝えると、立ち上げの手順や開催場所、なによりともに活動してくれるスタッフについても相談できて、人のつながりが広がったことが一番うれしかったです。そこから、スタッフそれぞれの得意なことを活かした活動ができるようになり、地域には、思いを支えてくれる仕組みがあることを知り、心強く感じました。



みんなで食事をする場所に加えて、遊びのブースがあります。

子ども食堂ハイハイのスタッフは、ボランティアセンターの紹介や知り合いを通じて出会ったそうです。そんなメンバーの皆さんにも、活動の楽しさを聞きました。



Oさん (写真左)

定年後、友人やCMの影響で子ども食堂に関心を持ち、何かしたいと考えて中野ボランティアセンターに登録し、この活動を紹介されました。地域の方々とながらつながりを持っているのがやりがいですね。今度は、被災地などでの食事作りや居場所作りにも挑戦したいです。



Uさん (写真右)

「自分も子ども食堂を立ち上げたい」と中野ボランティアセンターに相談しました。助成金や活動場所を調べていたときに、この「子ども食堂ハイハイ」のスタッフとして参加してみようと考えました。西池さんや仲間があたたかく迎えてくれて、安心して活動できました。そのおかげで、今度は学習塾で先生と一緒に単発の子ども食堂をすることになりました。今後は夏休みに昼食を提供できる子ども食堂がやってみたいです。

“ 読者へのメッセージ ”



詳細はコチラ

会場：野方区民活動センター(野方5-3-1) 3階 洋室C
時間：毎月第4木曜日 17:30~20:00まで (30食程度、なくなり次第終了)
価格：子ども(18歳未満)高校生まで無料
おとな(18歳以上)300円
※当日はイベントを開催してます。
※参加には、予約が必要です！
webフォームから申し込み下さい



あなたの「何かできないかな」が誰かのためになるかもしれません！

子ども食堂ハイハイは、アットホームな雰囲気を大切に、子どもだけでも安心して参加できる場所として、多くの方に知ってもらえるよう活動していきます。また、地域で子ども食堂を運営する仲間が増えることを願っています。子ども食堂の立ち上げなんて大変！と思うかもしれませんが、一度見学に来ませんか？

心強い、思いを共有できる仲間の存在

はじめは不安もありますが、思いを共有できる仲間と続けていくうちに、だんだんそれも薄らいでいきます。理想と現実の違いに悩むこともありますが、話し合い、見直しながら続けることが大切です。もし「やってみたい」という気持ちがあれば、私たちと一緒に「ハイハイ食堂」を盛り上げてみませんか？



連絡先はコチラ

「子ども食堂ハイハイ」
代表・西池
(090-7769-8363)



イベント開催日などはSNSをご覧ください。

「やってみようかな」と思ったら中野ボランティアセンターへご相談ください！

中野ボランティアセンターは、「ボランティアをしたい人」と「ボランティアに応援してほしい人」を結びつけるため、様々な相談を受けています。「自分の特技を生かして誰かに喜んでほしい」「祭りやイベントの単発のお手伝いならできるかも」「人と話すのは苦手だけど事務的なお手伝いで役に立てるなら…」そんなあなたの思いを大切にしながら、形にするお手伝いをします。また、「ボランティアに手伝ってほしい」「ボランティアにこんなこと、お願いできるの？」といった皆さまからのご相談も大歓迎です。

～ボランティアをやってみよう～

★中野ボランティアセンターに電話・メールしてみよう！
どんなことをしたいか、あなたのイメージを聞かせてください。
中野ボランティアセンター
電話：03-5380-0255
メール：vcsoudan@nakanoshakyo.com
★ホームページ「なかの情報」でボランティアの募集情報をチェックしよう！
区内のボランティア募集情報が日々更新されます。気になる活動があったら問い合わせしてみよう！

「なかの情報」でボランティアを募集してみませんか？

- ①どのようなボランティアを募集したいかご相談ください。
- ②ホームページ「なかの情報」にボランティア募集情報を掲載します。関心のある方から問い合わせがあったら、見学や活動日を調整して打合せすることから始めてみましょう。

