

# 中野区社会福祉協議会からの お知らせ



8/8(土)  
開催

講座・研修のお知らせ

～活動者の話をきいて、つながろう～  
「夏のボランティア大交流会」参加者 **大募集!**

「ほかの人はどんなボランティアをしているんだろう?」  
そんな疑問を持ったことはありませんか?  
活動者のリアルな体験談を聞きながら、参加者同士で  
交流できるボランティア交流会を開催します。

**ボランティアを始めたい人・活動中の人も大歓迎!!**  
**中学生以上の学生也大歓迎です!!**

日時: 2026年8月8日(土)  
10:00～12:00  
場所: 中野区役所 (中野4-11-19)  
7階701・702会議室



申込はこちら

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(中野5-68-7)

## 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2・4木曜日10:00～11:30  
会場: スマイルなかのA B会議室(中野5-68-7)

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。

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!

高齢者困りごと支援事業サポーター **大募集!**

普段、何気なくしている作業も、お年寄りには大変  
なことがあります。そんな「30分でできること」を  
お手伝いするボランティア活動しませんか?

高齢者  
困りごと  
支援事業  
とは?

- ・中野社協が取り組む事業です。
- ・30分以内でできる簡単な困りごとを登録サポーターが  
ボランティアで手伝います。
- ・区内在住、在勤の20歳以上の方が登録できます。

活動内容

あなたができることをお手伝いしてください。



- ・カーテンの取り付け
- ・ひとりで運べる軽い家具の移動
- ・届かない場所のほり取る
- ・蛍光灯、電球の交換
- ・簡単な裁縫など



チラシはこちら

高齢者困りごと支援事業 (090-5778-7288)

ご寄付ありがとうございます

<使用済み切手・食品など>

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、JA東京中央  
中野区フードドライブ推進の会、中野工科高校、税理士法人昴星  
ももざくら切手の会、ぬまぶくろワイワイ食堂、西京信用金庫  
ユーススタイルワークス中野坂上、東京西地区郵便局長夫人会  
手作り友の会ラスカル、ライフ中野坂上店、クレディセゾン東京ユビキタス  
ライフ中野駅前店、ライフ中野新井店、ライフ南台店、ライフ東中野店  
吉田康一郎、春日和子、奥山世津美

※順不同 敬称略  
希望の方のみ掲載しています。



<使用済み切手のご寄付を頂きました>

東京西地区郵便局長夫人会より、段ボール2箱  
分の使用済み切手をご寄付いただきました。  
使用済み切手は「切手きるきるの会」で整理  
し、換金され、地域活動を支える基金とし  
て、大切に積み立てられます。

ボランティアの探し方



- ① WEBで【中野社協】と検索
- ② HP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



中野区民による中野区民のためのボランティア情報紙



vol. 376

2026

8月号

タイトル: えほんぶ! たのこ先生作

誰かの喜びが、  
じぶんの生きがいに!



本を通した  
ボランティア  
野方朗読の会

そよかぜへの  
ご感想をご意見を  
お寄せください



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 H P: http://nakanoshakyo.com/



“ お問い合わせ ”



“この活動の  
ワクワクを  
わかちあいたい”

# 野方朗読の会に 聞きました！

高野さんに話を  
聞きました。



見学お待ちしています！

- 野方図書館 おはなし会ボランティア  
第2土曜日14：30～15：00
- 野方区民活動センター3階「朗読会」  
毎週金曜日10：00～12：00  
第1週金曜：源氏物語 第2週金曜：発声・絵本  
第3週金曜：話題本・輪読 第4週金曜：自由朗読  
参加ご希望の方はいつでも見学お待ちしています。  
問合せ：03-5345-9535（担当：高野）



「野方朗読の会」は、本が好きな仲間が集り、朗読を通してボランティア活動を行うグループです。定期的に野方図書館や野方区民活動センターを会場に「おはなし会」や「朗読会」を行い、地域に長年親しまれています。

創設者・平井氏(写真・右)とメンバーのみなさん



## これまでの歩み

約30年の歴史を持つ野方朗読の会は、地域で朗読ボランティアに取り組むことを目的に発足しました。古典の輪読や絵本・名作の朗読、子どもたちへの読み聞かせの活動を続けており、なかでも源氏物語の輪読は6年目を迎えています。

## 朗読劇の練習風景



「12の月たち」  
サムエル・マルシャーク作/松川真弓訳  
ダイアン・スタンレー絵/評論社

## 本との出会い、仲間との出会い

野方朗読の会では、朗読を通して本の

世界を味わいます。普段なら手に取らない本や詩や随筆、メンバーが興味を持ったコラムなどを読みながら、仲間との交流を楽しんでいます。

「読み聞かせや朗読ボランティアは、人に喜んでもらえるだけでなく、私たち自身の元気がよくなるにもなっています」と話す高野さん。古典から絵本まで幅広い作品に触れ、新しい学びや発見を得られるだけでなく、年齢や経験に関係なく、温かな雰囲気の中で気軽に参加できることも、野方朗読の会の魅力です。

## 新しい活動にもチャレンジ

以前は高齢者施設での朗読や紙芝居の活動が、中心でしたが、会では新たな形で朗読の

魅力を届けるため、朗読劇にも挑戦しました。子どもや家族が朗読に親しむきっかけとなり、多くの方に楽しんでいただくことができました。現在もさまざまな工夫を重ねながら、朗読を通じて本の楽しさや人とつながる喜びを伝え続けています。

## 紙芝居の練習風景



「はなさかしいさん」  
田中由佳 絵/教育画劇

お待ちしています！

私たちと一緒に朗読を楽しみませんか？

朗読は、聞く人に喜んでもらえるだけでなく、自分自身の学びや生きがいにもつながる楽しい活動です。古典や難しい作品が苦手な方でも、毎回参加できなくても大丈夫です。

経験や年齢は問いません。本が好きな方、新しいことに挑戦したい方は、ぜひ一度見学にいらしてください。一緒に作品の世界を楽しみ、朗読の魅力を届ける仲間をお待ちしています。



# “なかの情報”を使って メンバー募集してみよう！

二次元コードを読み込むと【なかの情報】のページに移動します。



中野区社会福祉協議会のホームページ「なかの情報」では、必要な項目を入力することでボランティアを募集したり、イベントを告知することができます。

## ①検索しフォームに入力

「中野区社会福祉協議会」のHPを検索し、その中の「なかの情報」をクリックします。「こちら」をクリックすると応募フォームが表示されるので、必要事項を入力します。



申込フォームに必要事項をチェックし、入力したうえで、ボランティアセンターへ送信します。



申込フォームの送信後、1週間ほどで、「なかの情報」へ反映されます。



## 野方朗読の会のメンバーがチャレンジしてみました！！

「スマホやインターネットがあまり得意ではないため、「なかの情報」の入力は最初から諦めていました。しかし、ボランティアセンターの方と相談しながら一緒に入力を進めたところ、時間は少しかかったものの問題なく完了できました。」  
「自分には無理！と思わずに、ボランティアセンターに相談してみるのはいかがでしょうか。きっと力になってくれます。」



下の二次元コードを読み取ると、登録方法を動画でわかりやすく説明したページをご覧ください。

入力・操作が難しい方は、ボランティアセンターがお手伝いします！



中野ボランティアセンターは、地域の課題解決・地域活性化を目指して活動する団体を応援しています！

中野ボランティアセンターでは、

- ・新規団体の立ち上げ相談
- ・団体の活動に関する相談
- ・広報の支援
- ・研修、講座の開催
- ・助成金の案内

などを行っています。地域での活動を応援する身近な相談窓口として、皆さまの活動をサポートします。

中野ボランティアセンター

03-5380-0254



介護予防に資する住民主体の活動促進助成

住民による高齢者の居場所づくり、生活支援活動を応援します！

受付期間

2026年7月1日～

2027年2月5日

1団体上限 3 万円

地域の住民主体のまちづくりを進めるために地域の福祉課題の解決に取り組んでいるボランティアグループ・団体・NPO法人が、高齢者の介護予防をめざし取り組む事業の経費の一部を助成します。



その他要件があります。詳細はお問い合わせください。