中野区社会福祉協議会 からのお知らせ

なかの地域貢献プロジェクト立ち上げ助成

中野区内の、区民が参加する地域」貢献事業の立ち上げ経費の一部を助成します。

1団体上限 20 万円

※　助成総額の10の1以上の自己資金が必要

助成対象事業

①人とのつながりを生み出す事業
②申請団体が、中野区の地域課題ととらえることの解決に対して取り組む事業

助成団体基準

①中野区を拠点に事業をはじめようとしている団体・組織であること
②助成事業開始から3年の展開について見通しを立てることができる団体・組織など

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ＡＢ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火曜日10：00～11：30
会場：スマイルなかのＡＢ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、時間変更の可能性があります。

寄付をお願いしています

みなさまのご自宅・会社に眠っていませんか？





入れ歯・アクセサリー
使用済み切手
使用済みインクカートリッジ

業者が回収し、引き取り、換金されます！
換金されたお金は、ボランティア活動にかかる費用に充てられます。



寄付の方法

①回収ボックスを、スマイルなかの（中野5-68-7）1・3・4階に設置しています。

②郵送の場合、普通郵便で下記の住所までお送りください。送料はご負担ください。

〒164-0001中野区中野5-68-7スマイルなかの3階
中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター宛

ご寄付ありがとうございます

＜ 使用済み切手・食品など ＞

コウタのパピー、クレディセゾン東京ユビキタス
ライフ中野新井店、ライフ東中野店
ライフ中野駅前店、ライフ中野坂上店
ライフ南台店、JA東京中央
中野区フードドライブ推進の会
中野区シルバー人材センター
日本エス・エイチ・エル株式会社
ユースタイルワークス中野坂上、木村佳代子



※順不同　敬称略
希望の方のみ掲載しています。

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！

ボランティアの探し方

中野がもっと好きになる「なかの情報」詳しくはこちらから

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

お問い合わせ

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/

中野区民による中野区民のためのボランティア情報紙

中野ボランティアセンター そよかぜ

vol. 377
2026
11月号

そよかぜのご感想をお寄せください

タイトル：えほんぷ！たのこ先生 作

災害に備える。地域で支える。

中野ボランティアセンターの災害・防災の取り組みを知る・参加する



大きな災害が中野で起きたときに社会福祉協議会が立ち上げる「災害ボランティアセンター」。その時のために、センターの立ち上げ訓練や、社協と一緒に運営を支えていただくボランティアスタッフの養成講座などを毎年行っています。



災害が起きたそのとき、地域で支え合うために

中野ボランティアセンターの災害への取り組み



近年、全国各地で起きている地震や大雨などの災害は、いつどこで起こるかわかりません。そうした事態に備えて、災害について学んだり、体験してみませんか？

中野社協では、大きな災害が起きたとき、被災した方の「困った」と支援したい人の「力になりたい」をつなぐ**「なかの災害ボランティアセンター」**を開設します。

そのために毎年、**センターの立ち上げ訓練**や、社協職員とともに運営を支えてくださる**運営スタッフを養成**する講座を実施し、区民の皆さんと災害に強い地域づくりを目指しています。

また、ボランティアの皆さんと一緒に**街頭募金を呼びかけ**たり、全国の**被災地に職員を派遣**し、職員が経験を積むことで中野の備えに生かしています。

災害時の支え合いは、日頃のつながりと備えがあってこそ生まれます。**ぜひ訓練や講座に参加し、一緒に地域の防災力を高めていきましょう。**

誰でも参加できる災害への取り組み

災害時に、地域を支えるために

①災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座（10月31日）

社協職員とともに災害ボランティアセンターを運営する登録スタッフを募集・養成しています。



毎年開催している運営訓練。区民・関係機関・職員が協力して災害時の対応を学びます。

中野から被災地へ想いを届ける

②被災地支援街頭募金（11月7日）

各地で起こる災害に対し、中野からできる活動が街頭募金。中野駅前でボランティアの皆さんと行います。



熊本地震、千葉豪雨災害の街頭募金活動をボランティアの皆さんと一緒に。

災害ボランティアがどのように活動するかを知る

③なかの災害ボランティアセンター立ち上げ・運営訓練（右ページ参照）

実際の災害を想定し、受付や活動調整などを体験。
災害時に地域で支え合うために必要な知識や役割を学びます。



災害ボランティアセンター運営スタッフの想い

「地域を支えるために、災害ボランティアの経験を活かしたい」

災害ボランティアセンター運営スタッフ 石瀬康浩さん



認定NPO法人チーム・ユニコン
副理事長
なかの災害ボランティアセンター
運営スタッフ
石瀬康浩さん

これまでにどのような災害ボランティア活動をされてきましたか？

普段は、“被災地”と“被災地のために何かできれば”と考えている方とを橋渡しする「認定NPO法人チーム・ユニコン」で活動しています。また、チーム・ユニコンを含めた災害ボランティア活動として東日本大震災や能登半島地震、2019年台風15号・19号などの被災地に行ってきました。

大学時代を仙台で過ごしたこともあり、東日本大震災は他人事とは思えませんでした。知人の誘いもあって被災地に行ったことが災害ボランティア活動を始めたきっかけです。

災害ボランティアの活動を通して感じたことは？

最初の活動で気仙沼に行ったときは、ショックでした。家の一部が橋の上に乗っていたり、波をかぶって変色した木で津波の高さを実感したり。ぐちゃぐちゃになった町を見て「なんとかできないのか…」と思いながら活動していました。

東日本大震災から1年後の被災地で、亡くなった方をいたむ現地の方々をお見かけし、心から「また来なきゃな」と思いました。

災害ボランティア活動は、作業はきつく大変なこともありますが、活動で出会った人たちとの交流や、その地域の美味しいものを食べたりお酒を飲んだりする時間が、この活動を続けさせてくれているのだと思います。

運営スタッフとして考えること

中野が被災した場合に、まず自分自身が生き残ることが一番大事だと思います。そして被災した地域を支えるのは「地域の力」だと思います。その力を高めるために貢献したいです。大変そうに見えるかもしれませんが、できることをできる範囲でやれればよいので、あまり難しく考えず、「やってみる」から始めてほしいです！

災害アドバイザーに聞く！日頃の備えと参加の大切さ



中野社協
災害アドバイザー
災害支援・防災教育
コーディネーター／
社会福祉士
宮﨑 賢哉 氏

日頃の参加が、災害時の力になる

災害ボランティアセンターでは被災された方々や災害ボランティアを支えるため、様々な活動が行われます。なかでも受付や被災地域での案内誘導、資機材の管理、事務的な作業など区民の方々にご協力いただける活動もあります。

日頃の講座や訓練で「支える人を支える」活動について体験することで、被災地域のために「できること」が増えていきます。

災害から守りたい、3つの「生」≪生命・生活・人生≫

①生命
- 耐震耐火、家具固定で地震から“生命”を守る
- ハザードマップや気象情報をチェックし、水害から“生命”を守る

②生活
- TKB(トイレ/キッチン/ベッド)で“生活”を守り、災害関連死を予防する
- 被災後の困りごとは災害ボランティアセンター等に相談し“生活”を守る

③人生
- り災証明など、被災者生活再建支援制度を知って活用し“人生”を守る



なかの災害ボランティアセンター立ち上げ・運営訓練2026

子どもからシニアまで大歓迎！お気軽にご参加ください

この訓練では、災害ボランティアセンターについて学び、参加者の皆さんには「災害ボランティア」役として、ボランティア受付から活動までの流れを体験します。「災害時、自分に何ができるんだろう」そんなことを考えるきっかけとして、ぜひご参加ください。

日時 2027年1月30日(土) 14：00～16：15

会場 帝京平成大学中野キャンパス
（中野区中野4-21-2）

内容
- なかの災害ボランティアセンターの役割や、開設までの流れを知る
- 災害ボランティアがセンターで受付をしたあと、活動場所の決定から活動後の報告までの体験

持ち物
- 動きやすい格好
- 防寒具
- 筆記用具
- スマートフォン
- 水分摂取できるもの



定員 ２０名（先着順）

参加費 無料

申込方法

WEBフォームまたはメールから

vc@nakanoshakyo.com

メールでお申込みの場合は、件名に「**防災VC運営訓練申込**」と記載し、**お名前・電話番号・ご住所**をご記入ください。

参加者特典
中野区デジタル地域通貨「ナカペイ」300ポイントプレゼント！