



中野予ボランティアセンター

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  
「そよかぜ」



2024(令和6)年  
11月号  
369号



# 災害が続くいまだからこそ できることをしよう



今年1月に起きた能登半島地震は現地に甚大な被害をもたらし、9月には豪雨災害も重なって、復興の道のりは今なお厳しい状況です。

こうした中、防災や災害ボランティアへの関心が高まっています。今回の『そよかぜ』では、中野区内で災害や防災に関する活動をしている団体や、災害ボランティアに参加した区民の方を特集しました。皆さんも、こうした取り組みと一緒に参加しませんか？

## 中野区社会福祉協議会の取り組み

- ・被災地域の災害ボランティアセンターの運営支援のための職員派遣
- ・災害時に備えた様々な区民向け講座の開催
- ・なかの災害ボランティアセンター運営訓練
- ・災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座
- ・被災者や支援団体に届けるための街頭募金  
などに取り組んでいます。



### なかの災害ボランティアセンターとは…

中野区内で大規模な災害が起きた場合、中野区社会福祉協議会が中野区との協定に基づいて設置する、被災地での災害ボランティア活動を円滑に進めるための拠点です。

災害ボランティアセンターは、全国から駆けつける多くの「ボランティア」と「支援を必要とする区民」の窓口になり、災害ボランティアの調整を行います。

#### <災害ボランティアセンターの活動内容>

- ・被災者のニーズの把握
- ・ボランティアの受け入れ
- ・人数調整、資機材の貸出
- ・活動場所への案内
- ・活動報告の取りまとめと引継ぎ などをおこないます。



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  
〒164-0001 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F ※日曜・祝日・第3月曜休み  
Tel 03-5380-0254 fax 03-5380-6027 ✉vc@nakanoshakyo.com  
ホームページ <https://nakanoshakyo.com/>





中野区内では、さまざまな団体・区民が防災に取り組んでいます。  
活動への思いや、災害に備えて必要なことをお聞きしました。

～ 合言葉は【一步踏み出せば、世界は変わる】～

## 赤ちゃん和妈妈の防災講座

上沢 聡子さんに  
聞きました



私は、大阪で阪神淡路大震災を経験し、東京で母親になりました。社会との接点が少ない子育て期の災害対策に不安を感じ、ママ友と勉強会を始めたのがきっかけです。

現在は乳幼児に特化した防災、親子防災・家族防災・スマホを活用した防災の講師として活動をしています。今後は“インクルーシブ防災”にも取り組んでいきたいと考えています。

### 災害に備えて必要なことは・・・？

水や食料の心配をすることが多いと思いますが、まずは、ハザードマップなどで自分が住んでいる場所について知ることが大切です。地盤は大丈夫か？火災が起きやすい地域なのか？断水や電気の復旧時間を調べられるアプリもあります。身の回りの頼れる人や情報を持った人とのつながりを作っておくことも必要です。



災害を想定した12時間シミュレーション講座を行いました。最近では、男性の参加者が増えています。



こちらの二次元コードから「赤ちゃん和妈妈の防災講座」の情報や防災に関する情報を見ることができます。  
9月末より拠点を関西へ移し活動予定です。

メンバーの方々に  
聞きました

～ 地域の全員の笑顔があふれる元気なまちづくり

## いのちと健康なかの JAPAN

管理栄養士や保健師、防災士、演劇集団など、さまざまな専門家が集まり、“人々が相互に支えあい、全員の笑顔があふれる元気なまちづくり”を目指し活動しています。イベントでの講師や、災害時の備蓄食材などの展示、ロープワークや和式トイレ体験など、いのちと健康を守る活動を進めています。



### 災害に備えて必要なことは？

防災グッズを用意していても、災害時には家具に潰されて使えないこともあります。普段から、身の回りの物を活用できないか考えながら生活することも大切です。テレビや新聞、『東京

防災』などで、ポリ袋を使った防寒着作り、懐中電灯の活用方法などが発信されています。情報のアンテナを張り、知識を身につけることが大切です。



身の回りの水分(ビール・トマト缶・お茶)でお米を炊く体験も行いました。



こちらの二次元コードから、いのちと健康なかの JAPAN の防災お役立ち情報を見ることができます。



## 能登半島の災害支援も まだまだ続いています

中野区社会福祉協議会ではこれまで2名の職員が災害派遣で現地に行きました。なかなか復興が進まない中でも、多くのボランティアが活躍されていました。今回はそのおひとり、中野区から災害ボランティアへ参加した日根野さんに話を聞きました。



今も多くのボランティアが活躍しています

きっかけは…?

全国で災害が起こるたびに力になりたいと考えていましたが、なかなか行動に移せずにいました。地元の石川県で起きた今回の災害は「いま行動しないでいつやるんだ」という思いで、初めて被災地へボランティアに行きました。



現地では、被災者同士で話ができるサロンでお茶を出したり、持参した折りたたみピアノで、歌の伴奏をさせていただきました。

心がけたことは?

ボランティアはあくまでも裏方なので、サロン参加者が主体になるように心がけました。被災された皆さんの状況は一人ひとり違うので、話題には気をつけてお話をしました。海底が隆起して岩が見える海がすぐそばにある状況のサロンで、色々なことを乗り越えてきた参加者の笑顔に、強さと元気をもらいました。

活動を考えている皆さんへ  
メッセージをお願いします

私と同じように迷う方もいると思いますが、小さなことから始めてみて、自分にあえば続けられるし、あわなければ、別のボランティアに参加する方法もあります。私も今後の活動を模索して行こうと考えています。皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

## 「自分も何かしたい!」と思ったら ここから始めてみませんか

### 災害ボランティアに 参加したい方は…

#### 東京ボランティア・市民活動センター

大きな災害が起きた時は、災害ボランティアを含む被災地支援に関する情報が掲載されます。ボランティア募集情報も常に掲載されています。



#### 中野区社会福祉協議会

ホームページ内にある【なかの情報】では、施設や団体・個人などのボランティア、災害時のボランティア情報も随時掲載しています。



### ボランティア保険に入ろう

災害に関するボランティア活動は、危険を伴うことも少なくありません。他人の物を意図せず破損してしまうことや怪我を負わせてしまう事も考えられます。万が一の為に『ボランティア保険』の加入をおすすめします。

詳しくは、お近くの社会福祉協議会、または中野ボランティアセンターまで



### 中野の街の 防災まちあるき

災害時を想定しながら、防災・減災の視点を持って自分達が暮らしている街を知るまち歩き体験を行います。

11月16日(土) 13:30~16:00

定員: 20名(先着順)

対象: 区内在住、在学、在勤の方で18歳以上の方

災害ボランティア活動に興味のある方

集合場所: 詳細は申込者にお伝えします

申込方法: 右の二次元コードから、または、中野ボランティアセンターまでお申込ください



### ～地域活動いきいき募金～ 歳末たすけあい運動

毎年12月1日から1か月間、区内で行われる募金活動です。お寄せいただいた募金は、人と人が繋がる地域づくりや災害支援、地域活動を活性化する講座などの地域福祉活動に役立てられます。

【問合せ】

中野区社会福祉協議会

経営管理課まで(☎03-5380-0751)



# 中野区社会福祉協議会からの

# お知らせ



## 地域のカマルシェ 薬師あいロード広場

チラシは  
こちら⇒



中野区の障害者団体・施設が、手作りした素敵な作品や  
美味しいお菓子などの販売会を開催します。知って!見て!買って!

### 参加団体

社会貢献!お気軽に遊びに来てください♪

- すばるカンパニー (9/20、2/21) 杉の子城山 COCORAN (11/24)
- 中野区東部福祉作業センター (11/15) 羊の会 (12/13)
- 手作り作品の会 (10/18、3/21) ふらっとなかの (12/6)
- コロニーもみじやま支援センター (10/4、11/8、2/7、3/7)

会場:薬師あいロード広場(中野区新井 1-22-6)

販売時間:13:00~15:00 ※問合せ:中野ボランティアセンターまで

開催!

## 障害者団体等自主製品展示即売会

区内の様々な団体の手作り作品を  
スマイルなかの1階自由通路で販売します♪

日時:11月12日(火)11:00~15:00

会場:スマイルなかの1階自由通路(中野 5-68-7)

販売品:手作りお菓子・小物・雑貨など

※問合せ:中野ボランティアセンターまで

### 参加団体

羊の会  
手作り作品の会  
身体障害者福祉協会  
あとりえふあんとむ  
中野区弥生福祉作業所  
ふらっとなかの  
コロニーもみじやま  
支援センター



## 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。  
※急なお休み・時間変更の可能性あります。



### ★手作り作品の会★

毎月第1水曜日 10:00~11:45

毎月第3金曜日 10:00~11:45

寄付の布や毛糸を活用して自宅で小物を作っています。  
集まって制作する作品について話し合います。

### ★切手きるきるの会★

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。



### ★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。



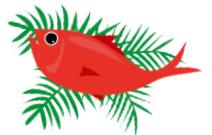
### ご寄付

ありがとうございました!!

<使用済切手、食料品など>

中島隆、矢島義訓、工藤竹子、小野なおみ  
NPO 法人アビリティクラブたすけあい  
JA 東京中央 城西支店 支店長 杉本智雅  
ことぶき鍋横会  
中野区フードドライブ推進する会  
NPO 法人ボランティア労力ネットワーク  
(株)アースシステム

※順不同 敬称略、  
掲載希望のみ  
掲載しています。



## アンケートへのご協力をお願い

お願い!

中野社協は、「第4次中野区地域活動計画(いきいきプラン)」を策定し「社会的孤立を生まない人と人がつながる地域づくり」を皆さんと一緒に進めていきます。今回の重点事業の一つに支援が必要な人に情報を届ける仕組みをつくりたいと考えています。

そのために、皆さんが日ごろの活動や日常生活で、どんな情報を知っておくと役立つのかなど、アンケートに回答いただき、リアルな声を聞かせて下さい。

### ●アクセス方法●

右の二次元コードを読み取り、  
アンケート回収をお願いします。

(アンケート回答締め切りは12月末)



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か、下記URLより  
アクセスできます!

<https://it.link/nakanoshakyo>

