

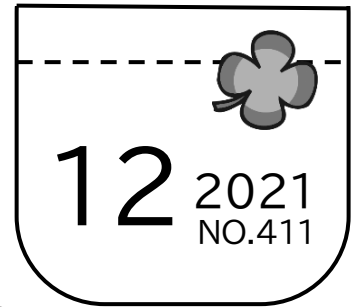


練馬区社協キャラクター



# ぽけっと

ocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

## ▶今月の特集 「もったいない」から始めよう！

コロナ禍においては生活スタイルを見直した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。特集では家庭内で眠っているものや、食べきれない食材を必要とされているところに届ける活動についてご紹介します。

今年も1年ありがとうございました。良いお年をお迎えください！



▲ 12月のイラスト：白百合福祉作業所のなかまが描いてくださいました。

### CONTENTS◆目次

【特集】「もったいない」から始めよう！	P2-3
ボランティア情報	P2
市民活動情報・掲示板	P3
社協情報あらかると	P4

テープ録音版は光が丘図書館にあります。  
TEL 03(5383)6500

練馬区社会福祉協議会  
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5階  
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>  
ブログ「ぽけっとのうらがわ」

<https://blog.canpan.info/neriura/>

WEB (PDF版)   で検索

# 「もったいない」から始めよう!

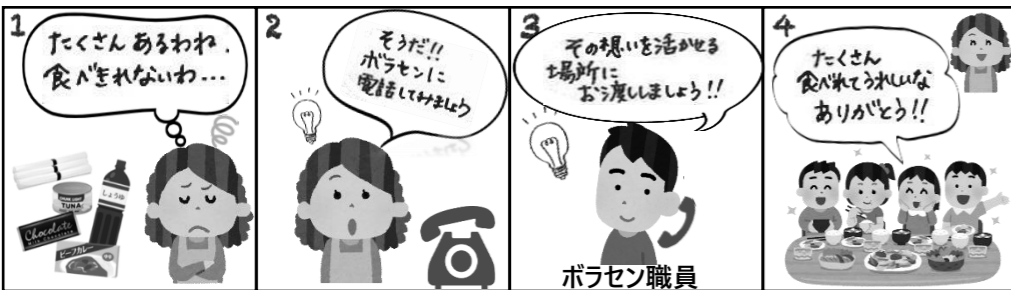
練馬でお米の寄付を続けている鈴木さんに、お話を伺いました!

## 鈴木さんがお米の寄付をしようとしたのはなぜですか?

お米は親戚からのいただきものです。元々は家では食べきれないため友人に分けていました。あるとき近所のコンビニでバイト中の大学生に渡したところ喜ばれたので、定期的に分けるようになりました。卒業が近づいて最後にお米を渡したとき、お礼にと手作りのアップルパイをくれたんです! 本当に嬉しいサプライズでした! その後、渡し先がなくなったのでボランティアセンターに相談しました。現在はひとり親家庭の応援になっていると聞き、嬉しいです。

## ボランティアや寄付の原動力は?

小さな頃に私が育ったのは、近所同士が自然と助け合う地域でした。50代 のとき、自分も元気なうちに地域に貢献したい! とボランティアを始めました。街のことに無関心にならず、困っている人には手を貸し、声をかけるようにしています。練馬にはこんなにたくさんの方がいるでしょう。地域でつながらないなんてもったいない!! 勇気を出して一歩を踏み出してみてください!



※ボラセン = 練馬ボランティア・地域福祉推進センター

最近ニュースや地域の中で、食に関してのボランティアに取り組む団体の名前などを聞くことも多くなってきているのではないのでしょうか。そこでお米の寄付のボランティアを続けている方に、活動のきっかけや原動力についてお話を伺いました。すると、「もったいない」がキーワードになっていくことに気づきました。

知らないもったいない!?

## よく耳にする食ワード

▶**フードドライブ**: 食品を持ち寄り集める活動。集まった食品はフードバンクなどを通じて必要な団体・個人に届ける。

▶**フードバンク**: 品質に問題が無いのにも関わらず、市場で流通出来ない食品を企業などから寄付を受けて、施設や団体、必要としている人に無償提供する。

▶**フードパントリー**: 地域の企業や農家、家庭から寄付される食品を集め無料で配布する活動。食べ物を通じて、地域の人とつながるきっかけができる。

※練馬ボランティア・地域福祉推進センターは食品の寄付をお受けしているほか、これらの活動に関するご相談をお受けしています。

## <寄付の行き先(一例)>

- ・経済的に困りの方
- ・ひとり親世帯
- ・DV被害者支援団体
- ・子ども食堂 など

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター (連絡先はP4相談窓口参照)

## 食品の寄付にご協力ください

- ・缶詰
- ・インスタント・レトルト食品
- ・乾物(乾麺・海苔)
- ・飲み物・スープ
- ・米 など



家中に眠っているもったいない!! を活用!

## 寄付する前に、ここを CHECK!!

- 未開封
- 包装や外装が破損していない
- 冷蔵・冷凍・生鮮食品ではない
- 賞味期限が明記してある
- 賞味期限まで3か月以上のもの



食に対する「もったいない!!」が、人とつながりをつくるきっかけになっていたのですね。この機会を逃すなんてもったいない。家に眠っている食材はありませんか? あなたとのつながりができることを楽しみにしています♪



## ボランティア情報

### 練馬 継続 障害児の通学サポート

障害により、一人での移動が難しいお子さんが通学する際のサポートをしてくださる方を募集しています。

- ◆日程 月および金曜日 8:00~8:10 (週1回でも可)
- ◆場所 江古田駅近くのお子さんの自宅~学校まで
- ◆問合せ TEL 03(3994)0208 練馬ボランティア・地域福祉推進センター

※今回は江古田エリアでの募集ですが、他のエリアで募集する場合があります。活動にご興味のある方は是非一度お問い合わせください。

### 大泉 継続 中学生への学習支援

すでに活動している仲間と一緒に、社会貢献をしませんか? 未経験の方、週1回の参加でも可(研修あり)。

- ◆日程 月・火・木・金曜日 18:00~21:00 (6月~3月)
- ◆会場 練馬区内 ※実施日により会場が異なります
- ◆内容 中学生への学習支援(英語・数学の基礎) または、会場での事務仕事
- ◆対象 大学生、大学院生、専門学校生、社会人
- ◆条件 一部謝礼あり
- ◆問合せ TEL 03(3944)8003 070(3171)5282 Eメール staff@npo-boon.org NPO 法人 BOON(ブーン) 木寅(きとら)

## 市民活動情報

### 「バリアフリー映画」上映会

音声ガイドと日本語字幕の付いた映画上演会です。参加費無料。1/12より受付開始(石神井のみ1/11より)。上映する映画 → ①「ニッポン無責任時代」②「最高の人生の見つけ方」③「湯を沸かすほどの熱い愛」④「武士の家計簿」⑤「絵の中のぼくの村」

- ◆日程・場所・申込み先・問合せ先
- ①2月5日(土) 大泉図書館 TEL03(3921)0991
- ②2月6日(日) 貫井図書館 TEL03(3577)1831
- ③2月12日(土) 南田中図書館 TEL03(5393)2411
- ④2月13日(日) 石神井図書館 TEL03(3995)2230
- ⑤2月19日(土) 関町図書館 TEL03(3929)5391
- ※定員・上映時間は、HPをご覧ください。各館へお問い合わせください。

## 傍聴してみませんか? ネリーズ懇談会

練馬区社会福祉協議会では、ネリーズのみなさんと日々の生活の中で感じていることを共有する懇談会を実施しています。ネリーズに登録していない地域のみなさんも、ネリーズから発信される“地域の中での気づき”を、ちょっとだけのぞいてみませんか?

日時: 1月21日(金)、2月9日(水) 両日 12:30~14:00 (両日同じ内容)  
方法: オンラインで自宅からご参加下さい  
内容: 不登校の子ども居場所づくりをしている「なゆたふらっと」の活動紹介と懇談

申込み: メールで info@neri-shakyo.com  
タイトルに「ぼけっとを見て、ネリーズ懇談会に参加希望」と入力の上①氏名②年代③電話番号④メールアドレス⑤希望の日にちをお知らせください



ネリーズとは...日々の暮らしの中で、近隣の方たちとつながっていくことで、ゆるやかに見守りあい、誰にとっても暮らしやすい地域づくりを目指している地域の皆さんです。

## 収集活動にご協力ください!

練馬ボランティア・地域福祉推進センター、各コーナーでは、以下の物品を集めています。

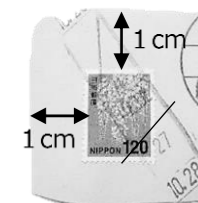
### ●使用済み切手

使用済み切手は、封筒からはがさずに周囲を切ってお持ちください。(周囲を1cm程度残す。5mm以下は不可。右下の見本をご参照ください)

### ●書き損じはがき

### ●未使用の切手・はがき

### ●ペルマーク



皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉活動への支援に活用させていただきます。ご協力をお願いいたします。

### 【受付・問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナー(P4の相談窓口案内参照)

## 年末年始休業日のお知らせ

練馬ボランティア・地域福祉推進センター  
および各コーナーは、下記の期間は年末年始のためお休みさせていただきます。

12月29日(水)から  
1月3日(月)まで



## 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナーからのお知らせ

下記の通り通常休館日が祝日にあたるため、臨時休館とさせていただきます。

通常休館 1月10日(月)

臨時休館 1月11日(火)

※現在バザーはお休みしています。

### 【問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター  
および各コーナー(下記窓口案内参照)

## 歳末たすけあい運動募金にご協力をお願いします!

みなさんからお寄せいただいた募金は、練馬区内の地域福祉活動のための助成や新入学児童へのランドセル贈呈、成年後見制度の利用促進などに活用されます。ご協力をお願いいたします。

期間:12月1日(水)~31日(金)

募金方法・場所

- ①練馬区社会福祉協議会各窓口
- ②郵便振替(手数料無料の払込票あり)
- ③募金箱(公共施設などで設置のご協力をいただいています)
- ④auPAYアプリのQRコードによる募金(au以外の携帯会社でもご利用ができます)



※今年度は感染症対策のため、街頭募金は行いません。

【問合せ】 TEL 03(3992)5600

FAX 03(3994)1224

練馬区社会福祉協議会 募金担当

### ボランティア・市民活動・NPOに関する 相談窓口案内

～最寄のセンター・コーナーへ お気軽にどうぞ～

<p><b>練馬ボランティア・地域福祉推進センター</b></p> <p>9:00~17:00 土日祝休み 〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 TEL:03-3994-0208 FAX:03-3994-1224</p>	<p><b>大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー</b></p> <p>火~土曜 9:00~17:00 〒178-0063 東大泉2-8-7 TEL:3922-2422 FAX:3922-2412</p>
<p><b>光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー</b></p> <p>9:00~17:00 土日祝休み 〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階 TEL:03-5997-7721 FAX:03-5997-7721</p>	<p><b>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</b></p> <p>9:00~17:00 水日祝休み 〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階 TEL:03-3929-1467 FAX:03-3929-1497</p>

毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです  
(日時は変更になることがあります)

- ▶ご意見・ご感想はお気軽に上記窓口までお寄せください。
- ▶ボランティア募集、市民活動情報の掲載をご希望の方は上記窓口までお問い合わせください。特にイベント、講座等の告知の場合はお早めにご相談ください。
- ▶「ぽけっと」はユニバーサルフォントなど見やすい字体を中心に使用し、編集しています。

### ボランティア・市民活動情報誌「ぽけっと」広告募集!!

ボランティア活動を支援する事業にご賛同いただける企業、NPO、施設等の広告を募集します。

- ◆条件 ①1枠(9cm×5cm 1号掲載) 5,000円
- ②版下持込
- ③「ぽけっと」発行1回につき1枠まで
- ④連続掲載可 ※この枠内が1枠分です

◆問合せ TEL 03(3994)0208

練馬区社会福祉協議会

練馬ボランティア・地域福祉推進センター