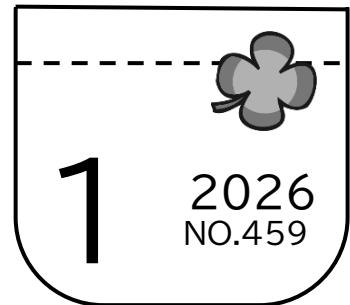




練馬区社協キャラクター
ネリ=

ぼけっと pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

► 今月の特集 きっとあなたも『ネリーズ』

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

新年の抱負は何ですか？新しい年、何か始めたくなりますよね。

今回の特集は『ネリーズ』。地域をよくしようと考える皆さんのことです。

あなたもネリーズになって、ちょっといいこと始めてみませんか？



▲ 1月のイラスト：ボランティアのでんでんまるさんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

【特集】きっとあなたも『ネリーズ』	P2
ボランティア情報	P3
市民活動情報	P3
情報あらかると	P4

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「ぼけっとのうらがわ」
<https://blog.canpan.info/neriura/>

WEB (PDF 版) 練馬 ぼけっと で検索

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

きっとあなたも『ネリーズ』

「地域のために、何かできたらいいな」——そんな小さな想いを、あなたも一度は抱いたことがあるのではないでしょうか。練馬が好き。人が好き。誰かの役に立てたらうれしい。その気持ちこそが、ネリーズのはじまりです。実際に活動している人も、これから何か始めたいと思っているあなたも、もうネリーズです！

ネリーズって何？

「ネリーズ(地域福祉協働推進員)」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、ゆるやかに見守り合い、誰にとっても暮らしやすい地域づくりを目指しているみなさんのことです。

地域のために何かをしたいと考えて、解決につなげようとする方はもちろん、「暮らしやすい地域をつくりたい」という思いを持っている方も、LINEで登録をすればネリーズです。

あなたもネリーズになりませんか？



練馬区社協キャラクター「ネリー」の名前にちなんで、「ネリーズ」になりました。

ネリーズになると、できること！

- 公式 LINE で、ネリーズ関連イベントや地域のイベント情報をタイムリーに受け取れます。
- ネリーズの皆さんとの情報交換の場「ネリーズ交流会」に参加して、仲間のネリーズと交流できます。
- ネリーズバッジがもらえます！(詳細は特集記事左下をご覧ください)



ネリーズ交流会

参加レポート

11月某日午後2時、江古田にある古民家風のスペース「ホワイエこだ」で、ネリーズ交流会を開催しました。会費500円(コーヒー＆お菓子代)を受付で支払い、好きな席に座ります。

この日の参加者はスタッフを除いて15名。飲み物が届くまでの間に全員で自己紹介をしました。「最近ネリーズになりました」という方から、「もういつネリーズになったか忘れちゃった」というベテランまでさまざま。年齢も20代から70代まで幅広く、世代を超えた交流が広がりました。

飲み物が届くと、区内の福祉作業所で作られたクッキーやおまんじゅうをバイキング形式で取り、コーヒーと紅茶とともに交流タイ

ム。

同じ集合住宅で友達をつくるコツや、近所でのユニークな取り組みの紹介、「いつまでも元気でいることも地域貢献！」という声など、さまざまな話題が飛び交い、会場はワクワクした雰囲気に包まれました。取り組み方や向き合い方は違っても、練馬の地域を良くしたいという思いは同じ。「ネリーズ」というキーワードでゆるやかにつながる時間が心地よく感じられました。

午後4時に終了。寒い日でしたが、心はいつもよりポカポカと温かくなりました。

地域でまだ具体的な活動はできていませんが、参加者の皆さんと同じ方向を向いていると感じました。元気をいただきました。
(初めて参加したNさん)



ネリーズ公式 LINE への登録は、こちらの二次元バーコードからどうぞ。登録すると、各窓口でネリーズバッジがもらえます！



緑



ピンク



黄色

【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(連絡先はP4相談窓口参照)

ネリーズに関するお問い合わせや、LINEを利用されない方の登録用紙での手続きは、練馬ボランティア・地域福祉推進センター(P4相談窓口参照)、または練馬区社会福祉協議会の各窓口で承ります。

地域でのお悩みや、「地域をもっと良くしたい」という思いも、ぜひ私たちにお聞かせください。一緒に考えていきましょう。

ボランティア情報

掲載以外の情報は最寄りの窓口(P4参照)へお気軽に！
問合せ窓口 練・練馬 光:光が丘 大:大泉 関:関町
継:継続ボランティア 単:単発ボランティア

NEW 日本語教室でのボランティア

継 大

外国にルーツを持つ大人や子どもたちに、生活で使う日本語や勉強のサポートを行うボランティアです。日本語の知識や指導経験は要りません。日本語が十分でない人や子どもによりそい、楽しくゆるやかな交流の場を目指しています。いつでも見学歓迎です。

- 日 程 毎週土曜日 17:00～20:00
(都合のいい日時、時間幅で参加可能)
- 場 所 練馬区立男女共同参画センターーる
(石神井町8-1-10)
- 内 容 教材を使い日本語を教える。日本語での日常会話の相手
- 問合せ TEL 090(8944)4582
メール 4858miyata@gmail.com
エコー日本語教室 宮田

障害者施設でのお手伝い

継 練

たんぽぽは成人の、主に知的障害の方の通所施設です。さまざまなプログラムや作業を通して利用の方と交流をしてみませんか。

- 日 程 月～金曜日 9:00～15:00(時間応相談)
- 場 所 社会福祉法人龍鳳 たんぽぽ(練馬2-14-9)
- 内 容 軽作業の手伝い、ウォーキングの同行、プログラムの手伝いなど
- 問合せ TEL 03(5946)3588 星

披露ボランティア募集

継 光

特技を活かしたボランティア活動をしてみませんか。演奏や歌、ダンスなどの利用者が楽しめるプログラムなどを披露してくださる方、大歓迎です。

- 日 程 月～土曜日・祝日
- 場 所 練馬高松園デイサービスセンター
(高松2-9-3)
- 問合せ TEL 03(3926)3026 山崎(やまざき)

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。

1月12日(月)通常休館
1月13日(火)臨時休館

市民活動情報

様々な機関・団体による講座やイベントの情報です。各詳細は、問合せ先までお問合せください。

ミュージックベルの体験会

ミュージックベルの演奏体験会を行います。4月からの全7回のワークショップもあります。皆で演奏を楽しみたい方お待ちしています。

- 日 程 3月1日(日) 14:00～15:30
- 場 所 光が丘区民センター 5階集会室
- 対 象 中学生以上(小学4～6年生親子参加可)
- 締 切 2月21日(土)
- 申 込 TEL 03(5997)7858
- 問合せ 障害者地域生活支援センターすてっぷ
大橋・佐藤

古布を集めています

古布をハサミで切り、ウエス(使い捨て雑巾)として病院や施設に寄付します。現在も消毒をするためにとても必要とされています。

- 素 材 綿などの布(タオル、シーツ、シャツなど)
給水しにくい布不可
汚れシミがなく洗濯したもの
- 受 付 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー(東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2F)
- 問合せ TEL 03(3922)2422

新年開所日のお知らせ

新年の開所については、下記の通りです。

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

1月5日(月)より

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

1月6日(火)より



使用済み切手収集のご報告

使用済み切手の収集にご協力いただき、ありがとうございます。寄付された切手は、ボランティアグループの皆さんに整理していただいた後、業者で換金しています。その収益をご報告します。

16kg → 11,200円

(令和7年11月換金分)

切手の他、以下の物も集めています。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。ご協力をお願い致します。

- ・未使用の切手
- ・ベルマーク
- ・書き損じや未使用のはがき（年賀状含む）
- ・インクカートリッジ

【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(下記参照)

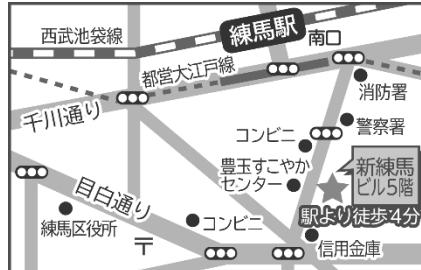
区内4つの窓口でお待ちしています！

相談窓口案内

～お近くのセンター・コーナーへ
ご相談ください～

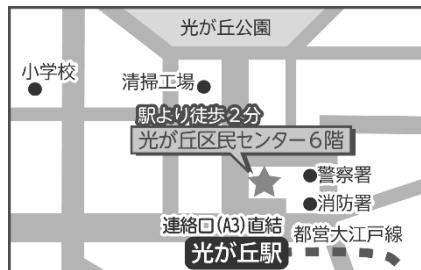
練馬ボランティア・ 地域福祉推進センター

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



光が丘ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

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



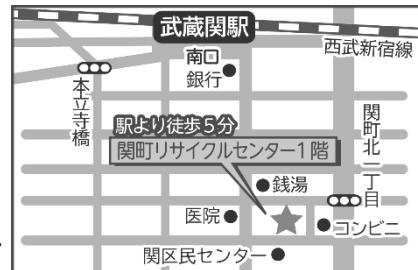
大泉ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
月日祝休み
〒178-0063
東大泉 1-28-1
リズモ大泉学園2階
TEL:03-3922-2422
FAX:03-3922-2412



関町ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
水日祝休み
〒177-0051
関町北 1-7-14
リサイクルセンター1階
TEL:03-3929-1467
FAX:03-3929-1497



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。

地域での多文化共生を考える in ねりま
～「ねりんく」での取り組みを振り返って～

令和5年度より7回に渡り区内で実施してきた「ねりんく」(在住外国人向けフードパントリーと相談会)の取り組みを振り返り、地域での共生を考えます。テーマに関心のある方は、どなたでもご参加ください。

【基調講演】

「練馬から考える市民活動と多文化共生」

NPO法人 CINGA 新居(にい)みどり 氏

日時：1月16日(金)

17:30～19:30(開場 17:15)

会場：練馬区役所 20階交流会場(豊玉北 6-12-1)

定員：50名(先着順)

参加費：無料

【申込み・問合せ】

TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224

練馬ボランティア・地域福祉推進センター

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
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