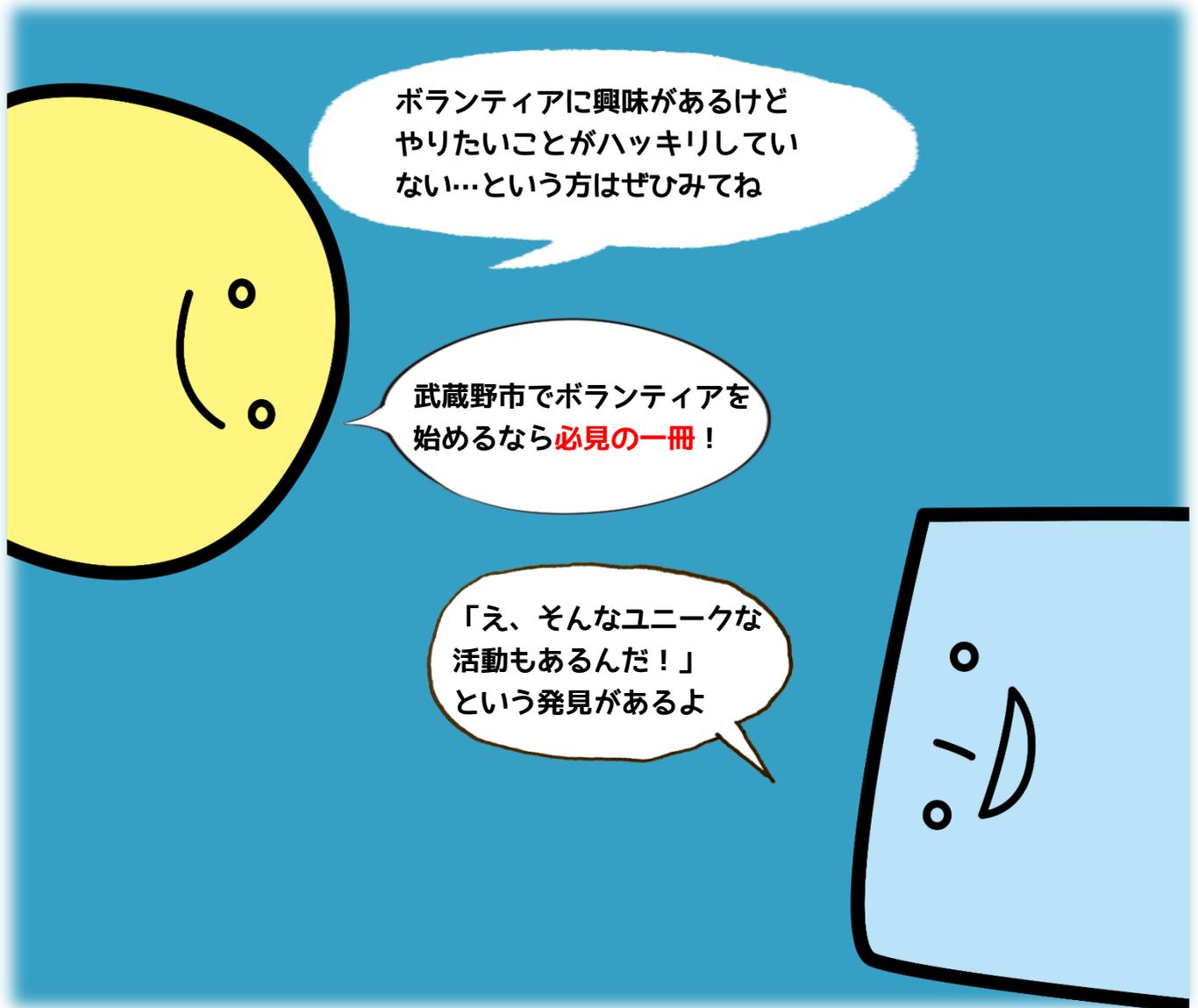


武蔵野のボランティア活動の「今」を伝える 武蔵野ボランティアガイドブック

2023



社会福祉法人 武蔵野市民社会福祉協議会 ボランティアセンター武蔵野(VCM)

TEL 0422-23-1170

市民社協



ホームページ

FAX 0422-23-1180

E-mail: vcm@shakyou.or.jp

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1

火～土曜 9:00～17:00(祝日除く)

市民社協
Facebook



あいあい
Twitter



- ◆JR 吉祥寺駅より 徒歩約 10 分
- ◆関東バス「武蔵野八幡宮」停留所下車
- ◆ムーバス 吉祥寺北西循環「武蔵野八幡宮」

ボランティアセンター武蔵野

ボランティアセンター武蔵野(VCM)は、市民のみなさまが「無理なく、楽しく、長く」ボランティア活動に取り組めるよう、活動のきっかけづくりやボランティア先の紹介などを行っています。

地域にボランティア活動を広げていくために、ボランティア活動の拠点としてボランティアをしたい人とボランティアの助けがほしい人をつなげたり、ボランティアに関する情報や学習、体験の場を紹介しています。

ボランティアコーディネート

ボランティアをしたい人とボランティアを必要としている個人・施設・団体をつなぐことがセンターの中心的な活動です。

ボランティア保険

ボランティア活動中の事故によるケガや損害賠償を補償する「ボランティア保険」、非営利団体が行う福祉・ボランティア活動などを目的とした行事中のケガや賠償責任を補償する「行事保険」の加入を受付けています。

ボランティアセンター武蔵野運営委員会 (VCM 運営委員会)

VCM運営委員会は、「市民に見える、市民の参加しやすいボランティアセンター」を目指し、VCMの事業の検討などを毎月行っています。学識経験者や市内で活躍している方、施設職員に加え、大学生など総勢15名で構成されています。

運営委員は委員会の他に、小委員会(お仕事サロン、お父さんお帰りなさいパーティ、講座、広報、ネットワーク)のいずれかに所属しており、様々な事業を市民の目線から支えています。

小委員会形式で事業をすすめています

ボランティア講座

地域デビューのきっかけづくりとして「ボランティアオリエンテーション」、ボランティア団体との協働で実施する「協働講座」、ボランティアに必要な技能を学べる「ボランティア育成講座」を実施しています。

ボランティアキャンペーン

夏休み(ナツボラ)と春休み(ハルボラ)期間に福祉施設・団体でのボランティア活動体験ができるプログラムを実施しています。ボランティアが初めて！という方にお勧めのプログラムです。

お父さんお帰りなさいパーティ・お父さんお帰りなさいサロン (愛称「おとぼ」)

主に定年退職前後の男性・女性の方々の地域活動参加のきっかけづくりを目的とし、6月にパーティを行っています。また、毎月「お父さんお帰りなさいサロン」を開催し、情報提供や交流の場となっています。

施設・ボランティア懇談会

ボランティアが活動しやすい環境づくりのため、ボランティアを受け入れる施設(団体)とVCMとの連携を深める事を目的として実施しています。

ボラカフェ

ボランティアに触れて楽しめるイベントとして年1回実施しています。

お仕事サロン

使用済み切手の整理や、手芸等の手仕事を通したボランティア活動の場として、毎月実施しています。
手芸や編み物作品は「七夕のつどい」や「あったかまつり」等で販売しています。

大学間ネットワーク

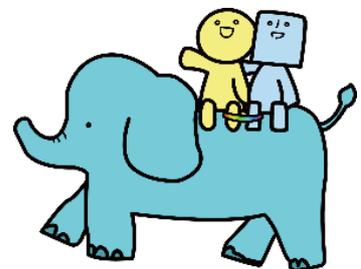
市内の大学ボランティアサークル同士のネットワークづくりをお手伝いしています。ミーティングの他、交流イベントや合同でのボランティア活動などを企画・実施しています。

VCM 通信

年6回・偶数月に発行しています。ボランティア情報やイベント情報、講座開催情報などを掲載し、活動会員や関係機関、施設、マスコミや学校等に配布しています。

災害ボランティアセンターに関する取り組み

大規模災害時に開設する災害ボランティアセンターを市民の方々と協働で運営していくため、1月に訓練を実施しています。



ボランティア登録・紹介のしくみ

HPをチェック

公開可の依頼はVCMホームページで閲覧することができます。

広報紙「ふれあい」をチェック

現在募集中の依頼の一部を市民社協広報紙「ふれあい」に掲載しています。

ボランティアセンターでご相談ください

ボランティア活動の相談は、まずVCMへ来所をお願いします。【火曜～土曜の9:00～17:00】

希望する活動の相談や情報の提供

窓口で活動内容や時間帯などの希望を聴き、活動先をコーディネートします。活動希望先が決まったら、施設や団体に連絡し、必要に応じて見学をお願いしています。



活動会員登録

会員登録を行います。また、ボランティア保険の加入もお願いしています。
【持ち物】ボランティア保険料（350円から）・身分証明書



施設・団体でオリエンテーション

個人宅訪問・顔合わせ

話し相手の依頼など

ボランティア活動開始!!

その他にもあなたにピッタリのボランティアが…

新しい自分を発見したい方に・・・各種ボランティア講座
シニア世代の地域デビューを応援！・・・お父さんお帰りなさいパーティ実行委員会
ボランティアデビューの登竜門・・・ボランティアキャンペーンなどへの参加



ボランティア活動をするときの約束

1)積極的に

「自分も役に立てることはないだろうか、手伝えることはないだろうか」という気持ちをぜひ行動に移してください！

2)新しい輪を広げよう

ボランティア活動をとおして、たくさんの人との出会いがあるでしょう。その人たちとの出会いを通じて、新しいつながりを増やしてください。

3)あいさつ

「初めて会う人にはまず自分からあいさつ」を心掛けて！
自分と同じくらい相手もどんな人が来たのかドキドキしているので、自ら会話を進めてリラックスしましょう。

4)判断に迷ったら

「利用者に頼まれたけど自分がやっていたらいいだろうか」「相談をされたけど自分では判断がつかない」など、ボランティア活動をしていると判断に迷う場面があります。そんなときは一人で悩まずに施設や団体のスタッフの方やボランティアセンターに相談してください。一緒に解決しましょう。

5)約束は守りましょう

自発的な活動であっても、一定の責任が伴います。約束したことは守ってください。
また、活動中に知り得た情報は、ご友人など他の人に教えないでください。

6)“安全に活動できる服装”を心がけて

屋外での畑作業や保育所での遊び相手など、活動に出かける前に自分のボランティア活動に適した服装は何か考えてみてください。わからない場合は、活動先に相談してみましょう。

7)「なんでだろう」を大事に

「なんでだろう」と疑問に思うことが、ボランティア活動をとおして新たな可能性を見出したり、新しい視点に気づいたりすることができます。その気持ちを大切にしてください。

自主性

誰からも強制されない。自分をはじめたい、やりたいと思う気持ちが第一歩。

社会性

自分以外の誰かや社会のために役立ちたいという気持ちが大事なことです！その気持ちや活動に優劣はありません。

創造性

忘れがちだけど、ボランティアにとって一番大事なことです。あなたが思いついたアイデアが助けたい誰かのために役立つかもしれません！

無償性

ボランティアでお金を稼ぐことはできません。様々な自分にとってのプラスが眠っています！

ボランティアの4原則

目

次



参加したい団体が見つかったら、連絡先へ問い合わせ、申し込みができます。施設、団体ごとに申込方法が異なりますのでご注意ください。ご不明な点がございましたら、ボランティアセンター武蔵野まで！

環境・自然保護



M's Garden みどりの食いしん坊	1
コミュニティファーム	1
武蔵野の森を育てる会	2

居場所づくり



吉祥寺リカバリーフラッグ	3
NPO 法人 DANKAI プロジェクト	3
むさしのスマイル	4
らっこの会	4

国際(交流・支援)



武蔵野市ルーマニア友好市民の会	5
-----------------	---

子ども関係



吉祥寺おもちゃ図書館	6
吉祥寺東おもちゃ病院	6
NPO 法人 きもの笑福(わふく)	7
NPO 法人 ぐーぐーらいぶ	7
クライストマザーズ	8
子育て家族支援団体 SomLic	8
境おやこひろば	9
サニーママ武蔵野	9
すくすく泉いずみのひろば	10
にじいろじかん武蔵野 ~ライフスキルを育む性教育~	10
NPO 法人 プラネットカナル	11
NPO 法人 プレーパークむさしの	12
むさしの・こどもエコフォーラム	12

障がい者関係



サークルジャンプ・モモの会	13
失語症会話パートナーズ武蔵野	13
手話サークルむさしの(昼)	14
手話サークルむさしの(夜)	14
NPO 法人 しょーとてんぱー	15
つばさ音楽クラブ	15
手作りの拡大写本 グループはなびら	16
ボランティアつくしんぼの会	16
武蔵野市立図書館朗読奉仕の会	17
六実会(むつみかい)	17
朗読奉仕の会むさしの	18

高齢者関係



杏の会	19
ぐる〜ぷコグ・マーむさしの認知症予防の会	19
NPO 法人 高齢者の音楽を考える会(KOKO)の会	20
シニア音楽の交流 ハーモニー	20
NPO 法人 武蔵野すこやか	21

教養・健康・芸能



一般社団法人 AILES	22
一般社団法人 江戸小唄つながりコーチング ボランティア部江戸小唄笑い広げ鯛	22
NPO 法人 音楽療法の会武蔵野(MMT)	23
吉祥寺村立雑学大学	23
ギロック・フレンズ in 東京	24
ダンススクール RB-SOUL(ラブソウル)	24
東京雨情会	25
ナープア・フラサークル	25
奈美百合会	26
日舞 奈美照会	26
一般社団法人 人間性復活運動本部 武蔵野支所	27
浜根未稀&ラス・マルガリース	27
Pualani(プアラニ)	28
むさしの紙芝居一座	28
武蔵野ギター	29
武蔵野落語同好会(武落会)	29
落語ボランティアの会	30
ローザの会	30

その他



亜細亜大学 一般奉仕会『細流(せせらぎ)』	31
成蹊大学 学生ボランティア本部 Uni.	31
清泉クリニック整形外科	32
作ろう!みんなのジモトWa-shoi パートナーシップ	32
東京ボランティアリーダー会グループ	33
トーションパートナーズグループ	33
むさしの FM 市民の会	34
武蔵野けやき会	34
むさしの未来まちづくりたい	35
むさしの山の会	35
ヘルピングハンス武蔵野	36
ボランティア団体 CastaRnet(カスターネット)	36
夜まわり三鷹	37



01 環境・自然保護

M's Garden
みどりの食いしん坊

公園にはハーブ、ブルーベリーなど食べる喜び
があります。どうぞ興味と関心のある方は、
ご参加お待ちしております。

[活動内容]

緑化活動の拠点として緑をつくり育てる。
主な活動は緑の創作園の植栽、手入れ

[人数] 14名

[場所] 緑の創作園(八幡町3-2)

[代表者] 石井 和子いしい かずこ

[連絡者] 同上

[Email] kazuko4138@yahoo.co.jp

★仲間募集中

活動日:毎週木曜日午前中・緑の創作園にて

02 環境・自然保護

コミュニティファーム



どなたでもいつでも、ご自身の生活ペース、
体力にあわせてご参加いただけます。

[活動内容]

- ① 農業ふれあい公園の植栽他、維持管理
- ② 共同耕作地での野菜づくり
- ③ 農に関するイベント実施

[人数] 33名

[場所] 農業ふれあい公園(関前5-19)

[代表者] 元谷 彰弘もとたに あきひろ

[連絡者] 同上

[電話] 080-8848-5169

[FAX] 0422-56-3733

[Email] hattannishiki@yahoo.co.jp

[HP] <http://comf369.blog.fc2.com/>

★仲間募集中

活動日:毎週水曜日、土日のどちらか 8:45~10:30
年会費 3,000円

03 環境・自然保護

武蔵野の森を育てる会



住宅地に残された貴重な雑木林の中で、子ども・学生からシニアまで多様な世代の人たちで和気あいあいと作業しています。

爽やかな空気、若い人との交流、皆で汗を流すことによるストレス解消など、楽しさ満載！

[活動内容]

武蔵野市立境山野緑地(独歩の森)の保全活動
(森や緑のお手入れ:草刈り、剪定、清掃など)

[人数] 50名

[場所] 武蔵野市立境山野緑地(独歩の森)・・・

「さかい さんや りよくち(どっぽのもり)」

[代表者] 田中 雅文
たなか まさふみ

[連絡者] 同上

[電話] 090-5533-2316

[FAX] 0422-54-8892

[Email] info.mnomori@gmail.com

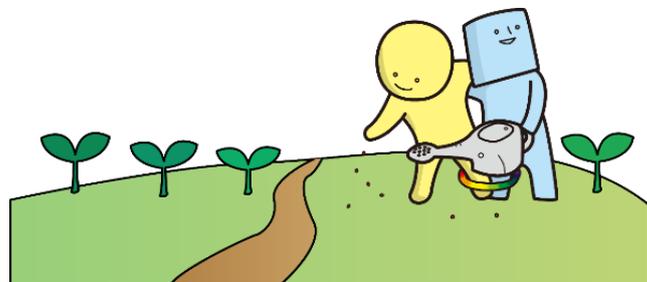
[HP] <http://mnomori.web.fc2.com/>

★仲間募集中

活動日:原則毎月第2・4日曜日 境山野緑地

[独歩の森]

年会費 1,000円





居場所づくり

04 居場所づくり

吉祥寺リカバリーフラッグ

現在の活動は、
毎月第2土曜日と最終土曜日の
13:30～16:00 です。

[活動内容]

アルコール依存症(依存症全般)からの
回復をめざし月2回集会の中で自己の体験を語り
合う共助グループ

[人数] 15名

[場所] 本町コミュニティセンターなど

[代表者] 三田 隆一

[連絡者] 善林 茂雄

[電話] 080-2029-1692

★仲間募集中

依存症などで苦しむ本人・家族

05 居場所づくり

NPO 法人

DANKAI プロジェクト



団体設立から19年、NPO法人化より14年
経ちました。メンバーの多くは仕事から引退し
ていますが、心身ともに元気で、未来の世代の
ために、誰も放っておかない安心できる地域社
会を作りだそう、と張り切っています。ぜひ、
お仲間に加わって下さい。ご支援のほどをお願
いします。

[活動内容] 団塊・シニア世代などの経験と活力を地域社
会に活かす仕組みづくりと事業を行い、行政や他の市民
活動団体、ボランティア団体と協働して、市民が豊かで安
心できる暮らしを実現することを目的として活動している。
現在武蔵野市いきいきサロン事業(ルンルンサロン)を毎
週土曜日実施しているとともに、杉並区善福寺で子ども
食堂事業(みんなの食堂ルンルン)を毎週水曜日実施し
ている。

[人数] 12名 [場所] 武蔵野市関前・杉並区善福寺など

[代表者] 栗田 充治 [連絡者] 同左

[電話] 090-6526-0841

[FAX] 03-3223-3737

[Email] michiharuk@mac.com

[HP] <https://blog.canpan.info/runrun/>

★仲間募集中:活動日・場所など

子ども食堂(みんなの食堂ルンルン)は毎週水曜日
(杉並区善福寺2丁目藤澤宅 16:30～19:30)、
いきいきサロン(ルンルンサロン)は毎週土曜日
(武蔵野市関前4丁目シュロス武蔵野1階集会室 14:00～15:30)
→募集条件:スタッフやボランティアとして子ども食堂やサ
ロンと一緒に運営できる人。サロンでお年寄り(平均年
齢86歳)と学ぶ講師役(書道、ちぎり絵、折り紙など)も
募集中。

★その他:子ども食堂へのお米
などの食材や運営資金のご寄
付をお願いしています。



06 居場所づくり
むさしのスマイル

ほっとできる、安心できる場で、一緒にすごしましょう。

[活動内容]

東日本大震災で避難した方と地元住民、ボランティア、支援者の交流、つながりづくりのための活動(サロン、相談会、講演会、福島での宿泊交流会など)

[人数] 20名

[場所] 緑町他

[代表者] 岡田 めぐみ

[連絡者] 梅田 洋介

[電話] 080-4630-0311

[Email] musashino.smile@gmail.com

★仲間募集中

震災で避難している方、市内に居を移した方

07 居場所づくり
らっこの会

「土曜みな食(=ひとりよりみんなで食べよう)」やフェアトレード(お買物でできる国際協力)の普及活動を通じて、気軽にできるボランティアを続けています。2013年度からはひとり親家庭など経済的支援を必要とする子どもたちのための学習塾を運営しています。

[活動内容]

フェアトレード・カフェーク・らっこ

エンパワーメント講座・ひとり親支援「のぞみ塾」運営

[人数] 10名

[場所] イベント会場・クラフトハウスぱく

[代表者] 小境 範子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-54-7159/080-3088-2973

[FAX] 0422-54-7159

[Email] nk-libra@nifty.com

★イベントへの参加者募集

地域社協(福祉の会)に参加してみませんか？

市内13地域(おおむね小学校区)に分かれ、「自分たちの住んでいる地域を自分たちの手でよくしていこう」という思いのもと、隣近所で困っていることがあればお互いに助け合えるような関係をつくることを目的に結成された住民組織です。

「自分たち(の地域)にとって必要なことは何か？」を考え、必要だと思う活動をしています。様々な活動を通して、赤ちゃんから高齢の方まで“地域に住むすべての人”を対象とした「地域のつながりづくり」を進めています。





国際(交流・支援)

08 国際

武蔵野市ルーマニア友好市民の会



1992年に始まったルーマニア・ブラショフと武蔵野市の交流を機に出来た団体です。

(旧武蔵野ブラショフ市民の会)

異文化交流、国際交流に興味のある方、お待ちしております。

[活動内容]

ルーマニアに関連した国際交流、ルーマニア語教室、ルーマニア大使館とのバス研修旅行、ルーマニアカルチャーとフードのイベントなど

[人数] 40名

[場所] 市内各コミュニティセンター、
武蔵野プレイスなど

[代表者] 曾我 大介

[連絡者] 同上

[Email] musashino4romania@gmail.com

[HP]

<https://sites.google.com/view/musashino4romania/>

★仲間募集中
月2回程度





子ども関係

09 子ども関係

吉祥寺おもちゃ図書館



スタッフはちょっぴり先輩ママ。おもちゃの無料貸し出しあり。

ご不明点などは下記 e-mail やショートメールでお問い合わせください。感染症の状況により今後事前予約とすることも考えられますが、ご理解をお願いします。

[活動内容]

おもちゃを介した遊びを通じ、障がいのあるなしにかかわらず理解し合い、暮らしやすいまちづくりにつなげる。

定期開館(吉祥寺おもちゃ図書館 mini)は月1回、第2水曜日の 10:00~12:00

(今後時間や回数の拡充予定あり)

その他、地域に協力し、市内ワークショップ

(移動おもちゃ図書館

*ワークショップは状況に応じ開催)

[人数] 4名

[場所] 吉祥寺北コミュニティセンター

[代表者] 藤井 美里

[連絡者] 同上

[電話] 090-1253-6935

[Email] toylibmini.kichijoji@gmail.com

[HP] <https://toylibmini.blogspot.com/>

10 子ども関係

吉祥寺東おもちゃ病院



おもちゃだけで無くオルゴール、時計等範囲を広げています。

おもちゃの修理好きな人集まれ！！

[活動内容]

おもちゃの修理

[人数] 6名

[場所]

0123吉祥寺、本宿・吉祥寺南町・吉祥寺東・

吉祥寺北コミュニティセンター、テンミリオンハウス月見路、存明寺こども食堂、米山自宅

[代表者] 米山 三郎

[連絡者] 同上

[電話] 0422-21-9159

[FAX] 0422-21-9159

[Email] saburou@mtc.biglobe.ne.jp

[HP] <https://kichi-omocha-dr.jimdofree.com/>

★仲間募集中

- ・日本おもちゃ病院協会で講習を受けている方が望ましい。
- ・毎月第1土曜日
吉祥寺南町コミュニティセンター(偶数月)、
本宿コミュニティセンター(奇数月)
- ・毎月第2土曜日 吉祥寺東コミュニティセンター
- ・毎月第3土曜日 吉祥寺北コミュニティセンター(午前)
テンミリオンハウス月見路(午後)
- ・0123 吉祥寺(4回/年)
- ・存明寺こども食堂・米山自宅、随時受付



11 子ども関係

NPO 法人きもの笑福(わふく)



現在会員は 30 代～70 代と幅が広く、
尊重し合える心優しい仲間が集まっています。
きものが好きな方やヘアメイク、カメラマンの
ボランティアも大募集しています。
子供たちの明るい未来のために一緒にしませんか。

[活動内容]

貧困による教育の格差と被虐待児の人権擁護を
文化教育活動を通じて行う。

児童養護施設で過ごす子供たちへ「七五三・成人式支援
プロジェクト」や「学校教育ゆかた支援プロジェクト」等

[人数] 33 名

[場所] 東京都及び近郊の施設、中学校他

[代表者] 鎌田 弘美

[連絡者] 同上

[電話] 042-487-8014

[FAX] 042-487-8014

[Email] wafuku.gr@gmail.com

[HP] <http://wafuku.org>

★仲間募集中

月 1 回金曜日 支援のための勉強会の参加者

★その他:

子供たちを支える活動のための寄付金、ご不要に
なった晴れ着(振袖、袴、七五三)をお譲りください。
小物だけでも有難いです。
(帯揚げ、帯締め、ぞうり等々…)



12 子ども関係

NPO 法人ぐーぐーらいぶ



私たちは主に図書館司書が中心で運営して
いるNPO法人です。
コロナ禍から直接子どもたちに関わる活動は
状況を見ながらになります、それを支える本
の整備などの活動は随時募集しています。
関心がある方はお気軽にホームページより
ご連絡ください。

[活動内容]

乳幼児やその保護者、小学生などに対する絵本
の読み聞かせや紙芝居、わらべ歌などのおはな
し会、独自の移動図書館活動(ぐーぐー文庫)、
週 2 回事務所を子どもと子連れの方に無料開放
している子ども文庫活動など、読書環境の整備
や本を通じた情報支援と居場所づくりなどを
行っている。

[人数] 54 名

[場所] 吉祥寺南町コミュニティセンター mu-chu.com、
ぐーぐーさん家(事務所)、桜堤児童館、
無印良品など

[代表者] 北川 史歩子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-27-8062

[FAX] 0422-27-8063

[Email] googoolibeadm@gmail.com

[HP] <http://www.goo-goo-libe.jp>

★お問い合わせは、ホームページの
お問い合わせフォームよりお願いいたします。



13 子ども関係
クライストマザーズ

託児のご予約が入ったときだけ活動を致します。
スタッフは仕事などをしているため最低 1 週間
前までのご予約をお願いします。
短時間の間ですが、お母様が気持ちのリフレッ
シュをして下さい。

[活動内容]

平日 10:00～12:00(第2火曜日除く)

託児サポートボランティア

* 水曜日は休み

[人数] 10 名

[場所] 吉祥寺南町コミュニティセンター

[代表者] 佐々木 民枝

[連絡者] 同上

[電話] 090-9843-6311

[FAX] 042-935-4659

[Email] christeda0313@gmail.com

★仲間募集中

活動日:

平日 10:00～12:00(第2火曜日除く)水曜日は休み

募集条件:

活動にご賛同いただける方

14 子ども関係
子育て家族支援 SomLic



私たちは、2007 年より武蔵野市で子育て
家族を応援する活動をしている団体です。
育児不安が強い方へのサポートや、
虐待予防を目指して活動しています。

[活動内容]

子育て家族支援活動

(ペアレント・トレーニングの実施、

子育てリフレッシュヨガの実施)

[人数] 10 名

[場所] 武蔵野市・三鷹市

[代表者] 田中 真衣

[連絡者] 同上

[Email] info@somlic.com

[HP] <http://somlic.com>

★仲間募集中

★保育スタッフ募集(日時は要連絡)

★講演に伺います

(子育てヨガの講師派遣、

ペアレント・トレーニングのファシリテーター派遣)



15 子ども関係
境おやこひろば



メンバーもいつも募集しています！
まずはぜひブログをご覧ください！

[活動内容]

境エリアを中心に、さらに楽しく子育てでき、子が安心して過ごせる環境作りを、共働き、片働きや性別等の垣根を超え、親自身が地域と協力しながら実現していくことを目指します。

主に武蔵野市共助による子育てひろば事業、未就園児向けの親子あそびの定期開催、子育て情報の発信、セミナーの開催などを行っています。

[人数] 9名

[場所] 主に、市民会館、西部コミュニティセンター、境南コミュニティセンターなど

[代表者] 奥野 依理子 小西 美穂子

[連絡者] 小西 美穂子

[Email] infosakaioyako@gmail.com

[HP] <https://ameblo.jp/oyakohiroba-sakai/>

★仲間募集中

平日、休日ともにあります。ブログの更新などオンラインでも大丈夫です。

★イベントへの参加者募集

★講演に伺います：

可能な日：平日、休日など事前に調整の上、対応できます。

16 子ども関係
サニーママ武蔵野



地域の子育て支援情報を月に1度メールマガジンにて配信しております。詳細はサニーママ武蔵野ブログにてご確認ください。

[活動内容]

武蔵野市を中心に、現地およびオンラインで、以下の活動を行っています。

①常設施設子育てひろばみずきっこの運営

吉祥寺北町4-1-16

月曜日～金曜日 10:00～16:00

ひろば利用時間（10:00～12:00、13:30～15:30）

※詳細はHP確認

② Collabono コミセンおやこひろば

吉祥寺北コミュニティセンター

第2金曜日、第4土曜日 10:00～11:30

③その他 各種地域イベント、子連れボランティア活動コンサート、フリーペーパー制作、地域情報配信など

常設ひろばでは、工作配布のほか、文化講座（華道）や親子参加型イベント（ベビーマッサージ、わらべうた、手芸部、お歌で遊ぼう、Hello English、コンサート、親子ストレッチ）育児相談（助産師・保健師・作業療法士・理学療法士）なども楽しめます。育児相談（助産師）、ベビマ、北町高齢者センター交流、みずきっこ Café、コンサートは、オンラインでも開催しています。子連れボランティアも随時募集しています。※メッセージ参照。

[人数] 20名 [場所] 武蔵野市近郊

[代表者] 加藤 真愛 [連絡者] 同左

[電話] 0422-38-5150

[FAX] 0422-38-5157

[Email] sunnymama634@hotmail.co.jp

[HP] みずきっこ：<http://mizuki-ko.jp/>
サニーママ武蔵野 blog

<http://ameblo.jp/sunnymama-musashino/>

★一緒に活動してくれるボランティアスタッフ募集中
（子連れ可）

場所：吉祥寺北コミュニティセンター親子ひろば 日時：
第2金曜日 第4土曜日

★その他イベント各種 問合せ：子育てひろばみずきっこ
0422-38-5150・加藤まで

17 子ども関係
すくすく泉いずみのひろば



親子で気軽に遊びに来れる自由来所型
の子育てひろば

[活動内容]

子育てひろば、子育てに関する講座、
イベントなど

[場所] すくすく泉

[代表者] こんどうかずよし 近藤和義

[連絡者] うえだじゅんこ 上田順子

[電話] 0422-77-0213

[FAX] 0422-90-7322

[Email] izuminokai-mu@jcom.zaq.ne.jp

[HP] <http://sukusukuizumi.net/>

★仲間募集中

子育てに役立つ、子育てが楽しくなる、
講座・イベントができる方、パパ、ママのサポートを
してくれる方



18 子ども関係
にじいろじかん武蔵野
～ライフスキルを育む性教育～



自分を大切にする力が、相手を大切にする力
に繋がります(自己肯定感)。自分らしく生きる
ための性教育にまつわることをお伝えしたり、
話し合える場作りをしています。

[活動内容]

いのちの話、性教育に関する講座等の企画・運営

[人数] 5名

[場所] 市内、隣接する地域

またはオンライン(Zoomを使用)

[代表者] のざき まり 野崎 茉莉

[連絡者] きしもと ゆうこ 岸本 祐子

[電話] 070-5450-8579

[Email] nijiirojikan@gmail.com

[HP] <https://nijiirojikan.localinfo.jp/>



昨年11月、性教育をテーマとした大学のゼミ生
との座談会をしました。

19 子ども関係

NPO 法人
プラネットカナル



子どもたちの不安な顔が微笑みに変わる瞬間をイメージしながら、
と一緒に活動するのを楽しみにしています。

[活動内容]

きれいで、まだ新しいひとり暮らし用の家電や家具を必要でなくなる人から集め、必要としている児童養護施設を巣立つ子供たちに届ける活動。6割以上が虐待を経験している子ども達、中途半端に心の領域の応援はできない。いざというとき頼れる親や家庭がない子供たち、その不安な顔が一瞬微笑む瞬間をイメージしながら、皆と力を合わせて、つながり、家電等とともに、ちょっとした経済的ゆとりと「たくさんの方が応援しているよ」というメッセージを届けている。廃棄を減らしCO²抑制にも貢献できる。

[人数] 個人 150 名(男女ほぼ同数) 法人団体 15 団体

[場所] ①近隣保管場所

(緑町1丁目/ 吉祥寺南町4丁目/東町2丁目/
杉並区宮前4丁目)

②寄贈品引取はバンで武蔵野市から1時間以内

③リモート ④事務所(吉祥寺東町1丁目)

[代表者] ^{すずき くにあき} 鈴木 邦明 [連絡者] 同左

[電話] 050-3772-2449

[Email]

○ボランティア参加問合せ:

planetcanal.contact@gmail.com

○家電家具寄贈申出や問合せ:

planetcanal.donate@gmail.com

[HP] <https://www.planetcanal.org/sudachi.html>

★仲間募集中(オンラインオリエンテーションあり)

無理なく可能な範囲で、次のいずれかに参加

月例ボランティア日: 第1日曜日+1~2日 案内に回答(半日単位で参加可)

- ◆家電等の募集チラシ配布等・寄贈受付/引取日程調整@リモート 隙間時間
- ◆寄贈品引取(1月2月除く)ドライバーと助手(手当あり)/車で1時間以内の地域/バン:フル安全装備保険付
- ◆寄贈品 整理/棚卸@保管場所 4月~5月 ・スマホでの登録(採寸/撮影/情報入力)@保管場所 5月~10月
- ◆簡単なクリーニング@保管場所 11月~12月
- ◆カタログ制作 8月~12月@リモート隙間時間 ・希望品申込受付・抽選・割当 11月~1月@事務所
- ◆配送準備@保管場所 1月 ・配送(荷積のみ)@保管場所と贈呈式参加@施設 2月
- ◆運営支援:@事務所やリモート 随時

募集条件

・年会費 個人 3,000 円(含.ボランティア保険料) 団体法人 10,000 円(寄付一口 3,000 円)

学生・障がい者・児童養護施設出身者・会員団体法人に所属する人 会費免除



20 子ども関係

NPO 法人プレーパークむさしの



すべての子どもが自由に遊び、自由に過ごす場（プレーパーク）を運営しています。会員として応援していただける方募集中（正会員・協賛会員は常時募集しています）
現在、コロナ感染症の影響によりボランティアの方々との活動を停止しており、再開は未定です。ご不明な点はお問い合わせください。

[活動内容]

プレーパーク(冒険遊び場)事業、
プレーパーク子ども・若者支援事業

[人数]15名

[場所] 境冒険遊び場公園 大野田公園
松籟(しょうらい)公園

[代表者] 池田 泰いけだ やすし

[連絡者] プレーパークむさしの事務局

[電話] 0422-26-9317

[FAX] 0422-26-9317

[Email] p-musashino@kfy.biglobe.ne.jp

[HP] <http://p-musashino.org/>

21 子ども関係

むさしの・こどもエコフォーラム

私たちのまわりの自然・環境で出会う驚きや感動をテーマに学習しています。

[活動内容]

武蔵野市内小学生を対象に

- ① あそべえへの協力 ② 野外学習(自然観察)
- ② 出前授業
- ③ サイエンスフェスタ、環境フェスタなどへの参加
- ④ 一般市民に対して身の回りの環境問題の解説

[人数] 9名

[場所] 各小学校、公園、エコリゾート、
市内コミュニティセンターなど

[代表者] 富川 昌美とみかわ まさみ

[連絡者] 佐々木 豊志子ささき としこ

[電話] 0422-53-2072

[FAX] 0422-53-2072

[Email] maeyutoshiko@gmail.com

★仲間募集中

私達の思いに賛同し、一緒に活動して下さる方、
歓迎しています。



障がい者関係

22 障がい者関係

サークルジャンプ・モモの会

音楽をとおして療育活動を行っています。
障がいのある当事者たちが安心して過ごせる
休日の場所づくりをめざしています。

[活動内容]

音楽療法・親達の親睦会

[人数] 34名(当事者17名、親17名)

[場所] 武蔵野市障害者福祉センター

[代表者] ^{たかはし}高橋 ^{よしえ}良恵

[連絡者] 同上

[電話] 0422-31-3120

[FAX] 0422-31-3120

★仲間募集中

音楽をとおして療育活動を行っています。
障がいのある当事者たちが安心して
過ごせる休日の場所づくりをめざしています。

23 障がい者関係

失語症会話パートナーズ武蔵野

失語症の方は、話す・聞く・読む・書くことに
不自由はありますが、コミュニケーションをとる方
法を学び、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

[活動内容]

武蔵野市で養成された失語症会話パートナーが言語聴
覚士とともに、失語症者の積極的な社会参加をお手伝い
することを目指し、平成20年3月1日に設立しました。

サロンでの失語症者との実践活動・市民への啓発活動・
会話パートナーのスキルアップのための学習会などを
行なっています。

[人数] 38名

[場所] ぐっどういる境南(毎週水曜日)、

ゆとりえ(第2土曜日) など

[代表者] ^{きのした}木下 ^{ゆうこ}裕子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-36-8129

[FAX] 0422-36-8129

24 障がい者関係

手話サークルむさしの(昼)

武蔵野市聴覚障害者協会(ろう協)や手話サークルむさしの(夜)と連携し、聴覚障がい者と健聴者が共に学び、理解し合い、交流を深め、手話や聴覚障がい者についての理解を地域に広げていく場です。和気あいあい活動しています。是非、お気軽に見学にいらしてください。

[活動内容]

聴覚障がい者との交流、講演会・手話学習会・見学会の開催、サークル新聞発行、ろう協や地域の福祉関係行事に参加・協力など。

[人数] 16名

[場所] 武蔵野市障害者福祉センター他

[代表者] 池谷 仁美

[連絡者] 同上

[電話] 042-444-3707

[FAX] 042-444-3707

[Email] madoippinoharu@gmail.com

★仲間募集中

活動日: 毎月1回不定期の火曜日

13:30~15:30 原則

※活動日は、お問い合わせください。

25 障がい者関係

手話サークルむさしの(夜)



[活動内容]

地域の聴こえない方々との交流をとおして手話を学びます。書籍・DVDを購入し手話学習や聴覚障がいの歴史を学びます。

年に3回、新聞を発行し、手話に関する情報を発信しています。

[人数] 32名

[場所] 西久保コミュニティセンター

[代表者] 岩城 泰徳

[連絡者] 同上

[電話] 0422-55-3300

[Email] tamisyo392392@yahoo.co.jp

[HP] <https://syuwacirclemusashino.jimdofree.com>

★仲間募集中

活動日: 毎月第1・3金曜日 19:00~

市内在住・在勤・在学の方

26 障がい者関係

NPO 法人しょーとてんぱー

知的・発達障がいのある当事者とその家族が暮らしやすくなる社会をめざします。

(活動主体はおもに親です。)

[活動内容]

情報サポート(ライフプラン的な講演会、勉強会)、
共感サポート(茶話会)、

一般啓発(ポスター掲示、パンフレット配布など)

[人数] 35名

[場所] 武蔵野プレイスほか、市内公共施設他、

[代表者] 田中 由佳

[連絡者] 同上

[電話] 0422-53-2759

090-5805-9783

[Email] inquiry@short-temper.org まで

★お問合せはお気軽にメールまで。
メンバー・ボランティアさん、随時募集しています。

27 障がい者関係

つばさ音楽クラブ

働く障がい者(市内6カ所の作業所・一般就労2名)の貴重な余暇音楽活動で一生懸命彼らに教えながらもお互いに学び合い、音楽の質も高め、市民音楽会やジョイントコンサートに参加。一般の方に障がい者理解を促しノーマライゼーション社会を目指し、心のバリアフリーを実践し活動している。

[活動内容] プロの音楽家(指揮・指導)1名ピアニスト1名(音楽会時2名)と音楽好きスタッフを中心に、様々な障がい(自閉症・ダウン症・身体・精神)の方たち20歳代~40歳代14名の方たちと指導者と共にボランティア8名で練習。成果を一般の方とジョイントコンサート、市民音楽会で交流。ハンドベル演奏・打楽器演奏・手話歌・合唱を練習しています。参加者は毎回29名と他数名でしたが、コロナ禍に入りボランティアが減っています。

[人数] 23名

[場所] 障害者総合センター1階イベントホール

[代表者] 東海林 未季 [連絡者] 同左

[電話] 0422-37-4815/090-9951-9018

[FAX] 0422-37-4815

[Email] 1. dancer-mickey@ezweb.ne.jp (スマホ)

2. mickeywill@jcom.zaq.ne.jp (PC)

[HP] 閲覧ご希望の方はメールにてご連絡ください。

★仲間募集中:障害者総合センター1階イベントホール
年13回 メンバー・ボランティア各数名

★演奏会出演:武蔵野市民文化会館小ホール:市民音楽会Ⅱ、6月18日(感染防止対策、2023年度)
市民音楽会、Ⅱ11月25日フェスティバル、12月23日(大ホール)出演予定

★講演代表者と手話歌指導に伺います(代表とピアニストorバイオリニストの予定が合う日なら可能)

★ひとりで参加できない障がい者はヘルパーさんといらしてください。



28 障がい者関係

手作りの拡大写本グループはなびら



文字に出会う子ども達が、少しでも読書に親しむ機会が増えるよう、微々たる活動ですが、高齢者少人数で続けています。

[活動内容]

弱視学級のある小学校へ拡大写本及び製本した児童書を寄贈しています。

[人数] 9名

[場所] 武蔵野プレイス3階ワークラウンジ

[代表者] 宮地 ^{みやち} 雅子 ^{まさこ}

[連絡者] 同上

[電話] 03-5241-9122

[FAX] 03-5241-9120

[Email] masa2yk@icloud.com

[HP] hanabira1972.jimdofree.com

29 障がい者関係

ボランティアつくしんぼの会

1990年に、武蔵野市立第四中学校のPTA活動から出発。子どもに障がいがあってもなくても同じ思いで活動しています。バザーやおしゃべりが好きな方の参加を待っています。

[活動内容] 月に1回程度、けやきコミセンなどでハギレを利用した小物づくり・昼食会・情報交換会(おしゃべり広場)を開催。5月と8月に延命寺縁日でミニバザー。12月にけやきコミセンでバザー&交流ひろばを開催。収益は障がい児・者の団体に寄付。「ハンディをもつ子どもと家族を支援するネットワークづくり」に取り組み、障がいの理解啓発パンフレットやハンディをもつ子どもの子育て応援ガイドブックなどを発行。無料配布中。(社会情勢により活動を変更する場合があります)

[人数] 30名

[場所] けやきコミセン、特別養護老人ホーム親の家、
延命寺(八幡町)境内 など

[代表者] ^{ながしま} 長島 ^{さちこ} 祥子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-51-6262

[FAX] 0422-51-6262

★仲間募集中

30 障がい者関係

武蔵野市立図書館朗読奉仕の会

視覚障がい、肢体不自由、高齢などの理由で、
読書が困難となっている市内在住の方への
武蔵野市立図書館障害者サービス業務に協力
しています。

[活動内容]

蔵書・情報資料(図書館からの案内、新聞や週刊誌抜粋
版など)の録音図書作製、対面朗読、高齢者施設への出
向対面朗読、テキストデータの製作。

[人数] 76名

[場所] 中央図書館、吉祥寺図書館、武蔵野プレイス

[代表者] 塚川 ^{つかがわ} さつき

[連絡者] 同上

[Email] 6340onyaku@gmail.com

31 障がい者関係

六実会(むつみかい)

迅速かつ正確な点訳を心がけ、日々研鑽を積んで
います。

[活動内容]

視覚障がい者・グループ・市役所などからの
依頼に対し、正確かつ迅速に点訳を行う。
また、点字・点訳技術の普及を図る。

[人数] 30名

[場所] 中央図書館ボランティアルーム及び各会員自宅

[代表者] 上田 ^{うえだ} 文子 ^{ふみこ}

[連絡者] 同上

[電話] 090-3509-0371

[FAX] 0422-21-8030

[Email] fumiko2487@gmail.com

32 障がい者関係

朗読奉仕の会むさしの

音訳物をご利用になりたい方は市役所広報課、
社会福祉協議会、または代表米丸までご連絡
ください。

昨年度養成講座を受講した方々も、6月から市報の
音訳に参加します。市の情報をきちんとお届けする
ために、一層励んでいきます。

[活動内容]

市の広報(市報・市議会だより・つながり・
ふれあい・ごみ便利帳・わたしの便利帳・季刊むさしの・
まなこなど)を音訳したCDを作成し、その音訳物を
希望する市内の視覚障がいのある方へ郵送する。

[人数] 24名

[場所] 武蔵野市障害者福祉センター 録音室、
武蔵野プレイス、吉祥寺図書館 録音室、自宅

[代表者] 米丸 俱子
よねまる ともこ

[連絡者] 同上

[電話] 0422-22-2863

[FAX] 0422-22-2863





高齢者関係

33 高齢者関係

杏の会

趣味活動：折り紙、花ふきん、
歌声広場（コーラス）など
一緒に楽しみましょう。

[活動内容]

趣味活動補助、施設行事の手伝い

[人数] 21名

[場所] 介護老人保健施設 あんず苑、
あんず苑アネックス

[代表者] みやはら かつこ 宮原 勝子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-54-1694

[FAX] 0422-54-1694

★仲間募集中

どなたでもお気軽に、先ずは見学に
いらしてください。

34 高齢者関係

ぐる～ぷ コグ・マ

—むさしの認知症予防の会—

外に出て、人と会って、話をする事は、認知症予
防の最初の一步です。

今年のコグマサロンのテーマは、ゲームです！

すごろく、トランプ、ウノ、百人一首、花札・・・
楽しみながら一緒におしゃべりをしましょう。

どなたでも参加できます。

コグマサロンでお待ちしております！

[活動内容]

武蔵野市で認知症予防の方法を広める活動
コグマサロン

[人数] 10名

[場所] 主に、吉祥寺北コミュニティセンター

コグマサロン：地域の方が気軽に参加できる場、
地域の人と人とのつながりの場、認知症予防の方
法を実践する場

まつだ のぶえ
[代表者] 松田 信江

[連絡者] 同上

[電話] 0422-27-8708

[FAX] 0422-27-8708

[Email] gcogma@gmail.com

★仲間募集中

活動予定日：不定期・吉祥寺北コミュニティセンター
募集条件：コグマサロンを一緒に楽しめる方

35 高齢者関係

NPO 法人高齢者の音楽を考える会
(KOKO の会)



音楽の力を活用し、高齢者の心と体の健康を保ち、明日の活力となるような楽しい音楽を提供することで高齢者の福祉に貢献します。
仲間募集！！

[活動内容]

高齢者施設での音楽療法やコンサートの実施、高齢者の音楽活動支援、音楽療法講座の開催、講演活動、ミュージカル「浦島太郎」上演

[人数] 30 名

[場所] 武蔵野市、杉並区、小金井市、調布市、
府中市、三鷹市、練馬区、西東京市

[代表者] 庵原 えい子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-49-4413

[FAX] 0422-49-4413

[Email] npokoko@gmail.com

[HP] npokoko.com

★仲間募集中

ボランティア or 講師として

★出張演奏・披露します

ミュージカルの上演します

★イベントへの参加者募集

シニアによるシニアのためのミュージカル

「浦島太郎」参加者募集中

★講演に伺います

(音楽療法、武蔵野市ゆかりの音楽家、
西洋音楽事始め、教科書から消えた唱歌)



36 高齢者関係

♪シニア音楽の交流 ハーモニー

人生 100 年時代です。身体と心のパワーアップ！
シニアの皆さんのあの頃、青春時代、起こった出来事や思い出を懐かしい歌を歌って共に語り合いましょ！
未経験の方も大歓迎です。

[活動内容]

●歌唱 季節の愛唱歌、外国民謡、昭和歌謡を、
美しい映像と共に歌唱します。

●フレイル予防 健康維持の為に体操・口腔ケアを音楽
とリズムに合わせて行います。

●脳トレ 昭和歌謡で時代を振り返りクイズや回想による
思い出を語り合います。手話も取り入れます。

日本音楽療法学会認定音楽療法士が皆様と一緒に
実施致します。

[人数] 20~30 名

[場所] 市内コミュニティセンター

[代表者] 上田 恭子

[連絡者] 同上

[電話] 070-2190-0801

[Email] bluebird1219@live.jp

37 高齢者関係

NPO 法人 武蔵野すこやか

益々激増する認知症患者対策として認知症
についての理解を深め、予防活動を仲間と
一緒に楽しく実践しましょう！

[活動内容]

市内コミセンや公共場所において、
認知症についての理解を深め、認知症予防活動
の実践と普及活動

[人数] 43 名

[場所] 市内コミュニティセンター、公共施設

[代表者] ほしだ ただし 星田 正

[連絡者] 同上

[電話] 0422-53-5436

[FAX] 0422-53-5436

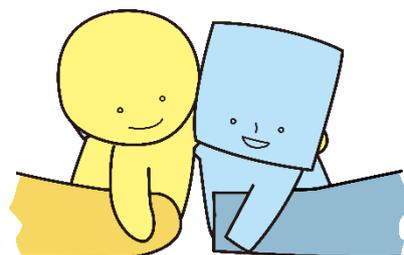
[Email] hoshida-12@jcom.zaq.ne.jp

★仲間募集中

随時加入受け付けます

★イベントへの参加者募集

◇10月講演「認知症予防の最前線」(予定)





教養・健康・芸能

38 教養・健康・芸能

一般社団法人 AILES



AILES エール は「アートでエールを贈る」をコンセプトに、東京・多摩地域を中心として展覧会やワークショップなどを行い、アートによる「感動」「希望」が生まれることを願い、活動しています。

[活動内容]

- ・美術展覧会の企画運営
- ・美術ワークショップの企画運営
- ・病院展示プロジェクト企画運営・水彩画教室の企画運営
- ・交流会の企画運営

[人数] 6名

[場所] 武蔵野市・三鷹市

[代表者] 豊田 明日香

[連絡者] 同上

[電話] 080-9805-5936

[Email] ailes2014art@gmail.com

[HP] <https://ailes-art.jimdo.com/>

★仲間募集中

HP に随時告知しています。



39 教養・健康・芸能

一般社団法人 江戸小喃つながりコーチング
ボランティア部 江戸小喃笑い広げ鯛



★訪問ボランティア活動を中心に活動
(可能な日：ご相談して決めています)

*実績 470 回(令和5年4月末日)

★活動に興味がある方は、ご連絡の上
「江戸小喃を楽しく伝える会」へいらして下さい。

[活動内容] ボランティア部

笑いから広がる心の交流の輪と一人ひとりの心身の元気を応援するために、

- ① 依頼をいただいた団体皆様との交流、
江戸小喃の出張ボランティア受付中
(武蔵野市・三鷹市内)
- ② 毎月「江戸小喃を楽しく伝える会」の自主開催

[場所] みたかボランティアセンター

(第1土曜日の午後に開催、定例会平日1回)

[ZOOM 開催] 毎月第3月曜日 19:30~21:00

[代表者] 高野 まゆみ

[会員数] 48 名

[連絡者] 江嶋 勇蔵

[電話] 080-1269-5110

[Email] yuzou_ejima@yahoo.co.jp

[HP] <https://lit.link/edokobanashi888#>



40 教養・健康・芸能

NPO 法人

音楽療法の会武蔵野(MMT)



音楽療法の実践者、音楽療法を受けている人の保護者などで構成されている NPO 法人です。実践者は音楽療法を深く学び続け、受ける人にはもっと受けやすくすることができるように活動をしています。

ご興味のある方はご連絡ください。

[活動内容]

幼児から高齢者までの方への音楽療法の実施、音楽療法普及のための講演会の開催、音楽療法士・音楽療法に興味のある人向け研修会

[人数] 24 名

[場所] 必要な場所はこちらから出向きます。

今は武蔵野市、小平市、小金井市、高崎市、静岡市など。

[代表者] ふじもと ひろこ 藤本 禮子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-32-6475/080-9030-8769

[FAX] 0422-32-6475

[Email] mmtfujimoto@jcom.zaq.ne.jp

[HP] <http://m-mt.org>

★出張演奏・披露します

お試し音楽療法セッション・音楽療法講演など
日時にご相談

★イベントへの参加者募集

障がい児・高齢者への音楽療法体験

◇小金井市毎月第1金曜日に開催(高齢者)

◇武蔵野市毎月第1、第3土曜日に開催・募集
(障がい児)

◇武蔵野市毎月第3火曜日に開催・募集



41 教養・健康・芸能

吉祥寺村立雑学大学



- ・授業料・講師料・会場料が無料の「3タダ主義」の自主運営の市民大学。
- ・ボランティア講師を募集中です。
- ・受講希望者は、当日(毎週土曜日 10:00~12:00)お出で下さい。

[活動内容]

1979年10月開講の「3タダ主義(授業料・講師料・会場費の無料)」で自主運営している市民大学です。生活の知恵・趣味の奥義・専門的知識などの講義と自由な議論です。

[人数] 約 25 名

[場所] ①二葉総合学園本部(吉祥寺駅南口前)
②コミュニティセンター(本町・御殿山・吉祥寺南町など)

[代表者] 週刊きちじょうじ
おおし かずのり
大橋 一範

[連絡者] 同上

[電話] 0422-48-7741

[Email] zatudai@tokyo-net.ne.jp

[HP] <http://www.tokyo-net.ne.jp/kichijoji/zatudai>

★仲間募集中

毎週土曜日の雑学大学会場にお出で下さい。

42 教養・健康・芸能

ギロック・フレンズ in 東京

プロ・アマ混合の音楽グループです。
クラシック音楽をバックボーンにしていますが、
子どもの歌も懐メロも、リクエストがあれば
Jポップも演奏します。

[活動内容]

演奏(ピアノ・フルート・ファゴット・声楽 など)

・歌の伴奏・パネルシアター・手遊び など

[場所] 武蔵野市障害者総合センター、
子育て支援センター、高齢者施設、
子育てグループ、コミセンのイベントなど

[代表者] 上田 うえだ ゆみ 夕美

[連絡者] 同上

[FAX] 0422-51-7186

[Email] yumisan@ac.auone-net.jp

★出張演奏・披露いたします
可能な日ご相談ください。



43 教養・健康・芸能

ダンススクール

RB-SOUL(ラブソウル)

幼児から小学生を中心とした中高生・大人、
みんなのママたちまで幅広いメンバーで
ダンスをとおし交流を深め、高齢者施設・
病院への慰問や、障がい者へのダンス
レッスン、東日本大震災復興支援のイベント
などダンスを通じた社会貢献を目的とし、活動
しています。

高齢者・不登校児童・入園児前のお子さんと
ママ・障がい児(者)の居場所作りをしています。

[活動内容]

・ダンスレッスン・東日本大震災復興支援

・不登校児童の居場所作り&ダンスレッスン

・ダンスイベントの主催・出演 ・チャリティイベント主催

・ダンスインストラクター派遣 ・障がい児ダンスレッスン

・入園児前のお子さんとママの居場所作りとダンスレッスン

[人数] 50名

[場所] 西久保

[代表者] RIE

[連絡者] 同上

[電話] 0422-27-7580

[Email] info@rb-soul.com

★仲間募集中

★出張演奏・披露します

★イベントへの参加募集

★レッスン・講演に伺います

44 教養・健康・芸能
東京雨情会



- ・物質中心文化のなかで思いやりの心を育てたいと希望し、「惻隠の情」にあふれる郷土の詩人野口雨情の詩曲を見直す運動をしています。
- ・今年度より指導者による出前演奏もスタート。

[活動内容]

- ・野口雨情(詩人)の業績を顕彰し、童謡と歌曲を普及する。
- ・杉並コーラス大会出演。シニアコーラスTOKYO フェスティバルに出演。
- ・12月にクリスマスパーティーを開催。
- ・不定期にボランティア活動を行う。

[人数] 10名

[場所] 吉祥寺南町コミュニティセンター

[代表者] 林 不二子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-71-9010

[FAX] 0422-71-9010

[Email] s.bunkou@gmail.com

[HP] <http://www.snow-man.com/>

★仲間募集中

入会金 2,000 円(曲集とファイルの代金)

団費 4,000 円/月

★出張演奏・披露します

★講演に伺います

可能な日: 金曜日午後は基本可。他日は相談可

45 教養・健康・芸能
ナープア・フラサークル

子育て中のストレス、運動不足を解消してフラでリフレッシュしています。
ハワイアンミュージックに癒されています。
お祭り、施設へのボランティアもしています。

[活動内容]

ハワイの伝統文化である Hula を楽しく学んでいます。
30 歳代～70 歳代まで幅広い世代です。
市内の施設などで披露しています。

[人数] 25 名

[場所] 市内コミュニティセンター

(緑町・西久保・中央など)・

立野町(練馬区民会館)

[代表者] 菅谷 裕美

[連絡者] 同上

[電話] 090-5419-1422

[FAX] 0422-44-0268

[Email] ahykrky521@yahoo.co.jp

★仲間募集中

ママクラス・60 才以上クラス・経験者・初心者、
お問合せください

★出張演奏・披露します

都合が合えば伺いますので、連絡は携帯電話
か E-mail でお願いします



46 教養・健康・芸能

奈美百合会

日本舞踊を見て楽しんでいただける場があれば、子どもから大人までのメンバーから数人で伺います。指導もいたします。

[活動内容]

日本舞踊の披露・指導を行っております。

[人数] 10名

[場所] 高齢者施設、学校、幼稚園 など

[代表者] はなやぎ なみゆり
花柳 奈美百合

[連絡者] 同上

[電話] 0422-23-0551

[FAX] 0422-23-0791

[Email] h-ainoya@cf7.so-net.ne.jp

★楽しんでいただける日本舞踊の披露に伺います
可能な日:土、日を希望ですが、他の曜日も
お問い合わせください

47 教養・健康・芸能

日舞 奈美照会

- ・最近あまり耳にしなくなった三味線の音楽の踊りなので、皆様嬉しそうに見てくださり特に盆踊りなどは一緒に手足を動かされ、良い雰囲気になります！
- ・最近は特に民謡、童謡等踊っています。
- ・楽しみに待っていてくださる所が増えました！

[活動内容]

時節のイベントの参加:披露、指導など

[人数] 7名

[場所] 高齢者施設 介護施設 リハビリセンターなど

[代表者] はなやぎ なみてる
花柳 奈美照

[連絡者] 同上

[電話] 0422-55-5907/090-6951-4660

[FAX] 0422-55-5907

[Email] teruteru16@jcom.zaq.ne.jp

★出張演奏・披露します
可能な日:いつでも

48 教養・健康・芸能

一般社団法人

人間性復活運動本部武蔵野支所



自転車のマナーを意識することから始めて、
他者におもいやりをもつことを知ってほしい。

[活動内容]

- ・自転車マナー改善のための活動
(以前は歩行禁煙運動)
- ・ミニコミ誌投稿、むさしのFM出演呼びかけ
- ・市内各駐輪場でのパンフレット配布、三鷹駅前での
パンフレット配布
- ・自転車マナーパトロール(準備中)
- ・手信号を推進する活動に取り組んでいます。

[人数] 8名

[場所] 武蔵野市内の駐輪場前 三鷹駅前

[代表者] 篠原 宣しのはら せん

[連絡者] 同上

[電話] 0422-77-0462

[FAX] 0422-77-0462

[Email] shinopotato@gmail.com

[HP] <http://ningensei.or.jp/>

49 教養・健康・芸能

浜根未稀&ラス・マルガリータス

[活動内容]

アルパ(インディアンハープ)という楽器演奏で、
高齢者や障がい者の施設を訪問しています。
きらきらした美しく優しい音色で、コーヒールンバ、
花祭りなど明るい音楽から日本情緒的な曲まで
演奏できます。

パラグアイの美しい民族衣装も魅力です。
心休まる癒し系の音色です。

[人数] 1~4名

[場所] 高齢者・主婦の集いなど

[代表者] 浜根 未稀はまね みき

[連絡者] 同上

[電話] 0422-49-2611

090-8942-9032

[FAX] 0422-49-2611

[Email] miquita@luna.email.ne.jp

[HP] 「浜根未稀」で検索

★出張演奏・披露します(不定期)

★イベントへの参加者募集

★講演に伺います



50 教養・健康・芸能

Pualani (プアラニ)

土・日・祝日に活動しています。
ご都合が合えばぜひお伺いして、
一緒にフラを
楽しんでいただきながら、ダンスを
披露いたします。

[活動内容]

フラサークル

[人数] 3名

[場所] 吉祥寺・浜田山周辺

[代表者] 田宮芳美

[連絡者] 同上

[Email] yoshimi.hula22@gmail.com

★出張演奏・披露します(可能な日:土日祝)

★講演に伺います(可能な日:土日祝)

51 教養・健康・芸能

むさしの紙芝居一座

創作紙芝居を作り
「お呼びがかかればどこにでも」
口演に伺います。

[活動内容]

武蔵野の歴史、昔話、交通安全啓蒙手作り
紙芝居での口演

[人数] 10名

[場所] コピスふれあいデッキ・高齢者施設

学校・ふるさと歴史館

あだち けいこ
[代表者] 足立 恵子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-47-2299

090-4078-6134

[FAX] 0422-47-2299

[Email] a.keiko51@gmail.com

★仲間募集中

★口演に伺います



52 教養・健康・芸能

武蔵野ギター

ギタリスト佐藤達男先生の指導のもと、
ヴィヴァルディやモーツァルトなどの
クラシック音楽から、タンゴやポピュラー
など

幅広く演奏を試み、定期演奏会を目標に
練習しています。

[活動内容]

クラシックギターの合奏

[人数] 8名

[場所] 市内のコミュニティセンター

[代表者] 瀬川 一夫

[連絡者] 中西 りえ

[電話] 090-8777-8054

(留守番電話にメッセージをお願いします)

[FAX] 0422-48-0302

[Email] segawa.snufkin@ezweb.ne.jp

★仲間募集中

活動日・場所

土曜日(月1~2回)

14:30~17:10 市内コミュニティセンター

募集条件→クラシックギターを弾きたい方

★出張演奏・披露します

可能な日:ご相談ください

53 教養・健康・芸能

武蔵野落語同好会
(武落会)

出前落語、お気軽にご依頼ください。

[活動内容]

年に3回の公演の開催。(1月、5月、秋季)

その他に出前落語を提供。出前・依頼担当

手塚 090-6146-1846

[人数] 21名

[場所] 武蔵野公会堂 武蔵野スイングホール

(出前希望には指定の場所に出向きます)

[代表者] 手塚 謹弥

[連絡者] 関 敏樹

[電話] 090-3752-7166

[FAX] 0422-31-7823(関)

[Email] holmes@bg7.so-net.ne.jp

★仲間募集中

経験不問。落語に興味をお持ちの方。

老若男女問わず。

54 教養・健康・芸能

落語ボランティアの会

20分～2時間くらいできます。
平日・休日・昼夜いつでも可能ですが、
少人数の会なので、日程については早め
にご相談願います。
会食・酒席のお付き合いは、原則として
お断りしています。

[活動内容]

福祉・介護・教育などの施設やイベントで
ご依頼をいただき、経費など一切無償で
アマチュア演者による落語の口演を行
う。(一人で伺うことがほとんどです)

[人数] 3名

[場所] 依頼をいただいた会場

[代表者] 篠 聡一郎しの そういちろう

[連絡者] 同上

[電話] 03-3825-4477

★仲間募集中

活動日:依頼をいただいた日のみ

募集条件:自己評価で相当実力のある方
で、無償・費用自己負担で活動して
くださる方。

★出張演奏・披露します

可能な日:いつでも可ですが、お早
目にご相談願います

★口演に伺います

可能な日:いつでも可ですが、ご希
望にお応えできないこともあります

55 教養・健康・芸能

ローザの会

日本の伝統音楽で古典・現代曲・童謡
など・・・どこにでも伺います。高
齢者施設、学校、イベント、パーティ
などの依頼をお待ちしております。

[活動内容]

琴、三絃尺八で日本の伝統音楽を
演奏いたします。体験を随時受けて
おります。

[人数] 8名

[場所] 市内・市外など要望に応じて
出前演奏いたします

[代表者] 金澤 圭子かなざわ けいこ

[連絡者] 同上

[電話] 0422-31-1464

[FAX] 0422-31-1464

[Email] kingkeiko19730325@gmail.com

★出張演奏・披露します

可能な日:ご相談によります

ディスタンスをしっかりと取り
演奏致します。

★外国の方に体験致します。

留学生さんに喜んでいただ
いております。お気軽にどうぞ!



その他

56 その他

亜細亜大学一般奉仕会
『細流(せせらぎ)』



ボランティアの活動報告をツイッター・
インスタグラムで行っています！
ぜひご覧ください。

ツイッター：@SeseragiAsia

インスタグラム：@seseragi_1970

[活動内容]

私達、一般奉仕会『細流』は“地域密着”
をモットーにボランティア活動に取り組んでおります。

[人数] 10名

[場所] 武蔵野市を中心とした近隣地域

[代表者] 阿部^{あべ} 春彦^{はるひこ}

[連絡者] 同上

[電話] 0422-55-4434

[FAX] 0422-55-4434

[Email] 5121102@asia-u.ac.jp

[HP] <http://ameblo.jp/seseragi43/>

★その他:ボランティアを募集しています！

57 その他

成蹊大学ボランティア本部 Uni.



武蔵野市に少しでも貢献できるよう
部員一同頑張りたいと思います

[活動内容]

環境・教育・国際・地域・福祉といった
幅広い分野のボランティア活動

[人数] 600名

[場所] 武蔵野市近郊

[代表者] 吉田^{よしだ} 竜都^{りゅうと}

[連絡者] 同上

[電話] 090-2573-4410

[Email] uni.syougai@gmail.com(渉外局)

[HP] <https://uniseikei.wixsite.com/unicom>

★講演に伺います

可能な日: 応相談

58 その他

清泉クリニック整形外科



慢性痛、成長痛、スポーツの痛み解消をはじめ、さまざまな症状改善、体力、転倒予防の講演も行います。

[活動内容]

- ① 肩痛、肩こり、腰痛、膝痛などの慢性的な痛み
 - ② スポーツ選手またはスポーツ愛好者にみられる外傷や障がい
 - ③ 成長期にみられる成長痛
- ①～③に対する予防的観点を含めた知識・セルフケア等をお伝えすること

[人数] 15名

[場所] 当院もしくは出張いたします

[代表者] 加藤 敦夫

[連絡者] 新野 浩隆

[電話] 03-3220-1936

[FAX] 03-3220-2936

[Email] arano@seisen.info

[HP] <http://www.seisen.info>

★講演に伺います

可能な日:ご相談ください

★その他・体操教室など

59 その他

作ろう! みんなのジモト

Wa-shoi パートナーシップ



テーマは「令和時代の地域アクション」。
地域防災、ジェンダー平等、教育、ダブルケアなど未来につなげるアクションを探求します。

[活動内容]

多世代多文化交流のタネをまきながらコミュニティと暮らしの豊かさを探求するプロジェクト。
組織にこだわらず、取り組みたい企画をたて対話の場づくりをプロデュースします。

[人数] 5名

[場所] 武蔵野市を中心に公共施設・カフェ・居場所

[代表者] 市川 順子

[連絡者] 同上

[電話] 080-3401-6737

[Email] washoiwashoi55@gmail.com

[HP] <https://wa-shoi.tokyo/>

★仲間&ボランティア募集中



60 その他

東京都ボランティア
リーダー会グループ



東京都内でも珍しい「趣味をいかしたレクリエーションボランティア」を主にしている当グループの活動。

皆さんも趣味を活かして活動をしてみませんか？
初心者・ブランクのある方大歓迎です！

[活動内容]

趣味を活かしたレクリエーション企画の
実施(施設内における余暇活動の実施及びイベント
出展、オリジナル企画実施)

[人数] 19名

[場所] 武蔵野市内をはじめ多方面地区で展開

[代表者] ^{おおたけ ひろなお}大竹 宏直

[連絡者] 同上

[電話] 080-7960-1401

[FAX] 042-365-8267

[Email] t_v_r_group_in_2005@yahoo.co.jp

[HP] <http://tvr-group-in-tokyo.com/>

★仲間募集中

施設との調整により決定します。

61 その他

トーシンパートナーズグループ



[活動内容]

社会貢献活動

(高齢者施設でのレクリエーション補助や運営補助や
障がい分野でのボランティア活動等)

[人数] 371名

[場所] 吉祥寺ホーム

[代表者] ^{ちよや なおゆき}千代谷 直之

[連絡者] ^{はりゅう なつき}針生 夏希

[電話] 0422-21-1040

[FAX] 0422-21-1040

[Email] haryu-natsuki@tohshin.co.jp

[HP] <http://www.tohshin.co.jp/>

62 その他

むさしの FM 市民の会

インターネットで、全世界で生放送が聴けます。
市民参加コミュニティ番組の、企画・
コーディネート・出演で、あなたも情報発信
しませんか！

① 「むさしの today」

毎週月～金曜日 9:20～9:30

再放送：当日 17:20～

1週間分：日曜日 10:00～

② 「発信！わがまち・武蔵野人」：

毎週金曜日 16:10～16:30

再放送：土曜日 10:00～

※放送後は、PC・スマホでポッドキャストが、
いつでも聴けます。

[活動内容]むさしのFMに市民側から番組提供・
情報発信・リスナー増進・取材等に協力・
広報紙 On Air 発行

[人数]運営委員8名 情報提供会員 100名

[場所] むさしの FM スタジオ 自宅
市内外(取材レポート)

[代表者] 小餅 友子

[連絡者] 中村 茂美

[電話] 0422-44-4719

[FAX] 0422-44-4719

[Email] minami.komochi@gmail.com

★仲間募集中

条件は特にありません。

活動日:運営委員会は毎週金曜日



63 その他

武蔵野けやき会

原爆被爆の会の人達が自らの体験を
話す講話を行っています

[活動内容]

- ・小・中・大学生などを対象に原爆の証言活動
- ・二世の方向けへの勉強会
- ・会員同士の交流

[人数] 23名

[場所] 本町コミセン

[代表者] 木岡 紀久代

[連絡者] 同上

[電話] 0422-21-6166

[FAX] 0422-21-6166

[Email] kiku-1511-kio@docomo.ne.jp

64 その他

むさしの未来まちづくりたい



高齢者・障がい者・子どもとともに地域で暮らせる社会を考える活動をしています。

[活動内容] 共生のまちづくりの視点に立ち、街の設備機能の整備について調査、情報提供、提言をしています。また、共生社会についてソフトの面でも提起しています。

[人数] 7名

[場所] 市内 コミセン 武蔵野プレイス

[代表者] 蓬田 恭子

[連絡者] 同上

[電話] 090-9962-2481

[Email] kyonyomo@nifty.com

[HP] <http://blog.canpan.info/m3restroom/>

★その他:HP で情報提供しています

65 その他

むさしの山の会



[活動内容] 東京近郊のハイキングを中心に冬のスキー・スノーシュー・春～秋の登山、沢登り、地図読み講習など。

[人数] 102名

[場所] 市内 武蔵野公会堂

吉祥寺本町コミュニティセンター

[代表者] 石元 朗彦

[連絡者] 津田 武秀

[電話] 080-3467-5593

[Email] keyaki@jcom.zaq.ne.jp

[HP] <http://musashino-m-club.com/index.html>

市民社協会員募集!

市民社協の活動費は、みなさまのご協力による会費・寄付などによるものです。地域福祉にお力添えをお願いします!

- 年会費:個人会員 1,000円 団体会員 5,000円 特別賛助会員:10,000円
- 受付:市民社協窓口・各市政センターまたは金融機関での振込

66 その他

ヘルピングハンズ武蔵野

活動参加費は無料です。(材料費は別途必要)
ともに楽しみ共に学び活動しましょう。
地域に良い種を植え安らぎの場を提供します。

[活動内容] 講演会、納涼祭、ハロウィン・パーティー、
クリスマス会、清掃活動

[人数] 7名

[場所] 市内、隣接する地域

又はオンライン(Zoomを使用)

[代表者] 鯨田 昭子

[連絡者] 佐藤 清彦

[電話] 0422-31-5349

[Email] kiyohiko310@gmail.com

67 その他

ボランティア団体 CastaRnet
(カスターネット)



自分たちの力で武蔵野市をより住みやすく笑顔で溢れる街へ。

武蔵野市発の様々なイベントや街の清掃活動をしながらかんじあえる仲間を増やしていきたいと思っております。

気軽に参加していただければ幸いです。

詳しくはInstagramへ。

[活動内容]

地域活性化活動(地域の清掃活動)などを通して地域の結束を高めています。今年は多くの方々に向けた様々な体験イベントを行います。傾聴ボランティア、訪問美容などの福祉活動。

[人数]6名

[場所] 武蔵野市、近隣都市

[代表者] 野口 英樹

[連絡者] 同上

[電話] 0422-69-2037

[Email] castarnet.info@gmail.com

[HP] castarnetjp.wordpress.com

★仲間募集中:活動日・場所など

第2土曜日 10:00、第4木曜日 18:30

吉祥寺駅北口 ゾウのはな子像前

→募集条件:誰かのためにとの想いのある方

68 その他
夜まわり三鷹



コロナ禍の2020年に一律10万円が給付された特別定額給付金、最も貧困状態にある野宿者に給付するよう総務省などに働きかけましたが、「住民票がない」との理由で給付されませんでした。

給付金決定の理由について内閣は、「人々が連帯して一致団結し、見えざる敵との闘いという国難を克服しなければならない」としています。野宿者は、コロナ感染克服のために連帯する仲間から外されました。このような差別・格差をなくしたいと思っています。野宿者も、いまここで暮らす地域の仲間です。一緒に貧困な社会を変えていこう。

[活動内容]

○第1土曜日 15:30～

畑作業&飯作り&飯&ミーティング

→20:00～野宿者訪問

○第3土曜日 16:30～

飯作り&飯&ミーティング

→20:00～野宿者訪問

[人数] 15名

[場所] 井の頭公園、吉祥寺駅周辺、
三鷹市消費者活動センターなど

[代表者] ^{あらせ}荒瀬 ^{れいこ}礼子

[電話] 070-5451-7010

[Email] arasi@mva.biglobe.ne.jp

[HP] <https://yomawari-mitaka.hatenadiary.org/>

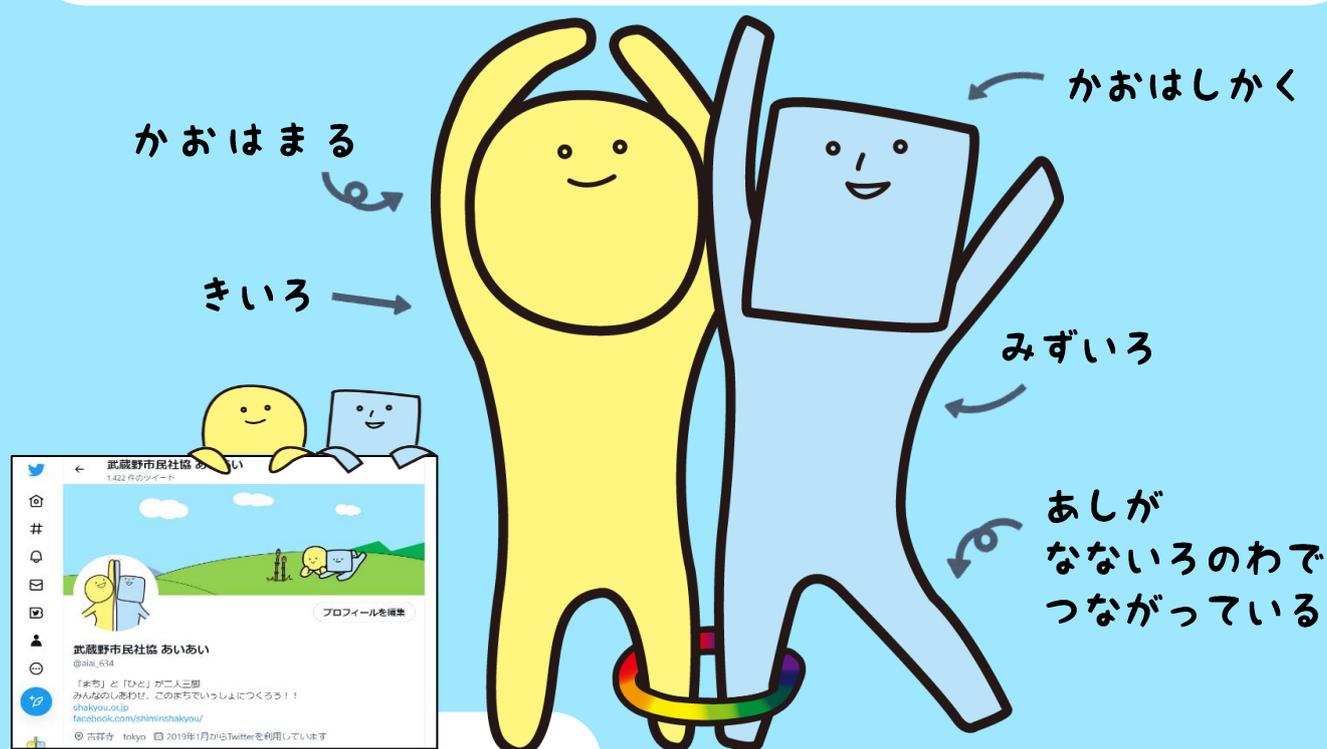


こんにちは！

ボクたちがあいあいです

2008年生まれ

「まちと人が二人三脚」ささえあいのまちづくりをすすめていけるように
という思いが込められているよ！



Twitter やってるよー

市内のふくし情報やまちの発見を
ゆるーくお知らせしてるよ。
キミもフォローしてね!!!



LINE スタンプあります！



ふだん使いできるスタンプが
たくさんあるよ。スタンプ
の売り上げは、市民社協の
ふくし事業に使われるので、
みんなも協力してねー。



武蔵野のボランティア活動の「今」を伝える

武蔵野ボランティアガイドブック ver.2023

発行：社会福祉法人武蔵野市民社会福祉協議会 ボランティアセンター武蔵野

2023.6月発行