

武蔵村山市 ボランティア・市民活動センター
市民力アップをめざす広報紙

Collabo-ba

■ コラボ・バ ■



まなぶとできる — 夏休み特別企画! —

カンテラ作り・スズムシ教室



たくさんのご参加

ありがとうございました!



Photo by 渡部 純一

地域デビューを応援!!

市民活動入門講座

「地域デビューはじめての一步」
「地域で活動する団体リーダーの座談会」

IT パワーアップ講座 / みつけの会

- ・ VOICE - 声 -
- ・ インフォメーション
- ・ センターからのお知らせ

2022
9/14

水曜日

13:00
～ 16:00

／ちょっと聞きたい／

地域デビュー はじめの一步

セカンドライフ
は想像以上に長い

介護予防
健康維持につながる

誰かのためと言うより
私らしくいるために

定年後や、子育てがひと段落した後、いかに過ごすかが問われる時代です。今までの仕事や生活の中で培った知識や経験を、これから過ごす地域のために活かすことで新しい生きがいが見つかるかもしれません。

「何から始めていいか見当もつかない」「まだリタイアしたわけじゃないので時間がない」と思っている方はいませんか？市民活動ってちょっと固いイメージを持つ方が多いかもしれませんが、実は自分が気が付かないだけでもうすでにやっている方が多いんです。

／今すぐじゃなくても／「自分のできるタイミングで、できることから始める!!」
地域デビューのヒントを一緒に考えてみましょう。

- みんなと仲良くできるかな？ ● 自分にどんなことができるかな？ ● 定年後の居場所を作りたい
- どうやって活動を探せばいいの？ ● こんな事やってみたいけど、みんなはどう思うかな？

仲間づくり
サークル活動

楽しむ
地域イベント

学ぶ・習う
趣味・講座

役に立つ
ボランティア

さまざまな形の
地域デビュー

日時 **9月14日** (水) 13:00～16:00
場所 市民総合センター2階 会議室
対象 どなたでも
定員 20人 (応募者多数の場合は抽選)
参加費 500円
申込み 9月6日 (火) 17:00まで

- 講師紹介 -

手塚 明美 氏 (てづか あけみ)
認定 NPO 法人藤沢市民活動推進機構 理事長。
子ども会活動や PTA 活動、社会教育委員活動
などの青少年に関わる地域活動の経験を活かし、
市民主体のまちづくり団体の立ち上げに参画。
NPO 法の施行以降、市民組織運営支援を主軸
に活動を行っている。



2022
10/29

土曜日

13:00
～ 16:00

＼失敗も成功も丸ごと聞こう！／

地域で活動する 団体リーダーの座談会

市民活動それぞれのカタチ

参加費無料!!

活動を身近に
感じることができる！

子どもをテーマにした
団体リーダーのリアルな声

新たなつながり
新しい自分！

それぞれ「子ども」をテーマに、市民活動をスタートしたばかりの団体から、すでに経験豊富なベテラン団体まで5人のゲストスピーカーをお招きします。

仲間を増やし活動に発展した経緯や、運営のノウハウなど、やりがいや大変さなどのリアルな体験談をお話いただきます。実際に活動している人たちから、きっかけやヒントを学んでみませんか。活動経験や立場を問わず、地域の活動に関心のある人たちと、新しいつながりをこの機会に！ぜひお気軽にご参加ください。

ゲストスピーカーのご紹介

ファシリテーター：合同会社 Active Learners

あそびりぼ一場！

子ども専門
理学療法士
ココロを育てる
運動教室



NPO法人 いっぴよファミリー 育はぐ

人と人をつなげる
子育て支援事業
心が豊かに暮らせる
地域社会



オトDAN☆Tokyo

音楽とダンスの力で
障害のある人も
ない人もみんな
HAPPYに!!



多胎サークル happy twins

多胎児を育てている
方々の交流の場
支援情報など
の発信



WORK+WORK

不登校に悩む
親子を支えたい！
居場所づくり
をテーマに



日時 10月29日(土) 13:00～16:00
場所 市民総合センター3階 集会室
対象 興味関心のある方、どなたでも
定員 20人(応募者多数の場合は抽選)
申込み 10月21日(金) 17:00まで

こんな人におすすめ

今の活動をもっと発展させたい
地域で何かを始めたい、そのうちやってみたい
地域活動に興味はあるが、何から始めて良いの？
地域づくりの輪を広げたい、仲間や後継者を探してる
市民活動継続のコツを知りたい
新しい団体と知り合いたい

予告!

キャンパ
Canvaを使って

＼相手に伝わる／ ＼参加したくなる／ チラシ作り講座

《全3回》
オンライン開催
10:00～12:00

第1回 11/19(土)

第2回 11/26(土)

第3回 12/10(土)

詳しくは「コラボ・バ」10月号でお知らせいたします!

ご協力をお願いします

NPO 法人 いつひよファミリー・育はぐ



“あなたの子育て応援します！”

子供服のリユース



まだまだ活躍してくれる子供服を
必要としてくれる方に無料で譲りてくる環境を作りました



回収場所：児童館親子ひろば「みんなであそぼう!!」開催時や
ボランティア・市民活動センターのスタッフへお預けください。

譲渡場所：いつひよファミリー・育はぐが実施している
児童館親子ひろば「みんなであそぼう!!」にて

日曜や詳細の情報は
ホームページから



いつひよファミリー
育はぐ



【サイズ：～120cm 程度】

衣類は次に使う方の為に、お洗濯のご協力をお願いいたします。
目立つ汚れや破損などがなく着用に支障がない衣類のご提供にご協力ください。

問合せはメールフォームにて▶



P87



参加者募集

武蔵村山市手話サークル てわの会

みんなで手話を学んでいます

まずは簡単な手話からはじめてみませんか？

会員は学習・レクリエーション・手話コーラス・新聞部のいずれかに属し、研修会を通じて
一般の方々に聴覚障害者の理解と手話への関心、言語としての必要性を広めています。
初心者のかたも、昔やった事あるけど…という方も！見学はお気軽にご連絡ください！

P26



活動日・場所

毎週木曜日（第5週は休み） 10:00～12:00 緑が丘ふれあいセンター
毎週金曜日 10:00～12:00 市民総合センター
第1・3金曜日 19:30～21:30 市民総合センター

◆問合せ 090-6124-2827（福岡） ☎ 042-633-0475

利用会員・協力会員募集

買い物支援 しおん

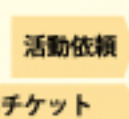
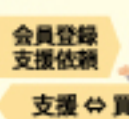
中原近隣
のかた

お買い物・通院 お手伝いします！

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため住民同士で助け合う活動をはじめました。

- 対象者 武蔵村山市中原地区の
概ね 65 歳以上でお買い物に不安のある方
- 内 容 市内スーパー等、店内買い物付き添い
持ち運び、買い物代行、病院付き添い等
協力会員の自家用車でご自宅へ往復送迎支援
- 費 用 1 回 1 時間以内 600 円
（しおんお買い物チケットを事前にご用意ください）
- 年会費 500 円
- チケット 入会時、必要時、電話連絡して購入

事前のご入会が必要です
協力会員同時募集中！



支援 ⇄ 買い物チケット

ご利用日 平日10:00～15:00
（土・日・祝祭日・年末年始除く）

◆問合せ 090-2905-0679（菅原）

活動紹介

オトDAN☆Tokyo
オトダントーキョー

ダンスや音楽は大好きだけど一般のスクールに通いづらい方のための

ダンス&ミュージックサークル

<令和4年度 真如苑多摩地域市民活動公募助成事業>

発達障害やダウン症などの障害があっても、車椅子の方も、とてもシャイでみんなと同じことをするレッスンの雰囲気苦手でも大丈夫！
大人も子どもも大歓迎！「たくさん動きたい」「仲間を見ていることが好き」など、それぞれの個性や楽しみ方を大切にします。

毎回が神回！奇跡を起こすオトダン！！

活動は次回 **8/27(土)** に開催です！

◆問合せ 090-7017-3932 (シマダ)

リズムカルでファンキーな読み聞かせ
「カーテンアクロ」
10/22(土) 午後 開催決定！！

活動予定は
Instagram
公式LINE ▶

参加者募集

虹

身も心もスッキリ★体がほぐれる 60分

背骨や関節、筋肉を動かす体操です。日常生活の動きをスムーズにしたい方におすすめです！バランスコーディネーションで体を整えます。

活動日 毎月第2・4月曜日 13:30 ~ 14:30

場 所 緑が丘ふれあいセンター

講 師 橋爪 裕子 (バランスコーディネーター、介護予防健康アドバイザー)

参加費 500 円 / 回

申込み 55hiroko5558@gmail.com

- ▶ 対面でのレッスンをスタートしました
- ▶ 30代~80代が参加しています！
- ▶ オンライン体操も会員募集中です！！

SNSも
ご覧ください▶

◆問合せ 090-9230-6055 (橋爪) ◆LINE ID hiroko.2222 で検索

真如苑助成事業

武蔵村山 NPO ネットワーク

「元気フェスタ」でも活躍した
タブレット型体温測定器を貸し出します！

イベント会場の受付時、大変便利です！最大4台まで貸し出し可能！
手指消毒用のディスポーザーを希望される場合はセットでお付けします。

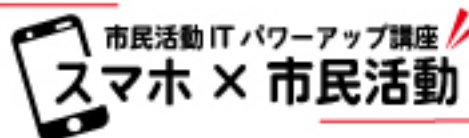
貸出価格 (1泊2日)

NPO ネット会員団体	1,000 円 / 台
市内の団体、企業	2,000 円 / 台
市外の団体、企業	3,000 円 / 台
延長は1日	+1,000 円 / 台

◆申込み・問合せは
ボランティア・市民活動センター
042-590-1430



NPO ネットワークは武蔵村山市の協働のまちづくり実現のため、市民活動団体の連携と、行政と対等なパートナーシップを築いていくことを目的とする団体です。偶数月の月末に定例会を開催しています。



市民活動 IT パワーアップ講座

団体やサークルで活用したい方、これから何か活動を始めたいと思っている方、対象!!初心者でも安心! 基本操作が学べます!

使ってみよう! 簡単便利な Pay Pay キャッシュレス決済!!

PayPay をダウンロードし登録した後、実際にコンビニで入金して買い物をしてみます。

日 時 9月21日(水) 14:00 ~ 16:00
場 所 市民総合センター2階 会議室
対 象 団体やサークルに所属している方
定 員 4人(申込多数の場合は抽選)
参加費 1,000円
持ち物 普段お使いのスマホ
申込み 9月13日(火) 17:00 まで

- ☒ 銀行口座は使いません!
- ☒ クレジットカードも使いません!

もっと使いこなそう! Googleの無料サービス

一歩進んだ Google 検索、YouTube 活用術、Google マップ使い倒しなど。

日 時 10月12日(水) 14:00 ~ 16:00
場 所 市民総合センター2階 作業室
対 象 団体やサークルに所属している方
定 員 4人(申込多数の場合は抽選)
参加費 1,000円
持ち物 普段お使いのスマホ
申込み 10月4日(火) 17:00 まで

予告! 11月はamazon

10月号でお知らせします!お楽しみに!!

テレビ・web会議ツール 少人数なので初心者でも安心! Zoomを活動に活かす!!

(共通事項) 場所 市民総合センター2階 参加費 500円

step1

【初心者編】 参加者同士の Zoom ミーティングに参加して、基本操作を学びます。

9/13(火)

14:00~15:30

対 象 団体やサークルで活用したい方、これから何かを始めたいと思っている方

定 員 3人(応募者多数の場合は抽選)

申込み

9月5日(月)

17:00 まで

※機器はこちらで用意します

step2

【ホスト体験編】 Zoom ミーティングを立ち上げて、メンバーを招待する方法を学びます。

9/24(土)

14:00~16:00

対 象 step1の初心者編に参加された方、Zoom を使ったことがある方

定 員 5人(応募者多数の場合は抽選)

申込み

9月16日(金)

17:00 まで

※機器の持ち込み可

step3

【発展編】 ホストができる機能の中から、画面の共有、レコーディング、強制ミュート、参加者の表示名変更の操作方法を学びます。

10/22(土)

14:00~16:00

対 象 step2【ホスト体験編】に参加された方、ホストをやったことがある方

定 員 5人(応募者多数の場合は抽選)

申込み

10月14日(金)

17:00 まで

※機器の持ち込み可

毎月1回、Zoom講座修了者に向けて継続したZoomの練習のための「ランチトーク」を開催しています!!
開催日はSNSにてお知らせいたします!!8ページのQRコードよりご確認ください! 問合せもお気軽に!

ご自宅の将来のことお話しされたことがありますか？

第26回

みっけの会

この家どうするか、ちゃんと話したことがなかったなあ…

空き家になるその前に

9/30
(金)
13:00~15:00
参加無料

空き家になってしまう主な原因は、その家に住んでいた方が高齢者施設に入居されるか、相続される場合だと思われます。その時になって「この家どうしよう…」では遅すぎることも。

今回のゲストには、空き家の発生を抑制するために実施する取り組みをご紹介します。

住まい・医療・介護・福祉など地域の様々な分野の方と連携しているからこそできる「ご自宅の活かし方」を一緒に考えてみませんか？

場 所 市民総合センター2階 会議室
定 員 20人 (申込多数の場合は抽選)
申込み 9月22日(木) 17:00 まで

ゲストスピーカー
関こたつ生活介護
高木 駿氏
他職員2名



どなたでも無料で参加できます!!

みっけの会

とは - 毎月最終金曜日の午後開催しています
武蔵村山市の地域課題を話しあおう -

武蔵村山市の魅力や地域課題をみつけて参加者がおしゃべりをして交流を深める会です。不定期でゲストもお呼びし深堀りします！こんなこと話してみたい！みんなはどう思っているんだろう？など話題提供も大歓迎！お気軽にご参加ください！

みっけの会 次回予告 ▶▶▶ 出前講座むさしむらやま塾
10月28日(金)13:00~15:00 公共施設の現状・課題と取組について
【武蔵村山市企画政策課】

市民活動体験ワークショップ
まなぶとできふ

パラリンピック正式種目

ボッチャ - 第73回 -
体験会

誰でもできるスポーツです!!

日 時 9月16日(金) 9:30~11:30
場 所 市民総合センター3階 集会室
定 員 15人 (応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
講 師 雷塚シニアクラブ(登録団体)
申込み 9月8日(木) 17:00 まで



- 第74回 -
**新そばで
そば打ちに挑戦!**

日 時 10月26日(水) 10:00~14:00
場 所 市民総合センター2階 調理室
定 員 8人 (応募者多数の場合は抽選)
参加費 2,000円 (材料費含む)
持ち物 エプロン、三角巾、タオル2枚
持ち帰り用の容器 (20cm×30cm程度)
講 師 長湯 謙彰氏 (人材パートナーズ、元気塾・そばクラブ代表)
申込み 10月18日(火) 17:00 まで



● センター長コラム ～ そもそも“ボランティア”とは ～ ●

少し大きなタイトルになってしまいましたが、そう構えてしまうと、ついつい無償性とか自発性といった難しい定義づけをしがちです。しかしボランティアとは、ごく自然に「お互いを助け合うこと」「社会や人の役に立つこと」と考えてみたらどうでしょうか。道に迷っていきそうな人に「どうしました」と声をかける。自転車置き場の倒れている自転車を起こす。今の世の中では、とかく「おせっかい」と言われてしまうようなことであっても、「あの人が困っている」「みんなの邪魔になっているし危ない」という、あなたの優しい気持ちから起こした行動は、それで報酬を

得ようとか、誰かに言われたからする行為ではない立派なボランティアです。きっかけはあなたの身近に必ずあるはずです。

現在、コロナ感染拡大が続き、ボランティアの受け入れを中止する施設が増えています。私たちは市内の施設にご協力をお願いし、受入れ状況を調査しました。

詳しくはセンターのHP、トップページのメニューから「ボラ受入れアンケート」のページをご覧ください。受入れ可能になっている施設についても、必ず現状をご確認ください。

● ほっと一息 ●

5歳のお孫ちゃんは、男の子あるあるで、ブラレールからの恐竜ブーム真っ最中。図鑑を片手に恐竜の特徴や鳴き声を得意気に話してくれます。「Netflix」で何度も観ている「ジュラシックワールド」の新作映画が最近公開、せっかくなら映画館で見せてあげたいと思い、「観に行く？」と聞いたところ、CMの映像を見てあまりの迫力に、「怖い!!でも観たい!!」と葛藤している様子(私も怖い!!)果たして映画館デビューできるかな!? (村瀬)

9月・10月の休業日 ● 休業日 ● 市民総合センター休館日

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29

- 休業日 日曜・祝祭日・年末年始・施設点検日
- 開業時間 8:30～17:15 (夜の部屋利用がある場合はスタッフが窓口対応します)
- 休館日を除き、休業日は職員不在ですが、部屋の利用はできます。詳しくはホームページをご覧ください。

おかげさまで「コラボ・バ」50号の発行を迎えることができました! これからもよろしくお願いいたします。

武蔵村山市 ボランティア・市民活動センター広報紙「コラボ・バ」№50 (通巻153号)

2022年8月20日号 (発行部数 31,000部) ※年6回 偶数月発行

編集・発行 武蔵村山市 ボランティア・市民活動センター (指定管理者: NPO 法人 むさしむらやま子ども劇場)

〒208-8503 東京都武蔵村山市学園4丁目5番地の1 武蔵村山市民総合センター2階

TEL 042-590-1430 FAX 042-590-1436 Mobile 080-7366-1361

メール v.shimin@musashimurayama.org

HP <http://musashimurayama.org>

HP・公式LINE・Instagram・Facebook・YouTube

こちらへ▶▶▶



— こちらから下は広告欄になります。全戸配布の「コラボ・バ」への広告を募集しています!! —

パート職員募集!!

障害者の方の就労とやりがいをサポートする仕事です!

- 就業時間 8:30～16:30 (応相談)
- 勤務 月～金曜日 (週3日～)
- 給与 時給1,050円～

- ・ 障害者の可能性を信じ、辛抱強く支援のできる方
- ・ パート職員から常勤職員への登用もあります
- ・ 資格や経験は問いません

①公園清掃維持管理 ②集会所清掃維持管理 ③広報紙配布 ④郵便物封入発送作業 ⑤ノベルティグッズ箱詰め作業
⑥新規事業 (食品関係製造販売・喫茶) ⑦その他作業 ※障害者の方に指導と支援を行いながら一緒に作業を行っていただきます

【応募連絡先】

武蔵村山市学園3-59-3 コロコロセンター1F
042-569-8373 (担当: 鴻田・藪田まで)



障害者就労継続支援日型作業所

特定非営利活動法人 **村山たんぽぽ**

