

2024

8

AUG

No.62

武蔵村山市 ボランティア・市民活動センター  
市民力アップを目指す広報紙

# Collabo-ba

■ コラボ・バ ■

夏ボラオリエンテーションでは  
ボランティアについて  
勉強しました!!

市内の施設で元気に活動中!!



photo by 中島・後藤

あなたにもできる!

『活動PR動画作成講座』 参加者募集!

『住み開きカフェのススメ』プロジェクトの進捗

備えよう! 『防災・減災セミナー』

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

家から始めるコミュニティづくり

## 「住み開きカフェのススメ」プロジェクトの進捗

1月と2月に開催した『住み開きカフェのススメ』講座で、その参加者の多さに関心の高さを感じ、その後の進展を追いかけています。『中原元気プロジェクト』のサポーターであり、今回のプロジェクト発起人でもある NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事長の牧野史子さんにお話を伺いました。



▲牧野史子さん

「住み開きカフェ」とは、“住みながら家の一部をカフェのように開放し、地域のコミュニティの空間として活用する活動”を指します。

今回の講座では、カフェ活動に思いのある11名にご参加いただきました。参加者の特徴として、「オレンジカフェを開催しています」「家族会などの集まりを家でしています」「引きこもりがちな子どもたちの居場所に家を提供しています」など、すでに活動をされている方や、「パン屋だったスペースを活用したい」「将来的に作りたい」方など、オーナーさんたちが多かったほか、土地柄もあるのでしょうか、「音大生が集まるカフェを作りたい」「投げ銭カフェをしたい」「音楽の好きな者同士で楽器演奏などで集まっている」など、音楽に関わる方がとても多かったです。

講座後には、お宅（カフェ）の見学・交流サロンを企画しました（その様子は下記に掲載）。その後は参加者同士で、それぞれのカフェの見学会や演奏会の出前をしたり、情報交換をするなど、お互いに応援し合うゆるやかなネットワークの形成につながっています。

また「住み開きカフェ」の特色は、オーナーさんが地域（コミュニティ）への目線を持っていることです。

見学会を兼ねたサロンの会話の中でも、「一人暮らしの高齢者が近所に多いので食事会をしたい」という参加者もいました。

近年、近所づきあいも井戸端会議の風景もなかなか見られなくなり、若い人も高齢者もますます地域の中で孤立しがちな傾向がみられます。

「住み開きカフェ」は、そんな地域社会の課題解決のひとつの切り口として、おおいに期待されています。5月の中原イベントと同時開催した「おためし！森カフェ」では、「こんなにふらっと寄れておしゃべりができる居場所がこの地域に早く欲しいわ〜。」とオープンを待ち望む声が多く聞かれました。

みなさんにも、参加したり、何か得意なことを披露したり、応援したり、「こんなところがあるみたいよ」と広めるなど、「住み開きカフェ」に何らかの関わりを持っていただけたらと思います。

ゆくゆくは、武蔵村山市以外の近隣市も含め、世代を超えて日常的に交流できる「住み開きカフェ」があちこちで開かれ、そこでの交流をきっかけに、次々と地域を元気にするアクションが生まれていくことを願っています。

## これまでの取り組みと、次回のお知らせ

学び

R6 講座『住み開きカフェのススメ』  
1/25 ● 第1回～住み開きカフェの立ち上げ支援の事例～

見学

2/8 ● 第2回～オープンリビングげやきの見える家ができるまで～

2/29 ● 住み開きアフター会「森さん宅」（中原）

4/11 ● 住み開きカフェ見学ツアー&交流サロン vol.1「井上さん宅」（立川市）

6/26 ● 住み開きカフェ見学ツアー&交流サロン vol.2『オレンジカフェ三ツ木』  
「本木さん宅」ゲスト『カリンバを楽しむ会』

Next

「おためし！森カフェ（仮称）」（森さん宅：中原2-46-5）

『住み開きカフェ』にご興味がある方、お茶を飲みながら語り合いませんか？  
9月19日（木）13:30～15:30 申込み・問合せ：080-6663-7534（森）



▲1/25



▲4/11



## 知っていますか？

## 『お互いさまサロン』

武蔵村山市では、「子どもからお年寄りまで だれもが垣根なく「お互いさま」でつながるまちづくり」を目標に、さまざまな支援を進めています。その一つとして、歩いて通える「お互いさまサロン」づくりがあります。2024年7月現在、市内には68か所のお互いさまサロンがありますが、2025年までに、70か所の歩いて通えるサロンづくりを目指しています。

「お互いさまサロン」と聞くと、「高齢者」というイメージをお持ちになる方が多くいらっしゃいますが、年齢、性別、地域を問わず「誰でも」参加することができます。

お互いさまサロンでは、レクリエーションや体操、脳トレ、歌、手工芸、調理実習、子どもとの交流など、さまざまな活動が行われています。活動内容の詳細は市のホームページをご覧ください。

市ホームページ▶



西部地区お互いさまサロンイベント／ 初開催！！

## みんな集まれ！「つながる♡せいぶ」フェスタ

参加費無料  
(手芸を除く)  
予約不要

西部地区にある18のお互いさまサロンと3つの生活支援団体の紹介と体験を兼ねた仲間づくりイベントです！！

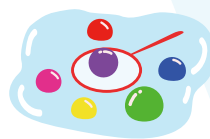
日時 9月29日(日) 13:00～15:30

場所 残堀・伊奈平地区会館(残堀1-60-3)

駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

どなたでも遊びに来てください！

スーパーボールすくい  
ヨーヨー釣りも☆



体操・脳トレ遊び・体力測定  
歌唱・手芸(参加費300円程度)

武蔵村山さくら合奏団による  
打楽器演奏♪

13:10～

主催 「つながる♡せいぶ」フェスタ実行委員会

共催 武蔵村山市西部地域包括支援センター、第二層協議体

協力 西部地区お互いさまサロン、生活支援団体

問合せ 武蔵村山市西部地域包括支援センター  
042-560-3931(羽賀)

## 地域の生活支援コーディネーター

武蔵村山市では、市内全体を担当する第一層生活支援コーディネーターと、市内4か所(西部・北部・南部・緑が丘)にある地域包括支援センターの各圏域を担当する第二層生活支援コーディネーターが配置されています。

生活支援コーディネーターは「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、地域の助け合い・支え合い活動を始めた「高齢者の生活を支援する体制」づくりを進めています。

また、生活支援コーディネーターと共に地域の助け合い・支え合いづくりに取り組む「協議体(村山ささえあい会議)」は、住民有志や医療、介護関係者、民間企業等、さまざまなメンバーで構成されており、自分たちの暮らすまちの困りごとの解決や、助け合い・支え合い活動づくりを進めています。

皆さんの「やりたい!」「あったらいいな!」と思う助け合い活動を応援します!

助け合いづくりにご協力いただける方、企業などがありましたら是非ご連絡ください!

【問合せ】

武蔵村山市南部地域包括支援センター

学園4-5-1 市民総合センター1階

電話 042-590-1477(藤江)



フェイスブック

# 0才からの 打楽器コンサート

武蔵村山さくら合奏団

9:30～ロビーにて自分で打楽器を作れる体験コーナーを開催します！  
コンサートはみんなで歌って踊れるプログラムになっています♪

日時 **9月1日(日)**  
10:00開場 10:20開演

入場料 おとな1,000円 高校生以下500円  
場所 武蔵村山市民会館(さくらホール)小ホール  
問合せ 武蔵村山さくら合奏団 090-6365-6900(渋谷)

# 第7回 武蔵村山さくら合奏団 定期演奏会

毎月さくらホールで定期演奏会を開催しています。今回は、「malletKAT(マレットカット)」という電子マリimbaを使用して打楽器アンサンブルをお届けします！お気軽にお越しください。

日時 **9月22日(日・祝)**  
10:10開場 10:30開演



当日現金精算  
または電子チケット



Instagram



## きらり～発達障害と共に成長する家族の会～ 就学相談に向けての座談会

宮本紀夫先生・松村いさ子先生をお迎えして

参加者募集

保育の申込みは  
8/24まで!(5名程度)

公式LINE



- ・就学相談をするための流れは?
- ・子どもにとって一番良い選択のために何が必要か?
- ・専門家、経験者に聞いてみよう。就学相談に携わった先生方から伝えたいこと。



発達の凸凹に悩んだりするけれど、本人も兄弟も、パパもママも、家族が"発達障害"を通じていろいろ成長できるように…。会員相互の親睦を図り、子どもたちの成長を助け、見守り、生涯にわたって発達を支援できる仕組み作りを考えていくことを目的に活動しています。

日時 **9月1日(日) 10:00～11:30**  
場所 緑が丘ふれあいセンター 会議室  
参加費 100円  
定員 15人程度(定員を超える場合は入学時期を考慮)  
申込み きらり公式LINE(@917bktmq)上記QRコードまたはメール mm2012kirari@gmail.com

《7ページ》『まなぶとできる』を実施します！  
ご参加お待ちしております。

合唱の仲間を募集しています!

## ハーモニーを ぜひ一緒に♪

声楽講師 千葉 裕一先生ご指導のもと合唱を練習しています。伴奏は佐々木優子先生。親しみやすい曲にも挑戦中!合唱を通して健康づくりと仲間との交流を楽しみませんか?

練習日 日曜日(月3～4回) 19:30～21:30  
場所 雷塚地区会館、公民館さいかち分館  
会費 4,500円/月  
定期演奏会積立 500円/月  
問合せ 武蔵村山混声合唱団  
042-569-1885(赤見坂)  
042-563-9344(宮下)

11/4(月・休)  
ミュージック  
フェスティバル  
(市民文化祭)

## 見学・体験受付中 和太鼓を楽しく!



子どもも大人も一緒に楽しく練習しています。伝統的な古典曲からパフォーマンス重視の魅せる曲、作曲など幅広く取り入れています。

練習日 毎週火曜日  
19:00～21:00  
場所 村山学園アリーナ  
会費 入会金3,500円  
月会費3,500円  
問合せ 和太鼓さくら  
042-561-9687(齊藤)  
wadaikosakura@gmail.com

11/9(土)・10(日)  
村山エデラまつり

11/16(土) 市民文化祭



HP





▶ ホームページ



▶ 女子チーム



バスケを楽しもう!

# メンバー募集!

バスケをやってみたい小学生! 一度遊びに来てください! そして、バスケの楽しさを感じてください。いつでも見学・体験ができますので HP からお気軽にご連絡ください。ご参加お待ちしております。

練習日 低学年: 水・土曜日(週1~2日)  
 高学年: 火・金・土・日曜日(週3~4日)  
 場所 第七小学校、武蔵村山市や東大和市の小学校  
 対象 小学1~5年生  
 会費 1,500~3,000円/月  
 問合せ ジュニアズクラブ(女子) juniors.mini7@gmail.com



## 放課後等デイサービスの ボランティアを募集しています



放課後等デイサービスとは、障害がある小学生~高校生(6~18歳)のお子さまが利用できる通所支援サービスです。主に、放課後や夏休み・冬休みなどの長期休暇に利用され、障害のあるお子さまだけでなく、発達に特性があるお子さまの支援も幅広く行っています。

放課後等デイサービス・児童発達支援 Walk

Walk 武蔵村山 武蔵村山市学園 1-7-3

Walk 上北台 東大和市上北台 3-401-1-104

おうちえん Walk 武蔵村山市本町 1-32-4

問合せ 042-843-8690 (シモコウベ)

平日 14:00~19:00

土・日・祝日・長期休暇 10:30~15:30

ご都合のつく時間帯でOK!

年齢・性別・経験は問いません。

子どもたちと楽しい思い出を作りましょう!

遊びに来てね♪

緑日

ステージ

キッチンカー

ハンドメイドワークショップ

たいかんたいけんたいけん

ママトコフェスティバル

日時 9月28日(土)・29日(日)  
10:00~17:00

場所 イオンモールむさし村山  
たいかんだいけん屋外広場

問合せ ママトコ(右記QRより)



Instagram



## トラクターを譲っていただけませんか?

眠っているトラクターを譲っていただけませんか?



一人ひとりに合った作業や集団行動を通じ、障害者の方に自立して生活していただくため、就労継続支援B型事業をしています。現在は、お弁当販売のほか、『ひまわり畑』で心を込めて安全でおいしい野菜を作っています。そこで、トラクターを譲っていただける方を探しています。お電話ください。※有料の場合、応相談



HP

問合せ NPO法人武蔵村山ひまわり  
042-569-3087(佐々木)

／ 備えよう ／

# 防災・減災

# セミナー

## 災害大国日本で自分と家族の命を守るためにできること

災害時、自分や家族の身を守ることが大切です。災害ボランティア入門講座の第2弾では、日々の暮らしの中、身の回りのできる防災・減災を学ぶ講座を開催します。

### ピースウィンズ・ジャパンとは？

自然災害や紛争・貧困などによる人道危機や生活の危機にさらされた人びとを支援する日本発のNGO。これまでに世界36カ国で活動を続けています。

日時 9月7日(土) 10:00～12:00

場所 市民総合センター2階 会議室

定員 20人

参加費 500円

講師 橋本 笙子氏

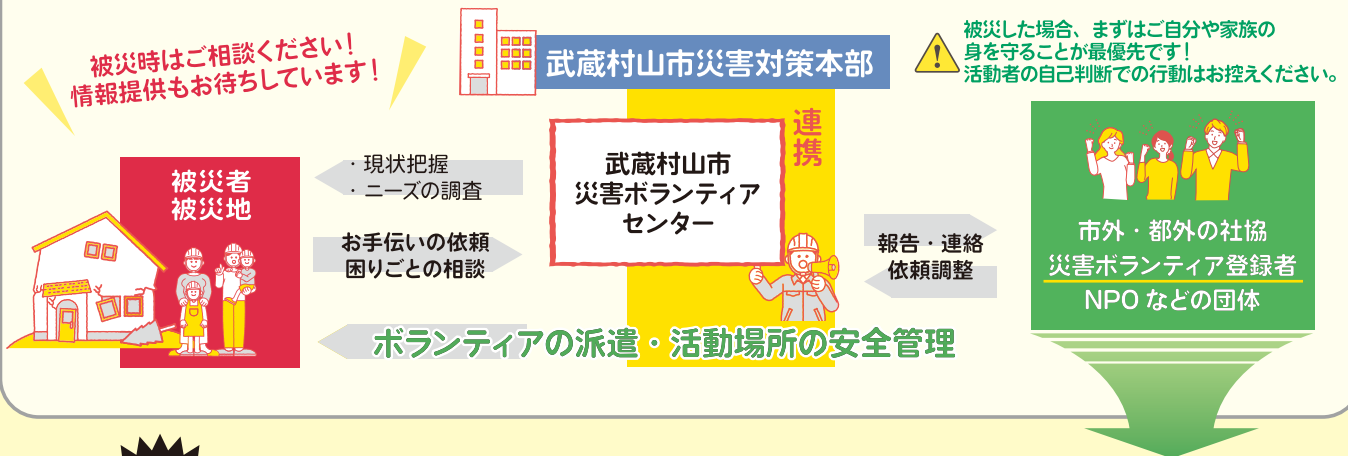
(ピースウィンズ・ジャパン国内事業部次長、珠洲事務所事業統括)

申込み 8月30日(金) 17:00まで

お申込みは、ボランティア・市民活動センター(042-590-1430)まで。  
申込多数の場合は抽選となります。なお、参加決定後のキャンセルは参加費をいただきます。

## ご存じですか？ 災害ボランティアセンター

大規模災害が発生した際に臨時的に設置される、災害時のボランティア活動を円滑に進めるための拠点で、被災地域の復旧・復興支援を目的とし、**武蔵村山市、社会福祉法人 武蔵村山市社会福祉協議会、武蔵村山市ボランティア・市民活動センター(NPO法人 むさしむらやま子ども劇場)**の三者により設置、運営されます。



## いざ！という時 あなたの力を貸していただけませんか？

ボランティア・市民活動センターでは、災害ボランティア登録を随時受け付けています。災害ボランティアセンターが設置された際の運営や地域の復旧・復興支援にご協力いただける方を募集中！研修や訓練などを開催する際は、ご案内させていただきます。ご協力いただける方は窓口にて登録をお願いします。

ボランティア・市民活動センター(市民総合センター2階) **042-590-1430**

### 活動例

- ・ 家屋の片付け
- ・ 話し相手(傾聴・心のケアなど)
- ・ 暮らしに必要な情報の提供支援
- ・ 泥かき、がれきの撤去
- ・ 避難所でのお手伝い(炊き出し・清掃など)
- ・ 近隣の市や県が被災した場合の支援
- ・ 子どもの遊び相手
- ・ 支援物資の仕分け、配布
- など…



# あなたにもできる！ 活動PR動画作成講座 (全2回)

スマホで撮影し、無料アプリ「キャンバ」を使いパソコンで編集します

第1回 9月21日(土) 13:30～16:30 基礎編

動画作成に必要な基本的スキルを学びます。一度編集できれば、きっとハードルが下がるはず！1分くらいの短い動画を仕上げてみよう！

第2回 10月12日(土) 13:30～16:30  
ステップアップ編

作った動画をシェアしながら、講師とともに動画作成の技術を深めます。

場 所 市民総合センター 2階 会議室  
定 員 10人  
対 象 団体やサークルで活用したい方  
参加費 2,000円 (全2回)  
持ち物 キャンバのアプリが入ったスマホとノートパソコン  
講 師 佐藤 洋輔 氏(地域と映像 代表)  
申込み 右記 QR コードから  
9月13日(金) まで



申込みフォーム



佐藤洋輔 *yosuke sato*

日本大学芸術学部映画学科卒業。カメラマンアシスタント、俳優、福祉施設など職を転々としながら、コミュニティFM放送局「エフエム西東京」に入社。地域の魅力に気づき、街の情報を発信する。退社後、職業訓練校などでの学びを経て SNS で動画を発信。地域の観光協会の仕事をきっかけにフリーランスとしての活動をスタート。2023年株式会社地域と映像を設立。同年より津田塾大学「映像コミュニケーションデザイン」講師。



## LINE使ってみよう！

ダウンロードはしたけど…  
いまいち使い方が分からない方、  
基本操作から紹介します！

日 時 10月4日(金) 14:00～16:00  
場 所 市民総合センター 2階 会議室  
定 員 6人  
対 象 団体やサークルで活用したい方  
参加費 1,000円  
持ち物 LINEのアプリが入ったスマホ  
申込み 9月26日(木) 17:00まで

## 動画アップロード講座

YouTubeにアップロードしてみよう!!

Google アカウント (gmail) をお持ちの方  
YouTube アプリの事前ダウンロードをお願いします

日 時 10月26日(土) 14:00～16:00  
場 所 市民総合センター 2階 会議室  
定 員 6人  
対 象 団体やサークルで活用したい方  
参加費 1,000円  
持ち物 普段お使いのスマホ  
申込み 10月18日(金) 17:00まで

歌声を響かせよう！

## 合唱体験会

武蔵村山混声合唱団のみなさんと一緒に『瑠璃色の地球』を歌ってハーモニー創りを体験！

9/14(土)  
13:15～15:00

場 所 市民総合センター 3階 学習室  
定 員 10人  
対 象 18歳以上の方  
参加費 300円  
持ち物 筆記用具  
講 師 千葉 裕一 氏 (武蔵村山混声合唱団常任指揮者)  
申込み 9月6日(金) 17:00まで

子どもたちの参加もお待ちしています

## 和太鼓で健康促進!

身体を使って汗かいて、頭も使って脳を活性化！ストレスを発散して心も身体も軽やかに！

10/22(火)  
①14:00～16:00  
②16:30～18:00

場 所 市民総合センター 3階 学習室  
定 員 各回 15人  
対 象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)  
参加費 100円  
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装  
講 師 和太鼓さくら (登録団体)  
申込み 10月15日(火) 17:00まで

市民活動体験ワークショップ  
まなぶとできる

今号の表紙

今年も始まりました『夏の体験ボランティア』。表紙はセンターでのオリエンテーションの様子です。今年はい三ツ木地区会館でも開催し、市の西側からの参加者も多く見られました。オリエンテーションでは、ボランティアのことや活動をする上での注意事項などを話したあと、グループワークも行いました。

現在、市内の高齢者施設や障害者施設、保育園などで元気に活動中です。ボランティア活動を通して、新しい発見や繋がりが生まれることを期待しています。活動の様子は、『コラボ・バ』10月号で詳しくご報告します。  
(三河)

ほっとひと息

映画製作に少し関わりました。当初は小規模な自主映画としてクラウドファンディングを開始しましたが、「監督のためなら」という想いと多くのプロフェッショナルの協力により、商業映画としての製作に変わりました。フルCGの時代ですが、古き良きアナログ特撮による冒険ファンタジー映画『カミノフデ 怪獣たちのいる島』は、2021年の公開予定がコロナ禍の影響で遅れ、今夏やっと公開されました。

瑞穂町もロケ地として登場しています。8月30日(金)より「イオンシネマ むさし村山」でも上映されますので、ぜひご覧ください。  
(村瀬)

有料広告

9月・10月の休業日

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5		
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

- 休業日 日曜・祝日・年末年始・施設点検日
- 市民総合センター休館日
- 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)
- 休業日は職員不在ですが、部屋の利用はできます(休館日を除く)。詳しくはホームページをご覧ください。



第8回元気フェスタ協賛企業等広告

みんなキラキラところががようようちえん

042-561-1351 武蔵村山市大南 1-25

0,1,2歳の 小規模保育事業所

大南つぼみ保育園

卒園後は連携施設で優先的に受け入れます♪

042-566-5605 武蔵村山市大南 3-94-1

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』No.62 (通巻 165号)

2024年8月20日発行 (発行部数 32,000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四丁目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 https://musashimurayama.org

HP・公式LINE・Instagram・Facebook・YouTube

こちらへ▶▶▶▶

