

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



2025

10

OCT

No.69

Collabo-ba

■ コラボ・バ ■



むさしむらやま まちづくり

『つながる座談会』

お互いさまでつながる

地域の助け合い活動 - 生活支援活動団体 -

夏の体験ボランティア 2025 レポート

VOICE - 声 -

『みんなのまなび場』 - LINE・会計・キャンバー

市民活動体験ワークショップ『まなぶとできる』押し花でウッドプレートづくり / ウィンターコンサート

かんたん動画編集&YouTubeアップロード講座 / 武蔵村山NPOネットワーク

夏

2025

の体験ボランティアレポート

NATSUNOTAKEN V.



活動期間 7月22日(火)～8月31日(日)

このイベントは、夏休み期間中に多くの方にボランティアを体験する機会を提供することを目的としています。今年は、参加者が初めて100名を超え、小学4年生から社会人まで113名がそれぞれの場所で活動しました。ボランティアの新規受入施設も加わり、たくさんの活動が行われました。

施設利用者にやさしく声をかけ寄り添っている姿や、水あそびのお手伝い、お部屋あそびなど、子どもの目線に合わせて活動している姿がとても印象的でした。

参加者の中には、数か所にわたって10日間以上活動した方や、当初の予定より日数を増やして活動した方もいました。

日常では体験できない人や職業との関わりは、参加者だけでなく、施設や団体、さらには地域にとっても、つながりを広げる機会になったのではないのでしょうか。

今年は、夏ボラの参加をきっかけに、夏ボラ以外のボランティアにも参加してくれるなど、自発的に地域に関わり活動してくれた参加者もいて、本当に嬉しく思います。

ご協力いただいた受入施設・団体の皆さま、関係者の皆さまには、この場をお借りしてお礼申し上げます。

図書館の裏側を知ることができ、さまざまな作業を体験させてもらいました (一般)



ボランティアを身近にしていきたい (小6)



初めて、してもらう側ではなく、する側になって、してもらう側では気づかないことに気づきました (中1)



改めて自分は子どもが大好きということを実感できた (高3)



支援を必要としている子どもたちに自分がどのようなアプローチができるのか、ということを考えさせられ、貴重な経験となりました (高3)



今までボランティアの意義について漠然としかわからなかったが、実際にやってみて、まず行動することの必要性からその意義について考えられるようになった (中3)





公的サービスでは手の届かない部分を補う
お互いさまでつながる
地域の助け合い活動

12月6日(土)
13:30 ~ 16:30

参加費無料

場 所 市民総合センター 3階 集会室
定 員 30人程度
ゲスト 下記 6 団体
申込み QRコードの申込フォーム、窓口、
電話またはメールで申込み
11月28日(金) 17:00 まで
申込み多数の場合は抽選となります



申込フォーム

基調講演

岡野 貴代 氏 (公益財団法人 さわやか福祉財団
共生社会推進リーダー・社会福祉士)

「住み慣れたまちで安心して住み続けたい。」多くの方が同じ思いを持っているのではないのでしょうか。

しかし、高齢化や核家族化が進み、これまで自分でできていた家事や移動、庭の手入れなど、年齢を重ねるに連れて負担になってきます。武蔵村山市の高齢化率も 27.1% (R7年 9月1日現在) となり、単身でお住まいの方も増えています。

現在市内には、住民同士の助け合い活動を行っている団体 (生活支援活動団体) が 6 団体あります。今回は、その団体の皆さんにお集まりいただき、実際の活動の様子や課題などについてお話しいただきます。

生活支援のサービスを受ける方もする方も同じ地域に住む「仲間」として、地域の助け合い活動を続けていくために、すべての方が生活支援を「自分ごと」として考えるきっかけとなる座談会です。

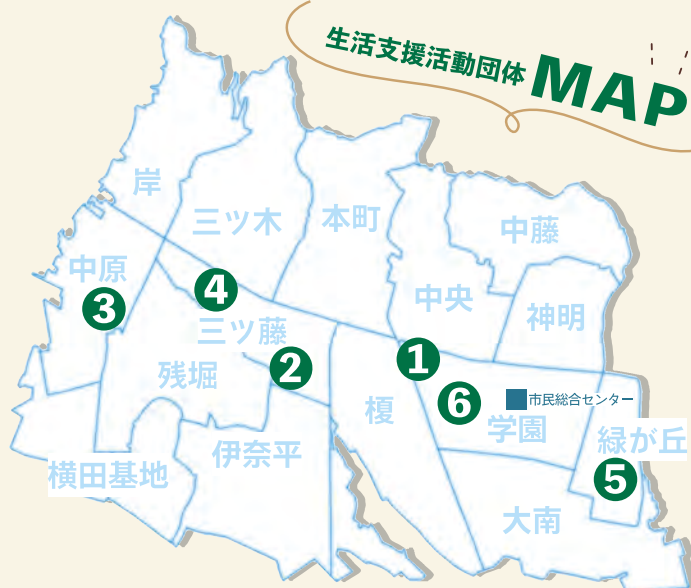


どんな人が、どんな活動をしているんだろう？

自分にも何かできるかな？ できることがあるのかな？



自分の地域でも活動を始めたい！ どうやって運営をしているんだろう？



【ゲスト団体】

- ①『お互いさまサロン』日の出生活支援部
- ② 三ツ藤木の葉の会
- ③ 買い物支援『しおん』
- ④ 助け合いクラブ『さんさん山王森』
- ⑤『お互いさまサロン 糸桜』ちょこっと隊
- ⑥ 雷塚シニアクラブ (雷塚自治会)

生活支援活動団体について
詳しくは市 HP をご覧ください ▶
※ ⑥を除く



当日の内容に変更がある場合があります

むさむら プレーパーク



プレーパークは自然の中で自由な発想でのびのび遊べる場所

日 時 基本 毎月第2日曜日10:00～16:00

場 所 市内の公園など

右記公式LINE「おうち応援 Walk ねっと」の申込フォームで開催場所などの情報が確認できます。

予約なしでも参加できますが、混雑時は予約の方が優先。

【問合せ】一般社団法人 Walk 042-843-8690（むらやま）



ボランティアさん大募集！

「むさむらプレーパーク」でいっしょに子どもたちを見守ってくれる仲間を募集しています！

- ☆子どもが好き
- ☆自然の中でリフレッシュしたい
- ☆地域で活動してみたい

初めての方も大歓迎です！

10:00～16:00 の中で
ご都合の合う時間だけの参加でもOK！



新メンバー募集！

練習日 土・日、祝日 9:00～13:00 または 9:00～17:00
水曜日 17:00～19:00（小学3年生以上）

場 所 武蔵村山市立第九小学校、武蔵村山市立第一小学校、
武蔵村山市立雷塚小学校 他

対 象 小学1～5年生

会 費 2,000円/月（保険料別途）

見学・体験をご希望の方はHPより
事前申込みをお願いいたします▶



見学・体験
大歓迎！



第56回

市民文化祭

入場
無料

市内の文化芸術活動団体が日ごろの成果を発表・
展示する機会として、市民文化祭を開催します！
盛りだくさんの8日間をぜひお楽しみください。

期 間 10月26日（日）～11月16日（日）
期間中の土・日、祝日

場 所 武蔵村山市民会館（さくらホール）他

問合せ 武蔵村山市民文化祭実行委員会
事務局 042-564-3692（須藤）

同時開催

生涯学習 第28回
フェスティバル

市内の文化芸術活動団体のもと、物作りや体験
学習をしてみませんか？楽しいイベントやおいし
い食べ物をご用意しています。

日 時 11月2日（日）10:00～15:00

場 所 武蔵村山市民会館（さくらホール）
市役所市民駐車場

みなさまのご来場をお待ちしております！

武蔵村山市教育委員会教育部文化振興課 042-565-1111



第16回 健康太極拳 武蔵村山同好会の集い



今年で 16 回目を迎える集い、市内
5教室の仲間が一堂に会し演舞します。
お誘いあわせのうえご来場ください。

日 時 **11月17日** (月)
9:00 ~ 12:30

場 所 武蔵村山市総合体育館
第一体育室

人と比べず競わずに、仲良く楽しくのんびりと
楊名時八段錦・太極拳で健康寿命を延ばしましょう！

健康太極拳

場 所	曜 日	時 間
三ツ木地区会館	第2・3・4 木曜日	10:00 ~ 11:30
雷塚地区会館	第2・3・4 月曜日	13:15 ~ 14:45 15:00 ~ 16:30
公民館さいかち分館	第1・2・4 火曜日	10:00 ~ 11:30
公民館(大南)	第2・3・4 金曜日	10:00 ~ 11:30

会 費 2,000 円 / 月 (会場費・運営費含む)
問合せ 健康太極拳・武蔵村山同好会
090-9296-8648 (原田)



登山・ハイキングを楽しみませんか？ メンバー募集！



最近の登山実績など

健康の増進、リフレッシュ、仲間づくりに

月に1回程度、主に関東周辺の山や丘陵、溪谷
などのハイキングコースを歩きます。

集合場所への移動は各自。主に公共交通機関を
利用します。イベント案内、参加申込み、会員間
の連絡は全てグループラインにて行います。

健康のためのハイキングから登山を楽しむ高山まで、
健脚で、体力に自信のある方はぜひご応募ください。

令和7年 6月 棒ノ折山から惣岳山へ
7月 山梨 西沢溪谷めぐり
8月 小下沢林道から景信山へ

問合せ 新やまびこ会
右記グループラインまたは電話にて
090-2541-9889 (河島)



めだかや
グループ目高舎の45年分の歴史
ミニコミ・文集・合冊本

HOSEI ミュージアム

デジタルアーカイブに掲載されました！

社会と生活の在り方を考える市民活動グループで
す。この度、法政大学大原社会問題研究所 環境アー
カイブズに所蔵されていた総数 2,900 ページにも
およぶ本グループの文書がデジタルになりました。
互いの得意分野を教え合いながら、新しい生活を模
索した挑戦の記録です！！

興味があるところをそっと覗いてみてください。

グループ目高舎 042-561-9952 (林)

詳細検索➡キーワード➡目高舎

QRコードから上記のとおり検索してください



住み開きカフェ カフェはなみずき

自宅を開放した地域の居場所です。
どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

日 時 毎月第1・3木曜日
13:30 ~ 16:00

場 所 中原 2-46-5 (森 宅)

問合せ 090-6111-7534 (森)



【VOICE-声-】こちらのページについて

活動PR、会員募集、イベントのお知らせなど、本紙掲載団体募集中！（掲載無料 ※要団体登録）

偶数月の20日に発行。原稿締切りは前月の15日まで。お気軽にお問い合わせください！

NPO や市民活動のための みんなのまなび場

参加費
無料
退出自由

各回、活動に必要な題材を取り上げます。みなさんで疑問を持ち寄り、一緒にまなびましょう。連続講座ではありません。ご都合が良い回にお申し込みください。



LINE

11月14日(金) 10:00~12:00
12月22日(月)



会計

11月21日(金) 10:00~12:00
12月8日(月)



キャンバ

11月7日(金) 14:00~16:00
12月15日(月) 10:00~12:00

活動されている方は、忙しいですよね！
いろいろな方に来てほしいので、月替わりで曜日を変更しています。上記日程以外でも、対応可能です。センターまでご相談ください！

こういう場合
どうしたらいいんだろう？

こうしたらいいんじゃない？



それいいね！
どうやるの？

これは便利！

場 所 ボランティア・市民活動センター
定 員 3人程度
対 象 NPO や市民活動に関わっている方
相談員 ボランティア・市民活動センタースタッフ
(専門家ではないため、解決できない場合もあります)
申込み QRコードより公式 LINE にてメッセージ、
窓口、電話またはメールで申込み
各開催日の3日前の17:00まで
(聞きたいことを事前にお知らせください)



市民活動体験ワークショップ まなびとできる

気軽に市民活動に参加・体験できる場を提供するほか、活動を広く知ってもらうことで、新規会員の募集や活動のPRにつなげることを目的としています。

まなび 第111回

まなび 第112回



押し花で ウッドプレートづくり

押し花をレイアウトして壁掛けを作ります。

日 時 11月11日(火) 10:00~12:00

場 所 市民総合センター 2階 作業室

定 員 10人

参加費 800円

持ち物 はさみ、カッター、
カッティングボード(あれば)

講 師 花物語 押し花はなみずきの会(登録団体)

申込み 11月4日(火) 17:00まで



申込フォーム▶

ウィンターコンサート

スペシャルゲストは、『武蔵村山さくら合奏団』
打楽器演奏や歌の体験をお楽しみください♪

日 時 12月26日(金) 14:00~15:30

場 所 市民総合センター 3階 学習室

定 員 30人

参加費 1,000円(小・中学生500円、幼児無料)

講 師 音楽なかまスマイル(登録団体)

申込み 12月24日(水) 17:00まで



申込フォーム▶

かんたん動画編集& YouTube アップロード講座

スマホとパソコンだけで
特別なソフトやアプリ不要

動画は、団体の活動内容や雰囲気を伝えるのにとても有効な方法です。日々の活動を動画で発信することで効果的な広報が行えます。1分半程度の団体紹介動画があると、SNS等に掲載するだけでなく、講演や助成金のプレゼンなど、さまざまな場面で活用することができます。今回は、ゼロから手軽に動画を作る方法を学び、自分で動画を作れる技術を身につけます。

学べること

- ・動画のトリミング（不要な部分をカットする）
- ・簡単な字幕とBGMを付ける
- ・YouTubeに動画をアップロード

事前準備をお願いします！

- スマートフォン（らくらくホン除く）
- ノートパソコン
- Google アカウント（Google のパスワードが必要）

※当日までに3分程度のアップロード用の動画を撮影してきてください。

字幕を入れるので、言葉の音声が入ったものをお願いします。

11/11

火 19:00-21:00

場 所 市民総合センター2階 作業室

定 員 4人

対 象 NPO や市民活動に関わっている方

参加費 1,000円

講 師 吉富 広（センタースタッフ）

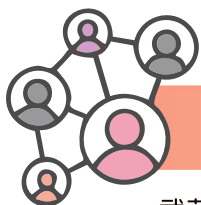
申込み QRコード申込フォーム、窓口、

電話またはメールで申込み

11月5日（水）17:00 まで



申込フォーム



NPO 法人の交流・情報交換の場

武蔵村山 NPO ネットワーク

武蔵村山 NPO ネットワークは、市内で高齢者支援、障害者支援、子ども子育て支援といったさまざまな分野を対象に、社会貢献活動を行っている NPO 法人等が集まり、2007 年から活動している横断的なネットワーク組織です。2 か月に1 回定例会を開催し、情報交換をしています。

ほかにも、ボランティア・市民活動センターと協働して、元気フェスタを毎年開催したり、市民活動団体向けにワンタッチテントなどのレンタルも行っています。

関心のある NPO の方は、ぜひ、ボランティア・市民活動センターまでお問い合わせください。

主な参加団体のご紹介

子ども

NPO 法人
いつひよファミリー・育はぐ
市の『健やかひろば』委託事業



福祉

NPO 法人 クローバー
放課後等デイサービス など



子ども

NPO 法人 子育て未来ネットこどもと
市の『健やかひろば』委託事業
『武蔵村山子ども食堂』など



福祉

NPO 法人 シニアメイトサービス
高齢者支援、安心サポート事業 など



福祉

NPO 法人 ヒューマンライフ・エンジョイ友の会
高齢者、障害者の外出のサポート

子ども

NPO 法人 むさしむらやま子ども劇場
『武蔵村山市ボランティア・市民活動センター』
『子育て応援基地 こっこべす』

福祉

NPO 法人 武蔵村山ひまわり
障害者就労継続支援 B 型事業所、
グループホーム



福祉

NPO 法人 村山たんぽぽ
障害者就労継続支援 B 型事業所など



● 今号の表紙 ●

9月27日(土)に実施した、ボランティア入門講座「大人のためのバルーンアート」。初心者でもできる簡単なバルーンアートを4種類教えていただき、最後にその中の3種類を組み合わせ、少し豪華な装飾に仕上げていたのが表紙の写真です。バルーンアートをきっかけに講座に参加してくださった方が今後、市民活動団体や地域活動に参加していただければ嬉しいです。

私たちも、先日の福祉まつりに参加した際、バルーンを配布したところ、子どもたちにとても喜ばれました！

(三河)

● ほっとひと息 ●

やっと涼しさを感じられるようになりましたね。今年の夏は全国的に厳しい暑さが続き、まるでサウナのような日々で、外に出るたびに体力を奪われ、冷房なしでは眠れない夜が続きました。このまま温暖化が進むと、5月～10月が真夏のようになり、春や秋の涼やかなひとときが短くなりそうです。

そんな季節の移ろいの中、秋が深まったら紅葉の名所を巡ったり、温泉で過ごしたり、秋風に吹かれながらのんびり旅を楽しんだり……。できるだけこの貴重な瞬間を心に刻みたいですね。

(村瀬)

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

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

11月・12月の休業日

- 休業日 日曜・祝日
スタッフ不在ですが、部屋の利用はできます。
- 市民総合センター全館休館日
部屋の利用はできません。
詳しくはホームページをご覧ください。
- 開業時間 8:30～17:15
(夜の部屋利用がある場合、スタッフが窓口対応します)

有料求人広告

第9回元気フェスタ協賛企業等広告

利用者の力(可能性)を引き出せたら
最高の喜びです！

常勤職員募集
＜月～金8:30～16:30＞

管理者候補・総務経理・職業指導員・生活支援員
社会保険完備・退職金共済・福利厚生制度有・交通費支給

★社会福祉士・精神保健福祉士有資格者及び
資格取得を目指している方歓迎★

障害者就労継続支援B型事業所

特定非営利活動法人村山たんぽぽ
武蔵村山市学園3-59-3コロコロセンター1F
TEL 042-569-8373(担当:高橋)
メール mtanpopo3598@themis.ocn.ne.jp

ふれあいカイロプラクティック

ひろ 施術院

肩こり・腰痛・頭痛などでお悩みの方

営業時間
月～金 10:00～20:00 立川市上砂町5-7-14
土 10:00～12:00 シティコーポバルス武蔵砂川602

(完全予約制) 080-8474-4122 (松岡)

co-op deli

生協の宅配 コープデリ

週1回おうちにとどく、生協の宅配 はじめませんか？

約6000品目の品ぞろえ！
「生鮮品」「重たい物」「ミールキット」「離乳食」
コープデリ宅配にお任せください！
オンライン相談実施中！
・宅配の仕組みを知りたい・宅配料はいくらなの？
オンライン相談でお気軽にご相談ください。

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.69 (通巻172号)

2025年10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

H P https://musashimurayama.org

HP・公式LINE・Instagram・Facebook・YouTube

こちらへ▶▶▶

