



2026年  
4月号  
No.377



# ふれあい



Musashino Citizen Council of Social Welfare Newsletter

Instagram公式アカウント  
@shakyou\_634

X公式アカウント  
@aiai\_634

Facebook公式アカウント  
@shiminshakyou

公式WEBサイト  
https://www.shakyou.or.jp/

## 地域の活動紹介

# つくって、食べて、 つながって

## 中央福祉の会「男の料理教室」

男性のみなさん、普段ご自分で料理をされますか？  
中町と御殿山2丁目エリアで活動している中央福祉の会では、  
一緒に料理をしながら交流する「男の料理教室」を行っています。



参加者とスタッフのみなさん

### 始まりは2年前

定年前後の男性は普段からあまり料理をしない人が多く、いざという時にはコンビニ食などに頼ることになりがちです。それでは栄養の偏りが気になると、中央福祉の会の富岡さんは考えていました。

そんな時、会の企画会議で料理教室の案が出ました。「男の人は来ないよね」という意見もありましたが、「やってみよう」と話が進み、令和6年度から中央コミュニティセンターの調理室で「男の料理教室」を始めました。

最初はメニュー選びや材料の買い出し、調理のレクチャーもすべて福祉の会のメンバーで行っていましたが、現在は近隣にあるテンミリオンハウス・くるみの木のスタッフが講師として関わってくれ、栄養バランスや調理時間を考慮したメニューを講師と相談して決めています。



チームワークで作ります



テキストを見ながら手順をチェック

### 自分で料理をしてみたい

始めた当初は参加者が少なかったものの、回を重ねるごとに少しずつ増えてきました。リピーターの方が複数いますが、地域で配布するチラシなどを見て新しく来られる方もいます。くるみの木で料理教室のことを知り、参加した

という方もいました。「あまり料理をしてこなかったから、してみたい」と考える男性は少なくないようです。

参加者からは「毎月やってほしい」との声もありますが、企画や準備の都合もあり、現在は年3～4回ペースで開催しています。

### 「おいしいね」でつながる

この日の参加者は7名。メニューは焼き餃子と春雨サラダ、ザーサイスープの3品です。

講師からのレクチャーを受けたあと、グループに分かれてさっそく調理開始です。野菜を刻み、ひき肉と混ぜて餡をつくり、餃子の皮で包んでいきます。

そしていよいよ餃子を焼き始めると、部屋中においしそうな音と香りが漂います。蒸し焼きにして完成。冷めないうちにいただきます。

「自分が包んだ餃子がどれなのか分からなくなった」と笑いながら、おいしそうに食べる参加者のみなさん。餃子につける調味料は何がおいしいかなど、自然と話が弾みます。料理を学ぶだけでなく、地域での顔見知りも増え、つながるきっかけにもなっています。

4月から中央コミセンが改修工事に入るため、次回は会場を変えて6月頃に開催する予定です。本紙「ふれあい」3面の地域社協ニュースでも開催日をお知らせしますので、地域の男性のみなさん、次回はぜひ参加してみませんか？

問合せ：中央福祉の会 Tel 0422-44-1943 (今村)

## ふれあい377号 Contents

2面  
3面  
4面

- 令和7年度 歳末たすけあい・地域福祉活動募金報告
- 子育てひろばボランティア養成講座
- 武蔵野市シニア支え合いポイント制度説明会
- 身近な場所で困りごと相談会 ほか
- 地域社協ニュース ●ミニニュース ●寄付者一覧
- 広報委員が伝えます「地域デビューむさしの」
- 市民社協・VCMの事務所移転について



広告

高齢者講習 専用ダイヤル ☎ 0120-86-6343

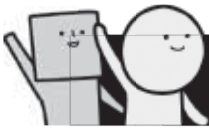
お待ちしております!

お誕生日の5ヵ月前から受付しております。お早めにご予約下さい。

東京車人 検索

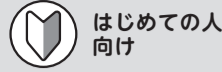
Sanwa Group

武蔵境自動車教習所



市民社協  
ボランティアセンター武蔵野(VCM)

からのお知らせ



令和7年度  
実施報告

# 歳末たすけあい・地域福祉活動募金 ご協力ありがとうございました



東京都共同募金会の主催により昨年12月に市内全域で行われました。

今年度は昨年度に引き続き、募金箱の活用を中心とする活動となりました。武蔵野地区協会の参加団体のみなさまをはじめ、地域団体や住民のみなさま、薬局や飲食店などの多くの企業・店舗のみなさまにご協力をいただきました。この募金の一部を生活にお困りの世帯への「歳末見舞金」としてお渡ししました。このほか、印刷代などの諸費用を除いた全額が令和8年度の地域福祉活動費として、武蔵野市民のために活用されます。ご協力ありがとうございました。



令和7年度  
募金総額

1,660,029円 (前年度実績 1,772,533円)

1 募金箱設置  
232,049円

武蔵野市役所、3市政センター及びコミュニティーセンターなど96の団体や企業の窓口に募金箱を設置しました。

2 街頭募金活動  
198,521円

12月1日(月)吉祥寺駅、3日(水)三鷹駅、5日(金)武蔵境駅で街頭募金を実施しました。

3 武蔵野地区協会参加団体での募金活動  
407,480円

地区協会参加団体内部の会議や活動、イベントなどで募金を募りました。

4 その他  
821,979円

個人や町会・自治会・ボランティア団体・企業等の取りまとめによる募金 など

募金の  
使いみち

- 歳末見舞金…………… 140,000円 支援を必要とする14世帯へ歳末見舞金としてお渡ししました
- 令和8年度地域福祉活動費…1,495,457円 [内訳] 地域社協(福祉の会)への助成(1,165,457円)  
ボランティア市民活動団体への助成(330,000円)
- 募金活動に関する諸費用…………… 24,572円 チラシ印刷代など

[問合せ] 市民社協(1面下部連絡先)

## 子育てひろば ボランティア養成講座 ～子育ての経験を地域の力に変えるとき～

参加者  
募集



[日時] 5月29日(金)、6月2日(火)、6月11日(木) 10:00～12:00  
[会場] 武蔵野市役所 812会議室

- [内容] 子育て支援について学び、地域の力で支える事について考える。子育てひろばで活動する方の養成。
- [対象] 地域の子育て支援に関心のある方、子育てひろばでのボランティア活動に興味のある方。
- [定員] 20名程度(全日程参加出来る方を優先) 託児6名
- [講師] 坂本純子氏(NPO法人新座子育てネットワーク)
- [申込方法] 電話、予約フォームで講座名、住所、氏名、電話番号を下記まで。  
託児希望の方は、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別も明記。
- [申込期間] 4月15日(水)～5月20日(水)
- [申・問] 武蔵野市子ども子育て支援課 Tel.0422-60-1239
- [備考] 講座終了後、子育てひろば実習あり



申込フォーム  
(4月15日から)

## 武蔵野市シニア 支え合いポイント制度 説明会

参加者  
募集

「武蔵野市シニア支え合いポイント制度」とは、65歳以上の方が行う社会貢献活動(この事業の協力施設・団体での活動が対象)に対して、活動ごとにポイントを付与し、年度ごとの獲得ポイント数に応じてギフト券等へ交換する仕組みです。まずは説明会にご参加ください。

[日時] 4月22日(水)  
14:00～15:00  
[会場] 武蔵野スイング  
10階スカイルーム1

[日時] 5月21日(木)  
10:00～11:00  
[会場] 武蔵野市役所  
813会議室

- [定員] 各15名先着順
- [対象者] 令和8年度中(令和9年3月31日まで)に65歳以上に到達される方
- [申・問] VCM(1面下部連絡先)

## 身近な場所で困りごと相談会 なんでもお気軽にご相談ください

相談  
無料

予約  
不要

市民社協では、困りごとの原因と解決方法を一緒に考え、様々な福祉サービスを利用できるようお手伝いしたり、他の機関や窓口におつなぎしています。また、お住まいの地域のボランティアを紹介したり、身近な地域でのサポートなどの解決方法も提案しています。相談をお受けするのは、福祉の資格を持つ市民社協の職員です。どちらの回に参加いただいても構いません。お気軽にお越しください。

令和8年度  
上半期の予定

4月28日(火)	14:00～16:00	むさしのケアセンター(吉祥寺南町3-24-6) [コラボ] 会場内で南町福祉の会「のんびりカフェ」が開催中!
6月30日(火)	14:00～16:00	木村慶一級建築士事務所(緑町1-5-22グリーンパーク商店街内)
7月15日(水)	10:30～12:30	八幡町コミュニティセンター(八幡町3-3-16) [コラボ] 同会場で八幡町コミュニティ協議会の「ロビーでお話しませんか?」が開催中!
8月28日(金)	14:00～16:00	御殿山一丁目町会集会所(御殿山1-5-9)
9月9日(水)	14:00～16:00	トヨタモビリティ東京武蔵野関前店(関前4-9-2)

[問合せ] 市民社協(1面下部連絡先)

誰かのために何かをしたい!

応援します



## ボランティア団体を 対象とした助成金

市民社協には、ボランティア団体を対象とした複数の助成制度があります。申請時期が年1回のもあります。詳しくは市民社協ホームページをご覧ください。また、「やってみたい活動があるけれど仲間がいない」「2～3人の有志で始めたけれど資金に困っている」など、正式に組織されていないグループや個人の方からのご相談もお受けしております。お気軽にご相談ください!



助成金情報

[問合せ] 市民社協(1面下部連絡先)

広告

住宅のなんでも相談窓口  
はうす・ハウス



お金の事から、建て替え・リフォーム・住替え・相続  
2世帯同居の相談まで、専門家がワンストップでアドバイス  
吉祥寺本町2-8-4, i-office 吉祥寺 TEL.0422-21-9353  
住宅コンサルティングサービス はうす・ハウス

お役に立ちます地元の大信

心・ふれあい



大東京信用組合

https://www.daisin.co.jp/

吉祥寺支店

☎0422-22-9221



本紙ふれあいは  
ココにあります!



広報紙「ふれあい」は偶数月の第1日曜(12月のみ1日)に発行しています。新聞折込のほか、武蔵野市内のコミセンや医療機関等の窓口で設置・配布しています。ぜひ手に取ってご覧ください!

# NEWS 地域社協ニュース

地域のイベントいろいろ。ぜひご参加ください!

特に表記のないものは▶[対象]→どなたでも [定員]→なし [参加料]→無料 [申込]→当日、直接会場へ

## 西久保福祉の会

### ふれあいルーム

4/8(水) 5/13(水) 10:00~12:00

[会場] 西久保コミセン

[内容] めりえカレンダー、講話など

「お元気ですか、顔を見せてくださいね」が合言葉!

[対象] 地域にお住まいの日中おひとりでお食事される75歳以上の方(募集若干名)

[参加費] 350円(お弁当代)

[共催・問合せ] 西久保コミセン Tel 0422-54-8990

## 東部福祉の会

### 若葉会 ※原則毎月第2水曜

4/8(水) 13:30~15:00

[会場] 吉祥寺東コミセン(九浦の家)

[内容] 情報交換とおしゃべり会

[対象] 吉祥寺東町・本町1丁目にお住まいの高齢の方

[参加費] 200円

[問合せ] 中村 Tel 0422-22-2486

[備考] 令和8年度から開催が第2水曜日に変更になりました

## たんぽぽサロン

4/9(木) 5/14(木) 10:00~11:30

[会場] 吉祥寺東コミセン(九浦の家)

[内容] 気軽なおしゃべり会

[問合せ] 中村 Tel 0422-22-2486

## 境南地域社協

### くまのひろば

※毎月第2金曜と奇数月第4金曜

4/10(金) 5/8(金) 5/22(金) 10:30~11:30

[会場] 境南コミセン 児童室

[内容] 自由遊び・絵本・ふれあい遊びなど

[対象] 0~3歳未満の乳幼児と親

[定員] 各20組

[問合せ] 阿部 Tel 0422-34-4383

### おしゃべりサロン ※毎月第1木曜

5/7(木) 6/4(木) 13:30~15:30

[会場] テンミリオンハウス花時計

[内容] おしゃべり、手芸他、好きなことをして過ごしませんか

[問合せ] 花時計 Tel 0422-32-8323

## ニュース



▼特に表記のないものは

[対象]→どなたでも [定員]→なし

[参加料]→無料 [申込]→当日、直接会場へ

※掲載は市民社協会員を優先し、市内を中心とした福祉機関・団体からのお知らせや市民社協後援事業を掲載しています。なお、掲載内容の責任は主催者にあります。

### 老いじたく講座

[日時] ①4月15日(水) 13:30~15:00 ②4月23日(木) 13:30~15:00 ③5月12日(火) 10:30~12:00 ④5月28日(木) 18:00~19:30

[会場] ①③吉祥寺北コミセン 地下会議室 ②④本町コミセン 第1会議室 [内容] ①エンディングノート書き方講座編 ②④基礎知識編 ③成年後見制度編

[対象] 関心のある市内在住の方 [定員] 各回10名 [持ち物] 筆記用具 [申・問] 武蔵野市福祉公社 Tel 0422-66-2987(権利擁護センター専用電話)

## 関前福祉の会

### うたのつどい「カナリヤ」

4/13(月) 5/11(月) 10:30~11:30

[会場] 特別養護老人ホームとらいふ 地域交流スペース

[内容] 嚙下機能低下予防として大きな声で唄いましょう

[対象] 近隣にお住まいの方どなたでも

[定員] 20名程度 [問合せ] 大坪 Tel 080-1364-8662

[備考] 男性の方も歓迎します!

### すずらんお茶飲みサロン ※原則毎月第4月曜

4/27(月) 5/25(月) 14:00~

[会場] 関前コミセン

[内容] おしゃべりしながら編み物しませんか

[対象] どなたでもご自由に

[問合せ] 木村 Tel 0422-37-6866

## 南町福祉の会

### のんびりカフェ ※原則毎月第2・4火曜日

4/14(火) 4/28(火)

5/12(火) 5/26(火) 14:00~17:00

[会場] むさしのケアセンター交流スペース(吉祥寺南町3-24-6)

[内容] コーヒー等を飲みながらゆっくりおしゃべりしませんか

[参加費] 200円 [問合せ] 田中 Tel 090-6945-7991

[備考] 4/28は市民社協の身近な場所で困りごと相談会も同時開催します

## 交流ハウス南町

5/10(日)

[会場] 特別養護老人ホームゆとりえ 1階ダイニング

[内容] 10:00~食事作り 12:00~食事と交流

[参加費] 350円(食事代)

[問合せ] 吉岡 Tel 0422-43-2686

[備考] 4月はお休みです。5月からは開催日(原則第2日曜)と会場(ゆとりえ)が変更となりますのでご注意ください

※障がいのある方もない方も共に過ごす休日の居場所「食事と交流」のみの参加も歓迎です

## 吉西福祉の会

### あじさいひろば ※原則毎月第2・4火曜日

①4/14(火) ②4/28(火)

③5/12(火) ④5/26(火) 10:00~11:30

[会場] 吉祥寺本町在宅支援センター(本町在支)

[内容] ①防犯の話 ②④おしゃべり会 ③塗り絵

[対象] 地域にお住まいの60歳以上の方

[問合せ] 吉祥寺西コミセン Tel 0422-55-3297

[共催] 吉祥寺西コミュニティ協議会

### ひよこぷらす+ ※原則毎月第3日曜

4/19(日) 5/17(日) 10:00~11:30

[会場] 御殿山コミセン

[内容] 毎月の遊びのテーマは

Instagram参照(二次元コード参照)

[対象] 0歳~年長(兄弟姉妹は年齢制限なし)と保護者

[問合せ] メール hiyokoplus oyakohiroba@gmail.com

[備考] お手伝いして下さる方を募集中です!!



## 中央福祉の会

### りんどうの会 ※原則毎月第3木曜

①4/16(木) ②5/21(木) 14:00~15:30

[会場] ①かたらいの道市民スペース

②中町集会所大広間

[内容] ①椅子に座ってできるスッキリ体操

②出前講座「一人の時に具合が悪くなったら」

[対象] 主におひとり暮らしの高齢者

[問合せ] 今村 Tel 0422-44-1943

### 親子ニコニコ広場 ※原則毎月第3金曜

4/17(金) 5/15(金) 10:00~11:30

[会場] 中町集会所大広間

[内容] 自由遊び、手遊びなど

[対象] 0~3歳児と保護者

[問合せ] 矢島 Tel 0422-54-3479

## 中央ボッチャの会

4/23(木) 14:00

[会場] 西久保コミセン多目的室

[内容] 地域のみなさまとボッチャを楽しむ

[問合せ] 西田 Tel 0422-53-9559

## 大野田福祉の会

### 大野田福祉の会住民総会

4/19(日) 10:00~12:00

[会場] 大野田小学校けやきホール

[内容] 令和7年度活動報告、令和8年度活動計画 武蔵野警察による「4月から変わる自転車等身近なルールについて」

[問合せ] 佐伯 Tel 090-9326-3190

## ふれあいの居場所

### 「月いち ひびのさんち」

4/27(月) 5/25(月) 毎月最終月曜日

[会場] ひびのさんち(吉祥寺北町4丁目)

[内容] 昼食をはさんでみんなでおしゃべり

[問合せ] 市民社協(1面下部連絡先)

## ふれあいの居場所

### 「みどりの縁がわ」

毎週金曜 11:00~14:00

[会場] 緑町グリーンパーク商店街内

(緑町1-5-22)

[内容] 楽しくおしゃべり(どなたでも出入り自由)

[問合せ] 市民社協(1面下部連絡先)

## 四小地区福祉の会

### にこ☺カフェ ※原則毎月第3火曜

4/21(火) 5/19(火) 13:30~15:00

[会場] 吉祥寺北コミセン ロビー

[内容] おしゃべり会

[対象] 高齢者・学生・子育て中の親子などどなたでも

[問合せ] 増山 Tel 0422-22-7584

## 地域福祉の推進にご協力ありがとうございました ※敬称略

寄付金 ●「小さな親切」運動 武蔵野支部:39,002円 ●イトーヨーカドー労働組合武蔵境支部:15,000円 ●武蔵野そばの会:14,000円 ●plus.it(株):10,000円 ●(学)二葉総合学園 吉祥寺二葉栄養調理専門職学校、吉祥寺二葉製菓専門職学校:300,000円 ●匿名3件:14,059円 ●愛の小箱 ●匿名1件:1,130円

物品寄付 【使用済み切手】●石崎 ●渡辺美恵子 ●鈴木庸子 ●(有)さくわん舎 ●さわやかケア武蔵野 ●横河グループ福祉センター ●(一財)武蔵野市給食・食育振興財団 桜堤調理場 ●(公財)武蔵野文化生涯学習事業団 ●コミュニティ協議会(桜堤・本町・境南) ●生活自立支援センター ●桜野小学校 ●第二中学校 ●市役所(市民課・下水道課・市民税課・保険年金課)

【使用済みインクカートリッジ】●滝野洋平 ●(特非)きもの笑福 ●(一財)武蔵野市給食・食育振興財団 桜堤調理場 ●テンミリオンハウスそ〜らの家 ●コミュニティ協議会(吉祥寺南町・境南・中央・桜堤・西久保・関前・西部・八幡町・緑町・本町) ●本宿小学校 ●桜野小学校 ●第二中学校 ●市役所(ごみ総合対策課・1階正面玄関回収)

【その他】●吉祥寺市政センター(未使用切手・年賀はがき) ●匿名(本) ほかに多くのみなさまから

使用済み切手やインクカートリッジは専門業者に買い取ってもらい、その収益を市民社協が行う地域福祉活動の財源として活用しています。使用済み切手については、買い取り前にボランティアの方々に整理していただいています。



イトーヨーカドー労働組合 武蔵境支部



いつもありがとう



広報委員が伝えます！ 市民社協の事業・活動 vol.23

# 第1回「地域デビューむさしの」開催レポート

## ～地域での自分探し・はじめの一步を踏み出そう～

2月15日(日) 武蔵野スイングホールにて第1回「地域デビューむさしの」が開催されました。平成12年から25年間続いた「お父さんお帰りなさいパーティ(略称おとば)」が、性別や年齢を問わず、誰もが地域とつながれる場としてパワーアップ！当日の様子をレポートします。



みんなで記念撮影

### 「おとば」から「地域デビュー」へ！

新しい名称には、「誰もが、いつでも、地域という舞台へ」という願いが込められています。当日は春を思わせる陽気に恵まれ、会場には続々と参加者が集まりました。今回は女性の参加者も約半数にのぼり、「地域で何かを始めたい」「人生をもっと充実させたい」という意欲が会場全体に満ちていました。

### 第一部：人生100年時代、自分をどう活かす？

まずは、キャリアコンサルタントの北原譲さんによるミニ講義「シニアライフをいかに楽しく過ごすかを考える」からスタート。人生を多層的に楽しむ「マルチステージ」という生き方を学びました。

続くパネルトークでは、4人のゲストスピーカーが登場。活動のヒントとして印象的な言葉は、

- 「市報や社協の広報誌をチェックして、自分から情報を取りに行った」
- 「まずは自分が『楽しい』と思うことから始めた」
- 「得意なことを活かしていたら、自然と誰かの役に立つ活動につながった」など。
- なかでも「自ら動くところに一期一会の出会いがあり、それが次の展開を呼ぶ」というお話には、会場のみなさんも深く頷いていました。



第一部の講演



パネルトークには女性のゲストスピーカーも

### 第二部：話が弾む！トークセッション

後半は「働く」「学ぶ」「趣味」「地域・ボランティア」など5つのテーマに分かれてのトークセッション。各テーブルでは熱心な情報交換が行われました。地

域・ボランティアのテーブルでは、「学生時代の経験を活かし、中学の部活動の指導に関わっているが、子ども関連でもっと活動を広げたい」「マンション管理組合の役員をしています。コミュニティを盛り上げるヒントがほしい」といった具体的な夢や相談が飛び交いました。ブース出展の13団体による活動アピールもあり、地域デビューのきっかけになる情報が提供されました。まだやりたいことが決まっていない方にとって、これからの活動を考えるための貴重な場になったことでしょうか。あちこちで話の花が咲く様子は、まさにここが「はじめの一步」となる瞬間でした。



### ここから始まる、新しいつながり

当日は一般参加者約50名に団体メンバー等を加え計90名が集い、大盛況のイベントとなりました。「地域デビューむさしの」は、武蔵野市の地域活動を活性化するきっかけになれそうです。一人ひとりの一歩が、これからの地域をより豊かにしていく。そんな未来への期待が大きく膨らむ一日でした。

取材を終えて

「地域デビューむさしの」第1回は、これまで「おとば」が築いてきた伝統を大切に受け継ぎつつ、新しい時代の風を感じるひとときでした。「お父さん」という枠を超え、さらに多様な方々が集う場所へと進化していくのが今から楽しみです。(取材・記事:広報委員 作部径子)

お知らせ

## 市民社協・ボランティアセンター武蔵野(VCM)の事務所移転について

市民社協の新事務所が完成します。(令和8年4月末竣工予定)このことに伴い、下記の日程で仮事務所(吉祥寺本町1-14-9プレファス吉祥寺フロント7階)から新事務所に移転します。



移転先 武蔵野市吉祥寺北町1-9-1 ささえーるむさしの1階

移転日 令和8年5月25日(月)

※移転作業のため、5月23日(土)はボランティアセンター武蔵野(VCM)は閉所となります。

広告

緑に囲まれた広々とした練習場

株式会社  
**イトーゴルフガーデン**

〒180-0014 武蔵野市関前2-17-13  
ゴルフ練習場 0422-54-3401  
パッティングセンター  
アプローチ練習場 0422-51-3431

JA東京むさし

あなたのとなりが産地です

武蔵野支店 ☎(0422)51-2412  
武蔵野新鮮館 ☎(0422)54-7150  
東京都武蔵野市西久保1-18-10

貯金 ローン 共済(保険) 新鮮野菜

地域の話題も災害情報もあなたのまちのラジオ局

78.2 FM 78.2



むさしの-FM 78.2MHz ☎0422-23-0782

市民社協は、午後1時の時報をむさしの-FMでお知らせしています



■不要になった使用済み切手やインクカートリッジ・入れ歯などをいつでもお持ちください。換金した後、武蔵野市の福祉推進のために活用します。