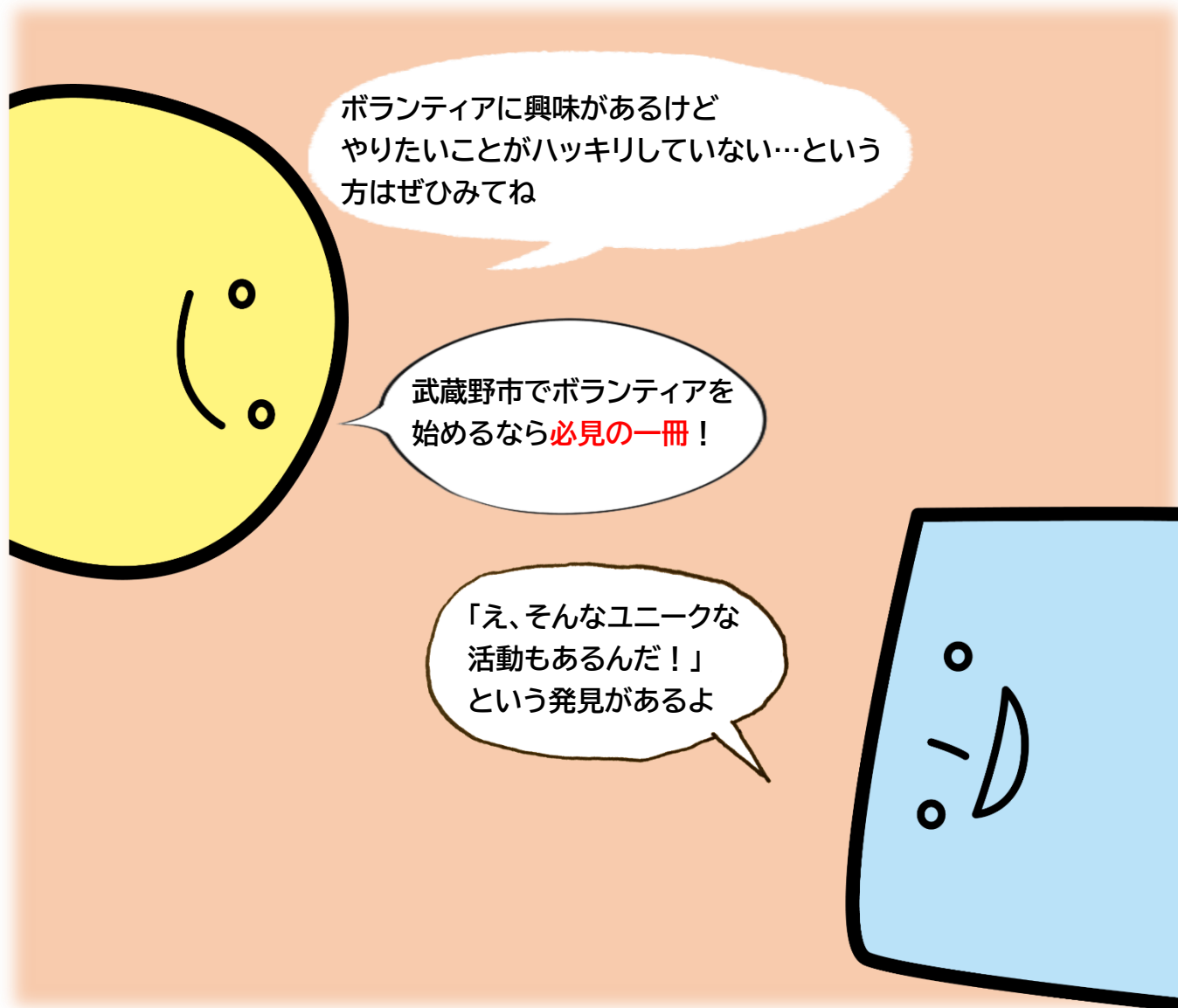


武蔵野のボランティア活動の「今」を伝える 武蔵野ボランティアガイドブック

2025



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

FAX 0422-23-1180

E-mail: vcm@shakyou.or.jp

〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町 1-14-9
プレファス吉祥寺フロント 7階

火～土曜日 9:00～17:00(祝日除く)

市民社協

ホームページ



市民社協

Facebook



市民社協

Instagram



あいあい



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14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。



2月 運営委員研修 (池袋防災館)

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「ボランティア講座」を実施しています。

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。

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。

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。

お父さんお帰りなさいパーティ (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、パーティ(イベント)を行っています。

VCM通信(広報誌)

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、施設や学校等に配布しています。

施設ボランティアコーディネーター 研修・懇談会

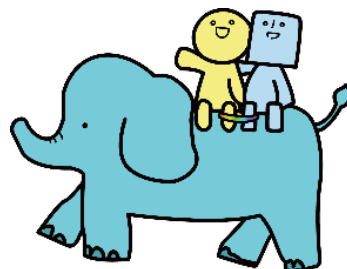
ボランティアが活動しやすい環境づくりのため、ボランティアを受け入れる施設(団体)とVCMとの連携を深める事を目的として実施しています。

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、訓練の実施やマニュアルづくりを行っています。

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。



ボランティア登録・紹介のしくみ

ホームページをチェック

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。

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】

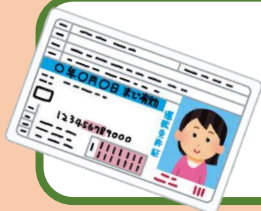
希望する活動の相談や情報の提供

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
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。約束したことは守りましょう。
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、新しい気づきを得ることができます。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んです！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、連絡先へ直接問い合わせ、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



1. M's Garden みどりの食いしん坊…………… 1
2. コミュニティファーム……………1
3. 武蔵野の森を育てる会……………2
4. NPO 法人 ファングリーン…………… 2

居場所づくり



5. 吉祥寺リカバリーフラッグ …………… 3
6. NPO 法人 DANKAI プロジェクト …………… 3
7. らっこの会…………… 4

子ども関係



8. 吉祥寺おもちゃ図書館 …………… 5
9. 吉祥寺東おもちゃ病院…………… 5
10. NPO 法人 きもの笑福(わふく)…………… 6
11. NPO 法人 ぐーぐーらいぶ…………… 6
12. クライストマザーズ …………… 7
13. 子育て家族支援団体 SomLic …………… 7
14. 境おやこひろば …………… 8
15. サニーママ武蔵野 …………… 8
16. すくすく泉いずみのひろば …………… 9
17. Smile Room …………… 9
18. NPO 法人 プラネットカナル…………… 10
19. NPO 法人 プレーパークむさしの…………… 11
20. むさしの・こどもエコフォーラム…………… 11

障がい者関係



21. サークルジャンプ・モモの会 …………… 12
22. 失語症会話パートナーズ武蔵野…………… 12
23. 手話サークルむさしの(昼)…………… 13
24. 手話サークルむさしの(夜) …………… 13
25. NPO 法人 しょーとてんぱー …………… 14
26. つばさ音楽クラブ …………… 14
27. 手作りの拡大写本グループはなびら …………… 15
28. ボランティアつくしんぼの会 …………… 15
29. 武蔵野市立図書館朗読奉仕の会 …………… 16
30. 六実会(むつみかい) …………… 16
31. 広報音訳の会むさしの …………… 17

高齢者関係



- 32.杏の会…………… 18
- 33.ぐる～ぷコグ・マーむさしの認知症予防の会…………… 18
- 34.NPO 法人高齢者の音楽を考える会(KOKO の会)…………… 19
- 35.傾聴 いも洗いの会…………… 19
- 36.NPO 法人 武蔵野すこやか…………… 20

教養・健康・芸能



- 37.一般社団法人 AILES…………… 21
- 38.NPO 法人 音楽療法の会武蔵野(MMT)…………… 21
- 39.吉祥寺村立雑学大学…………… 22
- 40.ギロック・フレンズ in 東京…………… 22
- 41.ダンススクール RB-SOUL(ラブソウル)…………… 23
- 42.ナープア・フラサークル…………… 23
- 43.奈美百合会…………… 24
- 44.一般社団法人 人間性復活運動本部 武蔵野支所…………… 24
- 45.浜根未稀&ラス・マルガリータス…………… 25
- 46.Pualani(プアラニ)…………… 25
- 47.むさしの紙芝居一座…………… 26
- 48.武蔵野ギター…………… 26
- 49.武蔵野落語同好会(武落会)…………… 27
- 50.落語ボランティアの会…………… 27
- 51.ローザの会…………… 28

その他



- 52.亜細亜大学一般奉仕会『細流(せせらぎ)』…………… 29
- 53.亜細亜大学ボランティアセンター…………… 29
- 54.成蹊大学 学生ボランティア本部 Uni.…………… 30
- 55.東京都ボランティアリーダー会グループ…………… 30
- 56.トーションパートナーズグループ…………… 31
- 57.むさしの FM 市民の会…………… 31
- 58.武蔵野けやき会…………… 32
- 59.むさしの未来まちづくりたい…………… 32
- 60.むさしの山の会…………… 33
- 61.ボランティア団体 CastaRnet(カスターネット)…………… 33



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 ^{いしい} ^{かずこ} 和子

[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] ^{もとたに} ^{あきひろ} 元谷 彰弘

[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

むさしのしりつさかいさんやりよくち どっほ もり
[場所] 武蔵野市立境山野緑地(独歩の森)

【だいひょうしゃ】 たなか まさふみ
[代表者] 田中 雅文

[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/>

[X(Twitter)] <https://x.com/mnomori1>

★仲間募集中

活動日:原則毎月第2・4日曜日

活動場所:境山野緑地(独歩の森)

年会費 1,000円



04 環境・自然保護
NPO法人 ファングリーン



市役所南隣のむさしの市民公園の芝生を、2007年から利用者や周辺住民の皆さんと育てています。ここはアメリカンスクールの跡地に作られた公園で、かつては土ぼこりがたち、転べばケガをしそうな公園でしたが、今では緑が美しく、腰を下ろしても走り回っても気持ちのいい芝生の公園に変わりました。私達はこの緑を維持していくために、散水や芝刈りなどを行っています。

[活動内容] 公園や園庭・校庭の芝生化及び
芝生維持活動など

[人数] 10名

[場所] むさしの市民公園など

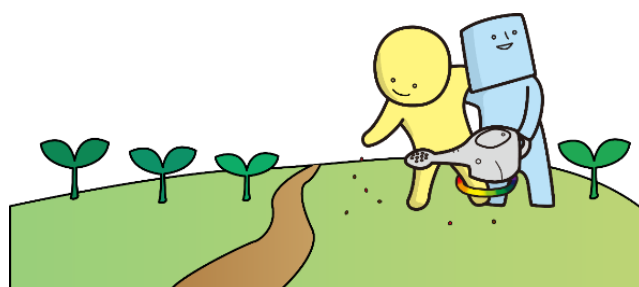
とつか こうすけ
[代表者] 戸塚 航介

ほそくぼ とし
[連絡者] 細窪 迅

[電話] 080-6754-1040

[Email] web.fun.green@gmail.com

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





居場所づくり

05 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] 10名

[場所] 本町コミュニティセンターなど

[代表者] 三田 隆一
みた りゅういち

[連絡者] 善林 茂雄
ぜんばやし しげお

[電話] 080-2029-1692

★仲間募集中

依存症などで苦しむ本人・家族

06 居場所づくり

NPO 法人

DANKAI プロジェクト



団体設立から21年、NPO法人化より16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(ルンルンサロン)を毎週土曜
日に実施しているとともに、杉並区善福寺二丁目子
ども食堂(みんなの食堂ルンルン)を毎週水曜日に実施
している。

[人数] 10名 [場所] 武蔵野市関前・杉並区善福寺など

[代表者] 栗田 充治 くりた みちはる [連絡者] 同左

[電話] 03-3223-3737

[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階集會室 14:00～15:30)
→募集条件:調理ボランティアや講師役(書道、ちぎり絵
など)として、子ども食堂やサロンと一緒に運営でき
る人。

★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。



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]

ひとり親支援「のぞみ塾」運営

[人数] 5名

[場所] クラフトハウスぱく

[代表者] 小境 こざかい 範子 のりこ

[連絡者] 同上

[電話] 080-3088-2973

[FAX] 0422-36-8311

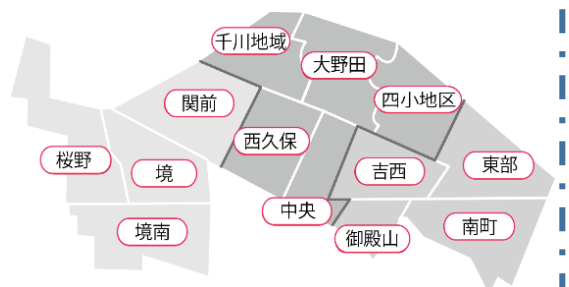
[Email] musashino.vac@gmail.com



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、地域密着の活動をしています。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。





子ども関係

08 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ショートメール等でお問い合わせをお願いします。

[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2回、第2・第4水曜日の 10:00~11:30 頃
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2階こぶし・

つばきのお部屋

[代表者] ^{ふじい みさと} 藤井 美里

[連絡者] 同上

[電話] 090-1253-6935

[Email] toylibmini.kichijoji@gmail.com

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



09 子ども関係 吉祥寺東おもちゃ病院



おもちゃだけでなくオルゴール、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] 8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

[代表者] ^{わたべ はじめ} 渡部 一

[連絡者] 同上

[電話] 0422-22-9624(留守電に入れてください)
090-3692-5278

[FAX] 0422-22-9624

[Email] hajime.watabe2022@ymail.ne.jp

[HP]

<https://kichi-omoch-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。

開院日は以下の通り

- ・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) 本年度 10月~
来年度 7月まで休館(改修工事のため)

- ・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)

今年度は 5/30(金)、9/5(金)、12/12(金)、3/6(金)

- ・不定期にある各コミセン祭り等にも参加しています。

詳しくはホームページを参考に



10 子ども関係

NPO 法人 きもの笑福(わふく)



現在会員は40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
新規会員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] 東京都及び日本全国の施設、中学校他

[代表者] ^{かまた ひろみ}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…)



11 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の受
け入れは休止していますが(大学生以下の方は
受け入れています)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開いてい
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、
ぐーぐーさん家(事務所)、桜堤児童館、
無印良品など

[代表者] ^{きたがわ しほこ}北川 史歩子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-27-2918

[FAX] 0422-27-2919

[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。



12 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

13 子ども関係
子育て家族支援団体 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しています。

リフレッシュヨガの他、虐待予防を目指して独自のペアレント・トレーニングを開発し、実施とファシリテーター養成講座を開催。

[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、啓蒙、

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] somlic.gm@gmail.com

[HP] <https://www.mai-lab.jp>

★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養成・派遣)



14 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、セミナーの開催などを行っています。

[人数] 6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、休日ともに活動があります。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。



親子ひろばの様子。サンタボランティアさんも来てくれています

15 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子育てひろばみずきっこ(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、13:30～16:00)

※詳細はHP確認

②Collabono 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

常設ひろばでは、高齢者センターとの交流のほか、工作配布、文化講座(華道・手芸)や親子参加型イベント(ベビーマッサージ、わらべうた、お歌で遊ぼう、Hello English、工作教室、コンサート、防災講座)、育児相談(助産師・保健師・作業療法士・理学療法士、社会福祉士、栄養士、言語聴覚士、ペアレントメンター発達座談会、ふたごみつご DAY)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、イベントコンシェルジュ(社会福祉士)は、オンラインでも開催しています。地域情報配信、お祭りへの参加も行っています。

[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] mizukikkoinfo@gmail.com

[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)

16 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られる自由来所型の
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 しゅんこ 上田 順子

[電話] 0422-77-0213

[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、子どもと遊んだり、
イベントのお手伝い、パパ、ママのサポートを
してくれる方



17 子ども関係

Smile Room



放課後、家に帰っても誰もいない家庭や、学校の宿題
を1人でしたり、また英語を習いたいけど家庭の事情
で習うことができない、など様々な事情を抱える現代
の寂しく過ごしている子どもたちを対象に、私たちは
普段の宿題や、英語の勉強（ネイティブスピーカーに
よる）などを無料でお手伝いします。スナックや、必
要に応じて軽食なども無料で提供します。

[活動内容]

小学生から中学生までの(特にひとり親家庭)、
放課後一般学習支援(英語に特化)

[場所] ダブルオークロスチャーチ

[代表者] おかの ゆうこ 岡野 祐子

[連絡者] おかの ゆうこ 岡野 祐子

[電話] 090-6812-5257

[Email] smilekichijoji@gmail.com

[HP] <https://www.risejapan.net/smile-room>

18 子ども関係

NPO 法人
プラネットカナル



子どもたちの不安でいっぱいの顔が微笑みに変わる瞬間をイメージしながら、
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
築立つ子どもたちに届ける活動。6割以上が虐待を経験しており、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、その不安な顔が微笑む一瞬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。廃棄を減らし暮らしの中からのサステナ社会へのアクションにつなげられる。

[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] 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 案内に日程調整「伝助」で回答(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 高校生大学生大募集中
- ◆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)
- 会費免除: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

19 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。
遊び場ボランティア養成講座を開催しています。
受講した方の中から、ボランティアをお願いして
います。
イベントのお手伝い等(単発)につきましては
ホームページでご確認ください。

[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

[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/>

20 子ども関係

むさしの・こどもエコフォーラム

自然・いのち・環境をテーマに感動や驚きを体
験を通して伝えています。

[活動内容]

武蔵野市内小学生を対象に

- ① 地域こども館あそべえ活動
- ② 野外学習(自然観察)
- ③ 出前授業
- ④ サイエンスフェスタ、環境フェスタなどへの参加
- ⑤ 一般市民に対して啓蒙活動(環境問題)

[人数] 9名

[場所] 各小学校、公園、エコリゾート、
コミュニティセンターなど

[代表者] 佐々木 豊志子

[連絡者] 佐々木 豊志子

[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、一緒に活動してくださる方。



障がい者関係

21 障がい者関係

サークルジャンプ・モモの会

音楽の楽しさを体験しながら、音楽療法の要素も取り入れた活動です。

障がいのある当事者たちが安心して過ごせる地域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] 高橋 良恵

[連絡者] 同上

[電話] 0422-31-3120

★二十代の当事者参加者募集中

関心のある方はご連絡お待ちしております。

22 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っています。

[人数] 30名

[場所] 市内コミセンなど

[代表者] 木下 裕子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-36-8129

[FAX] 0422-36-8129

23 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、聞こえない方(ろう者、難聴者)と聴者が交流し、共に理解し合い、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。

ご興味のある方は、是非一度見学にいらしてください。

見学の際は、下記連絡先までご連絡下さい。

[活動内容]

地域に暮らす聞こえない方(ろう者・難聴者)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] 20名

[場所] 武蔵野市障害者福祉センター他

[代表者] 三村 寧々 みむら ねね

[連絡者] 同上

[Email] naninunenonene@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。

24 障がい者関係
手話サークルむさしの(夜)



[活動内容]

地域の聞こえない方々との交流をとおして手話を学んでいます。サークルで書籍・DVDを購入し貸し出しを行っていますので手話や聴覚障がいの歴史等への学びも深めることができます。

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] 約 30 名

[場所] 西久保コミュニティセンター

[代表者] 山本香名 やまもと かな

[連絡者] 同上

[電話] 0422-53-1280

[Email] kana.kunitoki@gmail.com

[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

25 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] 武蔵野プレイスなど公共施設やカフェなど
[代表者] 田中 由佳
[連絡者] 同上
[電話] 090-5805-9783
[Email] info@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。

26 障がい者関係
つばさ音楽クラブ

働く障がい者(市内5カ所の作業所・一般就労1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知的障がいの若者た
ち20歳代~40歳代12名の方たちと指導者と共にボ
ランティア7名で練習。成果を一般人とジョイントコンサ
ートや市民音楽会で交流。(武蔵野市民芸術文化協会音
楽部門に登録・団体会員)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。コロナ禍に入りボラン
ティアが減っています。

[人数] 21 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. mickeywill@jcom.zaq.ne.jp(PC)
2. dancer-mickey@ezweb.ne.jp (スマホ)

[HP] 閲覧ご希望の方はメールにてご連絡ください。要パスワード

★仲間募集中: 障害者総合センター1階イベントホール連
絡: 地域生活支援センターびーとTEL54-5171

★演奏会出演: 芸文協、教育委員会共催、自主イベント音
楽会Ⅱ: 6月15日スイングホール13時半開演

市民文化祭の市民音楽会Ⅱ: 11月30日文化会館小ホー
ル14時開演、フェスティバル: 12月14日文化会館大ホー
ル14時開演などに出演予定 他: エコリゾートにて10月未
定、あったかまつり出演、12月13日クリスマス会

★講演: 代表者が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方、親御さんかヘルパーさんとい
らしてください。



27 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 雅子

[連絡者] 同上

[電話] 03-5241-9122

[FAX] 03-5241-9120

[Email] masa2yk@icloud.com

[HP] hanabira1972.jimdofree.com

28 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。不定期にけやきコミセンその他でバザー & 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。

パンフレットの内容見直しを計画しています。

[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] 長島 祥子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-51-6262

[FAX] 0422-51-6262

★仲間募集中

29 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] 72名

[場所] 中央図書館、吉祥寺図書館、武蔵野プレイス

[代表者] 小林 登志子こばやし としこ

[連絡者] 同上

[Email] 6340onyaku@gmail.com

30 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] 船越 志津江ふなこし しづえ

[連絡者] 同上

[電話] 042-497-6616

[Email] kamo@f.email.ne.jp

31 障がい者関係

広報音訳の会むさしの
(旧 朗読奉仕の会むさしの)

2024年度より、市の広報紙の音訳活動をしていることを明確にするため、名称を変更いたしました。音訳CDをご利用になりたい方は市役所秘書広報課・障害者福祉課、社会福祉協議会、または代表森までご連絡ください。

2年に1度、音訳者養成講座を開催しています。

次回は2026年秋の予定です。

音訳にご興味のある方はどうぞご参加ください。

他で音訳経験のある方は、いつでもお問合せください。

[活動内容]

市の広報(市報・市議会だより・季刊むさしの・つながり・わたしの便利帳・福祉のしおり・ふれあい・まなこ等)を音訳してCDを作製し、希望する市内の視覚障がいのある方へ郵送しています。

[人数] 21名

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

[代表者] 森 弘子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-38-7531

[FAX] 0422-38-7531





高齢者関係

32 高齢者関係

杏の会

趣味活動：折り紙、花ふきん、
華道、歌声広場（コーラス）など
ご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] 15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] 宮原 勝子

[連絡者] 同上

[電話] 090-4011-0156

[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。

33 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は、手作業や防災保存食のお料
理をします。

一緒に考えながら、手を動かしながらおしゃべりを
楽しみましょう。

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、市内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

[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・市内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

34 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、横浜、千葉

[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)



35 高齢者関係

傾聴 いも洗いの会

傾聴の専門知識を持つ先輩方がリタイアされて、現在は少人数ですが、例会を持ち、いもを洗い合うがごとく、楽しく、ゆったりと傾聴のスキルアップに努めております。

[活動内容] 傾聴は会員の活動できる日程(月 1 回～2 回)で訪問し、対面で、1 時間位ゆっくりとお話を伺います。

[活動場所] 個人のお宅、高齢者施設など

[人数] 8名

[場所] 毎月第 2 水曜日 午前中

御殿山コミュニティセンターにて定例会

[代表者] 近藤 武史

[連絡者] 鈴木 芳枝

[電話] 090-7836-3087

★仲間募集中

場所:御殿山コミュニティセンター第2水曜日午前

募集条件:傾聴は寄り添う心と守秘義務が基本です。

高齢者の方に向けたボランティアです。

一緒にいかがですか。

36 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施設において、
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] 36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

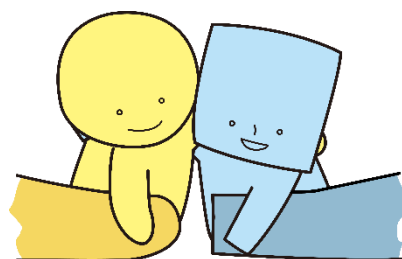
[Email] hoshida-12@jcom.zaq.ne.jp

★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

◇9月11日(木)講演「認知症予防の最前線」
場所:武蔵野プレイス





教養・健康・芸能

37 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]

・展覧会やワークショップなどアート企画の運営
・最近子ども美術ワークショップに力を入れており、デッサン、水彩画、ステンシル、藍染、植物観察を取り入れた複合企画など、様々な講座を行いました。

[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。



38 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、受ける方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] 20 名程度

[場所] 必要な場所にこちらから出向きます。

今は武蔵野市、小平市、小金井市、静岡市など。

[代表者] 藤本 禮子

[連絡者] 同上

[電話] 0422-32-6475/080-5093-6652

[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
日時をご相談

★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

以下スイングホール・武蔵野プレイスでの発表・講演会



39 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

おおはし かずのり
大橋 一範

[連絡者] 同上

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

[HP]

<http://www.tokyonet.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。

40 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 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。



41 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り交流を深め、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] ^{りえ}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

42 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] ^{すがや ひろみ}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 でお願ひします



43 教養・健康・芸能

奈美百合会(なみゆりかい)

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] 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

44 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] 鈴木 一典

[連絡者] 同上

[電話] 042-667-3508

[FAX] 042-667-3508

[Email] souzouki.kyoujo@gmail.com

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

45 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eln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] 老人ホーム、デイサービス・コミセン催しなど

[代表者] 浜根 ^{はまね} ^{みき} 未稀

[連絡者] 同上

[電話] 0422-49-2611

090-8942-9032

[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



46 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] 6名

[場所] 武蔵野市、三鷹市、世田谷区、横浜市青葉区
など

[代表者] 田宮 ^{たみや} ^{よしみ} 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)

47 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

[代表者] ^{あだち けいこ} 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



48 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、
ヴィジュア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、定期演奏会や各コミセンの
イベント参加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] 10名

[場所] 市内のコミュニティセンター

[代表者] ^{せがわ かずお} 瀬川 一夫

[連絡者] ^{なかにし} 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

49 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] 18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。



50 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。(一人で何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

[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

51 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] かなざわ けいこ 金澤 圭子

[連絡者] 同上

[電話] 090-2483-5536

[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

52 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 SNS で行っています！
ぜひご覧ください♪

Instagram : @seseragi_1970

X (旧 Twitter) : @SeseragiAsia

[活動内容]

私たち、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います。

[人数] 17 名

[場所] 武蔵野市を中心とした近隣地域

[代表者] 古川 ^{ふるかわ} つみき

[連絡者] 同上

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

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

★その他:ボランティアのご依頼を募集しています！

53 その他

亜細亜大学ボランティアセンター



活動内容も夏祭りの亜細亜大学ボランティアセンターでは、武蔵野市、三鷹市をはじめ、たくさんの地域でボランティア活動をしています。

活動内容も夏祭りの運営協力や森を綺麗にするボランティアなどの活動が多く、さらに成蹊大学のボランティアサークルやボランティアセンター武蔵野と提携して地域の人の為のボランティア企画も行っております。

[活動内容]

活動内容も夏祭りの武蔵野市、三鷹市周辺の地域で行われるお祭りのボランティアや、スポーツ大会、イベント運用など。また自団体で企画したチャリティーボランティアなど。

[人数] 140 名

[場所] 武蔵野市、三鷹市など

[代表者] 小野 ^{おの ちはる} 智陽

[連絡者] 同上

[電話] 080-4118-9375

[Email] volunteer.asiauniv@gmail.com

[HP]

<https://6113075.wixsite.com/auvchp/auvc>

Instagram: @auvc2024

X(旧 Twitter): @auvc2022

54 その他

成蹊大学学生ボランティア本部
Uni.



武蔵野市発展のために少しでも貢献できるよう
部員一同頑張ります。
よろしくお願いいたします。

[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] 飯野 奏いのかなで

[連絡者] 同上

[電話] 080-8116-7705

[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

55 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] 大竹 宏直おおたけ ひろなお

[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。

56 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] 427名

[場所] 吉祥寺ホーム

[代表者] 千代谷 直之

[連絡者] 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/>

57 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。
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！
下記の番組を市民の会で企画しています。
一緒に作りませんか

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～

※放送は PC・スマホでいつでもどこでもポッドキャストで聞けます。むさしのFM市民の会の QR コードもご利用ください。

[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 14名 情報提供会員約 100名

[場所] むさしのFMスタジオ 自宅

市内外

[代表者] 鎌内 啓子

[電話] 0422-55-7351

090-2474-7911

[FAX] 0422-55-7351

[Email] kamauchikeiko@gmail.com

★仲間募集中

条件は特にありません。

活動日:委員会は毎週金曜日 14:30～

58 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] 35~40名

[場所] 本町コミュニティセンター、
吉祥寺西コミュニティセンター

[代表者] まつだ たかお 松田 隆夫

[連絡者] 同上

[電話] 090-9382-5002

[Email] takaom993@gmail.com

59 その他

むさしの未来まちづくりたい



高齢者・障がい者・生きづらさを抱える人たちと、共に自分らしく暮らせる地域づくりを考えます。

[活動内容] 共生のまちづくりの視点に立ち、共生社会について情報を共有しながら、提言に向けた話し合いをしています。

今年度から「いきいきサロン事業」の運営を始めました。

[人数] 5名

[場所] 市内 コミュニティセンター

[代表者] よもぎた きょうこ 蓬田 恭子

[連絡者] 同上

[電話] 090-9962-2481

[Email] kyonyomo@gmail.com

[HP]

<http://blog.canpan.info/m3restroom/>

60 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] 95名

[場所] 市内 武蔵野公会堂

本町コミュニティセンター

[代表者] ^{ひらい よしはる}平井 芳治

[連絡者] ^{つだ たけひで}津田 武秀

[電話] 080-3467-5593

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

[HP]

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

61 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共感し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。現在、地域の方が気軽に集まれる居場所を作る準備をしています。

[人数]6名

[場所] 武蔵野市、近隣都市

[代表者] ^{のぐち ひでき}野口 英樹

[連絡者] 同上

[電話] 0422-69-2037

[Email] castarnet.info@gmail.com

[HP] castarnet.jp.wordpress.com

★仲間募集中:活動日・場所など

第2土曜日 10:00～(1時間程度)

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

◆◆◆◆◆ 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

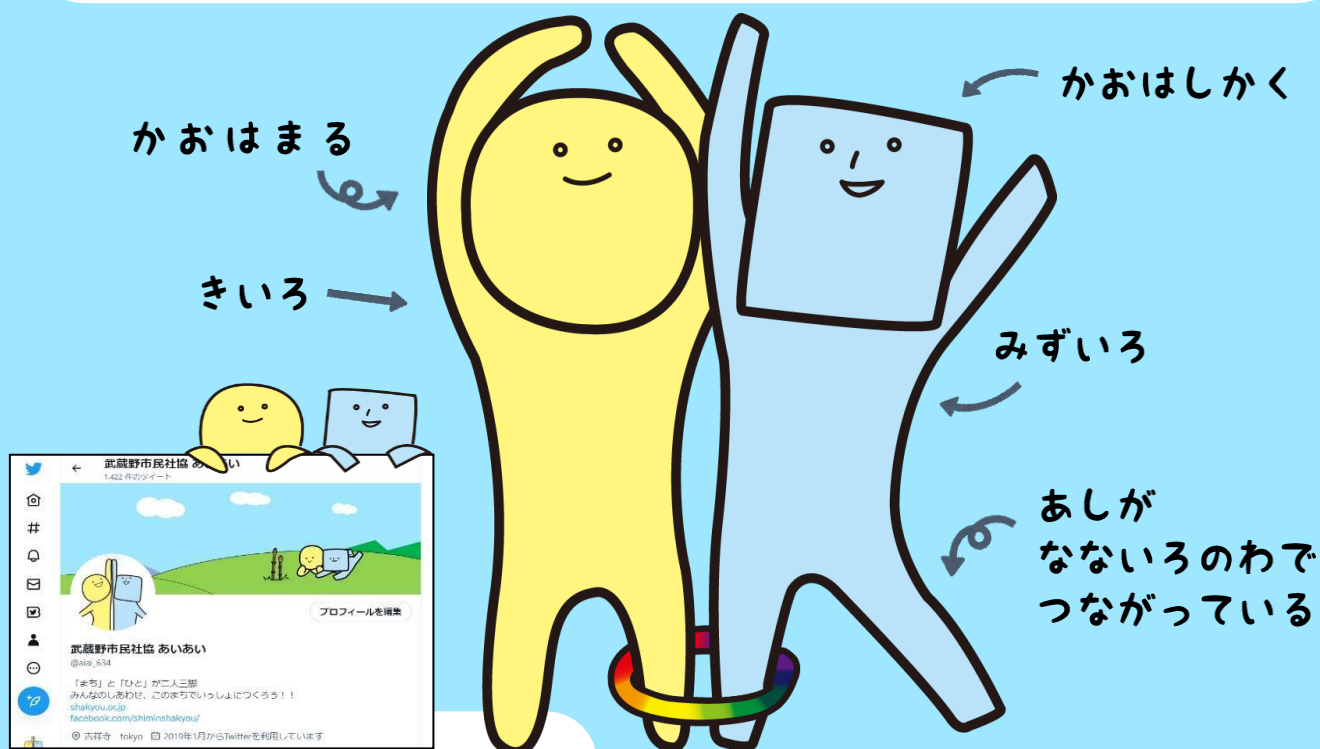
●受付:市民社協窓口・各市政センターまたは金融機関での振込

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!



 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.2025

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

2025.6月発行