

えんがわ だより

市民活動を応援する情報誌

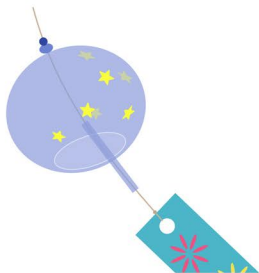
2021.7 No.179

新しい取り組みのご案内

「出前講座」で伝えたいこと

特 集

地域に広がる 新しいメロディー



鈴の音に心うちくつろぐ

—— まちをより良くしたい 誰かのために何かやってみよう ——

当センターは、そんなあなたにそっと寄り添うため、「まちのえんがわになりたい」を合言葉に運営しています。「えんがわだより」は、調布のために活動する団体・ボランティアや寄付活動など、多彩な情報を紹介し、調布がさらに元気になることを願って、毎月15日に発行しています。活動のお問い合わせやご相談のほか、ご感想もお待ちしております。



スポーツウエルネス吹矢無料体験会の参加者募集

事前予約不要。開催日時のご希望日に直接会場へお越しください。

【内 容】 スポーツウエルネス吹矢 初級編

【日 時】 ① 7月22日 (木・祝) 13:00～16:00

② 7月26日 (月) 13:00～16:00

③ 7月29日 (木) 13:00～16:00

【場 所】 調布市市民プラザあくろす 3F あくろすホール

【資 格】 高齢者対象

【備 考】 参加費無料。スポーツウエルネス吹矢用具は貸し出しいたします。

【問合せ】 調布・桜いきいき支部 講師：半田 hh1019hidehiro@jcfc.net



小島町コーナーのボランティア・ガイダンス

出会いが始まる夏！ボランティア活動を知って豊かな時間を過ごしませんか！

小島町コーナーには、ボランティア活動室（総合福祉センター2階）の定期利用団体を紹介するリーフレットがあります。ご来館の際にどうぞご覧ください。

【日 時】 7月28日 (水) 10:00～11:30

【場 所】 調布市総合福祉センター 2F ボランティア活動室

【備 考】 事前のご予約をお願いします。（定員8名）

【問合せ】 小島町コーナー 浅見・佐藤 電話042-481-7695 (月～金9:00～17:00)

市民活動支援センター新しい取り組みのご案内

①その日だけのりんごの木ができあがる「本日の利用団体紹介ボード」

センター受付横に今日の活動場所が一目で分かる予約案内を設置しました。

他の団体の活動もイメージできるようにして、お互いに知り合い、交流するきっかけになればという願いを込めました。

また、このボードをもっと素敵にするためのお願いが1つ。「今日は、どんな想いでセンターに来ましたか？」皆さんの想いをりんごや葉っぱに乗せ、ボードに貼ってみてください。今日だけのりんごの木を一緒に作りましょう！



②あなたの気持ちが誰かに届く！？交流ノート「あて先のない手紙」

「あて先のない手紙」は、どなたでも自由に書くことができる手紙です。

嬉しい話や誰かに聞いて欲しいこと、参加者募集など、思いのまま文字にして投函してください。SNSなど便利なツールはたくさんありますが、あえて手書きで。温もりある交流体験をしませんか？



みんな食堂 「仙川スープ」 7月プレオープン！ POSTOへGO-

仙川駅から徒歩3分、仙川郵便局の向かい側にある、居場所&カフェ「POSTO」において、新しく「みんな食堂 仙川スープ」がオープンすることになりました。

地域で子ども食堂に携わりながら、「食育」に関心があったお店の方が、地域の方々や店舗、POSTOスタッフ、社協職員を巻き込んで、何度もミーティングを重ねてきました。

仙川スープは「1杯のスープを通じて、地域と子どもたちをつなぐ」をコンセプトに、一人ではなく、みんなと食べることの楽しさと、「食」への意識を見直し、食べることの大切さを伝えます。

もちろん、大人の参加も歓迎です。

スタッフがCM動画も制作中です！ クラウドファンディングも7月末まで実施中です！

開催日：7月21日（水） 17:00～20:00（3部入替制のため、事前の予約優先となります）

月1回 水曜日 仙川POSTOにて開催予定 主催：いただきますプロジェクト

※コロナ感染症予防に配慮して開催します。

※緊急事態宣言に伴い、人数制限を行う可能性があります。



「みんな食堂仙川スープ」
プレオープン参加予約 googleフォーム



クラウドファンディング プロジェクト
みんな食堂「仙川スープ」
～スープを通して子ども達と地域を繋げたい～



愛犬との散歩時間を活用した「わんわんパトロール」をご存知ですか？

調布市では、安全で安心して暮らせる明るいまちづくりの実現のため、愛犬と散歩をしながら、地域の見守り活動をする「わんわんパトロール」にご協力いただける方を募集しています。

活動はパトロールグッズを携帯して、普段どおり散歩をしていただければOKです。

特別なコースを歩いたり、危険なところに近づいたりする必要はまったくありません。

※わんわんパトロール申請書（市のホームページよりダウンロードできます）を総合防災安全課（文化会館たづくり西館3階）の窓口もしくはファクス、郵送でご提出ください。

【申込み】 調布市総合防災安全課生活安全係（HPは右のQRコードからアクセス可）



「わんわんパトロール」は、普段の散歩のついでに実施できる防犯ボランティアです。

「地域の安全は地域で守る」という思いの自主的な活動で、最近では、某有名雑誌にも紹介記事が掲載されました。富士見コーナーでは、活動時のパトロール支援用品（貸与品）の展示や申請書の配布、ボランティアガイダンスでの活動紹介を行っています。

パトロール支援用品のトートバッグ、バンダナ、反射材は自慢できる可愛さです。愛犬と通学路などを楽しく歩いて地域のパトロールに協力してみませんか。

活動にあたっての疑問・質問はお気軽に富士見コーナーまでお問合せください。

【問合せ】 富士見コーナー岡澤（火・木・土）

☎042-481-8719



地域に広がる

新しいメロディー



ウクレレは、年齢に関係なく誰でも楽しめる楽器です。かわいい音色で、持ち運びしやすく、独学でもスタートできます。1人で弾いてみても楽しいですが、みんなで演奏するともっと楽しくて、音楽の世界が広がります。

今回は、市民活動支援センターの菊野台コーナーで、新たに活動を開始した団体「みんなでウクレレを弾こう!」を紹介します。



音楽をきっかけに…

菊野台コーナーでは、ボランティア活動の紹介のほか、団体の立ち上げや活動について様々な相談をお受けしています。現在までたくさんの方々が必要な活躍をされていますが、地域で何かを始めてみようと思うきっかけや、自由な時間が多いのは、お仕事を退職された方や、お子さんが自立された方に偏る傾向があります。

そこで、子育て世代の皆さんや、男性の方々にも、楽しく参加していただけるイベントや講座を企画したいと思っていましたところ、今回のウクレレのお話をいただきました。

音楽は世代に関わらず楽しめます。いろいろな方に菊野台コーナーをご利用いただくことで、新しい出会いやアイデアが生まれ、地域が活発になっていく。ずいぶん欲張っていますが、今まで菊野台コーナーとご縁のなかった方にも、親しんでいただき、広がっていく活動になればと思っています。



楽しい「みんなでウクレレ」

(文：代表 山崎博史さん)

70歳になってから始めたボランティア活動で、色々な施設へ演奏に出かけ、皆さんと一緒に歌を歌うことで、とても喜んでいただいていた。しかし、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、残念ながら施設での演奏ボランティアは全くできなくなってしまいました。

自粛期間中に訪れたある楽器店でこんな話を聞きました。「今はカラオケも休業になり、気軽に歌を歌える場所もないので、自分だけでギターやウクレレを弾いて音楽を楽しんでいる人が多いですよ。」と。

そんな時に、市民活動支援センターの菊野台コーナーに伺う機会があり、「ボランティアで地域の皆さんと一緒にウクレレを弾きたい」と相談したところ、「応援するのでぜひやってみてください」と後押しをいただき、スタートしてみるようになりました。

昨年10月に「みんなでウクレレを弾こう!」の参加者を募集したところ、27名の方から参加してみたいという申し込みがあり、その数の多さにとても驚きました。参加希望の皆さんは、まだウクレレを持っていないけれど弾いてみたい、持っているけれど弾き方が分からないという初心者の方が中心でしたが、なんとか11月から活動をスタートさせることができました。

活動を始めて半年が経過した今では、「みんなで楽器を演奏することが、こんなに楽しいとは思わなかったです!」という嬉しい声をいただき、私もほっとしていますし、いつも楽しく皆さんと演奏しています。



活動の先に見つめる景色

いろいろな世代の方が集まっているので、最近は選曲に少し苦労しています。初心者の方が多いので、基本のコードで弾けるガビユラーな曲を選びたいのですが、意外と難しく、新しいコードが出てくると、なかなか思うようには弾けません。今は「上を向いて歩こう」を一生懸命練習中です。

「みんなでウクレレを弾こう!」の他にも、音楽やダンスなどで長く活動を続けている団体は複数ありますが、多くの皆さんが、活動を継続していく中で、最初は気付かなかった「やりがい」を見つけています。それは、人に喜んでもらう嬉しさや楽しさです。イベントや、高齢者施設、保育園などで教えたり、日ごろの練習の成果を披露したりすると、大勢の人に喜んでもらうことができ、とても楽しいそうです。

代表の山崎さんからは、「新型コロナウイルスが終息した際には、メンバーの皆さんと発表会をしたい」とお話をいただいていますので、今からその日を楽しみにしています。

音色とともに広がる地域のつながり

「みんなでウクレレを弾こう!」は、新型コロナウイルスの感染拡大により、様々な市民活動の継続が難しい中、地域福祉センターの登録団体としてスタートを切ることができました。緊急事態宣言の発出により、活動休止となった期間もありましたが、中心になって進めてくださった山崎さんをはじめ、メンバーの皆さんのしっかりとした活動の成果だと思います。

まだ本格的にスタートしたばかりで、これから皆さんで活動の形を作っていくのだと思いますが、ウクレレの音色に乗せてどんなつながりが広がっていくのか楽しみです。新メンバーも大歓迎ということなので、ご興味のある方はご相談ください。平日の午前中と土曜日の午後に活動日を設けているので、皆さんのご都合に合わせてやすく、参加もしやすくなっていると思います。ウクレレ、楽しいですよ! 一緒にいかがですか。

文:みんなでウクレレを弾こう! 代表 山崎 博史 さん
菊野台コーナー 青木 麻美

「みんなでウクレレを弾こう!」

活動日時: 毎月 第1土曜日 13:30 ~ 15:00
第2火曜日 10:00 ~ 11:30
第3土曜日 13:30 ~ 15:00

参加費: 月額 500円

問合せ: 菊野台コーナー (火・木・土 9:00 ~ 17:00)
☎ 042-481-6500 ✉ kikunodai@ccsw.or.jp





1

ボランティア募集「小さな手」

八雲苑（八雲台1-5-5）・神代の杜（深大寺北町3-31-1）で使用している清拭（せいしき）用の布を縫っています。ご自宅に持ち帰って縫ってくださっても大丈夫です。ご協力ください。

※清拭はタオルなどでふいてきれいにすること。

【日 時】月2回 第1・3火曜日 10:00～11:30

【場 所】染地地域福祉センター ボランティア室

【問合せ】染地コーナー 渡邊 042-481-3790



2

小学3年生男児の送迎ボランティア募集

「調布特別支援学校」に通学する男児を下校時に学校から放課後等デイサービス「ぴっころ」まで、またデイサービス終了後は、ご自宅まで送るボランティア活動です。

【内容(1)】 調布特別支援学校から、放課後等デイサービス「ぴっころ」（総合福祉センター）までの送迎。1回15分程度。

【日 時】 毎週火曜日 15時15分に調布特別支援学校にお迎え。

【場 所】 調布特別支援学校（調布ヶ丘1-1-2）

【内容(2)】 放課後等デイサービス「ぴっころ」から、自宅（調布市国領8丁目）まで送迎。1回30分程度の活動。

【日 時】 毎週火曜日 17時前後に放課後等デイサービス「ぴっころ」にお迎え。

【場 所】 総合福祉センター（小島町2-47-1） 自宅（調布市国領8丁目）

【備 考】 活動は、(1) もしくは (2) のどちらかでも大丈夫です。

初回は職員が同行して体験送迎から始めます。

【問合せ】 小島町コーナー 浅見 042-481-7695



未使用のタオル、掃除用ウエスのご寄付をお待ちしています。

●高齢者施設・児童館・障がい者施設などへ清拭用タオル・そうきん用タオルの寄付を募集しています。小島町コーナー・菊野台コーナー・富士見コーナー・染地コーナー・緑ヶ丘コーナー・西部コーナー、各コーナーにて受付をしています。

●子ども家庭支援センターすこやかへ清掃用ウエスの寄付を募集しています。15cm×15cmのサイズにカットをお願いします。市民活動支援センターで受付をしています。ご寄付をお待ちしております。



市民活動支援センターからの発信

私たちは、日々いろいろな方々と共に、ボランティア・市民活動に関する取り組みを行っています。その中で、センター・コーナーのコーディネーターが感じたことや、みなさんに知ってほしい活動を紹介します。

文
月

小島町コーナー

「出前講座」で伝えたいこと

「出前講座って？」と思う人は多いかもしれません。小島町コーナーでは、「福祉体験から学ぶ授業」を提供しています。ただこのコロナ禍で、協力スタッフの感染リスクを考え、昨年は件数を抑えての実施となりました。今年は…?!さらに感染力の強い変異株のニュースが聞こえてはいますが、長年積み上げてきたこの講座を中断してはいけなく、と新しい形での実施を模索中です。



盲導犬についての講座（市内小学校にて）

そんな中で改めて「この講座では何を大切にしてきたのか」「伝えたいメッセージは何なのか」、整理する時間を持つことができました。講座では、障がいのある当事者からの発信を大切にしてきました。でもそれは同じ障がいがある人たちの代表としてではなく、同じ市内に住む市民としてのお話を伺うのです。

障がいゆえに不便なことはあります。でもその不便を解消する道具もあれば、周囲の人たちの気づきで、不便ではなくなることもあります。自分の周りにいる人のことを「想う」大切さを伝えるため、これからも取り組んでいきます。

（さとう）

市民活動支援センター

誰の心に届くかはお楽しみ「あてさきのない手紙」

センターでは、昨年度の利用者アンケートを参考に、少しずつ改善や新しい取り組みを進めています。レイアウトや館内掲示の変更などを実施してきました。

そして今回は、はばたきを利用される皆さんやセンタースタッフが交流を深めるための「あてさきのない手紙」がスタートします。

コロナ禍で、マスクが欠かせない毎日がしばらく続きそうです。集まってしゃべりも気を遣いながらの日々。何か気軽に交流できる方法がないかと考えました。

「あてさきのない手紙」は、誰でも自由に書くことができます。団体の会員募集や、絵を描いたり写真を貼ったりしてもOKです。嬉しかったことや考えていることを思いのまま投函してください。

あてさきはなくても、思いもよらないところで、誰かの心に届くかもしれません。SNSなど便利な道具はたくさんありますが、こんなご時世だからこそ、ちょっと手間をかけて温かみのあるコミュニケーションを。最初は少し照れるかもしれませんが、「えんがわくんポスト」にぜひ投函してみてください。お待ちしております。



あてさきのない手紙の用紙と
えんがわくんポスト

（なりた）

センターと各ブランチへのアクセス

●市民活動支援センター



調布市国領第2-5-15 コクティ2F
Tel : 042-443-1220
Fax : 042-443-1221
Mail : npo-center@ccsw.or.jp
開館時間 : 8:30 ~ 22:00
休館日 : 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

●小島町コーナー



調布市小島町2-47-1
総合福祉センター2F
Tel : 042-481-7695
Fax : 042-481-6611
Mail : kojimacho@ccsw.or.jp
開館日時 : 月・金曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 佐藤・浅見

●染地コーナー



調布市染地3-3-1
染地地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-3790
Mail : somechi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 渡邊

●西部コーナー



調布市上石原2-15-6
西部地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-426-4335
Mail : seibu@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 浦井

●菊野台コーナー



調布市菊野台1-38-1
菊野台地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-6500
Mail : kikunodai@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 青木

●富士見コーナー



調布市富士見4-15-6
富士見地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-8719
Mail : fujimi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 岡澤

●緑ヶ丘コーナー



調布市緑ヶ丘2-18-49
緑ヶ丘地域福祉センター内
Tel/Fax : 03-3326-4088
Mail : midori@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 折原

●野ヶ谷の郷



調布市深大寺東町6-27-3
Tel/Fax 042-481-1838
開館日時 : 火・木・土曜日
10:00 ~ 16:00

ボランティアさんで運営する地域の居場所
「であい・ふれあい・支えあい」

野ヶ谷の郷から、



よつや

ワ クチン打った?!が逢うひとごとの
挨拶のような今日このごろ。明日
2回目なの・今週中に予約してるわ・など、
お互いのこと心配してるんだと、
思いあうことの大切さを感じています。朝の
開所準備も念入りに消毒し、換気も心がけ
来て下さる方をお待ちしています。



調布のボランティア・市民活動を「資金」と「つながり」で助成する

えんがわファンドサポーター募集中 **1口3,000円**



えんがわくん

会費は、地域や社会の課題を解決するために、調布で活動するボランティア・市民活動団体等を応援する助成金「えんがわファンド」の原資になります。
「調布のまちをあなたが変える」そんな1歩を踏み出してみませんか?