



Happy New Year
2023

えんがわ だより

お知らせ

各地域で開催している、
スマホ・パソコン操作の相談場所

調布市市民活動支援センター
市民活動を応援する情報誌
2023.1 No.195

特集

ボランティア、始めてみませんか？
自分を支える、あたらしい柱をつくろう



—— まちをより良くしたい 誰かのために何かやってみたい ——

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います。



●アルバムの終活お手伝い

調布災害フォトボランティア(通称調布SPV)は、2019年の台風を契機として写真洗浄の活動を開始しました。災害写真洗浄活動の経験を活かして、思い出のいっぱい詰まった写真整理(例えば、厚くて重いアルバムに入った写真をポケットアルバムにコンパクトに整理したり、データとして残す等)のお手伝いをしています

【日 時】月2回 第2・4土曜日 10:00～12:00

【場 所】市民活動支援センター

【対 象】終活を考えている方、お引越しを考えている方、どなたでも

【問合せ】市民活動支援センター 042-443-1220 染地コーナー 渡邊 (火～土)

●チームコブラの「ディスコパーティーしようぜ！」第292弾 大会場編

30年前から誰でも自由に参加できるディスコパーティーをスタート。今回で292回目。コロナ禍、3年ぶりの開催感染予防対策をしっかりと行いますが、感染拡大の状況によっては中止になることもありますボランティアさんも大募集！

【日 時】2月5日(日) 13:30～16:00 開場は13:00～

【場 所】グリーンホール 小ホール

【参加費】300円

【問合せ】090-2310-5511 朝日



●各地域で開催している、スマホ・パソコン操作の相談場所

	染地コーナー	菊野台コーナー	緑ヶ丘コーナー	小島町コーナー
日 程	【染地パソコン教室&スマホちょっと相談室】 月3回 13:30～15:30 第1・第4金曜日/第2土曜日 ①13:30～14:30 3名(予約制) ②14:30～15:30 3名(予約制)	【スマホdeサロン】 月2回 10:00～11:45 第2・第4火曜日 ※入退室自由	【スマホを楽しむ会】 ・個人相談会 第2土曜日 10:00～12:00 ※時間内にお越しください ・チーム緑ヶ丘 第3土曜日 13:30～15:30	【スマホ交流会】 月1回 10:00～ 第4水曜日 ※日程変更の場合あり、事前にお問合せください
場 所	多摩川住宅口-7号棟 B・C 集会室	菊野台地域福祉センター	緑ヶ丘地域福祉センター 第3会議室	総合福祉センター ボランティア活動室
内 容	パソコンやスマホの操作で悩んでいる方にパソコンやスマホが得意な先生方が1対1で対応します	1対1で対応します スマートフォン操作の疑問をボランティアと一緒に解決しましょう	・新しく「個人相談会」を始めました 1対1で、個別の相談・質問にお答えします。初心者の方も安心してご参加下さい	交流会形式で開催しています 個別指導での対応は、今は行っていない
備 考	予約制	申込みは不要です サロン形式のため入退室自由	毎月第3土曜日は、スマホをもっと知りたい方、教えたい方が楽しく交流しています どなたでも参加できます	会のお手伝いをいただける方 ご連絡をお待ちしております
問合せ	市民活動支援センター 042-443-1220 染地コーナー 渡邊	菊野台コーナー 青木 042-481-6500(火・木・土)	「スマホを楽しむ会」 代表:山内 080-7824-9662	小島町コーナー 佐藤・浅見 042-481-7695(月～金)

令和5年度 サポーター会員 募集!

市民活動支援センターのサポーター会員を募集しています! ご協力いただいたサポーター会費は「えんがわファンド」の原資となり、調布の市民活動団体を応援する助成金として活用されます。
サポーター会員特典として、フリースペースはばたき優先予約制度あり!

会費	一口3,000円
受付期間	令和5年3月1日～令和6年3月31日
手続方法	市民活動支援センター窓口にてお手続きください 郵便局でお振込みも可能です
会員期間	令和5年4月1日～令和6年3月31日



えんがわ文庫は 開設1周年をむかえました

みんなが自分のお気に入りの本を持ち寄り、それぞれの個性や思いが伝わるあたたかい場所、えんがわ文庫。

みなさんが地域で豊かに暮らすための小さなきっかけの場であってほしい。

誰かの心のよりどころになってほしい。誰かの思いを届ける場所になってほしい。小さな図書館には、そんな思いが込められています。えんがわ文庫は、令和4年11月1日で開設一周年をむかえました。

誰でも気軽にふらっと立ち寄れる本のある空間を、これからもたくさんの方に楽しんでもらいたいです。ぜひ、遊びに来てください。



えんがわ文庫1年のあゆみ



- 2021.11.1 公共施設内民設図書館第1号としてオープン!
- 2021.12 棚主募集・勉強会
(みんなの図書館さんかく土肥さん来場)
- 2022.1 説明会・棚主募集 棚主26名決定
- 2022.2.15 本棚抽選・決定
- 2022.3.1 配架スタート
- 2022.3.19 第1回棚主懇談会
- 2022.5.14 第2回棚主懇談会
- 2022.5.21 第1回棚主交流会
- 2022.6.25 棚主主催イベント 初開催!
「親子の英語絵本おはなし会」
- 2022.7.16 第1回本棚シャッフル
- 2022.8 サマーボランティア学生本棚
- 2022.9 御書印スタンプ完成
- 2022.9.24 棚主企画「みんなの本棚」スタート
- 2022.11 祝!一周年

棚主主催 イベント

さまざまな世代が参加できる
イベントを開催しています!



親子の英語絵本おはなし会



絵本いっぱい 楽しみいっぱい



本を持って集まろう



自分を支える、あたらしい柱をつくらう

～ボランティア、始めてみませんか？～

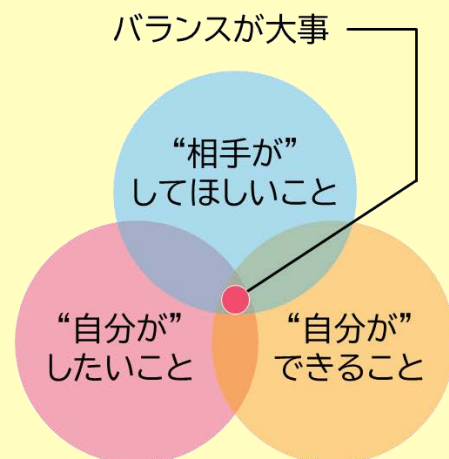
市民活動支援センターではボランティア活動に関するさまざまな相談を受け付けており、定期的に初めての方向けのボランティアガイダンスを行っています。
ボランティア活動は自分の興味や関心によって、自分の時間や生活にあわせて、誰もが参加できる活動です。
新年、あたらしい気持ちで、ボランティアを始めてみませんか。
一歩踏み出せば、ボランティアの楽しさを知ってもらえるはずです。

ボランティアを知ろう

ボランティア活動をはじめるきっかけは人それぞれ。
まずは、ボランティアの4原則を学びましょう。

自主性・主体性——自分からすすんで行動する
社会性・連帯性——ともに支え合い、学び合う
無償性・無給性——金銭的な見返りを求めない
創造性・開拓性・先駆性——よりよい社会をつくる

また、社会的課題(相手がしてほしいこと)と、ボランティア本人の気持ち(したいこと)、スキルや能力(できること)のバランスをとることも大切です。



毎日の生活とは違うまた別の世界で、新しい役割を担う。
その貴重な活動を通じて得た経験や人脈は、金銭的な報酬には変えられない価値があると思います。

近年、サードプレイスという言葉が耳にすることが増えてきたように感じます。
サードプレイスとは、家庭(第1の場)でも職場、学校(第2の場)でもない第3のとびきり居心地の良い場所です。ストレスの多い現代社会においてリラックスできる居心地の良い場所、その場所をサードプレイスと呼びます。一般的にはカフェや飲食店、サークルなどが例として挙げられますが、ときに地域コミュニティやSNSコミュニティ、そしてボランティア活動も「自分らしくいられる第3の場所」になります。
自分は、どんなことに興味関心を持ち、どんなことに喜びを感じるのか。活動の中での自分自身の変化に気づき、「自分らしさ」を知ることは、大きな成長にもつながっていきます。

自分らしく、のびのびと。
無理なく活動が続けていくには、大切なことがあります。

ボランティアをする上で大切なこと

計画的に

無理なく継続できる計画を立てましょう。
仕事や、学校、家のことなども踏まえながら、自分に合ったペースで活動しましょう。

約束を守る

約束、ルールは必ず守りましょう。
個人情報や、団体の情報はむやみに話してはいけません。
自分の個人情報も大切にしましょう。

尊重する

相手の立場を尊重しましょう。
互いの違いを認め、チームワークで取り組むことが大切です。
相手のことも、自分のことも大切にしましょう。

保険の加入

ボランティア保険に加入しましょう。
活動中の事故や、損害賠償保障に対応しています。
安心して活動に入るために、必ず加入しましょう。

ボランティアを始めるのは 難しくない！ スタートまでの 4ステップ



ボランティアの先輩から

ボランティアとして、地域のさまざまな活動に参加している小松さんに、その活動について、お話をお聞きしました。

私は、高校でボランティア部に所属し、募金活動や地域清掃などをしました。大学に入ってから夏休みなどの長期休みに老人ホームや児童館などの施設で行われるイベントのお手伝いをしています。

ボランティアは、「人とのつながりをつくってくれるもの」です。

今までしてきたボランティア活動を通して幅広い年代の方と出会い、とても人脈が広がったと感じています。私は調布市内でボランティア活動を行うことが多いので、ボランティア活動で出会った人と普段生活をしていて会うことや他のボランティア活動をしている時に会うこともあります。また、ボランティア活動をする中で出会った方から他の方を紹介してもらい・・・と新たなつながりが生まれることもあります。今では調布市内で子どもから高齢者、障がい者など様々な分野においての知り合いができ、プライベートで遊ぶお友達もできました。

ボランティア活動を始めて、自分に自信が持てるようになりました。ボランティア活動を始める前は「どうせ自分なんて…」と思うことが多かったのですが、ボランティア活動を通して人の役に立ったり、「ありがとう」と感謝されたりすることで、自分にもできることがあるということが分かり、自分に自信を持つと同時に積極的に活動できるようになりました。

また、自分とは異なる年代や考え方をする人と出会い、交流することで多様な価値観を知り、自分自身の視野が広がったと感じます。

調布サマーボランティア2022では、佐々木希くんファミリーのアート展【MARE展】にボランティアとして参加しました。



小松さんと、希くんファミリー

自分を支える柱をつくろう

ボランティアは、自分を支えるための柱を1本つくるようなものだと思います。誰かのためにやっていることが、実は自分のためにもなるのは不思議ですね。

「煩わしい」「めんどくさい」「不安」・・・活動始める前に、もしそう思っても、一歩踏み出した後に見えてくる世界は全然違うものかもしれません。そして、活動をやってみて、合わなかったと感じることもあるかもしれません。

「やらなきゃよかった」ではなく「知らなかったことを知れた」。そう思って、さまざまな場所にぜひ飛び込んでみてください。活動を通して、今まで知らなかった自分らしさを、きっと知ることができると思います。

市民活動支援センターでは、毎月開催しているボランティアガイダンスをはじめ、ボランティア活動に関するさまざまなご相談に対応しています。お気軽にご相談ください。

市民活動支援センター ボランティアガイダンススケジュール

1月26日(木)13:30~14:30 緑ヶ丘コーナー(緑ヶ丘2-18-49)03-3326-4088

2月25日(土)14:00~15:00 富士見コーナー(富士見町4-15-6)042-481-8719

3月15日(水)10:00~11:00 小島町コーナー(小島町2-47-1)042-481-7695

※事前申込制 マスクの着用にご協力ください。体調不良の場合は参加をお控えください。

1

興味
関心



PLAN

自分の興味があること、関心があることについて考えてみましょう。初めてでも大丈夫。わくわくすることに挑戦しましょう。

なるほど・・・

2



DO

ボランティア活動について、市民活動支援センターにご相談ください。さまざまな相談に対応しています。実際の活動を見学したり、体験参加してみてもOKです。

3

わくわく



CHECK

これまでの振り返りをしてみましょう。話を聞いてみて、体験してどうだったか。じっくりと活動する自分をイメージして準備しましょう。

4

やるぞー！



ACTION

活動スタート！思い切り楽しみましょう。活動のなかで「こまった！」こともお気軽にご相談ください。



地域の居場所「ふふ富士見」ボランティア募集

富士見町に新しくオープンします。特技や趣味を活かして、地域の居場所づくりに関わりたい方をお待ちしています

【内 容】ふふ富士見は、地域に根差した「安心できる場所」世代を超えて「つながる場所」、悩みや不安を「話せる場所」です

【対 象】①裁縫が好きな方 ②子どもと関わるのが好きな方
③人と話をするのが好きな方 ④料理やお菓子作りが好きな方

【場 所】調布市富士見町4-24-28

【問合せ】ふふ富士見 担当：穴戸 ☎ 080-2527-9114 ✉ chofuwest@gmail.com



調布災害フォトボランティア(調布SPV)からのお仲間募集

調布SPVは2019年台風19号で浸水した染地にお住まいの方々の写真洗浄をきっかけに、立ち上がったボランティア団体です。現在は写真洗浄の経験を活かし、思い出いっぱい詰まった 写真整理(例えば厚く重いアルバムに入った写真を、ポケットアルバムにコンパクトに整理したり、データとして残すなど)のお手伝いです

【内 容】アルバムから写真を剥がし、依頼者のご要望に添って、ミニアルバムに整理したり、デジタルデータ(USBメモリー)に落とし込みをしています

【日 時】月2回 第2・第4土曜日 10:00~12:00

【場 所】調布市市民活動支援センターあくろす2F

【対 象】どなたでも

【連絡先】染地コーナー 渡邊 ☎ 042-443-1220



空いた時間でちょっとボランティア ちょいボラしませんか？

高齢者施設でお茶出しボランティア募集

【内 容】デイサービスの利用者さんへお茶を出しをお願いします

【日 時】火・水・木・金 13:30~16:00

【場 所】調布八雲苑 調布市八雲台1-5-5

【対 象】どなたでも

【問合せ】調布八雲苑 担当：大久保 ☎ 042-484-8551



ボランティアガイダンスのお知らせ

初めてボランティアガイダンスに参加する方が、安心して活動をスタートできるようサポートしています

【日 時】1月26日(木) 13:30~14:30

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター
(調布市緑ヶ丘2-18-49)

【問合せ】☎ 03-3326-4088 折原

※マスクの着用、検温にご協力ください

※ご本人及びご家族が、体調不良の場合は、参加をお控えください

【日 時】2月25日(土) 14:00~15:00

【場 所】富士見地域福祉センター
(調布市富士見町4-15-6)

【問合せ】☎ 042-481-8719 岡澤



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。

雪月

市民活動支援センター(あくろす) いま、ここで実現しよう

対面では4年ぶり！調布まち活フェスタの開催が3月12日(日)に決定しました。調布まち活フェスタは、市民の皆さんが自分にできることを活かし、社会や地域の課題を解決する「市民活動」の活性化を目指すお祭りです。



野外ステージも4年ぶり！

昨年のまだ暑い季節に準備会をスタートさせ、実行委員の募集をして、9月に第9回まち活フェスタ実行委員会が立ち上がりました。毎月1回、各担当チームに分かれて、より良い「まち活フェスタ」を目指して、皆さん日々奮闘されています。

フェスタ当日は、工夫を凝らしたイベントや、日頃、市内で活動されている団体等の出展を企画しています。この機会に市民活動を楽しみながら体感してみませんか。国領駅前広場+国領駅前ビルのあくろす館内で開催します。

今年のテーマは「いま、ここで実現しよう」です。
ご期待ください！

(なりた)

西部コーナー 花の子キャラバン隊

12月、ぽかぽか陽気の土曜日、校庭には、子どもたちと保護者、地域の方が集まって寄せ植え鉢作りが始まりました。第三小学校の「花の子キャラバン隊」は、2003年に誕生、「地域を花いっぱい」にチャレンジして20年間活動しています。校内の花壇で花を育てたり、毎年5月と12月には、保育園や図書館、交番、郵便局など第三小学校学区の12か所に寄せ植え鉢をプレゼントしています。



心を込めて寄せ植え作り



かわいいプレゼント

1年生から6年生まで一緒に協力しながら(今回は保育園の子も参加)鉢に新しい土を入れ、気に入ったお花を選び並べてアレンジしながら植えていきます。作業の後は、柚の木の枝から柚取り、ペットボトルボウリング大会、袋にお菓子125グラム詰めに挑戦等、みんなで楽しい時間を過ごしました。景品のお菓子と柚はお土産に。楽しんだ後は、完成した寄せ植えの鉢を台車に乗せてお届けです。西部コーナーのある西部地域福祉センターの入り口にも、きれいなお花の寄せ植え鉢が届き、来館者を迎えてくれています。

(わくい)

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



調布市国領町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(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～土曜日 9:00～17:00
コーディネーター 波邊

8月1日～2023年3月末まで改修工事のため休館いたします
工事期間の連絡は市民活動支援センター(あくろす)まで

●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～土曜日
9:00～17:00
コーディネーター 涌井

●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



調布市富士見町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



新しい出会いが生まれ
仲間と集い、話の花が咲く
共に年を重ねる喜びを
わかちあえる、憩いの場
人と人とのつながりが
心を温める



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**



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？

「えんがわだより」 発行・編集：調布市市民プラザあくろす 市民活動支援センター