きよせ

地域で輝こう！
わたしを活かすまちづくり

清瀬のボランティア・市民活動情報紙
ぼらかつニュース

９月号
NO.269
令和８年
９月１日発行
編集・発行
きよせ
ボランティア・
市民活動センター
9:00－17:00
月曜日～土曜日
（年末年始・祝日除く）
〒204-0013
東京都清瀬市
上清戸２－６－10
TEL 042-491-9027
FAX 042-491-9028

メールアドレス
bora@kiyose-f.net
ホームページ

Find us on Facebook
http://www.facebook.com/kiyosecsw/

目次<主な内容>
◆きよせふれあいウォーキングビンゴ
◆夏の体験ボランティアアンケート紹介
◆きよせふれあいまつり
◆ぼらかつインタビュー VOL.26
◆きよせの情報、助成金他

今年もやります！

敬老記念事業

サロンって知ってる？

きよせふれあい ウォーキングビンゴ

期間中に自分のペースでビンゴカードのマスに書かれているミッションにチャレンジ！市内の散策やサロンへの訪問などのミッション達成でマスを埋めていき、見事ビンゴ達成（1列以上）すると素敵な景品がもらえます。
市民の交流の場となる様々なサロンがある清瀬市。清瀬のこと、サロンのこと、もっともっと知って詳しくなっちゃいましょう！ビンゴ目指して、ぜひチャレンジしてみてください。

【開催期間】9月24日（木）～10月23日（金）
※景品交換も10/23まで

【対象者】市内在住の65歳以上の方

【ビンゴカード配布場所】社会福祉協議会または市内の公共施設

【景品交換場所】ビンゴカードに記載のサロン団体
※景品交換は1人1回のみ

【参加費】無料

手作りの日用品や雑貨など、
素敵な景品を準備しています

清瀬市社会福祉協議会 ☎042-495-5333
詳細はホームページをご覧ください →

参加者から
寄せられたアンケートより、
夏ボラを体験した感想を
一部ご紹介します

夏の体験ボランティア 2026

この夏、 のべ約450名が高齢・障害者施設、病院、保育園や自然・動物、福祉や災害など様々なプログラムでボランティアを体験しました。

私が少し緊張していても、みんなが「お名前は？」「一緒に遊ぼ！」と元気に声をかけてくれたので、初日からとても楽しく過ごすことができました。おにごっこでは、グラウンドを元気よく走り回っていてなかなか捕まえることができず、子どもたちの体力ってすごいなと思いました。今年は私が初めて保育園に行った時の年少さんが年長さんになって身長や顔つき、行動が大人っぽくなっていて、子どもたちの成長を感じることができました。3年間という短い時間で、色んなことが変化していく子どもたちの様子を見守りたいという理由で私は保育士を目指していたので、改めて保育士の素晴らしさを感じました。また参加したいです。　（保育園）

・コミュニケーションを取ることは、難しいけど大切なことなんだと改めて思いました。伝えたいことをなるべく短く簡単にしたり、ハンドサイン（手話など）を使ったりすることで分かりやすくなるのだなと思いました。　（障害者施設）

・保護犬について、犬たちが実際にどんな苦しい気持ちだったか、私たちが今できる事を具体的に知ることができました。保護犬を保護しているところに物を寄付したり、周りに伝えたり、犬とか猫を飼ったときに最後まで愛し続けることが、今私にできることかなと思いました。
（保護犬ってなあに 保護犬新聞をつくろう）

・初めての手話体験だったけど、楽しく手話を学ぶ事が出来ました。また、日頃の生活で聴覚障害者の抱えている苦労等も分かりました。　（手話体験）

・いろいろな視点で話を聞く事ができました。あれから、街中で視覚障害用の信号を見つけるとじっくり観察しています。　（ヒューマンライブラリー）

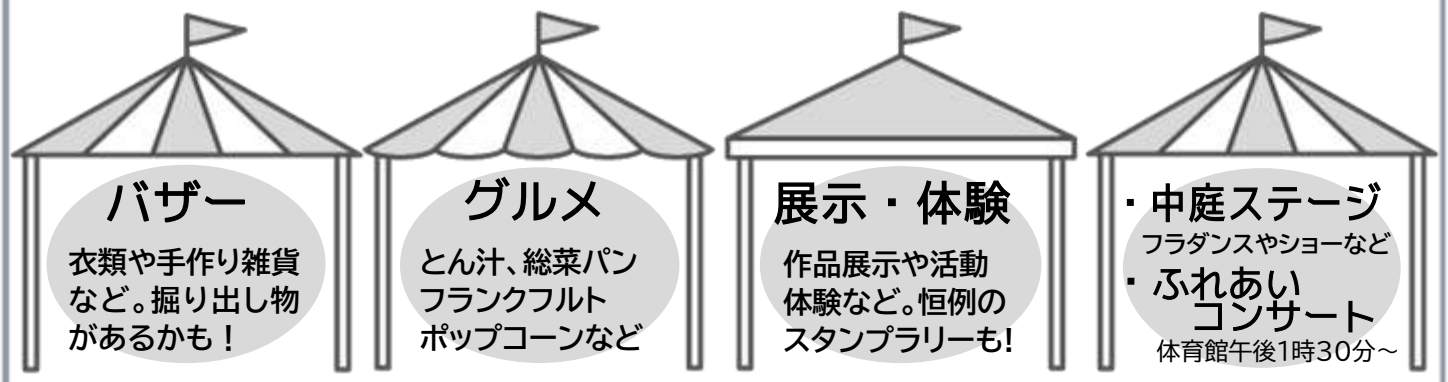
・災害食を作るのが楽しかったです。自分でも作れるのでいざとなったら、みんなに作ってあげられると思いました。　（災害ボランティアってなあに）

・ボランティアの方から自然の色々なお話を聞くことができて良かったです。自然を守る事の大変さが体感できました。　（清瀬の自然をまもろう）

きよせふれあいまつり ～福祉の輪がひろがるまちに～

毎年大盛況の『きよせふれあいまつり』が今年も開催されます。社会福祉施設やボランティア団体などが、清瀬の福祉や市民活動を楽しく紹介するイベントです。バザーやグルメ、コンサートなど、小さなお子様からご高齢の方まで年齢や障害の有無に関わらず、誰もが楽しめる催し物が盛りだくさん！みなさまのご来場をお待ちしています♪

10月3日（土）午前10時～午後2時　会場：清瀬市コミュニティプラザひまわり



バザー
衣類や手作り雑貨など。掘り出し物があるかも！

グルメ
とん汁、総菜パン
フランクフルト
ポップコーンなど

展示・体験
作品展示や活動体験など。恒例のスタンプラリーも!

・中庭ステージ
フラダンスやショーなど
・ふれあいコンサート
体育館午後1時30分～

※ゴミ箱はありません。お持ち帰りいただくようお願いいたします

ぼらかつインタビュー

Vol.26

「ぼらかつインタビュー」では地域で活躍するボランティアさんをご紹介しています。
今回は「中里健やかクラブ」に訪問して、代表の田島さんと運営スタッフの皆さん、参加者の方にお話を伺いました。

中里健やかクラブは、「健康はふれあいと語りあいから！！」をテーマに、平成17年（2005年）から皆さんの健康づくり、仲間づくり、転倒予防などを目的に、現在、中里地域市民センターで活動されている団体です。代表の田島さんを初め運営スタッフの皆さんは、清瀬市健康づくり推進員としても活動されています。

訪問時（7月）の参加者は14名で少ない方とのことでしたが、多いときには30名以上の方が参加されるそうです。活動内容は、前半にツボを刺激する中国式ストレッチ体操を行い、まず体をほぐします。そして後半にはギターやアコーディオン、アンデス音楽など、演奏ボランティアの方々の協力を得て、皆で歌を歌って楽しいひとときを過ごすという取組みをされています。

中国式ストレッチ体操では、先生に胃と脾臓に特化した気功を教えていただきました。最初に心と体の準備として、全身のツボを刺激するところから入ります。皆さん、自分で加減をしながら指や手でツボを押し痛気持ちいい感覚を味わったり・・。その後は音楽に合わせて気功を行います。普段やらない手足の動きに最初は戸惑いますが、体もぽかぽかほぐれを感じます。

後半はボランティアさんのギター演奏に合わせて皆で合唱。歌うことって健康にもいいそうです。まさに中里健やかクラブは、名前の通り、介護予防を目的とした健やかになれる居場所です。参加者の声を聞いてみると、「元気でいたい」「楽しみたい」という思いからだったり、友人と会って話ができることや体操と歌が楽しみ、など様々です。７年以上来ているという方もいらっしゃいました。

中里健やかクラブは、発足から21年という長い歴史があります。代表の田島さんに、なぜこんなにも長期に亘って継続できているのか？を伺うと「皆さんと元気でいたいから。それが一番です。」とのことでした。運営スタッフの皆さんも同じ思いでいらっしゃいます。スタッフの皆さんの温かい想いにも触れることができた瞬間でした。

きよせボランティア市民活動センターでは、これからも皆さんのボランティア活動を見守り応援していきます。

＜中里健やかクラブ＞毎月第3火曜日開催(令和9年2月はお休み)午後1時30分～3時30分
会場:中里地域市民センター

～コーラスへの熱い思いと希望をのせて～

第 44 回 清瀬合唱祭

【日　時】9月27日(日)午後1時(開園:12時30分)
【場　所】清瀬けやきホール
【費　用】無料
【参加団体】コーラス・クローバー・大林組コーラス部
日本社会事業大学合唱部菩提樹
清瀬ひまわり混声合唱団
清瀬室内合唱団・コーロ・ノネット
【主　催】清瀬市合唱連盟
後援:清瀬市/清瀬市教育委員会
【問合せ】高田　☎080-3740-1878

清瀬管弦楽団 第 56 回定期演奏会

【日　時】9月20日(日)午後2時～(開場13時30分)
【場　所】清瀬けやきホール
【費　用】無料
【プログラム】

J.ブラームス　交響曲第2番 ニ長調 Op.73
A.ドヴォルザーク　交響曲第9番 ホ短調「新世界」より Op.95
指揮　石川裕也氏
【主　催】清瀬管弦楽団　後援:清瀬市
【詳　細】清瀬管弦楽団ホームページ
http://sskiyo58.stars.ne.jp/
【問合せ】✉kiyoseorc@yahoo.co.jp

初めてでも楽しく学べる！清瀬市手話奉仕員養成

手話講座 初級　（予告）

手話奉仕員(市内の聴覚障害をお持ちの方を支える方)を養成するための講座です。手話での簡単なコミュニケーションが取れることを目指します。

【日　時】11月20日から令和9年7月30日までの金曜日(全34回　年末年始を除く)
2時～4時(2/5・3/12のみ4時30分)
【場　所】きよせボランティア・市民活動センター
【講　師】東京手話通訳等派遣センタースタッフ
【対　象】清瀬市内で活動できる方
【定　員】15名
【費　用】10,000円(全34回分)・テキスト代3,300円
社協会費500円(令和8年度分)
【主催・問合せ】
きよせボランティア・市民活動センター
☎042-491-9027
※申込み方法などの詳細は後日社会福祉協議会のホームページに掲載いたします。

スマホ個別相談会参加者募集中

シニアの方のスマホのお悩み解決を地域のボランティア「きよせスマホサポーター」がお手伝いします！
【日　時】9月5日(土)　午前10時～正午
お一人30分程度　要予約
【場　所】きよせボランティア・市民活動センター
【持ち物】ご自身のスマートフォン
(通信料は自己負担)
【申込み】きよせボランティア・市民活動センター
☎042-491-9027

切手整理サロン

整理済の切手を仕分け、整理するボランティアです。予約不要です。お気軽にお越しください。
【日　時】9月10日・10月8日　毎月第2木曜日
午後2時～3時30分
【場　所】きよせボランティア・市民活動センター
使用済切手の回収を随時行っています。切手のまわりを1cm 以上残して切り取ってお持ちください。

清瀬市地域支え合い活動支援事業の活動資金支援補助募集

主に高齢者を対象とした買い物支援のボランティア活動(買い物の代行、店舗への送迎や付き添いなど)を行う清瀬市内の団体に対し、活動資金の補助を行います。
活用例:備品購入費、印刷製本費、消耗品費、燃料費、保険料　他
令和8年度中の活動が対象です。
募集期間　9月14日(月)～10月30日(金)
1 件あたりの限度額　10 万円
【問合せ】清瀬市社会福祉協議会　地域福祉係
☎042-495-5333

助成金情報一覧

清瀬市社会福祉協議会ホームページでは他団体が実施する令和8年度助成金情報を一覧にして掲載しています。

きよせボランティア・市民活動センター 7 月の施設利用状況

●会議室の貸し出し	
市民活動団体へ	207 人
委託事業	343 人
●他来館者	395 人
合計のべ人数	945 人