

## 音楽療法カノンの会

### ◆活動紹介◆

一緒に音楽を楽しみ元気になりましょう

私たちは音楽療法を広く知っていただき、音楽の持つ素晴らしい力を使って心身を健康に導き、生活がより良く、豊かになるような音楽活動を行っています。子どもの豊かな育ちや、人々の健康を喜び合える地域コミュニティ作りに貢献できることを目指しています。どなたでも気軽に音楽を楽しみましょう。

連絡先／メール：canon.musictherapy@gmail.com

担当者／高橋

活動日／随時

H P / [https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/idx.jsp?page\\_id=256](https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/idx.jsp?page_id=256)



↑小学校・保育園・幼稚園訪問

↑介護予防活動

## 特定非営利活動法人 サマリア

### ◆活動紹介◆

2009年から、所沢市を拠点に、ホームレスを含む生活困窮者の相談支援の活動をしています。県から「居住支援法人」の指定を受けて、利用者を限定しないシェルターや生活見守り付きアパートを運営しています。支援活動は、経験豊富な有資格者（社会福祉士や精神保健福祉士）が中心となって行っています。

フェイスブックページ <https://www.facebook.com/nposamaria>

所在地／所沢市元町8-16 齊商ハイツBI（事務所）

連絡先／メール：info@samaria2009.net

電話：04-2968-5960

担当者／代表：黒田 和代

活動日／平日

H P / <https://www.samaria2009.net/>



↑孤立防止のための交流活動



↑必要な生活用品が整った居心地の良いシェルター

## 熟年健康くらぶ

### ◆活動紹介◆

「筋トレウォーク」は、3分しっかり歩き、3分ゆっくりの歩きを交互に行うウォーキングです。継続して行うことで筋トレ効果も高まり、気分も爽快になる健康的な歩くトレーニングです。航空公園他2か所の公園で、自主グループによる定例練習（毎週月、木の午前中）を実施しています。何歳でもいつからでも参加できます。

連絡先／メール：ryosai@s7.dion.ne.jp

電話：090-7810-3847

担当者／齊藤 良一

活動日／毎週（月・木）午前9時～午前10時

H P / <https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/jukunenkenkoukurabu/>



熟年健康くらぶの練習風景

## 精神障害者のためのオープンスペース「風の広場」

### ◆ 活動紹介 ◆

「風の広場」は出入り自由の居場所です。  
 精神障害者の社会参加、地域生活の支援に取り組むボランティアグループです。「共にいること」「共に歩むこと」「共に学ぶこと」ができるサロンの運営に努めています。ご自分の体調やペースにあわせて過ごしていただけますので、お気軽におでかけください。

所在地／〒359-0042 所沢市並木7-1-2-501 櫻井方  
 連絡先／電話：080-3254-9422／04-2998-3015（FAXも可）  
 メール：sakura-i@ebony.plala.or.jp

活動日／毎週月曜日  
 第1・3週 月曜日 10時～16時 <こどもと福祉の未来館>  
 第2・4週 月曜日 10時～16時 <中央公民館>  
 第5週 月曜日 <おでかけ>



## 一般社団法人 チャレンジド・ヨガ ～視覚障がいの方のヨガ～

### ◆ 活動紹介 ◆

参加者、サポーター大歓迎♪  
 視覚障がいの方の「やってみたいな、ヨガ」その言葉をきっかけに2013年8月埼玉県所沢市で日本初！としてスタート。全国（対面クラス）24ヶ所、（オンラインクラス）10ヶ所の定期クラス開催中（2022年6月時点）  
 共生社会を目指し、定期クラスを軸に、全国でイベント、研修会、研究発表等開催♪

連絡先／本部・関東メール：challengedyoga@gmail.com  
 本部・関東電話：080-7999-4567

担当者／代表理事 高平 千世  
 活動日／所沢クラス 毎月第3日曜日  
 H P／<http://challengedyoga.com>



## DET埼玉【障害平等研修（Disability Equality Trainig）】

### ◆ 活動紹介 ◆

所沢市内小中学校で行われている研修です。  
 多様性を前提にした共生社会の実現に向けた研修。単に障害についての知識を得るのではなく、参加者自身が自分たちの地域、会社、学校等全ての人にとって住みやすい、働きやすい、学びやすい、参加しやすいよりインクルーシブなものへと変えていくための行動志向型の研修です。

連絡先／メール：inf.det.saitama@gmail.com

担当者／上野 優一

活動日／不定期

H P／<https://detsaitama.wixsite.com/detsaitama>



## 手をつなぐ親の会 サンダー・バード

### ◆活動紹介◆

主に知的障害者と一緒にバスケットボールを楽しみませんか!!

1979年発足の歴史ある団体です。

【募集中】①主に知的障害者の方で、バスケットボールをしてみたい人。

②ボランティアさん（地域・男女問わず）

【活動内容】a.月2回のバスケットボール

b.毎年8月中旬夏合宿（実費）海・山交互に〔2泊3日〕

c.年2回の自立支援の調理実習〔3月9日〕ともちつき大会〔1月〕

d.年2回ハイキング（桜花見と希望により）

e.忘年会〔12月〕開催（カラオケ付）（実費）

所在地／〒359-1151 所沢市若狭3-2529-50

連絡先／電話：04-2949-0679（FAXも可）

メール：cpswx880@yahoo.co.jp

活動日／（基本）毎月第2・第4日曜日

こどもと福祉の未来館体育館

加入条件／所沢市手をつなぐ親の会への加入 年会費 6,000円



## NPO法人 ところざわ福祉の住まいづくりをすすめる会

### ◆活動紹介◆

福祉・医療・建築のネットワークで“高齢期の住まい”を考えます。加齢・疾病・事故などにより身体の自由が損なわれても自立した暮らしが可能な住環境の普及と実践を目指し、講演会・相談会等を開催しています。介護・リハビリ・建築など多方面からの参加を歓迎します。

連絡先／電話：04-2942-5324

担当者／代表理事 伊藤 博

活動日／不定期

H P／<https://sites.google.com/site/npotkfj/>  
（「とこすま」で検索）



## 特定非営利活動法人 ブーゲンビリア

### ◆活動紹介◆

福祉に関する相談（介護している方、されている方、障がいの方の相談）を24時間、電話無料相談をしています。認知症は、一人で介護するのは、無理です。介護は、一人で抱えては、いけないのです。そんなとき、そばにいるのが、ブーゲンビリアです。いつでもどんなときでもアナタに寄り添い続けるのが、ブーゲンビリアです。どんな小さなことでもお気軽にご連絡ください。そして、一年に一度、若年性認知症の講演会を開催しています。また、多数のイベントを行っています。

所在地／所沢市南住吉23-15エクセレンス南住吉102

連絡先／電話：080-8158-8949

メール：izumifamily2011@yahoo.co.jp

担当者／泉 志津子

活動日／24時間 365日



NPO法人 バリアフリー・アートの会 わーくぽけっと

◆活動紹介◆

通称は「わーくぽけっと」です。表現活動を通して障がいのある人が当たり前に暮らしていける地域にしたいと活動し続けて23年。みんなの思いを重ねるうちに事業が増えていきました。

- ①ミュージカルづくり ②人形劇 ③地域活動支援センター/ドゥークル ④八百屋ごんべえ ⑤ティールームぷらっと
- ⑥こども食堂



↑ミュージカルの練習風景

所在地/所沢市緑町3-16-13

連絡先/電話：04-2926-6369 (FAXも可)

メール：wa-ku1512@fd5.so-net.ne.jp

担当者/加藤木 鮎子

活動日/事業によって異なりますのでご連絡ください



↑人形劇で使用した人形たち

緑町けやきの会

◆活動紹介◆

高齢者の交流会と見守り。地域の福祉ネットワークをつくるために、民生委員と社協の配食ボランティアにより、1997年発足しました。配食希望者の交流会を始め、社会福祉協議会の配食終了後も高齢者の交流会と安否確認を続けています。災害時の安否確認のためのハンカチとSOSカードを作成し、希望者に配布しています。

連絡先/電話：090-8305-2650

担当者/橋爪 猛

活動日/原則として毎月第1火曜日



NPO法人 ハンドセラピー・彩 所沢地区

◆活動紹介◆

英国赤十字社由来のハンドセラピー・彩は、手のひらで伝える癒しのケアを地域の皆様にお伝えしています。道具を使わずにどんな場所でも着衣の上からできるシンプルな方法で、心も体もリラックスさせるセラピーです。地域の皆様がご利用しやすいように、色々な講座をご用意しております。是非一度体験してみてください。

連絡先/電話：090-5806-9777

メール：ht.tokoro@jcom.zaq.ne.jp

担当者/所沢支部代表 上野 節子

活動日/こどもと福祉の未来館・毎月最終日曜日  
11時～13時 (日時変更の場合あり)

H P / <https://handtherapy-sai.org/> (公式HP)

[https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/handtherapy\\_saicom/](https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/handtherapy_saicom/) (ところんWeb)



↑公式HP



↑ところんWeb



## プチ情報 ① 市民活動支援センターの設備



### ミーティングルーム

打合せや軽作業ができます。  
2つのミーティングコーナーが、使用できます。(同時に両コーナーを使うことも可能)

要予約・無料



### 連絡箱

登録団体は、郵便物を当センター宛にして、受け取ることができます。  
団体間の連絡用などに利用することもできます。

要申請・無料



### 情報コーナー

市民活動に関する情報をインターネットから収集できるパソコンを設置しています。プリンターも設置していますが、用紙はご持参ください。

無料



### 印刷機

孔版印刷機により短時間で大量の印刷ができます。チラシや会報などの印刷によく利用されています。  
用紙はご持参ください。

1製版 80円 / 100枚 80円



### 裁断機

一度に大量の裁断を行うことができます。印刷したチラシや会報などの裁断に使用されています。

無料



### 紙折機

印刷した会報やパンフレットなどを大量に折る作業に使用できます。

無料

## プチ情報 ② 市民活動支援講座を不定期で開催中♪

市民活動支援センターでは、これから市民活動に参加したい方も、もう活動している方も学べるように、様々なテーマ設定をして市民活動支援講座を不定期に企画・開催をしています。

なかには、市民活動・地域活動などしたい方を対象に、活動団体との情報交換ができるマッチング講座も開催しています。

ところんWeb、あるいは市ホームページにて講座情報をチェックしてみてください。

ところんWeb <http://opencity.jp/tokorozawa/>



### 過去の市民活動支援講座 開催実績

- ・プロから学ぶチラシづくり
- ・新たな担い手づくりのヒント
- ・所沢市で実現するSDGs etc...

他にも興味深い講座や催し物が!!



## NPO法人FPライフコンシェルジュ

## ◆活動紹介◆

おかげさまで、令和3年10月第45回「所沢市社会福祉大会」において優良福祉団体等に対する表彰を受賞いたしました。

これからも、皆様によりよい生活していくうえでのたくさんの課題解決のためにお役に立てるよう取り組んでいきます。

例) 介護・認知症、相続、住宅ローン、老後資金、生命保険・損害保険他

連絡先/メール：[fp.life.concierge.aqua@gmail.com](mailto:fp.life.concierge.aqua@gmail.com)

担当者/新井

活動日/ライフプランセミナー：奇数月土日祝

相談会：毎月第1火午後・第3木午後

事前申し込み：要

H P/<https://sites.google.com/view/lifecon.com>

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0108/seibu-npohoujin/fpraihu.html> (埼玉県HP)



公式HP

埼玉県HP



第50回  
「ライフプランセミナー」の様子  
R2.3.27(日)

## コスモス成年後見サポートセンター埼玉支部第6区

## ◆活動紹介◆

信頼できる国家資格の行政書士が、成年後見・相続・遺言などのご相談を承ります。

当団体は、日本行政書士会連合会が成年後見を専門的に行う団体として創設されました。

市役所との協力・社会福祉協議会の後援により、相談会などを開催しています。

会員はすべて行政書士ですので、守秘義務があります。安心してお気軽にご相談ください。

連絡先/電話：04-2945-8956

担当者/特定行政書士 塩月 (埼玉6区責任者)

活動日/毎日 (電話受付 9:00~20:00)



## NPO法人 市民後見いきいきNet所沢

## ◆活動紹介◆

あなたのそばの市民後見 あなたの暮らしに寄りそいます。

『地域の市民が地域の高齢者や障がいを持つ市民を支えていく』成年後見制度の活動はその一つ。あなたの人生の経験を人のために役立ててみませんか？

成年後見については法人の中で勉強していくことができます。人の役に立つことによって自分も生き甲斐を感じ、支えられます。一緒に活動しませんか？

連絡先/電話：04-2930-3654

メール：[siminkoken\\_tokorozawa@jcom.zaq.ne.jp](mailto:siminkoken_tokorozawa@jcom.zaq.ne.jp)

担当者/中川

活動日/通年(定例会：毎月第3土曜日10:00~12:00)

H P/<http://kouken-tokorozawa.jp/>



## 所沢青色申告会

## ◆活動紹介◆

暮らしの税務相談・確定申告は難しいですか？

所沢青色申告会は、個人事業主を中心に青色申告・確定申告の相談ができる団体です。最近、定年退職後に元の会社の顧問などでお仕事を続け確定申告をされる方が増えています。いくつかの職場に勤めて給与を頂いている方も確定申告が必要です。確定申告が難しいと感じている方はご相談伺います。

所在地／所沢市緑町3-16-7 新所沢コミュニティセンター2階

連絡先／電話：04-2928-8651 FAX:04-2928-9811

メール：toko.aoiro@nifty.com

担当者／浜野

活動日／毎週月曜日～金曜日

HP／<http://toko-aoiro.blue.coocan.jp>



## (LBS)所沢くらしとビジネスを支援する会

## ◆活動紹介◆

相続専門家集団が“暮らし”の不安を解消します!!

行政書士・司法書士・税理士等の専門家が集まって作った会です。市内各地で相続を中心とした暮らし全般の無料相談に応じています。トラブルを解決するのは当然ですが、一番の目的は「トラブルの未然防止」です。市民の身近な相談相手になりたいと思います。

連絡先／電話：04-2947-1937／090-5568-4278

メール：ku.usbio@tbj.t-com.ne.jp

担当者／事務局 牛尾

活動日／毎月第2・4水曜日 午後1時～5時



## プチ情報 ③ 市民活動支援センターまつり

市民活動支援センターでは、年に一度『市民活動支援センターまつり』を開催しています。この事業は、市内で活躍している市民活動団体により、来場者が楽しめる体験型企画を中心とした、様々な催しを行い、多くの方々に少しでも市民活動に興味を持っていただくことを一番の目的としています。

老若男女問わず楽しめるよう工夫を凝らしているため、開催時期や詳細などは、トコろんWeb、あるいは市ホームページにて情報をぜひチェックしてみてください!ご来場をお待ちしています!

