

～ オカリナ、ひょうたん笛、ピアノ演奏 ななりか ～

音楽ボランティア 七里香

高齢者・福祉・医療施設を訪問して、童謡唱歌、歌謡曲など、なつかしい音楽を届けています。

活動場所・日時
不定期



主な活動内容・実施事業

- ・訪問演奏
- ・オカリナ体験会

募集しています！

団体からのメッセージ

所沢は、トトロのふるさとです。トトロは月夜の晩に、山でオカリナを吹いています。私たち七里香(ななりか)は、トトロの楽器オカリナや、ちょっと珍しいひょうたん笛、ピアノの訪問演奏をしています。思い出の音楽と一緒に楽しんではいただけたら嬉しいです。

団体の基本情報

問合せ : 西田 おさむ・西田 尚美 会員数 : 5名
: Mail kapaspeke@gmail.com
ホームページ : <https://nandarica.hateblo.jp>
演奏動画 : https://youtube.com/playlist?list=PLXiBi6_cWCNP6BQ7qPtuaXwTYKz4wrOMo&si=3JQ_FFHUabYiORoc



～ 所沢市民大学の卒業生たちのボランティア演奏 ～

市民大学オカリーナ

オカリナの練習を通して親睦を深め、高齢者施設などでボランティア演奏しています。

活動場所・日時
・ふらっと・月曜日 13:00～15:00
・所沢まちづくりセンター・木曜日 13:00～15:00



主な活動内容・実施事業

有志による高齢者施設や福祉施設でのボランティア演奏

募集しています！

団体からのメッセージ

オカリナその他、ギター、タイコ、ケンハモ、ウッドブロック、タンバリン、鈴、空き缶などを使って演奏しています。所沢市社会福祉協議会・演芸ボランティア、所沢市ボランティア連絡協議会に登録しています。

団体の基本情報

問合せ : 西田 尚美 (代表) 会員数 : 18名
: Mail nanarica@ymail.ne.jp
ホームページ : <https://www.tokorozawaclub.org/circle/ocarina/index.html>
演奏動画「市民大学オカリーナ」https://youtube.com/playlist?list=PLXiBi6_cWCNMrvD6U93jpyec8XvJRP12k&si=NMxrp2sP3otrNPnt



～ 古典芸能で地域社会の活性化 ～

所沢演芸会

落語・講談といった伝統話芸を中心とした寄席演芸を通じて地域に文化的貢献と笑顔をお届けする催しを開催しております。

活動場所・日時



主な活動内容・実施事業

落語会の開催
自治体等の余興
学校寄席・図書館寄席

募集しています！

ホームページに活動予定掲載しております。

所沢演芸会で検索してください。

団体の基本情報

問合せ : 大石 守康(代表)
: 電話 080-6544-6405
Mail tokoengei@gmail.com
ホームページ : <http://tokoen.1web.jp/>

会員数 : 6名



団体からのメッセージ

我々の落語会の告知を見かけたら気軽にお立ち寄り下さい。それがきっかけとなり、都内の寄席へ行ってみる、落語の本を読む、CDを聴く。さらには昭和・大正・明治・江戸と文化的歴史を遡るなど、皆様の楽しみが増えれば幸いです。

～ 何時でも、何処でも、誰れでも出来る「ユニバーサルスポーツ」ディスコン」です。お気軽に楽しみませんか？ ～

所沢市ディスコン協会

ディスコンの普及振興を図り、健康増進に貢献する。共に中高年の生涯スポーツとして、普及推進し、介護予防に備えた健康福祉の向上に寄与することを目的とする。

活動場所・日時

会場:こどもと福祉の未来館、狭山ヶ丘コミセン、並木まちづくりセンター等(毎月1～2回開催)
時間:会場により異なります。お問い合わせ下さい。



主な活動内容・実施事業

・体験教室及び実践指導
・オープン大会(9月、3月・年2回)
・インストラクターの派遣(要相談)

募集しています！

・随時募集:お気軽にご参加ください。

・ビジター:200円/1回

入会の場合・入会金:1000円 年会費:2000円

団体からのメッセージ

ディスコンとは、赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらが近づいているか競う簡単なスポーツです。初めての方でも、ベテランと対等に楽しめる。子ども会、青少年団体、高齢者のレクリエーション活動に、親睦や仲間づくりに、健康や体力づくりに最適です。

団体の基本情報

問合せ : 磯 竹栄(代表)
: 電話 04-2924-7088

会員数 : (2026年4月)71名

ホームページ : <http://www.saitama-discon.jp> (埼玉県ディスコン協会)



所沢市陸上競技協会

小中学生対象の走り方教室です。

陸上部のない学校の生徒さん、他競技でも足が速くなりたい人、駅伝の走り方を学びたい人、クラブや部活動の前に参加してみませんか。

活動場所・日時

美原中校庭

土曜日6:30～8:00



主な活動内容・実施事業

・陸上教室(走の基本や跳躍投擲、ハードル、競歩、駅伝等、参加者のご希望に合わせて対応します)

※その他、出張教室や応援活動、審判やマスターズ登録のご案内も可

募集しています！

ところんWEBに活動予定を掲載しています。

団体からのメッセージ

早朝が無理な方は、ところんWEBから連絡してください。
ご都合の良い日時と場所に対応いたします。

団体の基本情報

問合せ : 田中 明子(会長)

会員数 : 18名

: Mail dmw75170@gmail.com

ホームページ : https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/tokoriku_6450/



～ 仲間と一緒に練習してアンサンブル演奏を楽しみませんか？ ～

所沢フルートアンサンブル

フルートを始めたばかりの方からベテランの方まで、仲間と一緒にアンサンブル演奏を楽しむことを目的としています。

活動場所・日時

公共施設にて月に1～2回



主な活動内容・実施事業

有志によるコンサートの開催や、高齢者施設、幼稚園などへの訪問演奏。

募集しています！

フルート歴、年齢、性別など問いません。一緒にフルートアンサンブルを盛り上げましょう。

団体からのメッセージ

フルート仲間と共に楽しみながら練習し、演奏技術の向上を図ると共に地域社会に音楽を届けることを目標としています。

クラシック、童謡唱歌、映画音楽、ポピュラーソングなど様々なジャンルに取り組みます。

団体の基本情報

問合せ : 武市 麻衣子(代表)

会員数 : 10名

: 電話 080-5515-9145

Mail tfe2024.soleil@gmail.com

～ 楽しい・可笑しい・面白い、時には泣かせる噺、古典芸能「落語」を自ら口演してみませんか。『江戸の粋を現代に!!』～

富岡落語研究会

H17年12月に設立、20年を超える活動の歴史があります。
「落語」を自らの生涯学習のテーマとして、地域社会への社会貢献を図り、
会員相互の親睦向上を目指します。



募集しています！

老若男女、だれでも噺好きなら入
会大歓迎。

主な活動内容・実施事業

年3回の自主公演
(春・夏・冬)
数多くの出前寄席
(ご依頼先多数あり)

活動場所・日時
第1・3日曜日午前
新所沢まちセン他

団体からのメッセージ

月1回、プロの噺家の直接指導を受けます。
三遊亭遊喜師匠が我々の先生です。落語芸術協会の中核真打で、懇切丁寧
にいろいろお教えいただいています。

団体の基本情報

問合せ : 大谷 公一(会長)
: 電話 080-9979-7002
Mail k2239o@yahoo.co.jp

会員数 : 9名(仮会員2名含む)



～ 所沢はトトロ緑地や狭山丘陵といった貴重な自然の環境に恵まれ、歩くにはとても良い環境です ～

早稲田ウォーキングサークル

早大所沢のスポーツ科学部中村好男教授の研究から生まれた団体で、
三ヶ島・狭山ヶ丘・菰谷・小手指などの地域の市民で構成された高齢者を
大事にする健康指向のサークルです。



募集しています！

毎年4月と11月に「体験デー」を
設け、市民に呼び掛けています。

主な活動内容・実施事業

所沢市総合型地域スポーツクラブ(WASEDA Club2000)に所属し、市のイベ
ントには協力員を派遣しています。
通常活動では5つのコースは歩くコースの地図をもとにリーダーが先導します。
雨天の場合の中止や落雷事故防止を念頭に、夏には熱中症計を携帯し、「ウォー
キングの安全のための指針」をもとに活動しています。

活動場所・日時

毎週木曜日航空記念公園午前10時集合のコースと毎週土曜日
早大所沢キャンパス午前10時集合の4つのコースがあります。
なお、夏の7月と9月は午前9時30分集合となります。8月は猛
暑・酷暑のため休みます。

団体からのメッセージ

歩く前と後には早稲田式ウォーキングストレッチ(ウォームアップとクールダウ
ン)の体操を必ず行い、身体をいたわります。四季折々の花々にふれあい、野
鳥の声を聞き、森の緑につつまれながらの健康ウォーキングです。

団体の基本情報

問合せ : 山澤 重雄(代表)
: 電話 090-9976-5690
Mail (WASEDA Club2000): Club2000@quartz.ocn.ne.jp

会員数 : 65 名



～ 農を身近に、食と地域の未来を育てる ～

特定非営利活動法人 がんばれ農業人

当団体は、都市生活者が農を身近に体験し、農の面白さや重要性を知る機会を提供します。農業人を応援し、農業の価値を高め、次世代が誇りをもって農に関われる環境づくりを目指しています。

活動場所・日時

トコトコ農園(「所沢西高校」の近く)、毎週火曜日と土曜日の午前9時～12時



主な活動内容・実施事業

市民が農を体験できる場を提供し、農作業を通じた地域交流、農業者支援、農の価値を伝える活動を行っています。有機・完全無農薬の野菜づくりや収穫祭、落ち葉掃きイベント等を通じて、食と農への理解、地域資源の循環、農業文化の継承に取り組んでいます。

募集しています！

農を通じた地域づくり、食育、環境保全に関心のある団体・学校・企業等との連携を募集。農作業体験や親子向け活動、地域交流イベントなど、公益的な取組みを一緒に広げていきます。

団体からのメッセージ

農業は、食を支え、自然との関わりや人とのつながりを育む大切な営みです。土を耕し、成長を見守り、収穫を分かち合う体験には、学びと喜びがあります。私たちは、農を誰もが身近に感じられるものに、食への感謝や地域で支え合う心を育てていきます。

団体の基本情報

問合せ : 中原 幹男(事務所) 会員数 : 45名
: 電話 04-2945-6618
Mail contact@tokotoko-nouen.com
ホームページ : <https://tokotoko-nouen.com/>



～ 農作業で身体を動かし、栽培した美味しい新鮮な野菜を食べて、いきいき生活をしよう！ ～

北野ファーム

北野地区で会員の健康づくりや相互の親睦を目的として、有機無農薬を基本に野菜栽培を行っているファームです。
会員数約25名、使用する堆肥はトトロの森での落ち葉掃きでの落ち葉を熟成させて使用しています。地域交流も当ファームの目的の一つです

活動場所・日時

毎週水、土曜日9時～11時



主な活動内容・実施事業

- ・1年を通しての有機農法による野菜の栽培・収穫
- ・トトロの森での定期的下草刈や落ち葉掃きや稀少植物の保護等の自然保護活動
- ・近隣農家との交流

募集しています！

自然保護活動をしなが、野菜づくりに興味のある方、経験がなくても大丈夫です。
新期会員募集中！

団体からのメッセージ

未経験者もそうでない方も、農作業を通じて、自然の中でメンバーがそれぞれのスタンスで体を動かし、恵みを得るとともに喜びも感じる活動を目指しています。

団体の基本情報

問合せ : 尼田 康(担当者) 会員数 : 25名
: 電話 090-3201-4214
Mail yassushia@jcom.zaq.ne.jp
ホームページ : <https://tokorozawaclub.org/circle/agri/farm-kitano.html>



自然・環境保全

～ 子どもから大人まで楽しめる自然遊びです。自然とつながりながら遊び体験してみませんか ～

ところざわシェアリングネイチャーの会

自然と人が共に生き続けられる世界の実現のために自然を「自然を好き」を広げていきたいと考えています。心と体で自然を楽しむのがネイチャーゲーム(自然遊び)。子どもから大人まで楽しめる自然遊びで、自然の表情に出会ったり、自然の不思議や仕組みを学んだり自然のつながりを感じたりと、アクティビティ体験を通して、自然と共に生きる心を育む活動をしています。

活動場所・日時

活動場所は、所沢航空公園を中心に。活動は不定期。依頼事業も受けて、出張もしています。



主な活動内容・実施事業

現在は自主的な活動より依頼事業が比較的多く、子どもエコクラブなど他団体からの要請を受けたり、埼玉県レクリエーション大会や所沢レクリエーション祭りへの参加をしています。

募集しています！

一緒に活動してくれる仲間を募集しています。公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会の地域組織で、協会が認定する「ネイチャーゲーム指導員」も募集しています。指導員資格を取得するための「リーダー養成講座」がありこちらは定期的に行われています。

団体からのメッセージ

自然と人との関係が希薄になっている中、自然と触れることで普段ではあまり気を止めない木や雑草、植物、鳥や虫などの生き物たちに目が向く様になり、そこからの関わりから自然や生き物等の仕組みや不思議に興味湧く様になり自然を愛おしく、大切なことに気づきます。自然の遊びから心を育む活動をしています。

団体の基本情報

問合せ : 栗原 直樹(くりはら なおき) (運営委員長 兼 事務局) 会員数 : 12名
: 電話 090-3096-3254
Mail kuriharazouen@nifty.com

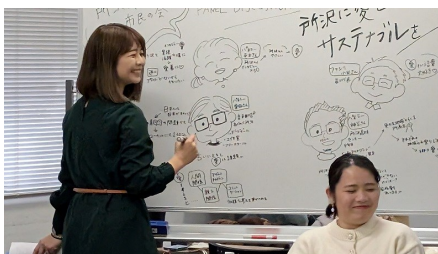
～ 「2050所沢のカーボンゼロシティ実現」テーマのもと、カーボンニュートラルな暮らしを目指しましょう！ ～

所沢市環境市民の会(とこ環)

5つのテーマ(省エネ、創エネ、ごみゼロ、緑と水、農業)のワーキンググループで、ミーティングや実践を通してカーボンニュートラルな暮らしを目指していきます。

活動場所・日時

月例



主な活動内容・実施事業

省エネ勉強会、太陽光発電視察、行政への提言、環境講演会主催、落ち葉はきや森林保全活動、ごみの資源化と栽培研究

募集しています！

会員募集中！ 20代からシニア世代まで幅広い世代が参加しています。情報だけ受け取るメルマガ会員からしっかり活動する正会員まで、ご自身のスタイルに合わせてご参加ください。

団体からのメッセージ

所沢は、地域内でエネルギーや食糧を自給自足できる可能性を秘めています。所沢の魅力を掘り起こし、所沢のSDGsモデルを一緒に作りましょう！

団体の基本情報

問合せ : 上田 マリノ(代表) 会員数 : 70名
: Mail tokorozawa.kankyo@gmail.com
ホームページ : <https://tokorozawa-eco.studio.site>



あ ● NPO法人 空家・空地管理センター

- NPO法人 A'PEAL研究所
- インターナショナルコミュニティネットワーク
- 英会話プリンセス
- NPO法人 エイジングサポート
- HHCの会
- NPO法人 えがおのたね
- エステシティ自治会
- 一般財団法人 NBA/バレエ団
- NPO法人 NPOいずみ
- NPO法人 FPライフコンシェルジュ
- NPO法人 演劇普及クラブ スタートボックス
- 円満相続の会
- NPO法人 おごせ芸術文化地域振興会
- おせっかいの会
- 男の料理番
- NPO法人 大人の学校
- オレンジフラッグ
- 音楽カフェ
- 音楽ボランティア 七里香
- 音楽療法カノンの会

か ● 学校図書館・虹の会・所沢

- NPO法人 がんばれ農業者
- NPO法人 きずなの会 所沢支部
- 北野ファーム
- 吃音所沢会
- NPO法人 木の家だいすきの会
- グリーンヒル自治会
- グリーン・フォレスト・ネットワーク所沢
- NPO法人 グループ野比
- けやき台町会
- 健活ネット所沢
- 後見、相続、遺言相談室 ところざわの匠
- 向陽町長生クラブ
- NPO法人 小江戸大江戸トレニックワールド
- コスモス成年後見サポートセンター 埼玉県支部第6区
- 小手指ボランティアグループ みちる
- NPO法人 子どもたちをいじめから守る文化芸術協会
- NPO法人 子どもの木
- 子どもの未来を育む会・所沢
- こども未来へのかけはしin所沢

さ ● 埼京バラ会

- NPO法人 さいたまNPO市民助葬会
- NPO法人 埼玉県愛瓢会
- ささえあう地域づくりの会
- NPO法人 サマリア
- NPO法人 シアターサポ
- NPO法人 颯埜扉
- 市民が手をつなぐ会
- NPO法人 市民後見いきいきNet所沢
- NPO法人 市民サポートなかま
- 市民大学オカリーナ
- 市民団体 なないろの会
- 市民の生活を良くする女性の会@所沢
- NPO法人 障がい者と共に歩む会
- 小地域IT推進活動・IT SLC
- 新所沢団地自治会

さ ● 新所沢地域福祉活動連絡協議会

- 新所沢地区長生クラブ連合会
- 新所沢東公民館日本語教室
- 新所沢ボランティアグループ ふくじゅそう
- 熟年健康くらぶ
- ジュニアボランティアグループ はっぴー
- NPO法人 自立支援ホーム とことこの家
- 自立生活センター所沢
- 自立生活センター 所沢ファントム
- NPO法人生活福祉ファクトリー
- 青少年多文化学びサポート(ESMY)
- 清進小育成会3・4支部
- 精神障害者のためのオープンスペース「風の広場」
- 相続と不動産の無料相談会
- NPO法人 育てネット
- ぞうきばやしのプレーパーク

た ● 楽旨美pDEMIT

- NPO法人 地域人材開発協議会
- 一般社団法人 チャレンジド・ヨガ ～視覚障がいの方のヨガ～
- 長生学日本支部 所沢健康促進会
- NPO法人 低コスト優良リフォーム研究会
- DET埼玉
- NPO法人 ときめきライフ埼玉
- 所沢青色申告会
- 所沢インターナショナルファミリー(TIF)
- 所沢ウォーキングネットワーク(ToWN)
- 所沢芸芸会
- ところざわ外出支援ボランティア ラポート
- 所沢くらしとビジネスを支援する会
- 所沢景観市民プロボネット
- NPO法人 所沢元気計画
- 所沢こども劇場
- ところざわシェアリングネイチャーの会
- 所沢市環境市民の会(とこ環)
- NPO法人 所沢市学童クラブの会
- 所沢市国際友好委員会
- 所沢市ディスコン協会
- 所沢シニア世代地域デビュー支援の会
- NPO法人 所沢市バスケットボール連盟一般部会
- 所沢手話サークル
- 所沢市陸上競技協会
- NPO法人 所沢生活村
- 公益社団法人 所沢青年会議所
- 所沢太鼓サークル“祭衆・楽風”
- 所沢ニュータウンふれあい会
- 所沢のあすを考える市民フォーラム
- 所沢・発達障害児者を支援する会「よつばくらぶ」
- 所沢東こども自然クラブ
- NPO法人 ところざわ福祉の住まいづくりをすすめる会
- 所沢フルーツアンサンブル
- 所沢VR部
- 所沢平和のための戦争展 実行委員会
- 所沢マルチメディアデイズ
- 所沢ローカルファースト事業団

た ● 所沢・市民放射線測定室「とこらぼ」

- 野老実験クラブ
- 常路麺打ち愛好会
- 福岡落語研究会
- 共に暮らすしんとこの街 実行委員会
- NPO法人 ナルク(NALC)埼玉西 所沢地区
- にぎわいとうるおいのある街づくり倶楽部
- 西埼玉多文化コミュニティ
- NPO法人 虹色のくれよん
- NPO法人 農都会議 所沢支部 所沢アドバンス
- Happy with とこ・トーン
- ハッピーブレインクラブ所沢
- 話し相手ボランティアの会
- 花と緑のボランティアの会
- NPO法人 ハンズボイス
- NPO法人 ハンドセラピー・彩 所沢地区
- NPO法人 パオパブの木
- NPO法人 バリアフリー・アートの会 わーくばけっと
- 東狭山ヶ丘地域支え愛の会
- ひまわり会
- NPO法人 ヒューマンネットワーク
- NPO法人 familiar house シニアカフェ
- フラワーヒル交友会
- NPO法人 フードバンクネット西埼玉
- 分譲マンション地域ネットワーク所沢支部
- 特定非営利活動法人 ブーゲンビリア
- ま 妹妹舎
- 松が丘環境クリーンパトロール
- NPO法人 マンションサポートさいたま
- 緑町町会
- 元町サロン
- もりあねっこの会
- や 要約筆記「つくし」
- ら Light it up blue 所沢実行委員会
- ローボノ支援隊
- わ 早稲田ウォーキングサークル
- NPO法人 笑い未来の絆
- NPO法人 ワーカーズコープ 所沢

● 健康・福祉

● 暮らし

● 地域づくり・コミュニティ

● 子育て・社会教育

● 文化・芸術・スポーツ

● 自然・環境保全

● その他

市民活動総合補償制度

この制度は、活動拠点が所沢市にある団体等が公益的なボランティア活動や地域活動中に起きた事故に対し、市があらかじめ保険料を負担し、傷害や賠償責任を補償するものです。

この制度に対する、事前の加入や登録の手続きは必要ありません。

(地震災害ボランティア災害補償を除く)

※対象となる活動は、以下条件を全て満たす必要があります。

- ①公益性のあるボランティア活動
- ②無報酬の活動(交通費等実費を除く)
- ③本人の自由意思で参加する活動



事故が発生したときは、速やかに市民活動支援センターにご連絡ください。また、補償対象の可否について、不安であれば事前にご相談ください。

市民活動支援講座

市民活動支援センターでは、これから市民活動に携わってみたい方も、既に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年に3～6回ほど開催をしています。

ご関心のある方は、市ホームページやところんWebにて講座情報をぜひチェックしてみてください。



市ホームページ

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kurashi/shiminsanka/katudosien/index.html>



ところんWeb

<http://opencity.jp/tokorozawa/>



実施済及び企画検討中の支援講座

助成金の活用！～事業のため、団体のため、地域のため～

市民活動の会計講座

市民団体の承継と世代交代

市民活動/地域活動への新しいかわり方

活動団体との情報交換ができる交流会

活動現場Walk & Talk

等

所沢市市民活動支援センター 施設案内

市民活動に関する様々な情報の発信や収集の場として、また、市民活動に携わる人々や関心のある人々とのつながりの場として、市民活動支援センターをぜひご利用ください。

市民活動支援センターの主な業務

- ・市民活動に関する情報の収集・提供
- ・市民活動に関する相談業務
- ・市民活動に関する研修会の開催
- ・市民活動に関する交流の促進
- ・市民活動を行う団体と市との協働に関すること



〒359-1111

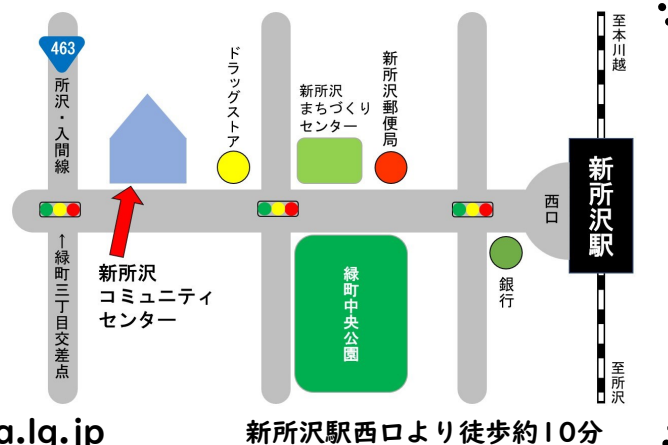
所沢市緑町3丁目16番7号

新所沢コミュニティセンター1階

TEL: 04-2968-8391

FAX: 04-2968-8392

E-mail: b29688391@city.tokorozawa.lg.jp



市民活動支援センターに登録しませんか？

随時登録団体募集中です！

《登録できる団体》

- ◆ 自主的かつ自発的に公益的な活動を行う団体であって、市内に居住又は通勤し、もしくは通学する者により構成された団体又は市内に活動拠点を有する団体
- ◆ 3人以上で構成されている団体

ミーティングコーナーや、連絡箱、印刷機、ところんWeb（所沢市市民活動支援システム）等が利用できます。ぜひ活動の拠点としてご活用ください。

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

