

## 活動に参加するには(ボラ・ナビの使い方)

### STEP1 ボランティアをしてみたいと思う

始めるきっかけはいろいろ。誘われたから、学校で聞いたから、経験が活かそうだから…。学生、子育て中、退職後など、活動する時機も人それぞれ。何か始めてみようかな、そう思った時が「行動を起こす時」です。

### STEP2 ボランティアを探す

ボラ・ナビ2025募集情報から探す場合、押さえると良いポイントは4つ。

#### ●Point-1 自分の興味・関心・特技

迷ったときは、好きなことや特技、興味・関心があることを考えて、自分に合うと思える活動を見つけましょう。

#### ●Point-2 場所・地域

遠い所へ通うのは負担が大きいです。地域の魅力を発見できる自宅近くの場所をおすすめしています。職場の近くや、あえて自宅から離れた所を希望する方もいます。

#### ●Point-3 日程・時間帯・期間

自分のライフスタイルに合わせて日程や時間帯をチェック。1日のイベントもあれば、長期参加してくれる人材を求めているところもあります。

#### ●Point-4 条件など

資格など「条件」がある場合があります。また、感染症予防の対策を実施していることで、受け入れが難しい場合もあります。記載がなくても、条件や受入状況について問い合わせてみましょう。

### STEP3 申し込む

参加したい活動が見つかったら、連絡先へ問い合わせ、申込みをします。施設・団体ごとに申込方法が異なります。電話するときは、時間帯指定に注意してください。事前見学、事前説明がある場合もあります。

\*活動先によっては保険の加入が必要な場合もあります。(62ページをご覧ください)

## 001-016 | 多様な分野

疾病・医療

環境保全

国際協力・交流

まちづくり

NPO 支援

学術・文化・芸術

**001** 疾病・医療

AREA | 中原区、高津区、そのほかの地域

## 一般社団法人まめつつ

<https://mamets.org/>

がん罹患後の運動(1回40分～)のボランティア、まずは話を聞いてみたい方も歓迎

エビデンスに則った、がん経験者のためのエクササイズを開催しています。定常開催で筋トレや、たまにウォーキングイベントがあり、がん経験者(30～80代)と一緒に元気になれます!



[募集] 学生(専門高校生・短期大学生・大学生) / 社会人

[人数] 状況により募集予定

[日程] 短期、長期、土日祝、平日はオンラインで夜8時頃

[場所] オンラインおよび多摩川、藤沢など  
ウォーキングイベントの場合、場所は未定。藤沢は藤沢駅から5分

申込み▶随時

[担当者] 石山美行

[メール] [info@mamets.org](mailto:info@mamets.org)

**002** 疾病・医療

AREA | 麻生区、川崎市全域

## うつ病支援の会あさお

<https://utsubyyou-ongaeshi.jpn.org/>

うつ病の回復支援や、生き心地の良い地域共生社会づくりに関心のある方、一緒に活動しませんか!

うつ病自助グループ「“GENさん”のつどい」に参加して、参加者に心を寄せる。やる気にならない、生きづらい、孤独と感じたときに、いつでも行ける「居場所」づくりに取り組む。

[募集] 高校生/学生(専門高校生・短期大学生・大学生)/社会人

[人数] 人数制限なし

[日程] 平日、土日祝

[場所] 福祉/パルあさお

小田急線「新百合ヶ丘駅」北口から徒歩2分

申込み▶随時

[担当者] 田中元介

[メール] [gensukereiko@m2.gyao.ne.jp](mailto:gensukereiko@m2.gyao.ne.jp) または HP 経由

[電話/FAX] 044-953-4363



003 環境保全

AREA | そのほかの地域

NPO 法人ふるさとファーマーズ

<https://furusatofarmers.wixsite.com/mysite>

リジェネラティブ・オーガニックで次世代へつなぐ「地力」を育てる



2020年3月、「ふるさとファーマーズ」を発足(2024年5月にNPO法人化)。2020年4月からは県立茅ヶ崎里山公園に隣接した約1500㎡の農地で不耕起栽培をスタート。生産者と消費者のかけ橋となるべく、さまざまな取り組みを行っている。

[募集] 小・中学生／高校生／学生(専門学校生・短期大学生・大学生)／社会人／シニア

[人数] 人数制限なし

[日程] 1日、短期、長期、平日、土日祝

[場所] 茅ヶ崎駅から／JR茅ヶ崎駅北口から茅50系統小出二本松経由文教大学行きバス「芹沢入口」下車・徒歩約5分、湘南台駅から／小田急・相鉄・横浜市営地下鉄湘南台駅西口から、湘17系統文教大学行きバス「芹沢入口」下車・徒歩約5分

申込み▶随時

[担当者] 石井雅俊

[メール] [furusatofarmers@gmail.com](mailto:furusatofarmers@gmail.com)

[電話] 080-6718-1346

004 環境保全

AREA | 麻生区

はるひ野里山学校管理運営協議会

<https://haruhinosatoyama.jimdofree.com/>

はるひ野・黒川地域の里山環境を維持・保全をすることを目的とする

本会は以下の活動を行う。◎黒川谷ツ公園の保全活動。◎はるひ野および黒川周辺の動植物等の調査、観察、記録および紹介。◎自然環境に関する相互学習。



[募集] 学生(専門学校生・短期大学生・大学生)／社会人

[人数] 人数制限なし

[日程] 平日、土日祝

[場所] 黒川谷ツ公園

小田急多摩線はるひ野駅 北口下車 徒歩1分

申込み▶随時

[担当者] 小峯 聡(こみね あきら)

〒215-0036

川崎市麻生区はるひ野5-9 黒川谷ツ公園

[メール] [haruhinosatoyamagakko@gmail.com](mailto:haruhinosatoyamagakko@gmail.com)

[電話] 080-8041-0639

## 005 環境保全

AREA | 中原区、高津区

## 川崎市地球温暖化防止活動推進センター

地球温暖化対策の普及啓発をご一緒にしませんか！

一日だけでも OK です。

当センターでは、講座・展示のほか、イベント出展をしています。様々なイベントで温暖化対策を楽しく学び、実践につながるような体験を、参加した人にしていただいています。

環境問題に詳しくなくても大丈夫です。

[募集] 学生(専門学校生・短期大学生・大学生) / 社会人

[人数] 若干名(1~10人)

[日程] 土日祝

[場所] イベントの都度、会場は変更になります

申込み▶要お問合せ

[担当者] 庄司佳子

〒213-0001

川崎市高津区溝口1-4-1ノクティ2 高津市民館内

[電話] 044-813-1313 [FAX] 044-330-0319

[メール] office@kwccca.com

## 006 環境保全

AREA | 高津区、宮前区

南野川特別緑地保全地区管理運営協議会 野川はあも

<https://nogawahaamo.com>

季節の移ろいを感じながら森で山仕事してみませんか。

幼児からママ、パパ、爺…どなたでもウエルカム！！

季節に応じた森の手入れをしています。下草刈り、倒木の処理、落ち葉かき、巣箱の設置、看板作成などなど。作業だけでなく、自然観察、調査も毎回行い、森の状態を確かめながら学び、遊び、守り育む活動です。

[募集] 小・中学生 / 高校生 / 学生(専門学校生・短期大学生・大学生) / 社会人

[人数] 人数制限なし

[日程] 土日祝

[場所] 南野川ふれあいの森(宮前区南野川1丁目27) 東急田園都市線「鷺沼」駅から鷺02系統のバスで『稻荷坂』下車徒歩7分

申込み▶随時。メールもしくは HP 経由

[担当者] 伊藤菊代

[メール] info@nogawahaamo.com

[FAX] 044-856-5201

[その他] 汚れてもよい動きやすい服装、長袖長ズボン着用のこと

007 国際協力・交流

AREA | 中原区

英会話を楽しむ会 (EECC)

英会話を楽しみながら日本の文化や歴史を勉強し、国際交流をしませんか。シニア歓迎、見学もお待ちしております。

月に1回に2時間ショートスピーチ、プレゼンテーション、ディスカッションを行い現地研修で3か月に1回課外活動も行います。パワーポイントを活用し映像で分かり易くコミュニケーションを取ります。



[募集] 学生(専門学校生・短期大学生・大学生) / 社会人 / シニアの方 / 主婦の方 / 定年退職者の方

[人数] 若干名(1~10人)

[日程] 長期、平日、毎月第1水曜日

[場所] 東急東横線・南武線・横須賀線の武蔵小杉駅より徒歩3分

申込み▶随時、要お問合せ

[担当者] 中村威仁

[メール] kosugi-takehito@iuc-net.ne.jp

[電話] 090-1793-1432 [FAX] 044-433-8797

[その他] 事前面談あり(メールか携帯にお電話下さい)

008 国際協力・交流

AREA | 中原区

日本語クラス「せかいじん」

外国人市民に日本語を教えて国際交流しませんか。

外国人市民に日常会話や文字を教えて、お互いの国の文化・習慣を教え合い交流します。

[募集] 高校生 / 学生(専門学校生・短期大学生・大学生) / 社会人

[人数] 若干名

[日程] 長期

[場所] 中原市民館

JR 南武線、東急東横線「武蔵小杉」駅から徒歩3分

申込み▶随時

[担当者] 大島

[メール] sekaijin345@gmail.com

[電話 / FAX] 044-799-9303

**009** 国際協力・交流

AREA | 宮前区

## LET'S be

自由に楽しくをモットーに外国人が日本語を学ぶサロンです！

外国人のニーズに合わせて日常会話をしたり、テキストを使って教えたりします。

資格や経験が無くとも大丈夫！教え方はサポートします。

[募集] 社会人／その他（主婦）

[人数] 人数制限なし

[日程] 長期、平日

[場所] 福祉パルみやまえ 研修室

東急田園都市線「宮崎台」駅から徒歩7分

申込み▶随時

[担当者] 小野公香

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-6-10 宮崎台  
ガーデンオフィス4階

[メール] kimika.happiness9101315@ezweb.ne.jp

[電話] 044-856-5500 [FAX] 044-852-4955

**010** 国際協力・交流

AREA | 中原区

## 日本語クラブ 土曜の会

<https://kawasaki.genki365.net/G000473>

外国人を支援するグループ。  
日本語の学習支援だけでなく「友だち」としての交流を目的とする。

日本に住む外国人に日本語の学習支援や日本の文化等を伝えることを目指しています。

会話を中心に「教える」より「会話を楽しむ」グループです。資格は不要です。

[募集] 高校生／学生（専門学校生・短期大学生・大学生）／社会人

[人数] 若干名（1～10人）

[日程] 週一回（土曜日）年間35回程度

[場所] かわさき市民活動センター／福祉パルなかはら  
JR 南武線、横須賀線、東横線「武蔵小杉」駅3～5分

申込み▶随時

[担当者] 苗加 隆（のうかたかし）

[メール] doyouatsumare@gmail.com

[電話] 090-9236-3273

011 国際協力・交流

AREA | 中原区

日本語で話そう いどばた

<https://idobata-jp.wixsite.com/home>

外国人とテーブルを囲んで日本語会話を  
楽しむグループです。  
毎週参加できない方も受け付けます。

[資格] は不要です。日本語を「教える」というより「会話を楽しむ」のが目的です。日本語の「先生」ではなく「友だち」として在住外国人と交流を深め、あるいは支援します。



[募集] 高校生／学生(専門学校生・短期大学生・大学生)／社会人

[人数] 若干名(1～10人)

[日程] 平日

[場所] かわさき市民活動センター／福祉パルなかはら  
武蔵小杉駅(JR 横須賀線・JR 南武線・東急東横線・東急目黒線)

申込み▶随時

[担当者] 苗加 隆(のうかたかし)

[メール] [idobata0903@gmail.com](mailto:idobata0903@gmail.com)

[電話] 090-9236-3273

012 まちづくり

AREA | 麻生区

まぶね食堂

みんなで楽しく調理します。どなたも歓迎します。

毎月第2土曜日の11:00～13:00まで  
開く地域食堂の調理をします。

[募集] 高校生／学生(専門学校生・短期大学生・大学生)／社会人

[人数] 人数制限なし

[日程] 土日祝日、その他(月1回、第2土曜日)

[場所] 川崎市麻生区下麻生2-27-30 まぶね教会  
△小田急線「柿生」駅から徒歩20分、バス8分「麻生不動入口」徒歩1分

申込み▶随時

[担当者] 渡邊良子

[メール] [331kawasaki@gmail.com](mailto:331kawasaki@gmail.com)

[電話] 090-6926-9218

**013** まちづくり

AREA | 中原区

**ダンサンブル**<https://www.dancensemble.com/>

ダンスワークショップのお手伝いさんを募集中です！

1日だけの参加、見学もお待ちしています。

毎月第3土曜日11:00~12:00、屋外で行われる「誰でも踊れるダンスワークショップ」のボランティアスタッフを募集しています。子ども~高齢者の方まで色んな方が集って楽しく踊り繋がる場となっています！ワークショップの会場装飾や片付けをしたり、参加者と一緒にからだを動かしながら高齢者の方、子ども達が不安なく踊れるようにサポートしていただきます。

ダンスが初めての方もぜひご応募ください！

[募集] 小・中学生/高校生/学生(専門学校生・短期大学生・大学生)/社会人

[人数] 若干名(1~10人)

[日程] 1日、短期、長期、土日祝

[場所] NEC 公開空地(玉川ルネッサンスシティホール前)

[向河原] 駅より徒歩1分、「武蔵小杉」駅より徒歩10分  
申込み▶毎月第3土曜日11:00~12:00(7、8月の夏期や天候によりお休みの場合があるのでお問い合わせください)

[担当者] 藤平真梨

[メール] [contact@dancensemble.com](mailto:contact@dancensemble.com)

**014** NPO支援

AREA | 幸区、そのほかの地域

**みんなのさいわい**<https://www.minnanosaiwai.com>

社会貢献のきっかけをNPO支援で始めてみませんか！

週5時間目安で、ご自分の空き時間での活動です。

NPOをプロボノ・資金調達支援します。伴走する団体からいただく感謝の言葉で自己有用感が得られます。チームの活動なので同じ志を持つ仲間とのネットワークで世界が広がります。

[募集] 社会人

[人数] 人数制限なし

[日程] 長期

[場所] 自宅から(オンラインにて参加)

申込み▶随時

[担当者] 三宅達夫

[メール] [kelonia131@gmail.com](mailto:kelonia131@gmail.com)

[電話] 090-8146-6930



015 学術・文化・芸術

AREA | 川崎市全域

「音楽のまち・かわさき」推進協議会

<https://www.ongakunomachi.jp/>

【ボラ・ナビ】

音楽イベントボランティアの募集

<主催：「音楽のまち・かわさき」推進協議会>

市内で開催される音楽イベントの運営をサポートするボランティアを募集しています。

チラシ配布、場内整理、ワークショップのレクチャーなど経験がなくても気軽にご参加いただけます。

[募集] 高校生／学生（専門学校生・短期大学生・大学生）／社会人

[人数] 人数制限なし

[日程] 短期、長期、平日、土日祝

[場所] 各イベント会場 ※各会場によって異なります

申込み▶随時

「音楽のまち・かわさき」推進協議会

〒212-8554

川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎シンフォニーホール5階

[電話] 044-544-9641

[メール] [bank@ongakunomachi.jp](mailto:bank@ongakunomachi.jp)

[その他] ボランティア保険に加入しています。交通費の支給はありません。

016 学術・文化・芸術

AREA | 川崎市、中原区、高津区

かわさきハワイアンフェスティバル実行委員会

<https://www.kawasaki-hp.org/>

川崎市の市民対象のハワイアンイベントです。

イベントを楽しみながらご参加下さいね。

イベントボランティア募集（会場設営、出演者案内、受付、会場整備など）

私達と一緒にハワイアンイベントを盛り上げましょう。



[募集] 高校生／学生（専門学校生・短期大学生・大学生）／社会人

[人数] 若干名（1～10人）

[日程] イベント前日、イベント当日

[場所] 川崎市内のイベント会場（年間に数箇所の会場で開催します）

申込み▶要お問合せ

[担当者] 遠藤久乃

[電話] 090-5574-8400 [FAX] 044-766-5153

[メール] [kawasaki.hf.2020@gmail.com](mailto:kawasaki.hf.2020@gmail.com)

[その他] 事前にメールでの打ち合わせあり