

中原区で 楽しいコト
新しいコト を始めたいあなたへ

中原区で新しいことを始めたいと
思った人の役に立ち、
一歩踏みだす「きっかけ」になればと思い
この冊子を作成しました。

きょう踏みだしたその一歩が
あなたのこれからを彩りますように…



令和7(2025)年3月発行
中原区役所地域振興課
044-744-3324

kikkake

き っ か け



PART1 まず、一歩踏みだして

PART2 活動できる場所はたくさん

PART3 仲間を見つけたり、情報発信したり

PART4 魅力的な実践例をご紹介します

PART5 高校生記者が
SDCを徹底取材！

PART6 活動を広げるために

PART7 一歩踏みだしました！

kikkake

き っ か け

PART 1 まず、一歩踏み出して

1

仕事とお家の行き帰りの日々。家事や子育ての日々。
サークルを探したいな。
共通の趣味の人を見つけたいな。何かみんなの役に立ちたいな。
少し地域に目を向けるとたくさんの仲間がいます。
きっかけは様々。まず、一歩、踏み出してみませんか。

なかはらっぱ（中原区民交流センター）

地域で活動する人々を応援し、気軽に交流できる場所です。
区内で様々な活動をしている約170団体が登録しています。

＼ 団体登録をすると ／

- 無料の会議室や印刷室が利用できる
- 掲示板やチラシラック、冊子で情報発信ができる
- 団体の活動発表、つながりや交流の場がある

📍 中原区小杉町 3-245 中原区役所 5 階
☎ 044-744-3324 FAX 044-744-3346



なかはらっぱ祭り

登録団体の情報が載っている冊子
「なかはらっぱの仲間たち」は、
区役所ほかで配布中です。



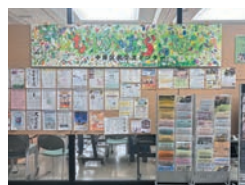
運営団体代表の
反町さん



誰でも利用できるフリースペース
打ち合わせに便利



「なかはらっぱ祭り」
日頃の活動を発表します



チラシやポスターで情報収集 &
アピール

中原区SDC（ソーシャルデザインセンター）

中原区にゆかりのある団体・個人の集まりで、「生きがいの発見」「新しい価値の創出」「抱えた課題のクリア」を目的として、月1回の定例会やテーマ別のグループ活動を行っています。

- 定例の交流・共有・提案の場がある
- 地域の課題にお試しでチャレンジできる
- 地域の資源や魅力を探し発信できる
- 対話を通してつながりを作れる

中原区役所企画課
☎ 044-744-3149 FAX 044-744-3340



高校生記者が中原区SDCを徹底取材！（→P12-13）



YORIAI（定例会）

子どもから大人まで
多くの人に
活動を知って
もらいたいです。



活動に
参加している
中谷さん

かわさき市民活動センター

「情報発信」「人材育成」「場の提供」「交流・連携」「助成金」「相談」の6つのチカラで団体を支援しています。
これから活動を始める方へのサポートも行っています。

- 会議室・印刷室ほか、充実した設備が利用できる
- 市民活動団体や企業などが集まる交流会や、活動を紹介するイベントを開催している

📍 中原区新丸子東 3-1100-12
☎ 044-430-5566 FAX 044-430-5577



市民活動のことなら
ワンストップで
解決のセンターへ。



センター職員の
人見さん

はじめの“きっかけ”は知ること。

知れば一歩を踏み出す次の“きっかけ”に。

そして、踏み出すことは喜びにつながるはず。

一人ひとりの喜びが新たな“きっかけ”となり

まちは大きな喜びに包まれる。

PART 活動できる場所はたくさん

2

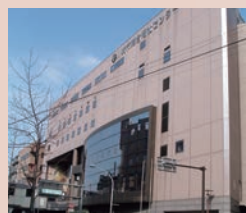
打ち合わせやイベントはどこでできる？
中原区内には利用できる公共施設やレンタルスペースなどがたくさんあります。
自分に合う場所を探してみよう。

1 エポックなかはら

有料

地域福祉活動の場として、さらに生涯学習や余暇活動などの場として、ホール、会議室、和室が利用可能です。

📍 中原区上小田中 6-22-5
☎ 044-722-0185
FAX 044-722-5985



2 福祉パルなかはら

無料

地域の福祉活動の拠点施設としてボランティア活動の振興・育成する施設。研修室やボランティアコーナーなどが利用可能です。

📍 中原区今井上町 1-34
和田ビル 1 階
☎ 044-722-5500
FAX 044-711-1260



3 総合自治会館

有料

市民自治活動の全市的拠点として開設された施設。ホールや会議室、多目的室などが利用可能です。

📍 中原区小杉町 3-600
コスギサード アヴェニュー 4 階
☎ 044-733-1232
FAX 044-733-9720



4 中原市民館

一部無料

生涯学習の拠点として、市民が「集い、学び、活動する」ことができる施設です。ホールや会議室が利用可能です。

📍 中原区新丸子東 3-1100-12
☎ 044-433-7773
FAX 044-430-0132



5 生涯学習プラザ

一部無料

講演会、会議、研修、サークル活動などに使用可能な部屋を貸し出している施設。さまざまな学習や活動の場所として利用可能です。

📍 中原区今井南町 28-41
☎ 044-733-5560
FAX 044-739-0085



レンタルスペースなどを活用

カフェを借りたり、区内にいくつもある有料レンタルスペースを使ったりして、イベントや打ち合わせも。

フラワーアレンジメントのワークショップを開催しました



©TONARINO. by SWITCH STAND



レンタルスペースなどを利用している「knospe」の武藤-フリッシュグネヒトさん

コスギ アイハグ

有料

民間企業などの共同事業体が運営する「農・食・健康」をテーマにした複合施設。

📍 中原区小杉町 3-24-10
☎ 044-711-9480
info@kosugiihug.jp



新丸子

武蔵小杉

向河原

元住吉

平間

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

元住吉

いこいの家（区内 7 か所）

無料

開館時間外（月曜から土曜日の午後 5 時から午後 9 時までと日曜・祝日の午前 9 時から午後 4 時まで）は市民活動団体に施設を開放しています。

健康福祉局高齢者在宅サービス課
☎ 044-200-2638
FAX 044-200-3926



こども文化センター（区内 10 か所）

無料

児童の利用が少ない午前中等の時間帯は、市民自治活動支援の地域拠点として、市民活動団体等の打ち合わせにも利用可能です。

こども未来局青少年支援室
☎ 044-200-3083
FAX 044-200-3931



6 国際交流センター

一部無料

国際交流や協力、多文化共生を目的とする施設。ホールやレセプションルーム、会議室など利用可能です。

📍 中原区木月祇園町 2-2
☎ 044-435-7000
FAX 044-435-7010



7 平和館

有料

「平和」に関する知識を深め、平和交流の場を目的とする施設。屋内広場や会議室など利用可能です。

📍 中原区木月住吉町 33-1
☎ 044-433-0171
FAX 044-433-0232

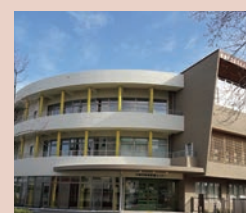


8 ANIMAMALL かわさき（動物愛護センター）

無料

動物を通じて、集い、憩い、学べる交流施設。事前登録により会議室が利用可能です。（登録要件あり）

📍 中原区上平間 1700-8
☎ 044-589-7137
FAX 044-589-7138



なかはら障害福祉施設ひらま

無料

障害のある方も共に地域で交流することを目的に、地域の団体の方々に会議室や体育室を貸し出しています。ボランティア活動や研修等で利用可能です。

📍 中原区上平間 1564-12
☎ 044-540-0909
FAX 044-540-0910

社会福祉法人
ともかわさきHP▶



PART 3 仲間を見つけたり、情報発信したり

気軽に参加してみると、新たな出会いや発見も！
中原区内のさまざまなツールを活用すれば、地域の情報が得られたり情報発信もできます。

地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」 アプリ

街に住む人同士のつながりをサポートする地域密着型アプリ。暮らしに役立つ情報を、安心して気軽に収集・発信することができます。



中原うちごはん Facebook

中原区の美味しい飲食店とつながれるコミュニティです。新店舗や地元で愛されているお店に出会えます。



武蔵小杉ライフ Web

街の最新情報やさまざまな話題をブログ、ツイッター、インスタグラム、フェイスブック等で紹介しています。



この街大スキ武蔵小杉 Web

武蔵小杉で活躍する人や地域団体、訪れたくなる素敵なスポット等を紹介しています。



川崎市コミュニティチャンネル KCC Youtube

魅力的な地域のつながりや取り組みをわかりやすく、楽しくお届けします。



つながっと KAWASAKI Facebook

地域活動への参加と継続を応援するフェイスブック。地域のイベント情報や素敵な地域活動が紹介されています。



かわさき福祉情報サイトふくみみ Web

福祉関係のイベント情報やボランティア情報を紹介しています。



応援ナビかわさき Web

ボランティア募集の情報はこちらから。活動団体や助成金についての情報も。

※2025年4月よりサイトリニューアルのため、リニューアル後の二次元コードを掲載



ご近所さんば コミュニティ

ご近所をお話ししながらゆっくり歩く「おさんば会」が各地開催されています。LINEオープンチャットでは、地域のおさんば情報を随時発信中。お薦めスポットの写真や感想も共有できます。



中原区役所芝生広場のラジオ体操 コミュニティ

誰でもふらっと参加できるラジオ体操。近隣の保育園のお子さんもおさんばに来ることも！



誰でも踊れるダンス広場 コミュニティ

NEC 玉川事業場の公開空地（向河原駅徒歩1分）で行われる、年齢を問わず、だれでもできるダンスの場です。



こすぎの大学 コミュニティ

毎月第2金曜日に開催しています。大人から子どもまで、武蔵小杉に住んでいる方、勤めている方、地元が大好きな方たちが集まる、自由に広く楽しく学んでつながる、“学び舎”です。

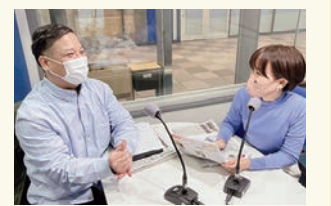


テレビ・ラジオ・地域新聞などの地域メディアと区役所が連携し、区内のあらゆる情報を発掘・発信。地域交流の促進や中原区のイメージアップをめざしています。



かわさきFM 地域密着コミュニティFM

地域に密着した情報を中心に市民活動などを幅広く紹介します。川崎市内のイベント・市政情報・施設など様々な情報をタイムリーにお届けします。地域の方の出演も大歓迎。



タウンニュース 地元の情報誌

区内の身近なニュースや生活情報を中心にお届けしています。



イツ・コミュニケーションズ 地元のケーブルテレビ

地域情報番組「なかはらスマイル」で地元のニュースやイベント告知等さまざまな中原の魅力をお届けしています。



PART 4 魅力的な実践例をご紹介します

4

ふとした“きっかけ”で動き出したり、広がる活動。
そこには、思いがけない物語があります。
一歩踏み出したみなさんの、素敵なお話をご紹介します。

CASE 1

一歩踏み出したところから、
増えていく仲間たち。

まきまきキッチン

保育ボランティア活動の経験から「遊べるこども食堂」をスタート。
子どもたちが楽しく過ごせるような場所作りを行っている。

安西 卷子さん



kikkake

まきまき
は

Face book!

はじめ

ふるさとでは大勢での食事が当たり前
だった卷子さん。こども食堂をやりたい
な～と思っていたとき、同じ思いを持つ
時田さんのFacebook投稿を見つけ、
すぐに連絡。



こども食堂スタート

意気投合した二人は2017年、時田さんの営む食堂「木月キッチン」で、こども食堂を開始。すると参加者は増え続け、
もっと大勢で食事をしたいと思い、新しい場所を探すことに。



2019年、地域の教会をお借りして「まきまきキッチン」
がスタート！調理のお手伝いも加わり、受け入れ人数も
増えていく。

コロナの影響もあったけど

翌年、新型コロナの拡大でフードパントリー※1とフリーマーケットだけに。ところが、企業からの物資提供もニーズも増え、配布は50世帯以上になる。



※1 フードパントリー：食品を直接無料配布する活動

2023年4月食堂再開！



食堂50人・パントリー20人規模に拡大し、小中学生の
子どもたちから大人まで、ボランティア12人が活動中！
準備の時間から、会場はいつもにぎやか。

発信をきっかけに支援が広がる



ホームページ、LINE、Instagramなど、どんどん発信
する卷子さん。企業や行政からの支援も広がり、
新しいボランティアの方も参加してくれるように。

ゆる～く始めて
自分も楽しむのが一番

安西 卷子さん

将来は小学校区に1つの
こども食堂があるといいなあと
思っています。
いっしょに楽しみましょう～。



※2 ボラ・ナビ：川崎市内で活動している団体、市内の施設のボランティア募集情報を集めた冊子。

「やってみた」が、
いつのまにか団体に。

井田カネフラ

中原区井田の井田神社共和会館で活動している男性フラダンスチーム。
「カネ」とはハワイ語で男性を意味する。

永塚 勲さん



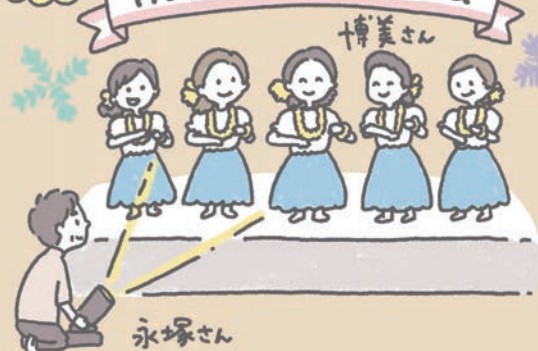
kikkake
きっかけ
は
パートナーの
おともだち



代表
有藤まみ先生

はじまり

妻・博美さんのフラダンスチームを手伝っていた永塚さん。博美さんの友人で老人会メンバーである内田さんに声をかけられ、自分もメンバーとしてフラを始めてみることに。



老人会会長
あなたも
フラやったら
内田立夫さん 内田恭子さん



とりあえず初練習

2022年3月、地元神社の会館ではじめての練習会！参加者は老人会メンバー4人。自宅での打ち上げのビールがおいしかったので、毎月1回のペースで続けることにした。

踊りを初披露



2022年11月、地域のイベントで踊りを初披露。まだ1曲しか踊れなかったが、盛り上がった。

かわさき
ハワイアンフェス

思いがけないお誘いが

2022年12月、「かわさきハワイアンフェスティバル」に出演する博美さんの応援に行くと、男性フラチームは珍しいと飛び入り参加。市内のハワイアンフェスを手掛ける遠藤さんに、翌年のイベントを紹介される。

団体にしちゃおう

大きなイベントに参加するのだからちゃんとした団体にしよう！

ということで、

2023年2月1日
井田カネフラ設立！



3月

大師ワールドフェス参加

井田カネフラとして
イベント初出演！

その後も

6月 かわさきハワイアンフェスティバル
港北ハワイアンフェスティバル
7月 SUMMER MUSIC LIVE
12月 まちのひろばフェス 2023
MUSIC FESTIVAL

かわさきFM
にも出演。

紹介で広がる活動

顔の広い内田さんの紹介で、小中学校の保護者などメンバーの幅も広がる。市の助成金を受けて、ホームページやパンフレットも作成。生バンドも加わり、踊れる曲も3曲に増える。現在は、30～70代の男性10人で活動中！



やる人みる人みんなが
楽しんでもらえれば

永塚 勲さん

老人会ということで始めはちょっと
気が引けていました。
でも、今は、ワクワクしております。



PART 5 高校生記者がSDCを徹底取材！

月に1回開催されている、中原区SDC（ソーシャルデザインセンター [→P3]）の定例会であるYORIAIに、地元の高校生が突撃取材！ SDCメンバー・きゃさりんこと横井さんにもお話を聞きました。



地域の居場所について
探究しています！

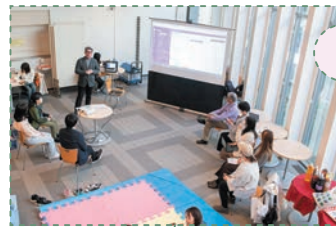
今日は
レポーターに挑戦！
◀川口まゆかさん

中原区生まれの高校3年生。なかはらっぱ祭りでボランティアを経験したことをきっかけに、地域活動に興味を持ち「川崎ワカモノ未来 PROJECT」の一員に。自身のプロジェクト「ガイドブックを介してすべての人に居場所を作る」に向けて、いろんな居場所を取材中。

午前中はSDCの定例会 YORIAIを取材

定例会「YORIAI」は、活動報告の場であり、仲間づくりの場でもあります。それぞれの思いを知ることで、よりよい活動の輪が広がっていきます。

中原区SDCは現在slack（コミュニケーションツール）におよそ200名が登録しています。そのなかで「課題チャレンジ」「なかはら宝さがし隊」「交流会」の3つのグループがあります。YORIAIではこれらのグループの活動、やってみたいことを発表する他、「YORIAI企画」としてゲストをお呼びしたり、やってみたい企画を実現したりしています。



活動報告

武蔵小杉の再開発によって人が増えている分、関係性が薄れて孤立してしまう人もいます。その解決のためにやっていること、これからの対策について話していました。

みなさんの
地元愛に感動！

自己紹介・告知タイム

中原区SDCに参加しているのは、地元企業に勤める方、子育て中の方や、元気な小学生など本当に多様です。個人活動の告知なども行っていました。



私も発表させていただきました

自分のプロジェクトについての発表。初めてお会いする人が多い中、真剣に話を聞いて、中には感動して涙を流している方がいて、とても嬉しかったです。



午後はSDC大交流会に参加しました

この日のYORIAI終了後は、個人の特技や好きなこと、興味のあることを生かしたブースを出展する「SDC大交流会」も開催されました。

個性的な活動が
いっぱい！



アートづくりをきっかけとした
誰ひとり残さないコミュニティづくり
(高校生の須田さん)

ゴミ拾いで集めたペットボトルを型抜きして、かわいいキーホルダーができました！ もっとこの活動が広がるといいなと思います。

生成AIは普段も使いますが、居場所づくりについてネットの情報を簡潔にまとめてくれるとわかり、とてもよかったです。

生成AI体験講座(下森さん)



教えてくれるのが小学生で、とってもキャラクターが
おもしろくて、楽しく麻雀を学ぶことができました。

麻雀倶楽部(小学生の蔵原さん)

新しい発見が
たくさんありました



INTERVIEW

地域活動の
大先輩！

中原区SDCメンバーのきゃさりんにお話を伺いました



まゆかさん／YORIAIができた経緯を教えてください。

きゃさりんさん／普通は定例会議と呼ぶところですが、タワーマンションの住民の一人が「寄合」をローマ字で表記したら今っぽくて良いんじゃないかと提案してくれました。

まゆかさん／特に武蔵小杉は都市化が進んで、人とのつな

がりがないのかと思っていました。名前を考えたのがタワーマンションに住んでいる方と聞いてしっかりとつながっているのを感じます。

きゃさりんさん／まゆかさんの言う通り、今の中原区の人口は約26万人で、顔の見える関係をつくるのはすごく大変なことです。既存の団体がたくさんある中で、横串を通すようにつないでいく作業は時間も時間もかかるけれど面倒くささらずにやるのが大事だと思います。

まゆかさん／YORIAIの楽しいところはどこですか。

きゃさりんさん／次々と新しい活動がプロジェクトとして立ち上がって送り出されていることですね。今後みんながやりたいことを実現できる場でありたいです。

第一線に立つ方々の集まりでとても勉強になりました。中原区SDCの魅力はゆるいつながりだと思います。様々な居場所がある中で、居場所のあり方を再認識して自分のプロジェクトにも活かしたいと思います。



まゆかさんも参加！ 川崎ワカモノ未来 PROJECTとは？

「川崎ワカモノ未来PROJECT」（略称カワプロ）とは、川崎市をフィールドに、自分の身の回りや地域、社会の未来づくりにチャレンジしたい高校生世代を対象としたプロジェクトです。

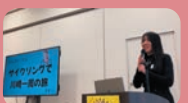


カワプロHP

カワプロ2024に
参加したはるなさん



マイプロジェクト「サイクリングで川崎一周の旅」で市内4ヶ所を自転車で廻りました。中原区のイチオシスポットは「新城テラス」！1ヶ月ごとに季節のドリンクが出たり、美味しいスイーツが食べられます！



PART 活動を広げるために

6

活動の一步先へ。
資金面の支援や広報、マッチングなどのサポートもあります。
一度問い合わせてみては？



かわさき市民公益活動助成金

「かわさき市民活動センター」が団体運営の将来の自立・発展を図るため、市内で公益的な活動を行っている市民活動団体の「事業」を資金面から支援する制度です。

市民活動団体の事業を資金面から支援し、団体の想いを実現することをお手伝いしています。



かわさき市民活動センター
☎ 044-430-5566
FAX 044-430-5577



かわファン

川崎をよりいっそうワクワクするまちにしたい、という思いやアイデアを実現するための資金や共感を集める、川崎のクラウドファンディングです。公益財団法人かわさき市民しきんが運営しています。

かわさきのクラファン



かわさきを
良くする
アイデア



かわさき市民しきん
☎ 044-873-4586
✉ info@kawafun.com



中原区市民提案型事業

あなたの「やりたい!」を事業費や広報の支援などで応援します!

■スタートコース：これから活動を始めようとする団体、始めたばかりの団体の運営を応援するコース（負担金上限10万円）

事業の例：地域に開かれたスポーツサークルの立ち上げ、仲間や参加者を増やすための勉強会・講習会の開催 など
詳細は相談窓口へ確認ください!



令和6年度中原区市民提案型事業「俳句フォトの会」

中原区役所企画課
☎ 044-744-3149
✉ 65kikaku@city.kawasaki.jp



他にも「子ども」「スポーツ」「音楽」「緑」など分野ごとの助成金などもあります。
インターネットなどで調べられます。

川崎プロボノ部

町内会・自治会や NPO 法人、市民活動団体の運営上の課題をボランティアチームと共に解決する短期間プロジェクトです。

具体的な悩みがある団体と経験やスキルを持った人とをマッチングして解決していきます。



市民文化局協働・連携推進課
☎ 044-200-2167
✉ 25kyodo@city.kawasaki.jp



PART 一歩踏みだしました!

7

はじめの一歩を踏み出したセンパイから
あなたにメッセージ
あなたも自分のペースで、気軽に活動をはじめてみませんか。

江川せせらぎ遊歩道が舞台の絵本
「せせらぎニュース」は
中原図書館で借りることができます

“

中原区はイベントが多い地域なので、
少しでも興味があれば
足を運んでみるのがおすすめ!

地域を舞台にした絵本をつくったイラストレーター
サノマキコさん



「中原区市民提案型事業」(P14) に応募しました

”

“kikkake” は読み聞かせのボランティアに参加したこと

“

“kikkake” は
「親子で地元の幅広い世代の人と接したい」と
中原区SDC (P3) に参加したこと



まずは気軽に地域のつながりの場に
顔を出してみ、
自分のペースで活動してみは

生成 AI の体験講座を開催
下森智史さん

”

“

最初はまね事からでも、まずは動いてみて。
人と会うことで新しいものが見つかるかも。

むかしあそび体験講座の活動をしている
宇田さん



“kikkake” は
モノ作りが好きな自分
&子どもたちの笑顔

宇田さんが活動している
「ゆかりの会」 Facebook

