

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

きょう踏み出したその一歩が
あなたのこれからを彩りますように…



令和8(2026)年3月発行
中原区役所地域振興課
044-744-3324

kikkake

き っ か け

中原区で
楽しいコト 新しいコト
を始めたいあなたへ



- | | | | |
|-------|------------------|-------|---------------------|
| PART1 | まず、一歩踏みだして | PART5 | がんばれ市民活動『なかはらっぴひろば』 |
| PART2 | 活動できる場所はたくさん | PART6 | 高校生記者がSDCを徹底取材! |
| PART3 | 仲間を見つけたり、情報発信したり | PART7 | 活動を広げるために |
| PART4 | 魅力的な実践例をご紹介します | PART8 | 一歩踏みだしました! |

kikkake

き っ か け

知る、つながる、その先へ。

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 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。

なかはらっば（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150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



なかはらっば祭り

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



運営団体代表の関口さん



誰でも利用できるフリースペース
打ち合わせに便利



「なかはらっば祭り」
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）

中原区に何らかゆかりのある人が集まる場として、YORIAI（定例会）や有志での活動などを通じて、仲間づくり、活動についての情報発信、地域でやりたいことの提案などを行っています。

- YORIAI とは
- 月に1回、交流・共有・提案をする場（申込不要）
- 日時：偶数月第3水曜 18時半～20時
奇数月第2土曜 10時～12時
- 場所：中原区役所会議室他、オンライン（Zoom）

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



YORIAI（定例会）

高校生記者が中原区SDCを徹底取材！（→P12-13）

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



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

市民活動のことなら
ワンストップで
解決のセンターへ。



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の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活用している「knospe」の武藤-フリッシュユネヒトさん



©新城バサールベース

研修やセミナー、ワークショップからパブリックビューイングなど多様な用途に利用可能です。

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



● いこいの家 (区内7か所)

無料

開館時間外(月曜から土曜の午後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)は市民活動団体等に施設を開放しています。(敬老の日及び年末年始除く)

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。



中原おうちごはん 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。



ART FOR ALL KAWASAKI Web

イベント情報、アートスポット、アーティスト、取材コラム等、市内のアート（文化芸術）に関する情報が集まるポータルサイト。ユーザーID登録によって、記事投稿も可能です。



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。



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。



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。



ご近所さんぽ コミュニティ

ご近所をお話ししながらゆっくり歩く「おさんぽ会」が各地開催されています。LINE オープンチャットでは、地域のおさんぽ情報を随時発信中。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ぽに来ることも！



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、自由に楽しく学んでつながる、「学び舎」です。



広がるボランティア



人とのつながりや新しい経験を通じて、学びや充実感を得られるボランティア。興味のある分野から始めてみませんか。

なかはら散策ガイドの会 歴史

地域の歴史や文化、自然等の魅力を再発見する講座やまち歩きガイドを行っています。



In Unity 実行委員会 音楽

音楽とダンスの祭典「In Unity (インユニティ)」の企画・運営を行っています。



花クラブ実行委員会 園芸

公共花壇の維持管理を週1回行っています。花壇のデザインを含めた植栽活動や、区民向けのイベントも行っています。



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。



PART 魅力的な実践例をご紹介します

4

一人ひとりで続けてきた演奏活動が、ふとした“きっかけ”でつながり、また新たに動き出す。「より楽しいレクリエーションを届けたい」——そんな思いで集まった仲間たちとともに、山あり谷ありの道のりを踏みしめながら、地域に笑顔をお届けしてきた歩みをご紹介します。

ZOOM IN 積み重ねの中で、
人との交流をチカラに変えてきた。

米澤 淑夫さん



音楽ボランティアグループ Lilu

地域の皆さんからのニーズに応えながら、主に昭和歌謡をみんなで歌う会を展開している演奏者のグループ。「上手じゃなくてもいいのでみんな一緒に歌う」がモットーです。

はじめ

もともと演奏活動をしていた米澤さん。職場やカラオケの会で知り合った仲間と、「もっと楽しいレクリエーションを届けたい」という思いから、2012年に活動を始めました。

Liluってこんなグループです

老人ホームや障害者施設などで、歌声喫茶のようにみんなで歌を楽しむ活動を行っています。現在のメンバーは約8人。集まれるメンバーで演奏しています。

わたしたち自身に
楽しい活動です。



なかはらっぱで広がった、つながりの輪

なかはらっぱ祭りへの参加をきっかけに活動の幅が広がりました。印刷室で歌集やチラシを作成し、掲示板で活動を紹介することで、新たな演奏の機会や交流にもつながっています。

時にはダンスが
始まることも。
もっともっと楽しんで
もらえたら嬉しいです。



私たちの心をほぐす「楽しさ」に身をまかせよう!



今では
800曲♪

盛り上がってくると、たくさんの声援や、リクエストの掛け声も増えてきます。その都度お応えしようと努めてきた結果、レパートリーも増え今では私たちの財産です。



この歌
好き〜

あの曲弾ける?

体にいいんです

声を出すと感情が豊かになって気持ちも高揚してくるようになります。気持ちいいことって、きっと体にも良い。そう思って取り組んでいます。



手づくりの歌集も人気

みなさんと一緒に歌うために欠かせないのがこの手づくりの歌集です。少しずつ増やしながらやってきました。



演奏会におじゃましてみると…

この日の町内会会館には部屋いっぱいのお客様が。コーヒーとお菓子をサービスするボランティアの皆さんも一緒になって和やかな歌の会が行われていました。



PART 5 がんばれ 市民活動「なかはらっばひろば」

5

中原区役所 5 階には、区内で活動する市民のためのスペース「なかはらっば」があります。

今回は、2つの市民活動団体が「保育×言語」という形で連携し、なかはらっば会議室等を会場に開催された親子向け交流イベントに集まった、みなさんのあたたかな時間をご紹介します。



ROOM 1

にじのひろば

協力：保育ボランティアグループ にじの会

チラシを見て参加してくれた親子のみなさんと、保育ボランティアスタッフが一緒に遊んだり、お話ししたり…。同じ立場の人どうしが、気軽に話せて分かり合える、気持ちの和らぐ大切な時間が流れていました。



気軽に おしゃべり



歌やおもちゃ遊びをする子どもたちを見守りながら、まるで自宅でつろぐような、ゆったりとした雰囲気。お母さんたちからは「話を聞いてもらえるのがうれしい」という声も聞かれました。



安心できる居場所が必要な方もいます。

誰かと遊ぶことは子どもたちにとってとても大切です。みんなの「居場所」として人との関わり合いを大事に考えられる活動を、地域に根ざして続けていきたいです。

●保育ボランティアグループにじの会 河村さん



参加者には 手形・足形プレゼントも

なかはらっばでは、団体同士のマッチングや、イベント・講座の企画に関するご相談にも対応しています。



なかはらっばの会議室は、上記のようにイベントや講座の会場としてもご利用いただけます。また、備品の貸出についても、お気軽にご相談ください。

詳しくは2ページへ！

ROOM 2

多言語ベベ Cafe

協力：言語交流研究所ヒップファミリークラブ

言葉をパス、そして投げ返す。体を動かしながら、心まで軽快にときほぐせたら…。笑顔のキャッチボールを通じて「言葉ってムズカしくないんだ」と実感できます。

子育て中のママや小さな子どもたちと、世界のことばで歌ったり手遊びしたり、おしゃべりしながら言葉のキャッチボールをするような楽しみ方が印象的です。



いろいろな言葉と 自然にふれあえる

多言語と触れ合うことで 日本語の表現が豊かになるという方もいます。

多言語とふれあう場。誰でも参加できます。

いろんな国の文化や生活感覚に通じる多言語を織り込んで、歌やリズム遊びで楽しめます。多言語にふれあう時間が心も体もほぐしてくれます。

●言語交流研究所ヒップファミリークラブのみなさん



おでかけ してるね！

あそびに いくの～



低月齢の子でも 楽しめる場所は 意外に少ない！

みんな いっしょで 楽しい！

楽しいね～

同じ立場の人どうしが気軽に話せて、分かり合える そんな会に参加できてよかったです。



初めての相手と遊べる 場所があるのはとても 助かります (Aさん)

この日訪れた 利用者さんから ひとこと

人の言葉に耳がなれて子どもたちには良い場所だと思います (Bさん)



PART 6 高校生記者がSDCを徹底取材!

6

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。なかはらっば祭りでは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。
(※令和7年1月時点)

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）に数百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。

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。今後も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っています。



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

7

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



中原区市民提案型協働事業

地域の課題解決に向けて、地域で活動する団体と中原区役所が協働で実施する事業です。

◆主なポイント

- ・ 情報提供や広報等、区役所が事業に協力
 - ・ 1事業あたり30万円を上限額として負担金を交付
 - ・ 団体の活動年数は不問（新しく作る団体も対象）
- 詳細は区HPで御確認ください。



実施事業の様子

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！

8

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



「中原区市民提案型協働事業」(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

“kikkake” はモノ作りが好きな自分 & 子どもたちの笑顔



“

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

”

宇田さんが活動している「ゆかりの会」Facebook

