



定期総会のご案内

NPO 法人設立～第23回通常総会（通算30回の定期総会）

日時：2026年5月16日（土）10：00～12：30

会場：新松戸市民センター第2会議室

内容：10：00～11：00 1部：定期総会
11：10～12：10 2部：のこぎり演奏



『ハロウィン』プロフィール

平成25年「流山市ボランティアセンター」に登録。構成メンバーは現在3人。大江戸玉すだれ等のサークル活動に所属し、のこぎり演奏と合わせてコンサート活動を行う。「東京のこ音クラブ」出身。

「日本のこぎり音楽協会」に所属し、のこぎり演奏の普及と周知のため活動中。現在は「松戸元気応援くらぶ」にも登録し活動を松戸市にも広げる。松戸市民会館の秋のコンサートをきっかけに松戸市での活動が多くなっている。

昨今、オープニングには「ゲゲゲの鬼太郎」で登場し、のこぎりの音色と響きのハーモニーにこだわり、演奏している。

※お願い：事前にお送りする「総会資料」を当日お持ちください。

◎総会後には悠々の成果発表会やオープン講座などの
新企画を進めています。お楽しみに！

会員の声

30周年！「松戸くらしの助っ人」への想いを会員さんから寄せいただきましたのでご紹介します。

ポニーの散歩道

私が時々利用している助っ人さんの移動介助。本来憂鬱になってしまう通院で有るが、人に寄り添う優しい気持ちを持つドライバーさんに乗車させて貰うのはとても心強い。信号待ちやカーブの所でも安心走行して下さり、ドライバーさんの人柄を感じる。昨年、川沿いを乗せて貰っている時の事、お散歩中のポニー達が目の前に現れたので有る。普段、動物を間近に観る機会が無いのでとても感激した。こんな、素敵な出会いのサプライズを与えて下さった助っ人さんありがとう♥️！ Nより

2026年度 春の新松戸チャリティ・フリーマーケット 4月26日（日）10時～15時に開催されます。



助っ人では、前回に引き続き、新松戸フリマ実行委員会に加わり、参加の準備を進めています。

会員、支援者の皆様にはこれまで同様、助っ人特別ブースでの販売や献品などへのご協力を引き続きお願いします。短時間でも良いので加わっていただき、物品の販売や来場者への助っ人の活動の紹介などをお願いします。また新企画として、会場で、おしゃべり広場（悠々講座の「えんがわ」の出前）を予定していますので、みなさまには当日、「おしゃべり広場」に加わり、日頃機会が少ない会員

おしゃべり広場（悠々講座の「えんがわ」の出前）を予定しています

同士の親睦もはかっていただけたらと思います。

なお、献品のご協力については、これまで同様に「衣類・雑貨・食器類」でお願いいたします。他にギフトの食品（賞味期限が切れないもの）なども歓迎です。衣類は夏物とし、新品またはそれに準ずるものをお願いします。販売提供品は、事務局前で開催されるガレージセール開催日（第二・四曜日）が事務局の受付時間（平日10時～4時）にお持ち込みをお願いします。

「新松戸中央公園フリーマーケット」は、地域の市民団体が実行委員会を作って年2回の春・秋と開催して来たもので、ブース出展者は売上金の10%を実行委員会に納入し、集まったお金は「災害地への寄付や、地域の団体の活動への補助金」として使われています。助っ人はこの度、活動への補助金を申請して、四万円の補助金をいただくことになりました。

みなさん、新緑のなかで開催されるこのイベントと一緒に盛りあげましょう！

三石 治子

（春の新松戸フリマ担当）

事前の物品の献品と販売ボランティアをお願いします

助っ人の窓

鈴木 麻由美さん

鈴木麻由美さんは、協力会員として活動されていましたが、昨年より事務局のお手伝いにも入ってくださっています。主に木曜日の事務局とコーディネートを担当されています。



助っ人に出会ったきっかけは母です。友人が亡くなり、落ち込んでいた母の居場所を探していた時に出会い、説明を聞いてみました。

誰でも来ていいとのことだったので、抹茶の会に参加しました。一緒について行った私に「ボランティアをやってみないか」と声をかけていただき、始めることにしました。

何の資格も持っていない私に何ができるのかわかりませんが、できる範囲での掃除や院内介助など、お手伝いをさせていただいています。

皆さんに喜んでいただき、私もやりがいにつながってきました。これからも無理をせず、続けていきたいと思っています。

爽やかサロンの初回には、20年前に活動へ協力してくださった会員さんが参加され、当時の思い出話に花が咲きました。昔は行政の手当てがなく、利用者から何度も「ありがとう」と言われたことが励みだったそうです。今は制度も整い、世の中は幸せになったという話題に。最後は「喜びや感謝を忘れずに自分たちも行動していきたい」と心温まる言葉で締めくくられました。参加者2名の和やかな集いとなりました。（松下 明子）

スマホ・パソコン相談会

相談会（予約制）：1コマ30分（2名まで）

※予約は事務局にお問い合わせください

13:00~13:30・13:30~14:00

14:00~14:30・14:30~15:00

開催日：月1回程度（基本第3月曜日）

参加費：会員500円／一般700円

「聞くのが恥ずかしい」はもう卒業！

あなたのペースで一歩ずつ進める、安心の個別相談会

最近、ご家族やお友達がスマートフォンを使いこなしているのを見て、「自分もやってみたいけれど、難しそう……」と諦めていませんか？

「松戸くらしの助っ人」では、そんな地域の皆様の不安に寄り添うスマホ・パソコン相談会を開催しています。機械が苦手な方でも大丈夫。安心してご相談ください。

ポイント 1

専門用語は一切不要！
操作ができる喜びを優先します。
難しい用語を覚える必要はありません。
「電源の入れ方」や「文字を大きくする方法」など、日常生活で本当に必要な操作から丁寧にお伝えします。

ポイント 2

1コマ最大2名までの「少人数個別対応」
「何を聞けばいいかわからない」「一回で覚えられない」という方も安心ください。他の方を気にせず、あなたの「知りたいこと」だけをじっくりゆっくり相談できます。

ポイント 3

LINE、お買い物、旅行予約……
あなたの「やりたい」を叶えます
「孫とLINEで写真を送りたい」「普段の買物がお得になるクーポンを使いたい」「ネットで安く旅行を予約したい」など、皆様の多彩な質問にお答えしています。

【助っ人会員様への特別メニュー】

もっとじっくり学びたい会員の方には、1時間からのマンツーマンレッスンも承ります。

1時間 15点（1,500円分チケット） ※事務局にお問い合わせください

爽やかサロンのご案内

～ 松戸くらしの助っ人をもっと知る・つながる時間 ～

「爽やかサロン」は、松戸くらしの助っ人の活動に興味のある方や、新しく仲間になった方を対象に、月に1回開催している交流と学びの場です。

当会の趣旨や助け合い活動について分かりやすくお話しします。

「まずは話を聞いてみたい」という方も大歓迎です。

お気軽にご参加ください！

◎ 内容

- ・松戸くらしの助っ人の理念・活動について
- ・助け合い活動に関する研修・勉強会
- ・新規会員のオリエンテーション
- ・会員同士の交流・情報交換 など

開催概要

開催日：毎月 第3木曜日

時間：13:30~15:30

担当：松下明子

対象：松戸くらしの助っ人 新会員の方

地域での助け合いに関心のある方

誰かの力になりたい方

これから参加を考えたい方 など

お問い合わせ

松戸市新松戸3-28 松戸くらしの助っ人

TEL 047-340-3314

松戸くらしの助っ人 ホームページのご案内

『悠々』各講座のご案内ページ

続々ページ更新中！

次はどのサロンに参加しよう？

こちらのQRコードから見られます！



松戸くらしの助っ人
FAQ
みんなの疑問に
一問一答！

東洋医学深層ほぐし 新松戸

— 伝統の癒し知恵 —

お電話でのご予約・お問い合わせ

070-9124-1188

『ホームページを見た』とお伝えいただくとスムーズです。

受付時間：9:00~21:00（日曜日を除く）



そば・うどん
けやき庵

営業時間 11:00~15:00 17:00~20:30

定休日 松戸市新松戸6-1

毎週火曜日 新松戸支所前

電話 047(344)5045

出前も
承ります

心と心のつながりで
安心のお手伝い



- 居宅介護支援センター さくら ☎047-393-8234
- ホームヘルプ さくら 訪問介護 障害福祉 ☎047-386-3388
- 一般旅客自動車運送事業所 有償福祉タクシー 介護 ☎047-386-3388
- 指定居宅介護事業者番号：1271205609 指定訪問介護事業者番号：1271204909
- 障害者自立支援事業者番号：1212400871 一般乗用旅客自動車運送事業：関自旅



ていねいな編集と本作り

自分史・句歌集・エッセイ・小説

自費出版は **東京創作出版**

（編集者 永島静香）

松戸市二十世紀が丘山町 53-1 ☎ 047-391-3685

ホームページ www.sosaku.info

いつも「松戸くらしの助っ人」を 応援してくださりありがとうございます。

昨年10月から12月までに、ご寄付と賛助会費を
頂いた方々をご紹介してお礼を申し上げたいと思います。

◎賛助個人会員（敬称略・五十音順）

阿部 妙子	荒井 なを子	稲浪 晴昭
梅村 小夜子	小町 美枝子	川口 柳太郎
倉持 千代美	鈴木 基子	原島 賀代子
富永 祐子	星子 浩子	松本 ひろ子
村上 優子	山浦 みゆき	

◎ご寄付いただいた方（敬称略・五十音順）

石川 和雄 梅村 鈴代 浮世 亭小凡
三石 治子 広瀬 享哲（有機野菜の寄付）
ガレッジセールへの献品者

ウエスにできる布（タオル、シーツ、古着（綿）で洗濯済みのもの）を集めています。

提供された布をボランティアが週刊誌大の大きさにカットしてウエス（使い捨てぞうきん）に作成したものをさまざまな施設で活用してもらっています。ただいま、材料であるウエスになる布が不足していますので**布の提供**していただけないでしょうか。また、作業にも参加しませんか？

毎月第二木曜日 10 時より

助っ人の家にて **ウエスの会**が

開催しています。参加費は

無料です。よろしくお願いいたします。



皆さまのご支援が私たちの活動を支えています。
「松戸くらしの助っ人」は今後とも『お互い様の精神』で皆様のお役に立てるよう活動してまいります。
ご賛同いただける皆様、少しでもご協力いただけると幸いです。

●寄付金：一口3,000円（一口以上でお願いします。）
下記のいずれかの口座にご送金をお願い申し上げます。

◆郵便振替口座：

00130-1-592500 NPO法人松戸くらしの助っ人

◆ゆうちょ銀行からは 10510-6983354

◆他の金融機関口座間の送金は

【店名】0五八（読み ゼロゴハチ）

【店番】058【預金種目】普通預金

【口座番号】6983354

助っ人の休暇スケジュール

- ◆5月連休：5月2日（土）～6日（水）
- ◆お盆休み：8月8日（土）～16日（日）
- ◆年末年始：12月26日（土）～1月4日（月）

◆編集後記◆

家賃増額という現実を前にしながらも、「この場所を守りたい」という思いが、多くの方の行動につながっています。ホームページの刷新、公式LINEの立ち上げ、新しい「悠々」の企画など、未来につながる取り組みも着実に進んでいます。新松戸の居場所を私たちの手で支えていく、その輪がさらに広がっていくことを期待しています。（白石）

中国料理

あん り
桜 里

営業時間 AM11:30～PM2:30/PM5:00～PM9:00 定休日/木曜日
（平日）AM11:30～PM2:30/PM5:30～PM9:00
松戸市新松戸4-206 チェリーヴィレッジ1F
TEL 047-344-3187

相続の手続きまるごとサポート！

遺言書作成・相続手続・相続税申告 など



0120-37-8344

相続まるごと支援センター
（税理士法人よしむら）

松戸市西馬橋5-1-5

介護用品の店 アルファ 販売・レンタル・住宅改修

有限会社 電話 047-374-5621
アルファメディカル 松戸市西馬橋蔵元町 174-1

HAIRギャラリー トライゲン TEL&FAX 047-340-0008

ご予約の方 優先させていただきます

営業時間/AM9:00～PM18:00

定休日/火曜日・第2,3水曜日

<http://trygen.exblog.jp/>

有限会社トライゲン

〒270-0034 千葉県松戸市新松戸2-391-2 1F

