

「誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくり」をめざして

み

た

か

社

協

だより

No.168
2024.1.31 発行
発行部数98,300部
(全戸配布)

みたかの福祉 & ボランティア情報 をお届けします！

ホームページ メール問い合わせ Facebook



発行

社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会 〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ3階福祉センター
TEL:0422-46-1108 FAX:0422-49-8437



新年明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、久しぶりにすっきりと視界が開けた思いで新しい年を迎えられたことと存じます。今年こそ、コロナ禍から全面的に解放され、平常心をもって歩む実り多い1年となりますよう心からお祈りいたします。

今年は、長かった「自粛気味の4年」に終止符を打ち、「辰年」にあやかって更なる飛躍に向け、再スタートを切りたいと思います。2年目を迎える、みたか社協「地域福祉活動計画Ⅶ」(2023年～2026年)の実現を中心に、三鷹市の地域福祉の更なる充実に向け、職員一同積極的に取り組んでまいります。本年も市民の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

三鷹市社会福祉協議会 会長 亀谷 二男

第25回

福祉映画会

日本語字幕付

9歳で失明、18歳で聴力を失いながらも世界ではじめて盲ろう者の大学教授となった
東京大学先端科学技術研究センター教授 福島智の生い立ちを描いた実話

鑑賞料金	大人	1,200円 (社協会員 1,000円)
	小人	500円 (小～高校生まで) 未就学児は無料
	障がいのある方	800円 (身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で付添者1名も同額)
	親子ペア	1,500円 (大人と小人) (社協会員 1,300円)

日時 令和6年2月12日(月・祝) ①午前10時30分～②午後2時～(開場:各30分前)
会場 三鷹市公会堂 光のホール
発売窓口 みたかボランティアセンター/元気創造プラザ3階福祉センター/
各コミュニティ・センター(牟礼コミュニティ・センターは改修中のため除く)/
食茶房むうぶ/工房時/星と風のカフェ
主催 三鷹市社会福祉協議会/三鷹市ボランティア連絡協議会
協力 市内住民協議会/むうぶ/おおぞら会/はなゆめ
お問合せ みたかボランティアセンター Tel 0422-76-1271
三鷹市上連雀8-3-10 三鷹市上連雀分庁舎1階

食品の寄贈をお願いします。

当日会場でフードライブを行います。ご家庭で眠っている、賞味期限が1ヶ月以上残っている食品(常温保存可能なもの)をご寄付ください。集まりました食品は食にお困りの方に提供します。詳しくはFacebook「フードバンクみたか」で検索ください。



©THRONE / KARAVAN Pictures

私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

創業57年の信頼と実績 家族葬から大型社葬まで承ります。



AZUMA club 会員募集中 入会金 1000円 年会費無料

☎ 0120-66-5940

<https://www.azuma-group.co.jp>

全国どこへでも、患者様のいろいろなお要望にお応え致します。

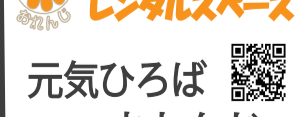


アズマ 民間救急サービス

☎ 0120-81-9931

<https://www.minkyu.co.jp>

みんなで作る前向き空間
レンタルスペース



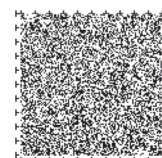
元気ひろば おれんじ

☎ 0422-76-5940

<http://genkihirobaorange.blogspot.com>

目次

- 2P-3P・・・地域のつながりマップ
～高齢者・障がい者・子育て中の方・介護者のために～
- 4P・・・・インフォメーション/
歳末たすけあい運動へのお礼/
大雨震災害義援金募集/みたか社協へのご寄付



地域のつながりマップ ~ 高齢者

“支え合いのまちづくり” ほのぼの ネット

子どもからお年寄りまで、住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちをめざして活動しています。

地域のつながりづくりとして、シニア向けのお茶会や食事会、外出行事、子育て中のご家庭向けの子育てサロンなど楽しいイベントを開催しています。

市内を28の班に分け、気かけあいをベースとした、無理のないゆるやかな見守り活動により、安心して暮らせる地域を目指しています!

ほのぼのネット活動の詳細はこちら→



三鷹市社会福祉協議会
みたかボランティアセンター
(ほのぼのネット事務局) ②

見守り防災グッズ「安心くん」

見守りが必要な高齢者(おおむね75歳以上)もしくは障がい者のいる世帯を対象に配布しています。賞味期限のある水とあめが入っていますので、交換のためほのぼのネット員が年2回程度訪問しており、ゆるやかな見守りを行うツールとなっています。

ご希望の方は、みたかボランティアセンターまでお問い合わせください。



ほのぼのネット員さん募集!

ほのぼのネット員と一緒に活動してくれる方を募集しています!
お住まいの地域で活動してみませんか?

問 みたかボランティアセンター
Tel.0422-76-1271

介護なんでも相談

日時: 毎月第4金曜日(お休み)
※相談員の都合により変更
午後2時~、午後3時
場所: 三鷹中央防災公園



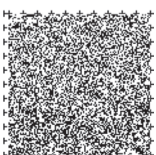
私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

人や地域に “やさしい”



三鷹支店
三鷹市下連雀 4-17-9
☎ 0422-47-3281

音声コードでバリアフリー化 ①



このマークは視覚に障がいをおもちの方が使う音声コード(Uni-Voice)です。読み取り機能付き携帯電話などを用いて記録内容を読みとることができます。

家族を争族としないために 相続と遺言 想いをつなぐ相談室

相続・遺言書・遺産分割の専門相談室

想いをつなぐ相談室 検索

行政書士星川総合法律事務所

ご相談は無料です。0422-24-9762
三鷹市下連雀3丁目33番17号 グラシアス三鷹 205号室
(三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

お出かけの支援いたします。

軽自動車のスロープ式車椅子専用福祉車両(禁煙)です。買い物、通院、お墓参り等お出かけ先や病院などの予約代行、買い物代行、見守り代行等ご利用の方がご乗車されない救援も致します。ご相談ください。
※介護保険、福祉チケット等は適用しておりませんので、ご了承ください。

みたか介護タクシー

電話/FAX:0422-32-1601 増田まで

者・障がい者・子育て中の方・介護者のために～



子育てサロン

子育て中のご家庭が地域とつながりを持ち、安心して子育てできるよう、ほのぼのネット員が様々なイベントを企画しています。
 (けやき班、大沢わかば班、丸池班、新川6丁目班が実施)



大沢わかば班：洋服のお渡し会を開催



けやき班：毎年12月はクリスマスイベントを実施



←みたか社協では、ほのぼのネットの子育てサロンや、市内で開催されている子育て世代向けの情報を毎月LINEで配信しています。

問 みたかボランティアセンター TEL0422-76-1271

談室 (予約制)

一人50分)
 する場合あり
 ～
 元気創造プラザ3階

認知症家族介護者のためのサロン

家族の介護をしている方が介護を抱え込まないように、介護に関する情報交換ができるサロンを開催しています。

- ① 介護者ひろば けやき苑
- ② 認知症介護者談話室
- ③ 男性介護者交流会
- ④ 介護者ひろば おれんじ新中
- ⑤ 介護者ひろば ピアいのかしら



【毎年1回介護者同士の交流を目的に一泊旅行を行っています】



←詳しい開催日時・場所はこちらをご覧ください。

問 在宅サービス係 TEL0422-79-3505

源に活動をしております。これらの事業を推進していくためにも、ご協力をお待ちしております。

社協の会員について詳しくはこちら→



高齢期は グループリビング **支えあって**
 シンプルに **みたかの家** 元気に
 スマートに ☎0422-26-8770 暮らす

NPO法人 humanloop・人の輪
 《住 所》三鷹市下連雀4-5-19
 《Eメール》humanloop@cameo.plala.or.jp
 《ホームページ》https://mitakanoie.jimdofree.com

安全で快適な住まいづくりの応援団

リフォームのカシマ
 リフォーム全般承ります。
 介護保険も利用できます。受領委任払い可。
 (有)R&M カシマ
 三鷹市下連雀2-14-43
 TEL:0422-26-6022

お電話お待ちしております。

音声コードでバリアフリー化 ②

音声コードを印刷しても視覚障がい者はその印刷部に音声コードが添付されていないことに気づきません。そこで音声コードが添付された印刷物には必ず切り込みが入れています。

Information (インフォメーション)

福祉の情報をお届けします

	内容	日時等	申込	備考
案内	「発達デコボコカフェ」(ゆる〜く) お茶を飲んで一息つく。ここでは、自分のペースで過ごせる ところ。あなたの「やりたい!」を支えるところ。悩みを聞 いてもらえるところ。 《対象》誰でもOK (もしかして発達障がいかな?と思っている本人・ 困っている家族など)	毎月第3木曜日 (1部)午後3時~4時30分 (2部)午後6時~7時30分 ※1部、2部通しで参加OK! 場 所:みたかボランティアセンター 参加費:100円	申込不要・出入り自由 当日直接会場にお越し ください。	無料Wi-Fiあります。 詳細はこちら▶ ☎みたか ボランティア センター (Tel.0422-76-1271)
募集	配達ボランティア募集 広報誌『ボランティアミニミニ広場』の配達のボランティア です。 ウォーキングがてらに!配達地域は三鷹市内のみです。	日時:毎月20日前後から月末まで ご都合の良い時間 場所:下連雀3丁目・上連雀1・2丁目(約15件) 下連雀3・4丁目(約15件) 下連雀6丁目(約25件) 下連雀6・8丁目、新川6丁目、牟礼7丁目 (約25件) 上連雀6・8丁目(約25件) 新川3・6丁目(約40件) 新川3・5・6丁目、中原4丁目(約15件) 井の頭2丁目(約15件) 井の頭3・4丁目(約20件) 牟礼2・3丁目(約10件)	みたか ボランティアセンター (Tel.0422-76-1271)	ご希望の場所を選ぶことが できます。
	ヘルパー募集 ①登録ホームヘルパー▶高齢者、障がい者への訪問介護 業務(市内) ②視覚障がい者ガイド▶視覚障がい者の外出支援業務 ヘルパー	資格要件あり 勤務時間・時給は備考の二次元コードから	在宅サービス係へ 電話連絡(Tel.79-3509)の 上、申込書類を元気創造ブ ラザ3階へご持参ください。	詳細はこちら▶

**歳末たすけあい運動へのご協力
ありがとうございました**

皆さまからのあたたかいお気持ちによる寄付金は、三鷹の地域福祉活
動の充実や、福祉のまちづくりの推進に活用されます。

〈具体例〉

- ・子育て応援事業(子育てサロンの開催や子育てサークルへの助成など)
- ・介護予防事業(高齢者を対象とした講座など)
- ・ボランティア養成事業(ボランティアを養成するための講座やイベントを開催)
- ・助成事業(社会福祉施設等、地域福祉活動を行う様々な団体の運営費や
活動費を助成)

**日本赤十字社では「令和6年能登半島地震災害
義援金」「令和5年7月7日からの大雨災害義援
金」を募集しています。**

皆さまからお預かりした義援金は、被災地県に設置される災害義援金配分
委員会を通じて全額被災地へ配分されます。

詳細は日本赤十字社東京都支部HPでもご案内しております。▶

本会でも受付しておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】
日本赤十字社東京都支部三鷹市地区事務局
社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会 ☎事業係 Tel.0422-46-1108

みたか社協へのご寄付 皆さまのこころあたたまるご寄付ありがとうございました。(敬称略)
(2023年8月1日~10月31日)

●一般寄付 (単位:円)	新川中原コミュニティ・センター 募金箱 .. 2,491	井の頭コミュニティ・センター 募金箱 10
【法人・団体ご寄付】	エスコート交通株式会社 募金箱 2,447	三鷹東部市政窓口 募金箱 6
三鷹商工会女性部	三鷹上連雀郵便局 募金箱 2,278	【個人ご寄付】
株式会社浩仁堂	株式会社矢野 募金箱 1,811	根道 一男(2件) 西尾 八重 谷岡 生子
観音寺 募金箱(2件)	三鷹駅前市政窓口 募金箱 1,728	嶋崎 英治 匿名(8件)
山下産業株式会社 募金箱	三鷹市赤十字奉仕団	●福祉基金
三鷹商工会女性部 チャリティーバザー売上金 ..	宮田酒店 募金箱	【個人ご寄付】
三鷹商工会 募金箱	みたかのセントラル 募金箱	匿名
いなげや三鷹牟礼店 募金箱	みたかスペースあいプラス 募金箱	●ボランティア基金
下連雀6丁目8丁目地区連絡会	有限会社三光社	【法人・団体ご寄付】
三鷹市社会福祉協議会 募金箱	花のサンライズ 募金箱	三鷹郵趣会
東京三鷹ライオンズクラブ	一富士フルーツ 募金箱	●未来のみたか福祉基金
中原3丁目都営自治会盆踊り大会	靴の専門店ヒロセ 募金箱	【法人・団体ご寄付】
エコスタIRAYA三鷹新川店 募金箱(3件) ..	竹の葉薬局三鷹新川店 募金箱	新よつば会
朝日湯 募金箱	季寄せ蕎麦柏や 募金箱	200,000
株式会社 Ark不動産	大沢コミュニティ・センター 募金箱	社会福祉法人への寄付は、所得税法上の寄付金控除、住民 税の税額控除、法人は法人税法上の損金算入ができます (確定申告に際して、本会発行の領収書が必要になります)。
キッチンコート野崎店 募金箱	株式会社まちづくり三鷹 募金箱	ご寄付をいただいた皆さまのお名前は、本誌への 掲載のほか、みたか社協HPでも掲載しております。
コモディイイダ三鷹店 募金箱	三鷹中央リハケアセンター 募金箱	みたか社協 寄付 検索
さつきや 募金箱	ヨウコーキャッスル三鷹 募金箱	☎ 総務係 Tel.0422-46-1108 (ご寄付者一覽)
三葉会	SOMPOケアラヴィーレ武蔵境 募金箱	
四ツ葉ときわクラブ	株式会社AZUMA 募金箱	
福寿会	三鷹モダンタイムス 募金箱	

音声コードでバリアフリー化 ③

音声コードは全国の行政機関の書類や病院
の処方箋、金融機関、企業の情報文書など
に採用されています。

深い筋肉を鍛えて脳を刺激する!! 脳筋革命!!

レッスンのご案内 気になる姿勢は心配の種!
ソーラーポール体操で、元気な自分を創りませんか?

場所 一武蔵野市中町2-13-1三鷹イレブン会館 1階
三鷹駅北口徒歩5分

2月19日、3月11日、4月15日、5月20日(いずれも月曜日)

①11:30-12:30、②13:00-14:00 初回千円

詳しくはホームページ(https://solar-pole.jp)

【お問合せ】03-6823-0823(10:00-17:00)

一般社団法人日本ソーラーポール協会

障害年金の申請代行いたします。

お気軽にご相談(無料)ください

○費用は完全成果報酬制(受給決定時のみで事後払い、
不支給なら不要)

○精神・発達障害・ひきこもり、お身体のご不自由な方、
一度ご相談ください(64才迄)

社会保険労務士原谷事務所 三鷹市上連雀9-14-9
☎090-5995-6472 FAX0422-44-8650
(E-Mail) yh0511@jcom.zaq.ne.jp