

男性介護者交流会とは・・・身近な地域で同じ境遇の方同士が介護の情報交換や相談ができる交流の場です。偶数月第1木曜日に開催しています。

男性介護者 交流会

介護者のリフレッシュ
～セルフマッサージで疲れをとろう～

12月7日(木)
13時～15時

OPEN!

参加費無料

【会場】
おむすび
ハウス
三鷹市下連雀
1-10-20

講師 からだ元気治療院
田中 誠弘 氏
(鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師)

お問合せ 在宅サービス係

TEL 0422-79-3505

FAX 0422-71-2053

Mail
zaitaku@mitakashakyo.or.jp



発達デコボコカフェ

- 日時 毎月 第3木曜日
＜1部＞15時～16時30分 ＜2部＞18時～19時30分
2つの部の参加OK
- 場所 みたかボランティアセンター
- 参加費 100円
- 参加者 誰でもOK
(かな～？と思っている本人・困っている家族など)
※申込不要・出入り自由

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
悩みを聞いてもらいたい
ここでは、あなたの「やりたい！」を
支えるところ
※無料Wi-Fi 有ります。



お問合せ みたかボランティアセンター
電話 0422-76-1271/住所 三鷹市上連雀8-3-10

この機関紙は、三鷹市内の方々に、宛名シール貼りボランティア、配達ボランティアとしてご協力頂きお届けしています。いつもありがとうございます。

2023年
12月号

ボランティア ひろば

No.408 2023.11.20

発行：(社福)三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター



〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10上連雀分庁舎内
TEL (0422) 76-1271 FAX (0422) 76-1273
URL : http://www.mitakashakyo.or.jp/vc
e-mail : chiiki@mitakashakyo.or.jp

歳末たすけあい運動



「歳末たすけあい運動」は、地域において孤立することなく、自分らしく、安心して暮らすことができるまちにするために、共同募金運動の一環として、町会・自治会をはじめとする地域住民の方々や、民生委員・児童委員の皆さまの協力のもと、毎年12月に開催される募金活動です。

皆さまからのあたたかいお気持ちによる募金は、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ています。寄付金は、お住まいの町会・自治会を通じて、あるいはみたか社協窓口にて受付けております。

あたたかいご支援をお願いいたします！

12月1日～31日
へのご協力を
お願いいたします

いただいた寄付金は来年度次のような事業に活かされます

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

介護予防事業
高齢者を対象としたヨガ、ストレッチなどの講座を開催

ボランティア養成講座
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
社会福祉施設や障がい者福祉団体等、地域福祉活動を行なう様々な団体の運営費や活動費を助成

等

家庭訪問型子育て支援

【ホームスタート】ボランティア養成講座

子育て経験があり、頑張って子育てしている方々のお手伝いをしたい！と思っている方向けの講座です

日時 令和6年
1月17・24・31日、2月7・14・21・28日(水) 全7回 10時～16時30分

対象 三鷹市在住の方で子育て経験のある方、あるいは保育施設等で勤務経験のある方
＜全ての講座に参加することが修了の条件です＞
修了後、ホームビジター（ボランティア）として活動をしていただきます。

費用 無料 場所 みたかボランティアセンター（三鷹市上連雀8-3-10）

定員 15名（申込制・先着順）

メールはこちら



お問合せ：NPO法人子育てコンビニ 0422-41-7021 《平日10時～15時》 h-start@kosodate.or.jp

ボランティア 大募集



ジャンピング ラビット クラブです

お問合せ：三鷹ボランティアセンター ☎ 0422-76-1271

内容：知的障がいのある方の軽体操活動、お手伝い（見守り、声掛け、道具準備、片付けなど）
場所：北野ハピネスセンター 三鷹市北野1-9-29
日時：毎週火曜日 17時20分～18時30分
備考：性別不問、年齢応相談、見守る体力のある方、交通費支給、利用者さんは30代男性が多いです

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

☆ふるしき市 12月16日(土)10時～12時30分 市議場棟下 雨天中止・コロナの感染状況などにより中止の場合あり
☆世話人会 12月16日(土)13時～みたかボランティアセンター2F 上連雀8-3-10 上連雀分庁舎

ふるしき市
ボランティア
募集中

内容 ふるしき市の準備、片付け、見回り 日時 第四土曜 8時45分～13時
場所 通常 三鷹市役所 議場棟下 三鷹市野崎1-1-1 備考 性別不問、高校生以上、2名の募集です

寄贈のお願い

◆将棋セット・1セット ◆本(幼児書から一般書) ◆スーパージャー(大きめ) ◆業務用ホットショーケース ◆ラミネーター ◆ミシン(小型のもの)
ご持参前にかならず『みたかボランティアセンター』までご連絡ください

お問合せ：みたかボランティアセンター ■TEL 0422-76-1271 ■メール/chiiki@mitakashakyo.or.jp

ボランティア募集

みたかボランティアセンター
☎0422-76-1271

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって変更
する場合があります

※状況により一時募集を停止しているがございます

※活動の際にはボランティア保険のご加入をお勧めします！

※未成年の方は保護者の承諾を必ず得てください！



高齢者

内容：①傾聴ボランティア、将棋・麻雀・囲碁の相手
②簡単な体操指導
場所：①②**グラナダ三鷹台** 三鷹市牟礼5-14-26
日時：①出来れば月1回、または隔週1回 日時応相談
②午後に簡単な体操指導をお願いします(ラジオ体操は
午前中に毎日実施中)頻度日時応相談
備考：性別年齢不問、高齢者と関われる方、
認知症状はありますが基本会話は可能な方が多いです

内容：高齢者施設内でレクリエーションの活動、お客様のお話相手など
場所：**ツクイ・サンシャイン三鷹深大寺** 三鷹市深大寺2-21-17
◇バス停・・・東野住宅か二中前 下車
・三鷹駅から5番バス乗り場 (ICU、調布駅北口行)
・武蔵境駅から交番前バス乗り場 (ICU行)
日時：月曜日～日曜日 13時30分～15時位の間で1時間位
備考：性別年齢応相談、交通費支給、必要物品代応相談
認知症状に理解のある方、活動時はマスク着用をお願いします
平均介護度3.5位、ご入居者約40名中17名位車いす利用

内容：高齢者入居施設にて初心者向け麻雀講師、見守り
場所：**オウカス吉祥寺** 下連雀5-9-16
日時：応相談、1回1時間30分～2時間くらい、頻度も応相談
備考：性別年齢不問、1日1名の受入、交通費支給(上限有)
麻雀のルールが一通り分かっている方
高齢者対応経験があれば尚可、入居者さんは基本自立です

内容：お話相手
場所：**ケアラヴィーレ武蔵境** 三鷹市井口3-16-24
日時：原則隔週木曜日 13時以降から1～2時間位
備考：性別年齢応相談

内容：①傾聴ボランティア②施設周りの草むしり、剪定
場所：**特別養護老人ホーム 三鷹げんき** 三鷹市大沢4-10-5
日時：①随時 11時頃～12時の間、または14時～15時30分の間 ②応相談
備考：性別年齢応相談、交通費支給(上限有) ②は2～3名の募集

内容：入浴後の利用者さんの髪をドライヤーで乾かすお手伝い
場所：**老人保健施設 太郎** 三鷹市下連雀4-2-8
日時：土曜日 9時30分～12時位
備考：性別年齢不問、マスク着用をお願いします、感染予防意識の高い方
要ボランティア保険加入

内容：高齢者施設にて習字の指導
場所：**そんぼの家 三鷹新川** 三鷹市新川5-6-30
日時：第一・三水曜日 14時～15時30分くらい
備考：高齢者や認知症状のある方に寄り添える方

内容：折り紙等高齢者が気楽に楽しめるようなレクリエーションを教えながら、実施してください
場所：**有料高齢者住宅 フェリエドゥ三鷹** 三鷹市大沢4-13-23
日時：月1回程度定期的に、14時位～1時間位
備考：年齢性別不問、認知症状のある方に対応できる方、交通費支給、
手作業が出来る方が対象です

内容：囲碁将棋のお相手、傾聴、散歩手伝い、
レクリエーション(脳トレ・工作)、演奏披露
場所：**花物語みたか** 三鷹市上連雀8-13-24
日時：13時30分～15時の間で曜日応相談
備考：性別年齢不問、認知症を理解してくれる方、出来れば経験者、マスク
着用をお願いします

内容：①レクリエーションお手伝い(ちぎり絵・生け花)
②施設内の掃除 ③庭の草取り
場所：**サニーステージ深大寺** 三鷹市深大寺2-41-7
日時：①14時～15時(曜日応相談) ②応相談③応相談、早朝でも大丈夫です
備考：性別年齢不問、平均介護度2位の施設です

内容：デイサービスご利用者様と散歩
場所：**生活機能型リニエデイサービス三鷹** 三鷹市牟礼6-13-15-1F
日時：月曜日～金曜日 13時～14時30分(祝日も開所)
備考：性別年齢不問、親子参加OK、車椅子を押す体力がある方、
1日1名の受入、平均介護度2位の施設です

内容：①お茶出し ②ドライヤー係 ③昼食配下膳 ④活動の補助
⑤その他希望のボランティア活動
場所：**三鷹市高齢者センター けやき苑** 三鷹市深大寺2-29-13
日時：月曜日～土曜日①9時～10時30分 ②9時30分～11時30分
③12時～13時 ④午前、午後の2時間程度 ⑤応相談
備考：小学生以上、性別不問

内容：①除草作業 ②高齢者の話し相手
場所：**デイサービスセンター 和(なごみ)** 三鷹市野崎1-5-10
日時：月曜日～土曜日①9時～15時の間 ②9時30分～11時30分の間
備考：1日1名の受入です、性別不問、小学生以上

内容：施設にて習字指導
場所：**デイサービスきづな** 三鷹市大沢5-9-1
日時：月2回、日時応相談
備考：性別年齢不問、交通費支給(上限有)、明るい方、1日1名の受入、
ワクチン接種済の方

内容：**三鷹駅前筋肉体操** 体操リードボランティア
場所：①野鳥の森公園(武蔵野市西久保1-30)
②井の頭公園文化交流広場ジブリ美術館裏(三鷹市下連雀1-1-83)
日時：①毎週火曜日 9時～9時30分②毎週木曜日 9時～9時30分
備考：性別不問、年齢応相談、学生歓迎、親子連れ応相談、
事前レクチャーあり
参考動画 【見本回】三鷹駅前筋肉体操 【@井の頭公園】YouTube



障がい

内容：個人の授業サポート
※身体介助は教室外でヘルパーさんが待機、対応します
場所：ルーテル大学 三鷹市大沢3-10-20
日時：毎週金曜日 8時50分～10時30分
備考：大学生以上、性別不問、1名募集、交通費食費支給
身体障がいのある男子大学生です(車いす使用)授業中のサポート
(プリントなどが見えるように介助、ノート・移動介助など)
福祉関係の授業となりますのでご興味のある方なら、なおさら
ありがたいです
手足が不自由なため重度身体障がい者ではありませんが、医療ケア無
精神面・情緒面にも問題はありませんが、明るく積極的な性格です
授業中はなかなか話す機会はないかもしれませんが、できたら色々
お話して楽しく過ごしたいです



内容：小学1年生から高校2年生までの児童の療育、遊び、
運動学習支援
場所：三鷹市大沢地区
日時：毎週火曜日または木曜日 14時～19時
備考：18歳以上(高校生不可)、性別不問、将来教育や福祉関係のお仕事に
興味があり、そういった仕事に就きたいと思っている方



内容：公園遊び、工作、おやつ作り等の活動の中で子どもと一緒に過ごす
場所：**NPO法人なかよし会 なかよし教室** 三鷹市井の頭2-21-18
日時：月曜日～土曜日 14時～18時(日によって前後します)日祝休み
備考：18歳以上(高校生不可)、性別不問、子どもと過ごすことが好きな方
小学1年生から高校3年生までの障がいのある子どもたちが1日10名程度
利用されています

内容：オープンスペースで通所利用者との会話
場所：**三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい** 三鷹市上連雀4-1-8
日時：火曜日～金曜日 10時～16時、曜日時間応相談
備考：高校生以上、性別不問、1日2名迄の受入
利用者さんは主に統合失調症の方々です

内容：ご利用者様と一緒に作業を行ったり、お話相手になってください
場所：**三鷹ひまわり第二共同作業所** 三鷹市上連雀4-1-8 福祉コアみれん地下
日時：平日(祝日はお休み)、曜日時間応相談
備考：性別年齢応相談、1日1名の受入、主に精神障がいの方がご利用者
です、マスク着用をお願いします

内容：施設にてお菓子の製造・販売、チラシのセットなど軽作業、
公園清掃・緑化事業、作業所内の昼食作り
場所：**三鷹ひまわり第三共同作業所** 三鷹市下連雀3-11-8
日時：応相談(作業所は平日9時～16時くらいまで開所しています)
備考：小学生以上、性別不問

内容：学校生活のサポート
場所：千歳鳥山付近の中学校
日時：月曜日～金曜日 8時20分～16時
備考：世田谷区在住の中学3年生の女の子
神経難病のため大型車椅子、人工呼吸器を利用
短い言葉とタブレットを利用してコミュニケーションをとっています

希望者は世田谷ボランティア協会
鳥山ボランティアビュー準備室
☎: 03-6909-0333 に
直接ご連絡ください



現在1名のボランティアさんが活動中、もう1名の募集となります
大学生以上、女性希望、交通費有、トイレ介助あり

内容：障がい者施設にて日中活動サポート
(車いす、プログラム、外出サポートなど)
場所：**みたか街かど自立センター** 三鷹市上連雀4-1-8 福祉コアみれん1F
日時：平日 10時～16時の間で応相談
備考：性別年齢不問、面談あり、車いす利用者もいます

内容：障がいのある方と運動、レクリエーション活動《サタデー学級》
場所：元気創造プラザ4F 三鷹市新川6-37-1
日時：第二・四土曜日の13時～16時
備考：愛の手帳を持っている知的障がいの方達と、
ポッチャやドッチビー、室内ゲーム活動、
性別不問、中学生以上、交通費支給

内容：定食・お弁当の調理、お菓子の開発や製造、畑で収穫や栽培の
手伝い、フロアの接客など好きな仕事からお選びいただけます
どの部門もレシピやマニュアルがあり、職員も常におりしますので
安心して参加いただけます

場所：**食茶房むらぶ** 三鷹市新川6-9-23
日時：平日 9時15分～15時の間で応相談
備考：性別年齢不問、親子参加可、人との関わりが好きな方、立ち仕事が多
いのでそれが苦にならない
基本的な厨房作業やお菓子の製造をこなせる方が多いです
皆さん仕事に対して真面目に取り組む方ばかりです
令和5年中に店舗の改装を予定しております
工事期間中以外の受入となります

子ども

内容：5歳の男の子の食事作り
場所：週1～2回、17時以降～応相談
日時：曜日応相談
備考：保育園に通う障がいのある男の子です
(最近では中華丼を好みます)
出来れば子育て家事経験のある女性、
活動時には居室に家族がいます



内容：多世代を対象とした子ども食堂の配膳、片付け
子どもによるお手伝いの介助や、高齢者と子ども
たちの遊びの見守り **がんじゅピアです！**
場所：三鷹市下連雀7-10-5 談話室(下連雀7丁目アパート)
日時：毎月第一火曜日 17時～20時 要相談可
備考：性別年齢不問、親子参加可、コロナ感染対策を行っている方
単発の活動OKですが、なるべく継続していただける方
学生は食事提供有(学生以外は食事代300円)

内容：特別な支援を必要とする中学2年生生徒への生活支援、見守り
場所：武蔵野市立第五中学校 武蔵野市関前2-10-20
日時：平日 8時25分～15時45分の中で応相談
備考：ダウン症のある生徒です、4～5名の募集、大学生以上、性別不問、
半年以上活動できる人、詳細は電話にてお問合せください、
学校長の面談あり 応募・問合せ/副校長 二日市 0422-52-0421



内容：利用者(主に小学生)と一緒に遊ぶ、環境整備やイベント遊具の準備・
運営補助のお手伝い
場所：**西多世代交流センター** 三鷹市深大寺2-3-5
日時：月～土曜日 13時～17時の間で応相談
備考：性別年齢不問、親子参加可、3～4名の募集です、1日1～2名の受入
0歳から18歳が利用、午後は主に小学生利用

内容：簡単な調理の手伝い、中学生以上の若者の居場所作りお手伝い
場所：**西多世代交流センター** 三鷹市深大寺2-3-5
日時：不定期で水・木曜日 16時30分～19時ごろ
備考：大学生以上、性別不問、2～3名の募集です、1日1～2名の受入、
対象者は中学生以上の若者、簡単な調理(おにぎりや味噌汁)に
抵抗のない方、軽食の支給有

内容：中学生以上の若者向けの学習会において基礎的な学習補助、
中学生以上の若者の居場所作りお手伝い
場所：**西多世代交流センター** 三鷹市深大寺2-3-5
日時：木曜日 16時30分～19時ごろ
備考：大学生以上、性別不問、
2～3名の募集、1日1～2名の受入、謝礼(1回1,500円)及び軽食を支給

内容：子どもの遊び相手、環境整備、教材準備、学習支援等
場所：**東多世代交流センター** 三鷹市牟礼2-13-19
日時：月曜日～土曜日 13時～17時の間で応相談
備考：中学生以上、性別不問、子どもが好きな方
子どもと遊ぶ体力のある方

内容：学習支援《アリスみたか》
場所：連雀コミュニティセンター 三鷹市下連雀7-15-4
日時：毎週火曜日 18時～21時
備考：性別不問、大学生以上、交通費支給、
小学4年生から高校3年生の学習支援

内容：学習支援《上連雀無料学習会》
場所：上連雀地区公会堂 三鷹市上連雀7-8-35
日時：毎週火曜日 16時30分～18時
備考：性別不問、大学生以上、小学3年生から
6年生の学習支援です


内容：子ども食堂のお手伝い《わくわく子ども食堂》
場所：連雀コミュニティセンター 三鷹市下連雀7-15-4
日時：①毎月最終火曜日 14時～20時30分
②毎月第二土曜日 13時30分～16時30分
備考：①子ども達に無償で調理した食事を提供
②子ども達と一緒におやつ作り活動
性別不問、年齢応相談、日中から活動できる人、コロナ感染対策
を行っている方

他

内容：**生活用品活用市(ガレッジセール)**のお手伝い
場所：消費者活動センター地下 三鷹市下連雀3-22-7
日時：第二月曜 10時～12時
備考：性別年齢不問、楽しい活動です

内容：おもちゃの修理、受付 **おもちゃの病院**です
場所：消費者活動センター 三鷹市下連雀3-22-7
日時：第一・三水曜日 13時～15時
備考：男女各若干名、年齢応相談

内容：高齢者の見守り活動、お茶会、ラジオ体操実施、
連雀学童の児童との交流、見守り活動、定例会
(月1回・原則第二金曜)《ほのぼのネットなでしこ班》
場所：**ほのぼのネットなでしこ班** 三鷹市下連雀7・9丁目
日時：ラジオ体操・・・毎週水曜日 10時30分 定例会・・・月1回
備考：大学生以上、性別不問、自立生活可能な高齢者と公立小学校に通う
低学年が主な対象者、初心者歓迎！

連絡お待ちしております
内容：①傾聴ボランティア、将棋・麻雀・囲碁の相手
②簡単な体操指導
場所：①②**グラナダ三鷹台** 三鷹市牟礼5-14-26
日時：①出来れば月1回、または隔週1回 日時応相談
②頻度日時応相談、午後に簡単な体操指導をお願いします
※ラジオ体操は毎日午前実施中ですので、別の体操をお願いします
備考：性別年齢不問、高齢者と関われる方、
認知症状はありますが基本会話は可能な方が多いです



内容：産後ヨーガ教室、マタニティア・ヨーガ教室に参加中
のお母さんたちの子どもの見守り
場所：元気創造プラザ3階 三鷹市新川6-37-1
日時：月2～3回(月曜日)10時～11時30分
備考：女性で子育て経験や保育経験のある方、子どもを見る事が
出来る体力のある方、0～3歳に乳児・幼児が対象です



内容：会報作成のお手伝い、PC使用方法の説明等
場所：本人のご自宅(井の頭地区)
日時：木金日曜日の中で1回1時間位、曜日・頻度応相談
備考：性別年齢不問、PC、Wordの使い方をご本人のペースに合わせて
説明、お手伝いできる方
できれば今年中に短期集中で活動できる方



内容：フードバンクみたか事務局のお手伝い、活動運営
場所：NPO法人 フードバンクみたか三鷹市下連雀8-6-1 田中コーポ103
日時：毎週木①10時～12時30分 ②12時30分～15時
備考：性別不問、18歳以上(高校生不可)基本的PC操作ができる方2名
食品ロス削減と困窮者支援を目指し活動しているボランティア
団体です



内容：広報誌『ミニミニ広場』の配達
(3カ月からの活動OK)
ウォーキングがてらに！三鷹市内のみ！
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
■大沢2丁目・・・約15件 ■大沢3丁目・・・約10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

