

# 学習支援 ボランティア 養成講座

子どもと関わる力を  
身につけよう！

子どもの学習支援や居場所づくりの  
必要性について理解を深め、  
自分たちは何ができるのか考えていきます。

参加費無料  
定員 15名  
(先着順)

講座

2月22日(木) 14時～16時

@みたかボランティアセンター 三鷹市上連雀8-3-10

・講義「子どもの学習支援や居場所づくりの必要性について」

講師：廣瀬 貴久氏 文化学習協同ネットワーク 事務局長

・グループワーク

講座は参加必須  
交流会はどちらかに  
参加可(両日参加もOK)

交流会 2月27日(火) 17時～18時30分

@上連雀地区公会堂 三鷹市上連雀7-8-35

・無料学習会の子もたちとの交流  
・参加者意見交換

2月29日(木) 17時～18時30分

@西多世代交流センター三鷹市深大寺2-3-5

・ユースタイムの子もたちとの交流  
・参加者意見交換

みたかボランティアセンター  
Tel. 0422-72-1271

## 登録団体紹介

## ハーモニカサークル 風(かぜ)

ハーモニカの音を聞いたのは何十年前？という方も  
多いと思います。懐かしく、一緒に歌いたくなるよう  
な楽器です。

現在20年以上の経験のある人、去年始めた人まで8名  
(2名休会中)で活動しています。1996年から活動開始  
し、2018年《ハーモニカサークル風》となりました。  
普段は第2、4土曜日13時～16時30分、ボランティア  
センターで練習をしています。

また、ボランティアセンターの登録団体でもあります  
ので、施設、病院、地域のイベント等の訪問演奏を行  
なっています。懐かしい歌謡曲、唱歌、童謡等をハー  
モニカ演奏と、ギター伴奏で、皆さんに歌っていただ  
いています。指導者はいませんので、皆で意見を出し  
合いながら進めています。

奥深いハーモニカですが、レベルに応じ  
て出来るのが良い点です。  
自分たちも楽しみながら皆様  
にも喜んでいただける活動を  
していきたいと思っています。

メンバー募集中、見学、ご参加、大歓迎です！

お問合せ：みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271

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。



2024年  
2月号

# ボランティア ひろば

No.410 2024.1.19

## 第25回 ～桜色の風が咲く～ 福祉映画会

日時：2月12日(月・祝)

①10時30分～ ②14時～ 開場各30分前

開場：三鷹市公会堂 光のホール  
三鷹市野崎1-1-1

### 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)

### 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(改修のため牟礼コミュニティ・センターは除く)  
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/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 電話 0422-76-1271

住所 三鷹市上連雀8-3-10 三鷹市上連雀分庁舎1階

食品のご寄付を  
お願いします

当日、会場入り口でフードドライブを行います。ご家庭で眠っている、賞味期限が【1か月以上】残っている食品(生ものを除く)をご寄付ください。  
お預かりしました食材は「フードバンクみたか」を通じて、食にお困りの方々に提供いたします。詳しくはFacebook「フードバンクみたか」をご検索ください。

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

**重要** 今月のふるしき市は ☆世話人会 2月24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  
お休みです 募 集 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)

お問合せ：みたかボランティアセンター

ご持参前にならず『みたかボランティアセンター』までご連絡ください

TEL 0422-76-1271 メール/chiiki@mitakashakyo.or.jp

## 在宅サービス係からのお知らせ お問合せ ☎0422-79-3505

認知症介護者談話室『介護者のリフレッシュ～体操とマッサージで疲れをとろう～』を開催します

日時：1月23日(火)13時～15時 会場：みたかボランティアセンター(三鷹市上連雀8-3-10) 内容：講義・体操、情報交換  
対象：市内在住の家族介護者、介護経験者 講師：からだ元気治療院鍼灸師 田中誠弘氏 参加費：無料 申込み：不要

口腔ケア講演会・お口の測定会『いつまでも美味しく食べるために』

日時：1月25日(木)13時30分～15時30分 会場：三鷹市福祉Laboどんぐり山(三鷹市大沢4-8-8)、ZOOM  
内容：口腔ケアの重要性、口腔測定、介護に関する口腔衛生用品等の企業展示ブース  
対象：家族の介護をされている方、本講座に関心のある市民(在住・在勤・在活含む)  
講師：菊谷 武 氏 日本歯科大学教授、口腔リハビリテーション多摩クリニック院長 定員：会場50名(先着順)

男性介護者交流会『配食サービス試食会』を開催します

日時：2月1日(木)13時～15時 会場：おむすびハウス(三鷹市下連雀1-10-20)  
内容：配食サービスの試食会、説明、情報交換 対象：市内在住の男性介護者、男性介護経験者  
参加費：無料 定員：20名 1月24日(水)までに電話で申込みください

子育て・孫育て×介護、仕事×介護『いつ始まっても焦らない！ダブルケアを学ぶ講座』

日時：2月18日(日)10時30分～12時30分 会場：三鷹市西多世代交流センター(三鷹市深大寺2-3-5)  
対象：子育て、仕事をしながら家族の介護をしている方、本講座に興味はある市民(在勤、在学、在活含む)

※参加者の責任のもと、小さいお子さまやご家族をお連れ頂いても構いません

定員：20名 内容：ダブルケアとは、ダブルケアの事例紹介、ダブルケアの備え方、情報交換等

講師：NPO法人こだまの集い 代表理事 津窪 瞳 氏

お申込み：1月15日(月)～2月16日(金)※土日祝日を除く、9時～17時の間に電話、または申込フォームから

認知症家族介護者同士の交流 介護者ひろば『心もからだもリフレッシュ スッキリ・ゆったりヨガ』を開催します

①2月15日(木) 13時30分～15時30分

介護者ひろば けやき苑(三鷹市深大寺2-29-13)

②2月27日(火) 13時～15時

認知症介護者談話室 みたかボランティアセンター(三鷹市上連雀8-3-10)

③2月28日(水) 10時～12時

介護者ひろば ピアいのかしら(三鷹市井の頭2-13-6)

対象：家族の介護をしている方

介護経験者

内容：椅子ヨガ、情報交換

講師：ヨガ講師 白井 綾子 氏

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物



※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！  
※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場合がございます  
※未成年の方は保護者の承諾を必ず得てください！

高 齢

内容：①囲碁、将棋のお相手  
②書道活動のお手伝い  
場所：デイサービスセンター ゆや 三鷹市井口2-4-31  
日時：①ご都合の良い月曜日、または木曜日の13時～14時30分  
②ご都合の良い金曜日の13時～14時30分  
備考：①囲碁を希望しているご利用者さんは、  
初段をお持ちです、会話でのコミュニケーション可能  
将棋を希望しているご利用者さんは、認知の低下有、  
コマの動かし方が稀に違う事があります  
②3名程が参加されています  
書道セットをご持参ください(半紙は事業所用意)  
  
要介護1の方が主のデイサービスです

内容：高齢女性の買物の付添い  
場所：上連雀6丁目のご自宅から近くのスーパーまでの往復  
日時：週1回位、1時間～1時間半位、日時応相談  
備考：女性希望、買物に慣れている方、歩行に不安のある  
杖歩行の女性です

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：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グランド三鷹台 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で  
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：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：火曜日 9時～12時位、土曜日 9時30分～12時位  
備考：性別年齢不問、マスク着用でお願いします、  
感染予防意識の高い方、要ボランティア保険加入

障がい

内容：障がいのある方と運動、レクリエーション活動  
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  
**サタデー  
学級です**

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：北野ハビネスセンター 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  
**ジャンピング  
ラビット  
クラブです**

内容：学校生活のサポート  
場所：千歳烏山付近の中学校 希望者は世田谷ボランティア協会  
烏山ボランティアビュー準備室  
日時：月曜日～金曜日 8時20分～16時 ☎：03-6909-0333  
備考：世田谷区在住の中学3年生の女の子に直接ご連絡ください  
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  
現在1名のボランティアさんが活動中  
大学生以上、女性希望、交通費有、トイレ介助あり

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  
明るく積極的な性格です授業中はなかなか話す機会は無  
いかもかもしれませんが、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  
が好きの方、小学1年生から高校3年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

他にも常時ボランティア募集中の施設や団体  
がございます。  
詳しくは、みたかボランティアセンターHPを  
ご覧ください。  
<https://www.mitakashakyo.or.jp/>

子ども

内容：産後ヨガ教室、マタニティア・ヨガ教室に  
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：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二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、子どもが好きの方  
子どもと遊ぶ体力のある方

地域レポート No.78 駅周辺地区



ほのぼののネットけやき班では、12月7日に子育て世帯を対象  
にクリスマス会を開催しました。  
フルーツ演奏とサンタ&トナカイによる  
プレゼント配布・写真撮影。  
『ジングルベル』や『あわてんぼうの  
サンタクロース』なども歌いました♪  
市内各エリアから大勢の子育て中  
のご家族の皆さまにご参加いただき、  
盛り上がりを見せる会となりました。



けやき班では、毎月第1木曜日13時～15時に  
「子育て中のパパママあつまれ!」を開催して  
いますので、ぜひご参加ください。  
詳細はみたか社協子育てイベント情報をご覧ください。



駅前地区担当  
藤ノ木がご案内します

他



内容：生活用品活用品(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：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：毎週月木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  
日時：毎月20日前後から月末までご都合の良い時間  
場所：■新川1丁目・北野2丁目・・・約15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3・4丁目・・・約20件  
■井の頭3・4・5丁目・・・約20件