



西部地区担当 長友がご案内します
ほのぼのネット野崎西班

か る い 体 操

ほのぼのネット野崎西班は野崎3丁目、4丁目の在住のボランティアが、近隣住民を見守るボランティア活動です。令和3年5月のコロナ禍の中、屋外でもできる取り組みとして始まった「かるとい体操」は子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できるラジオ体操です。体操の前後に参加者同士言葉を交わしたり、体を動かす以外にも楽しみが色々あります。皆さんの参加をお待ちしております！！



住所：野崎かきの木児童公園（野崎3-8-1）コーナン西側
日時：原則 第二・四土曜日9時30分から9時45分 雨天中止
問合せ：吉野 邦俊 Tel 0422-31-4837



令和5年度 地域のサロン 活動資金助成

市内で活動している子育てサークル、高齢者・障がい者のサロンなど居場所づくりや見守り、助け合い活動に取り組んでいる非営利目的の自主グループに

これから始める活動も対象になります **1万円を助成します！**

【対象団体】
三鷹市内を拠点にサロンや居場所づくりをとおして、地域の居場所や仲間づくり、見守り、助け合い活動を行っている非営利目的の自主サークル等で①～⑦の要件を満たす団体に活動費を助成します。なお、助成金交付後は指定の期日までに活動報告書等を提出していただきます。また、助成金交付団体については本会ホームページに掲載します。

- ①三鷹市内に活動拠点があること
- ②原則月1回以上の活動を行うこと。
- ③他の団体、機関から活動についての助成を受けていないこと
- ④参加者が3名以上いること
- ⑤前年度からの繰越金が1万円を超えないこと。
- ⑥政治、宗教等の普及・宣伝を主たる目的とする活動ではないこと
- ⑦営利を目的とした活動ではないこと

【助成額と使途】
1団体につき1万円(上限)を70団体(先着順)に助成します。助成金は①～④にかかる費用に使用してください。

- ①講師等の謝礼、交通費
- ②会場や機材の使用料、賃借料
- ③材料費、運搬費、製本費、印刷(コピー)費、広報費、消耗品費など団体の運営上必要な経費
- ④その他みたか社協会長が認める経費

この助成はみたか社協会員からいただく会費と寄付金を財源にしています

活動を行う際には感染予防を心がけましょう

【申請方法】
本会指定の申請書、事業計画書を提出してください。書類は下記窓口に用意してあります。ホームページからもプリントアウトできます。
令和5年5月8日(月)から受付を開始します。受付は先着順で令和6年1月31日(水)まで。枠がなくなり次第終了となります。
※申請時に提供いただいた個人情報は本会からの情報提供に利用させていただきます。

＜問合せ・受付・相談＞
社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会 地域福祉推進係
三鷹市上連雀8-3-10 上連雀分庁舎 (みたかボランティアセンター)
電話：0422-76-1271 | chiki@mitakashakyo.or.jp



養護施設の子ども達と日帰り・宿泊の交流 『フレンドホーム』活動

日時 週末や夏休み、冬休み等の数日間交流は日帰りや宿泊。頻度は月1回～一人の児童と定期的、長期的に関わっていただく事を希望します。

活動場所 活動希望者の自宅や外出先

登録条件 ①原則、都内にお住いの方であること ②申込者は心身共に健全であること ③申込者と起居を共にする成人の親族等がいること ④家族の皆さんが児童福祉に熱意と愛情をもっておりフレンドホームの期間中子どもの養育に専念できる方がいること ⑤住居の広さや間取りについて適切な環境が確保されている事 ⑥お預かりいただく子どもを施設まで送迎できること

内容 児童養護施設や乳児院には親の離婚、病気、親からの虐待など、様々な事情により家庭で生活できない多くの子どもたちが生活しています。このような子どもたちを、学校等がお休みの期間などに皆様のご家庭で数日間お預かりしていただくのが東京都の制度『フレンドホーム』です。情緒的なつながりも含めて、施設で体験することが出来ない家庭での生活体験をさせていただく事が制度の目的です。対象は児童養護施設に入所している2歳～高校生の児童。交通費有、他相談。

他条件の詳細は下記に直接お問合せ下さい
応募・問合せ 社会福祉法人六踏園 調布学園 担当：逆井・日下部
住所/調布市富士見町3-18-1 電話/042-483-7611

大人の寺小屋・三鷹 中高齢者が楽しく学ぶ場

インターネット教材を共に視聴し、共に考え、学び、意見交換をしませんか？今回は、以前好評だった対話型美術鑑賞の第二弾です。オンラインで気軽にアート鑑賞を体験します。「大人の寺小屋・三鷹」は、知識を増やすだけではなく積極的に語り合う場です。「知」でつながった寺小屋でできた仲間との縁をつなげ、アクティブ・シニアの皆さんの好奇心を満足させる場です。

第10回 対話型美術鑑賞 第二弾
海外でも活躍のアーティスト作品を楽しみませんか？

日時 5月25日(木) 19時15分～20時15分
定員 20名(先着順) 場所 Zoomオンライン会議室
参加費 無料
主催 大人の寺小屋・三鷹 協力 三鷹市社会福祉協議会
問合せ otonanoterakoyamitaka@gmail.com

参加希望の方は5月20日(土)までに上記メールにご連絡ください。今回はZoomを使ったオンライン勉強会のため、ご招待メールをいただいたメールに返信致します。(Zoom参加が初めての方にはサポート致します)

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 5月号

ボランティア ミニミニ 広場

No.401 2023.4.20

発行：(社)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

ボランティア 出前講座 を開催しています

障がい者や高齢者への理解を深めてもらい、思いやりや助け合いの心を育てるため、福祉に関連する **出前講座**を行っています

市内の法人や団体、個人ボランティアのご協力のもと **車いす**や**手話体験**、障がい当事者の方のお話や**防災**や**SDGs**などのプログラムを提供しています

詳しいプログラム内容については **みたかボランティアセンター**までお問合わせください！
講座当日の2か月前までにお申し込みください

対象 地域で活動している団体や学校など
問合せ みたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271

学校のみんなで体験！
団体の勉強会に！
車いす体験
当事者のお話
手話体験
点字体験もあるよ！
難しいけどプチプチ楽しい！



ボランティア連絡協議会からのお知らせ

- ・ふるしき市 5月27日(土)10時～12時30分 市議場棟下
雨天中止、感染状況などにより中止の場合有
- ・世話人会 5月27日(土)13時～みたかボランティアセンター2F
問合せ：みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271

ボランティア募集

※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！
 ※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！

※今月の井の頭地区の募集はありませんでした

みたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271

■高齢 ■障がい ■子ども ■他

駅前	内容	日時	場所	備考
■	三鷹駅前筋肉体操 体操リード ボランティア	①毎週火曜日 9時から9時30分 ②毎週木曜日 9時から9時30分	①野島の森公園 (武蔵野市西久保1-30) ②井の頭公園文化交流広場 シプリ美術館裏 (下連雀1-1-83)	筋肉体操 男女不問、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
■	精神障がいをもつ 方の作業のお手伝い	月曜日から金曜日 9時から15時 時間曜日応相談	三鷹ひまわり第三作業所 (下連雀3-11-18)	男女不問、小学生以上、 1日1人位の受入となります
■	本棚の整理整頓	応相談	上連雀3丁目付近	交通費支給、男女年齢不問、1名募集 精神障がい者手帳をお持ちの男性です
■	障がい者施設にて 日中活動サポート 車いす介助 日中プログラム 外出サポート	平日10時から 16時の間で応相談	みたか街かど自立センター福祉コ アかみれん1F (上連雀4-1-8)	男女年齢不問、1名募集、面談あり
■	施設にて 利用者さんと一緒に 作業や 休憩時間のお話相手	平日9時から16時の 間で応相談	上連雀付近	障がいのある方たちの施設です 詳細はみたかボランティアセンターまで お問合せ下さい 男女不問、年齢応相談、1日1名の受入れです
■	おもちゃの病院にて おもちゃの修理、受付	第一・三水曜日 13時から15時	消費者活動センター (下連雀3-22-7)	男女年齢不問です、お気軽にお問合せ下さい

東部	内容	日時	場所	備考
■	お散歩の付添い	13時から15時の間で 1時間位	生活機能型デイサービス りぶうえる(牟礼6-13-15-1F)	男女年齢不問、交通費支給 車椅子を押す体力のある方1、2名募集
■	デイサービスにて 演奏披露、工作レク補助	平日 14時から15時位の間	カノン三鷹 (牟礼3-8-16)	男女不問、年齢応相談、交通費支給
■	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)	毎週火曜日の 17時20分から18時30分	北野ハビネスセンター (北野1-9-29)	ジャンピングラビットクラブです 男女不問、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

新中	内容	日時	場所	備考
■	自宅から コミセンへの付添い	金曜日の10時50分 から12時位	新川付近	出来れば女性希望、 18歳以上、認知症状が少しある 高齢者の女性です
■	傾聴ボランティア もしくは お散歩同行お茶のみ相手	金、水曜日以外の午後 の内1時間位	本人ご自宅の中原付近	40代以上の女性希望、交通費バス代程度支給 少し物忘れのある女性です
■	買い物代行	応相談	新川付近	日常生活に必要な買物に慣れている方 高校生以上、男女不問 精神科に通われている男性です
■	障がいのある方と運動 レクリエーション活動	第二・第四土曜日の 13時から16時	元気創造プラザ4F (新川6-37-1)	サタデー学級です ポッチャやドッチビー室内ゲーム活動 男女不問、中学生以上、交通費支給
■	施設にて利用者さんと 食に関わる作業	水曜日から金曜日 9時15分から15時の 間で都合の良い時間 1時間以上から	食茶房むうぶ (新川6-9-23)	フロア接客、自然食の定食作り・配達補助、 焼き菓子製造、パッケージデザインなどの作業を 利用者さんで行っていただきます 男女年齢応相談 活動時間内容により希望者昼食無料支給

寄贈のお願い 問合せ：みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271

・プラスチック製のコップ (未使用)
子ども用、持ち手がついているもの

・本(幼児書から一般書)
・電気スチームマシン (保温機)

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

連雀	内容	日時	場所	備考
■	ほのぼのネット なでしこ班 ネット員募集	ラジオ体操 毎週水曜日10時30分 定例会 第二金曜日(原則)	連雀コミュニティー・センター (下連雀7-15-4) 下連雀7丁目内	主に下連雀7丁目地区の高齢者見守り 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 大学生以上、男女不問、下連雀7・9丁目にお住いの方 初心者大歓迎！ご都合の良い時に参加OK！
■	ラジオ体操の受付 高齢者のお話相手	毎週水曜日 10時15分から11時	下連雀7丁目都営集会場横広場 (下連雀7-11)	ほのぼのネットなでしこ班です、男女年齢不問 出来ればご近所の方
■	子ども食堂のお手伝い わくわく子ども食堂	①毎月最終火曜日 14時から20時30分 ②毎月第二土曜日 13時30分から16時30分	連雀コミュニティー・センター (下連雀7-15-4)	①子ども達に無償で調理した食事を提供 ②子どもたちと一緒におやつ作り活動 男女不問、高校生以上コロナ感染対策を行っている方
■	子どもの学習支援	毎週火曜日 16時30分から18時	上連雀地区公会堂 (上連雀7-8-35)	上連雀無料学習会です、男女不問、大学生の方 主に小学3年生から小学6年生の学習支援です
■	子どもの学習支援	毎週火曜日 18時から21時	連雀コミュニティー・センター (下連雀7-15-4)	アリスみたかです 男女不問、大学生以上、大学生歓迎交通費支給 主に小学4年生から高校3年生の学習支援です

西部	内容	日時	場所	備考
■	児童館を利用する子ども 達と一緒に遊んだり イベントのお手伝い等	月曜日から土曜日 13時から17時15分 の間で応相談	西多世代交流センター (深大寺2-3-5)	男女年齢不問、継続的に活動 出来る方、小学生、高齢者可 出来る事を(折り紙指導など)お願いします
■	施設周りの 草むしり、剪定	応相談	サニーステージ深大寺 (深大寺2-41-7)	男女年齢不問、2~3名 お話相手、将棋、麻雀の出来る方も同時募集
■	ふるしき市の準備 片付け・見まわり	第四土曜日 8時45分~13時	三鷹市役所 議場棟下 (野崎1-1-1)	性別不問、高校生以上、2名の募集です 時間等応相談

大沢	内容	日時	場所	備考
■	デイサービスにて 利用者さんの機能訓 散歩のお手伝い 車いす利用者含む	午前中 時間曜日応相談	方丈庵(大沢6-11-25)	男女不問、年齢応相談、交通費支給 1名募集、車椅子を押す体力のある方
■	施設周りの 草むしり剪定	応相談	三鷹げんき(大沢4-10-5)	男女年齢不問、交通費支給、2~3名

市外	内容	日時	場所	備考
■	三鷹市に隣接している地区の募集です			
■	男子の自宅で 夕方から夜にかけ 一緒に過ごして ください	平日週2回程度 16時30分から19時	北烏山7丁目 小田急バス『牟礼前』から 徒歩2分	お母様は書斎で在宅ワークをしています 宿題やゲーム、夕食の準備(温めるだけのものを用意して おきます)を臨機応変にお願いします 20歳以上の女性希望、自宅内には老犬がいるので 犬が大丈夫な人、コロナワクチン4回接種済 男の子は優しく元気いっぱい、おしゃべりが楽しい子です
■	学校生活のサポート 移動、授業サポート トイレ介助など	月曜日から金曜日までの 8時20分から16時	千歳烏山付近の中学校	中学3年生の女の子です 神経難病があり大型車椅子、人工呼吸器を使用 タブレットと短い言葉でコミュニケーションを 行います、大学生以上、女性希望、交通費有
■	自宅で学習支援	水曜日16時30分 または17時から 18時30分、または19時	武蔵野市役所近くのご自宅	中学3年生の女の子です 生活面も見ていただける30代以上の女性限定

市内全域	内容	日時	場所	備考
■	《ミニミニ広場》 の配達	毎月20日前後 から月末	■上連雀4・5丁目→約30件 ■上連雀6・8丁目→約25件 ■大沢2丁目→約15件 ■新川3・6丁目→約30件 ■新川3・5・6丁目、中原4丁目→約15件	毎月20日前後にみたかボランティアセン ターまでミニミニ広場をとりに来てもらい 月末までに配っていただきます 半年の活動OK！配達が出来ない月は ご相談ください！男女年齢不問