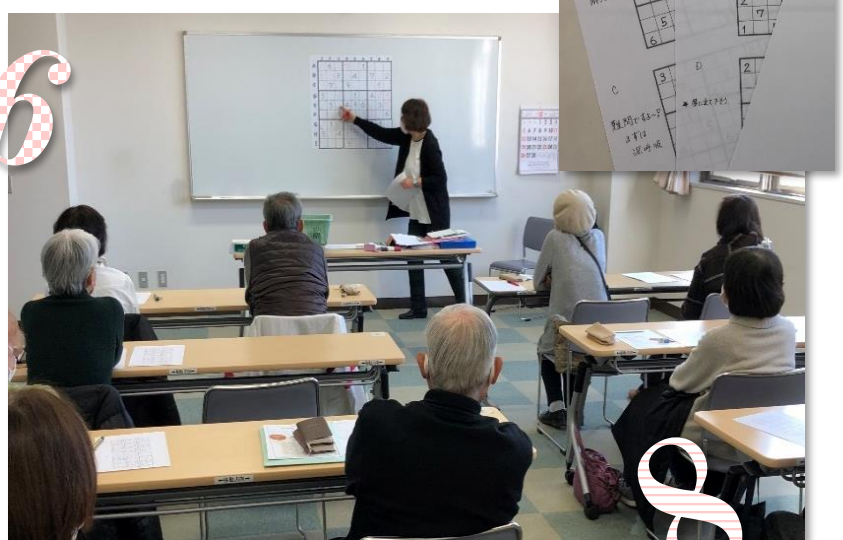


地域レポート No.75  
井の頭地区  
井の頭1~5丁目

0123456789  
井の頭 数独クラブ

井の頭地区担当の  
岩崎が  
ご案内します



えんぴつと消しゴムを用意するだけで始められる脳トレ《数独》をご存知ですか。たて9列×よこ9列ブロック数字の並びを見ながら、たて3×よこ3のブロックに1~9までの数字を重複させずに入れていくパズルゲーム、それが《数独》です。ルールはいたって簡単ですが、解くには頭を柔軟に働かせる必要から記憶力や思考力がアップします。毎回、講師より攻略テクニックを学んだ後、空欄の数字を一分間推理して書いてとりの参加者へ回しながら、みんなで正解を出すゲーム形式の数独を行いますので、楽しく参加でき仲間を増やすことができると思います。また、さまざまな級（今回の復習や難問“夜眠れないかもや夢に出てきそう”）の宿題が出されます。はじまったばかりのサークルです！ご参加おまちしています！

開催日時 毎月第四水曜日 13時30分~15時  
会場 井の頭コミュニティ・センター-新館2階会議室 (井の頭2-32-30)  
講師 田中 三起子 氏 (数独一級認定者)  
参加費 1回300円  
対象 65歳以上の三鷹市民  
参加条件 マスク着用 (任意)、朝のからだの状態チェックシートを提出ください  
申込み 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。

2023年 4月号

視 400回  
ボランティア  
ミニミニ  
広場  
No.400 2023.3.20

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

寄贈のお願い  
・電気スチームマシン (保温機)  
・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  
・麻雀の卓・麻雀マット  
・本(幼児書から一般書)

皆様から頂いた寄贈品はボランティアグループや自主グループで有効に使わせていただきます  
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  
みたかボランティアセンター TEL:0422-76-1271

..... 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、都内にお住まいの方であること 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をしています。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 社旗福祉法人六踏園 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

男女年齢不問！  
広報紙『ミニミニ広場』  
配達ボランティア大募集！  
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お相談ください！  
問合せ：みたかボランティアセンター TEL:0422-76-1271

募集地区  
■上連雀1~3丁目→約25件 ■新川3・5・6丁目、牟礼3・4・6丁目→約30件  
■大沢2丁目→約15件 ■新川3・6丁目→約30件 ■牟礼1~3・5・6丁目、北野1~3丁目→約25件

《出店の際の注意事項》  
①出店の申込は開催日の申込開始日からボランティアセンターに電話で申し込みをしてください。  
②1区画につき協賛金500円、1件につき2区画(1,000円)まで、全体で20区画まで申込み可能です。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月現在1区画まで。(状況により変更あり)  
③車で来場は物品の搬入のみです。搬入を終えたら速やかに移動してください。市役所駐車場は有料でのご利用になります。  
④自転車での搬入は、搬入後速やかに市役所内駐輪場に自転車を移動してください。  
⑤受付は午前9時30分より開始です。ふろしき市開催は10時~12時30分となります。片づけや物品の搬出は12時以降にお願いします。  
⑥食料品、商品券や金券などは出品できません。  
⑦売買によるトラブルには一切責任を負えませんのでご理解をお願い致します。マナーやモラルを守って事故などの無いように気をつけてください。  
◇雨天中止。  
◇新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。  
◇当日はマスクの着用をお願いいたします。

令和5年度 ふろしき市 開催日程

■時間 10時~12時30分 ■場所 市議場棟下

開催日	申込開始日
4月22日(土)	4月3日(月)
5月27日(土)	5月8日(月)
6月24日(土)	6月5日(月)
7月22日(土)	7月3日(月)
8月お休み	
9月30日(土)	9月11日(月)
10月28日(土)	10月10日(火)
11月19日(日)	10月30日(月) <small>福祉バザー 合同開催</small>
12月16日(土)	11月27日(月)
1月27日(土)	1月9日(火)
2月お休み	
3月23日(土)	3月4日(月)

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

募集！ふろしき市のお手伝い  
内容：ふろしき市の準備・片付け・見まわり  
日時：第四土曜日 8時45分~13時 場所：三鷹市役所 議場棟下 (野崎1-1-1)  
備考：性別不問、高校生以上、2名の募集です。時間等応相談

ボランティア連絡協議会からのお知らせ  
・ふろしき市 4月22日(土)10時~13時 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 4月15日(土)13時~ みたかボランティアセンター2F  
・代表者会議 4月22日(土)14時~16時 みたかボランティアセンター2F

# 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！

みたかボランティアセンター  
 ☎ 0422-76-1271

## 高齢

**内容** 三鷹駅前筋肉体操  
 体操リードボランティア  
**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  
**場所** ①野鳥の森公園  
 (武蔵野市西久保1-①30)  
 ②井の頭公園文化交流広場  
 ソフリ美術館裏  
 (下連雀1-1-83)  
**備考** 男女不問、年齢相談、学生歓迎、  
 親子連れ相談、事前レクチャーあり



体操ボランティアで  
 地域とつながろう！

**内容** ラジオ体操の受付  
 高齢者のお話相手  
**日時** 毎週水曜日 10時15分から11時  
**場所** 下連雀7丁目都営集会場横広場  
 (下連雀7-11)  
**備考** 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

**内容** 書道レクリエーションの先生  
 編み物レクリエーションの先生  
**日時** 各月2回位、平日の午後1時間位  
 曜日開始時間相談  
**場所** ラヴィーレ武蔵境(井口3-16-24)  
**備考** 交通費支給、男女年齢不問、各1名

**内容** お散歩の付添い  
**日時** 13時から15時の間で1時間位  
**場所** 生活機能型デイサービス りぶうえる  
 (牟礼6-13-15-1F)  
**備考** 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

**内容** デイサービスにて利用者さんの機能  
 訓練・散歩のお手伝い  
 (車いす利用者含む)  
**日時** 午前中、時間曜日応相談  
**場所** 方丈庵(大沢6-11-25)  
**備考** 男女不問、年齢相談、交通費支給  
 1名募集、車椅子を押す体力のある方

**内容** デイサービスにて体操レクリエーション  
 指導、演奏披露、工作レク補助  
**日時** 平日14時～15時位の間  
**場所** カノン三鷹(牟礼3-8-16)  
**備考** 男女不問、年齢相談、交通費支給

施設利用者さんの  
 ペースに合わせて  
 ゆったりと

地域で  
 見守り活動！

個人への  
 活動です

**内容** 自宅からコミセンへの付添い  
**日時** 金曜日の10時50分から12時位  
**場所** 新川付近  
**備考** 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

**内容** 傾聴ボランティアもしくは、お散歩同行  
 お茶のみ相手  
**日時** 金、水曜日以外の午後の内1時間位  
**場所** 本人ご自宅 中原付近  
**備考** 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

ほのぼのネットなでしこ班 ネット員募集！  
**内容** ほのぼのネットなでしこ班の活動  
 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  
**日時** ラジオ体操 毎週水曜日10時30分  
 定例会 第二金曜日(原則)  
**場所** 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  
**備考** 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していただければ  
 大丈夫です！

NEW

## 障がい

**内容** お話相手、お散歩、部屋の片づけ等  
**日時** 応相談(週1回1時間～より)  
**場所** 牟礼付近  
**備考** ゲーム(あつまれどうぶつ森)の  
 話が出来る20代から50代位の女性  
 希望、車イス利用女性です。車椅子  
 を押す体力のある方

**内容** 買い物代行  
**日時** 応相談  
**場所** 新川付近  
**備考** 日常生活に必要な買い物に慣れている方  
 高校生以上、男女不問  
 精神科に通われている男性です

**内容** 障がいのある方と運動レクリエーション活動  
**日時** 第二・第四土曜日の13時から16時  
**場所** 元気創造プラザ4F(新川6-37-1)  
**備考** 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

**内容** 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)  
**日時** 平日10時から16時の  
 間で相談  
**場所** みたか街かど自立  
 センター  
 福祉コアみれん1F  
 (上連雀4-1-8)  
**備考** 男女年齢不問  
 1名募集  
 面談あり

**内容** 精神障がいをもつ方の作業のお手伝い  
**日時** 月曜日から金曜日9時から15時  
 時間曜日相談  
**場所** 三鷹ひまわり第三作業所  
 (下連雀3-11-18)  
**備考** 男女不問、小学生以上  
 1日1人位の受入となります

**内容** 施設にて利用者さんと食に関わる作業  
**日時** 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～)  
**場所** 食茶房むうぶ(新川6-9-23)  
**備考** 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  
 者さんに行っていただきます。男女年齢相談、  
 活動時間内容により、希望者昼食無料支給

**内容** 本棚の整理、整頓  
**日時** 応相談  
**場所** 上連雀3丁目付近  
**備考** 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

個人への  
 活動です

メンバーと一緒に  
 軽い室内運動を  
 しませんか？

**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)  
**日時** 毎週火曜日の17時20分から18時30分  
**場所** 北野ハピネス(北野1-9-29)  
**備考** 男女不問、年齢相談、  
 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

**内容** 施設にて利用者さんと一緒に作業、  
 休憩時間のお話相手  
**日時** 平日9時から16時の間で相談  
**場所** 上連雀付近  
**備考** 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、年齢相談、1日1名の受入れです

施設での  
 活動です☆

再注目されている  
 おもちゃの  
 病院です

## 子育て

**内容** 学校生活のサポート、移動、授業サポート  
 トイレ介助など  
**日時** 月曜日から金曜日までの8時20分から16時  
**場所** 千歳烏山付近の中学校  
**備考** 4月から中学3年生になる女の子です  
 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

**内容** 自宅で学習支援  
**日時** 水曜日 16時30分、または17時から  
 18時30分、または19時  
**場所** 武蔵野市役所近くのご自宅  
**備考** 4月から中学3年生になる女の子です  
 生活面も見ていただける30代以上の女性限定

人気の  
 子ども食堂です

**内容** 子ども食堂のお手伝い《わくわく子ども食堂》  
**日時** 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  
**場所** 連雀コミュニティー・センター(下連雀7-15-4)  
**備考** 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

**内容** 子ども食堂のお手伝い《もぐもぐ子ども食堂》  
**日時** 毎月第二・第四水曜日 7時から8時30分  
 ※朝食提供となります  
**場所** 上連雀地区公会堂(上連雀7-8-35)  
**備考** 女性若干名の募集  
 年齢相談、出来ればご近所の方希望  
 主に小学生～その保護者の方が利用者です

**内容** 子どもの学習支援  
**日時** 毎週火曜日 16時30分から18時  
**場所** 上連雀地区公会堂 上連雀7-8-35  
**備考** 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

**内容** 子どもの学習支援  
**日時** 毎週火曜日 18時から21時  
**場所** 連雀コミュニティーセンター  
 (下連雀7-15-4)  
**備考** 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、主に小学4年生から  
 高校3年生の学習支援です

主に大学生が  
 活躍中！

地域の児童館で  
 ボランティア！

## 他

**内容** 簡単な事務作業(領収書の整理等)  
**日時** 第二水曜日午後希望(相談可能)  
**場所** 武蔵野市中町1-22-7 コトー三鷹305  
**備考** 男女不問、年齢相談(学生歓迎)  
 交通費支給、出来るだけ毎月来られる方  
 NPO法人ウィッシュプロジェクトです。  
 主にひきこもりの方の居場所を提供する活動を  
 行っています。(毎月第二水曜日夜間開催、事務  
 ボランティア後参加可能)

NEW

**内容** 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  
**日時** 月曜日から土曜日、13時から17時15分  
 の間で相談  
**場所** 西多世代交流センター(深大寺2-3-5)  
**備考** 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

マイペースに  
 活動できます

**内容** 施設周りの草むしり、剪定  
**日時** 応相談  
**場所** 三鷹げんき(大沢4-10-5)  
**備考** 男女年齢不問、交通費支給、2～3名

**内容** 施設周りの草むしり、剪定  
**日時** 応相談  
**場所** サニーステージ深大寺  
 (深大寺2-41-7)  
**備考** 男女年齢不問、2～3名  
 お話相手も同時募集

個人への  
 活動です

急募