

**使用済み切手・ペルマーク・書き損じはがき・物品寄付 寄付者名簿 (2023年1月～12月)**



**使用済み切手 (敬称略・順不同)**

**(事業所・団体・企業)**

三鷹市立第七小学校 三鷹駅前市政窓口 三鷹台市政窓口 東部市政窓口 三鷹市職員組合  
 三鷹市 (健康推進課 高齢者支援課 障がい者支援課 保険課 介護保険課 子ども育成課 健康指導課 市民課)  
 大沢コミュニティ・センター 井の頭コミュニティ・センター 井口コミュニティ・センター 連雀コミュニティ・センター  
 市民協働センター 連雀立ち寄りサロン 駅前立ち寄りサロン 届出郵送係 届出証明係 社協総務係 大沢地域包括支援センター  
 セコム(株)TEセンター・SCセンター 日本ケンタッキー・フライド・チキン (株) 広報部 上連雀郵便局 フェルドウみたか  
 あずま葬祭 大國自動車交通(株) 志賀興業 (株)大竹公務店 さくら接骨院・はりきゅう院三鷹 三鷹ライオンズクラブ  
 まちづくり三鷹 三鷹商工会女性部 三鷹市の福祉をすすめる女性の会 白百合会 三多摩労働会館 東京都立調布特別支援学校  
 上二親交クラブ 四ツ葉ときわクラブ 野川寿会

**(個人)**

井出祥子 井出智子 上田 尾形邦子 大木勲 木下久美子 玄番美津子 小林智子 小谷 権守 宿輪てつ子 鈴木文枝  
 園山その子 塚田修子 粒良園枝 長島寿 沼沢とし子 根岸操 林真弓 張村節子 榛澤君代 羽山みち代 光岡徹 山浦倫子  
 山口通 吉田章代 吉野壽夫 匿名49件

使用済み切手合計 24.00 k g

**ペルマーク (敬称略・順不同)**

駅前立ち寄りサロン 新中立ち寄りサロン セコム(株)TEセンター・SCセンター 尾形邦子 宿輪てつ子 沼沢とし子 光岡徹  
 匿名3件

**物品寄付 (敬称略・順不同)**

ほのぼのふらっとcafe 小川和子 鈴木文枝 篠原慶子 菅野文子 匿名7件

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。

# ボランティア ミニミニ 広場

No.412 2024.3.19

2024年  
4月号

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

**地域レポート NO.80  
井の頭地区  
井の頭1～5丁目**

**井の頭地区の自主グループ「ダンディ体操倶楽部」をご紹介します。**

2021年から「井の頭シルバー体操会」という名称で始まった男性だけのグループで、スポーツインストラクターの山路先生にご指導いただきながら、月に2回ストレッチや有酸素運動をしています。

この度、「ダンディ体操倶楽部」に名称を変え、参加者募集中です。お近くの方は、是非お気軽にご参加ください。体験参加もいつでも歓迎です。

井の頭コミュニティ・センター 自主グループ紹介動画

男性向け体操「井の頭シルバー体操会紹介動画 <https://inokashiracc.jp/group/>



井の頭地区担当濱田がご案内します

日時 毎月第2・4火曜日 14時30分～15時30分  
 会場 井の頭コミュニティ・センター (本館1階会議室)  
 講師 スポーツインストラクター 山路陽子先生  
 参加費 1回500円 (講師謝礼)  
 お申込み・お問合せ  
 みたかボランティアセンター (0422-76-1271)

**令和6年度 ボランティア保険・行事保険の加入について**

保険期間：令和6年4月1日0時から令和7年3月31日24時までの1年間※中途加入の方：加入手続完了日の翌日0時から令和7年3月31日まで

令和6年度ボランティア保険・行事保険の申込みにつきまして、3月11日(月)より受け付けを開始しております。活動予定がある方は、忘れずに加入手続きをお願いいたします。**尚、ゆうちょ銀行の現金による払込加算料金110円については廃止されました。**

※通帳やカードを利用し口座から保険料をお支払いの場合の手数料につきましては引き続き加算されません。

**ボランティア保険とは**

- ① ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした
  - ② ボランティアの方々が、ボランティアが活動により他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた
- ①、②の場合を補償する保険です

**なお、みたかボランティアセンターでの現金取扱いはいたしませんのでご注意ください。**

保険の内容に関するお問合せ及び詳細は右記ホームページをご参照ください

有限会社 東京福祉企画 (東京都社会福祉協議会指定保険代理店)  
 〒162-0825 東京都新宿区神楽河岸1-2 研究社英語センタービル3階  
 TEL 03-3268-0910 FAX 03-3268-8832 URL <http://www.tokyo-fk.com/index.html>



**寄贈のお願い** ご持参にかならず「みたかボランティアセンター」までご連絡ください  
 ◇10合炊飯器 ◇ミン(小型のもの) ◇本(幼児書から一般書)

**《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。
  - ② 1区画につき協賛金500円、1件につき1区画まで申込み可能です。(全体で25区画)
  - ③ 車での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。ふろしき市の開催は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、生き物などの出品はできません。
  - 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。

**令和6年度  
ふろしき市 開催日程**

■時間 10時～12時30分 ■場所 市役所議場棟下

開催日	申込開始日
4月27日(土)	4月8日(月)
5月25日(土)	5月7日(火)
6月お休み	
7月27日(土)	7月8日(月)
8月お休み	
9月7日(土)	8月19日(月)
10月26日(土)	10月7日(月)
11月17日(日)	10月28日(月)
12月21日(土)	12月2日(月)
1月25日(土)	1月6日(月)
2月お休み	
3月22日(土)	3月3日(月)

※11月17日(日)の会場は三鷹中央防災公園を予定

**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27日(土) 10:00～12:30 市議場棟下 雨天中止
- ・世話会 4月20日(土) 13:00～ みたかボランティアセンター2F
- ・代表者会議 4月27日(土) 14:00～ みたかボランティアセンター2F

**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

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

## 高 齢

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：①レクリエーション活動全般補助  
(庭作り、手芸、将棋、囲碁、水彩画、お茶、英会話等)  
②共用スペース(廊下やトイレ)の清掃補助

場所：アズハイム三鷹 三鷹市野崎2-10-8

日時：①10時30分～11時30分  
もしくは13時30分～17時の間で1時間  
②1回1時間位、日時応相談

備考：性別不問、年齢応相談、交通費支給  
英語で話されるご利用者様もいます  
マスク着用必須

内容：①お茶出しと利用者様とのコミュニケーション  
②昼食配膳関係  
③利用者様とのコミュニケーション

場所：①～③弘済ケアセンター(三鷹市下連雀5-2-5)

日時：①9時～10時30分 ②11時15分～12時15分  
③15時～16時15分

備考：①～③性別不問、高校生以上  
①～③ワクチン接種済の方が望ましい  
①～③マスク着用 ②③ラテックス手袋使用

内容：初心者向け編物講師

場所：ケアラビィーレ武蔵境 井口3-16-24

日時：第二・四木曜日 14時～16時

備考：性別不問、大学生以上、認知症状のある方もいます  
かぎ編みやアクリルタワシから始めたいと思います

内容：ご入居者様のお話相手・散歩・レクリエーション手伝い

場所：デンマークINN深大寺 調布市深大寺東町8-14-2

日時：曜日時間応相談 1～2時間位

備考：性別不問、大学生以上、交通費支給、認知症状に理解のある方、高齢者対応経験があれば尚可、ボランティア保険要加入

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：ご入居者様と一緒に和歌や短歌の活動

場所：介護付有料老人ホーム サニーステージ深大寺  
(三鷹市深大寺2-41-7)

日時：月2回位、14時～1時間位、日時応相談

備考：女性希望、大学生以上  
交通費支給、マスク着用  
ご入居者様と和歌や短歌と一緒に楽しんで活動をしてくださる方  
ご入居者は趣味でのご経験が長くレベルが高い80代の女性です

## 子ども

内容：ヨガ参加中のお母さんたちの子どもの見守り  
(0歳～)

場所：牟礼コミュニティー・センター  
三鷹市牟礼7-6-25

日時：不定期 2回/月 原則午前中の2時間位

備考：女性で子育て経験のある方、年齢応相談  
子どもを見れる体力のある方  
(3歳の元気な男の子もいます)  
交通費支給、講師の子どもも見ていただけると助かります  
(未就園児双子です)  
ご興味のある方は一度ご連絡ください  
今回初めてのボランティア募集となります  
お互いの都合をすり合わせられればとも思います

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：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

他にもたくさんボランティア活動がございます  
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/>

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

がんばじゅピアです！

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)

## 障がい

内容：お話相手、車椅子をおして買い物

場所：三鷹市牟礼付近

日時：応相談、1時間～1時間30分くらい

備考：出来れば50代以上の女性希望、50代の車いす利用の精神障がい手帳有の方、コミュニケーション可能です

内容：自閉症の方のお話相手

場所：三鷹市下連雀付近

日時：応相談、週1回、1時間～1時間30分くらい

備考：発達障がいや自閉症に理解のある方、アイドルが好きな男性です  
18歳以上、性別不問、出来れば同い年位(20代後半)の人

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：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  
ジャンピングラビットです

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

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  
サタデー学級です

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：スクールバスから自宅までの送迎

場所：三鷹市深大寺付近

日時：平日16時から15分間位(期間:3～6カ月)

備考：特別支援学校に通う中学生の女の子です  
肢体障がいはありませんが自立歩行できます  
荷物が多い時や天候の悪い時には荷物を持たせてあげてください  
学校より一人下校の許可が出るまでの支援となります  
大学生以上、女性が望ましい。

内容：学校生活のサポート

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

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  
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

## その他

内容：緩和ケア病棟での花の手入れ、植木の水やり、患者へのティータイムサービス、病棟装飾手伝い、季節行事準備など

場所：医療法人財団 慈生会 野村病院  
緩和ケア病棟内 下連雀8-3-6

日時：月曜日～土曜日  
14時～16時の間で応相談

備考：単位や認定、資格習得のためのボラティア不可、1日1名  
寝たきりの方が多いです、要ボランティア保険加入(加入費法人負担)

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：■上連雀2・3丁目・・・約20件  
■新川3・6丁目・・・約30件  
■新川4・5丁目・・・約30件

備考：月末までに配布をしていただきます。  
配達ができない月をご相談ください。

※活動の際はボランティア保険の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方の承諾を必ず得てください！

