



地域レポート No.77 大沢地区

大沢地区担当 壽山(すやま)がご案内します

のがわの家

空き家を一件丸ごと活用したフリースペース「のがわの家」は大沢6丁目、野川公園の隣にあります。「地域の方のために」という大家さんのご厚意により平成29年9月にオープンし、抹茶教室、健康麻雀、ランチ会などに利用され賑わっていました。しかしコロナ禍を経た現在、利用して下さる方が非常に少なくなっています。利用料金は一人100円。家庭的な雰囲気のスペースをいかして活動したい方、個人・団体・年齢を問わず大募集中です!

お問合せ:みたかボランティアセンター
TEL 0422-76-1271



1階に和室10畳とキッチン、2階は4.5畳が2部屋と6畳の計3部屋あります。

令和6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80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

【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。<みたか社協HP>
令和6年5月8日(水)から受付を開始します。受付は先着順で令和7年1月31日(金)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。

<お問合せ・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 | ちいき@mitakashakyo.or.jp

活動を行う際には 感染予防を 心がけましょう



<みたか社協HP>



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 5月号

ボランティア ミニミニ 広場

No.413 2024.4.19

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

ボランティア 出前講座 を開催しています

学校や地域で活動している団体などにボランティア団体や個人ボランティアが伺い、ご希望のプログラムを提供します。



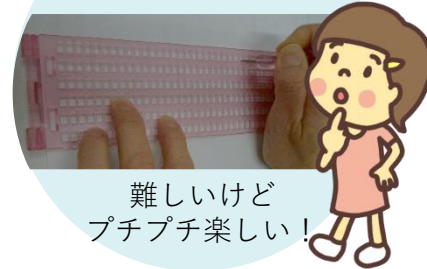
障がい者や高齢者への理解を深めてもらい、思いやりや助け合いの心を育てるため、福祉に関連する **出前講座**を行っています。

<プログラム内容>

- ・車いす利用者のお話、車いす体験
- ・点字体験
- ・視覚障がい者のお話、ガイドヘルプ体験
- ・ボッチャ体験
- ・認知症(キッズ)サポーター養成講座 など



点字体験も あるよ!



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い合わせください!
原則開催希望日の**2か月前**までにお申し込みください

(講座内容によっては直近の受付可能)

対象 市内学校や地域で活動している団体など
お問合せ みたかボランティアセンター
☎ 0422-76-1271



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25日(土)10時~12時30分 市役所議場棟下 雨天中止などにより中止の場合有
- ・世話人会 5月25日(土)13時~ みたかボランティアセンター2F

寄贈のお願い

- ◆10合炊飯器 ◆ミシン(小型のもの)
- ◆本(幼児書から一般書)

※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

お問合せ:みたかボランティアセンター Tel: 0422-76-1271 Fax: 0422-76-1273 E-mail: chiiki@mitakashakyo.or.jp

「こころBOX」で 未使用の生理用ナプキンを集めています♡

コロナ禍で生活困窮者が増加する中、経済的理由で生理用品を購入できないことを訴えるツイート「#生理の貧困」が話題になりました。三鷹市の福祉をすすめる女性の会では「生理の貧困」問題をコロナ禍での経済的問題だけでなく、ジェンダーの問題であり、SDGsの課題であると考えました。我が国では生理についてはタブー意識や女性の個人的な問題のようにとらえられており、公の場では語られてきませんでした。生理は命をつなぐための大事な生理現象です。これからのよりよい社会を創出するためには、女性の抱える健康問題の負担を少しでも軽減することを考えていくことが大切です。三鷹市の福祉をすすめる女性の会は、企業や個人より生理用品の寄付を募り、集まった生理用品を抵抗なく受け取れる形で、必要とする人に届ける活動をしています。ご理解ご協力をお願いいたします。



「こころBOX」は みたかボランティアセンター 1階に設置中!

お問合せ: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

みたかボランティアセンター
☎ 0422-76-1271

高齢

内容：中庭の花壇の世話（水やりや雑草抜き）
場所：メディカルホームくらら三鷹（三鷹市野崎1-15-18）
日時：月2回位、日時応相談
備考：性別年齢不問、交通費（実費）支給
活動中にご入居者様が見学されることがあります

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：水曜日 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：ご入居者様のお話相手・散歩・レクリエーションお手伝い
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：傾聴ボランティア
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：随時 11時頃～12時の間、または14時～15時30分の間
備考：性別年齢応相談、交通費支給（上限有）

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を一緒に楽しんで
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

内容：高齢者施設内での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）
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
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：①レクリエーション活動全般補助
（庭作り、手芸、将棋、習字、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時間以上
②1回1時間位、日時応相談
備考：性別年齢応相談、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

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2回位、午前中1時間位、日時応相談
備考：女性希望、マスク着用、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

障がい

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～金曜日の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：障がいのある方と運動、レクリエーション活動
サタデー学級です！
場所：元気創造プラザ4階（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：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：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 福祉コアかみれん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：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：日時応相談
備考：小学生以上、性別不問

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、
職員も常におりますので安心して参加いただけます
場所：食茶房むうぶ（三鷹市新川6-9-23）
日時：平日 9時15分～15時の間で1時間以上、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方
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：ヨガ参加中のお母さんたちの子ども（0歳～3歳）の見守り
場所：連雀コミュニティ・センター（三鷹市下連雀7-15-4）
元気創造プラザ(新川6-37-1)
日時：月2回、不定期、月曜日、10時～12時
備考：年齢不問、女性で子育て経験や保育経験があり
子どもを見ることが出来る体力のある方、
活動内容にご理解いただける方

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)

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：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
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：中学生以上の若者の居場所作りのお手伝い
場所：西多世代交流センター（三鷹市深大寺2-3-5）
日時：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

内容：子ども（主に小学生）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《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

その他

広報誌『ミニミニ広場』の配達
ウォーキングがてらに！ご家族で！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：■新川4丁目・5丁目・・・約30件
■上連雀2丁目・3丁目・・・約20件



まずは配達範囲の地図を
見ていただき、出来るかどうか
決めてください！

※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！