



「誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくり」をめざして

270

古紙配合率70%再生紙を使用しています

みたか社協

No.173
2025.5.31発行
発行部数98,300部
(全戸配布)

だより

みたかの福祉 & ボランティア情報をお届けします！

発行



社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ3階福祉センター
TEL: 0422-46-1108 FAX: 0422-49-8437

ホームページ



Facebook



X (旧 Twitter)



STOP! ひとりで悩まないで

家族介護者同士の

交流の
場

イベント

講座

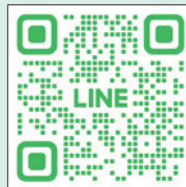
等を

LINEで

毎月配信しています

ご家族の介護をされている方のための
LINE アカウント始めました

@460umxwi



詳細は2Pへ

私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

創業59年の信頼と実績 家族葬から大型社葬まで承ります。



株式会社 AZUMA

東葬祭

AZUMA club 会員募集中 入会金 1000 円 年会費無料

☎ 0120-66-5940

<https://www.azuma-group.co.jp>

全国どこでも、
患者様のいろいろなご要望に
お応え致します。



アズマ

民間救急サービス

☎ 0120-81-9931
<https://www.minkyu.co.jp>



みんなで作る前向き空間
レンタルスペース

元気ひろば
おれんじ

☎ 0422-76-5940
<http://genkihirobaorange.blogspot.com>

- 目次
- 2P STOP! ひとりで悩まないで 家族介護者交流事業
 - 3P 地域福祉コーディネーター／ボランティア始めませんか？
 - 4P インフォメーション／令和7年度予算／
みたか社協へのご寄付

私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)



代表司法書士
安井 大樹

相続の相談実績
3,000件超

みたか相続遺言相談プラザ

相続不動産・預金の名義変更・遺言・生前対策
相続に関わるお悩みはご相談下さい。

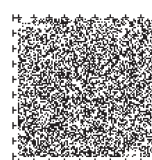
【相続の無料相談受付中】

☎ 0120-660-670

受付時間 09:00～18:00(平日)

音声コードでバリアフリー化①

このマークは視覚に障がいをおもちの方
が使う音声コード (Uni-Voice) です。
読み取り機能付き携帯電話などを用いて
記録内容を読みとることができます。



STOP! ひとりで悩まないで

家族介護者交流事業

ご家族の介護をされている方同士で**情報交換・交流**ができる場や、介護の知識が身につく**講座**を市内各所で行っています。また、リフレッシュのための**旅行**も毎年企画しています。

交流会 介護者談話室・介護者ひろば

市内6ヶ所で定期的に情報交換・交流ができる場を開催しています。

お近くの開催場所を探してみてください。



交流会後、チーム
ひなたぼっこによる催し



通年開催

介護なんでも相談室（個別相談）

専門職相談員が個別にお話を聴きます。すぐに解決はできないかもしれませんが、共に考えアドバイスをします。

日時：毎月第4金曜日

午後2時～、3時～（一人50分）予約制

場所：三鷹中央防災公園・元気創造プラザ3階

申し込み：Tel0422-79-3505

★日時変更、電話・オンライン希望などご相談ください

11月 介護者のつどい（一泊旅行）



近隣の温泉に泊まり、リフレッシュと交流を行っています。今年も8月に募集を開始します。



5月 日帰りリフレッシュ旅行

日頃の介護から少し離れて、リフレッシュと介護者同士の交流を目的に毎年行っています。今年は5月27日(火)に品川プリンスホテルのバイキングでおいしいお料理を頂き、アクアパーク品川でドルフィンパフォーマンスショーを楽しみました。



通年開催

介護講座

介護のスキルアップや病気・障がいの理解、ストレスケア方法など、家族介護者向けの講座を開催しています。

今年度から
定期開催

子育て×介護

仕事×介護

ダブルケアラー・ビジネスケアラー向け交流会

子育て・仕事をしながら介護をされている方が三鷹市でも増えてきています。今年度から定期的に交流会を開催します。

日時：令和7年6月15日(日)、8月24日(日)、
11月30日(日)、令和8年2月15日(日)

午前10時～正午

場所：地域密着型通所介護
高齢者デイサービス
あゆみん家



このような
イベント情報を
LINEで発信します

詳細は本会ホームページからご覧いただけます▶



☎ 在宅サービス係 Tel 0422-79-3505

私達は、地域の福祉活動を応援しています（広告）

要医師同意書 訪問 鍼灸・機能訓練マッサージ ハートナー

医療保険(1～3割負担)使えます！

女性施術者活躍中！

皆様に愛されおかげさまで20周年
多摩地区全域ご訪問
国家資格者35名

お悩み・ご相談フリーダイヤルはこちら
株式会社アッサム 東京都国立市東1-15-30第5ビル4階

0800-111-0220

人や地域に“やさしい”

SEIBU

西武信用金庫

三鷹支店
三鷹市下連雀4-17-9
☎ 0422-47-3281

音声コードでバリアフリー化②

音声コードを印刷しても視覚障がい者はその印刷部に音声コードが添付されていることに気づきません。そこで音声コードが添付された印刷物には必ず切り込みが入れられています。

私達は、地域の福祉活動を応援しています（広告）

古宇田ホーム（有）
三鷹市大沢5-21-5
☎ 090-1991-817065

古宇田ホームは建設業部会
会員です。古宇田は市役所の
無料住宅相談会に出席し
ています。日本ツバ
イフォー建築協会会員・輸入
住宅リフォー多し！

古宇田ホーム（有）
三鷹市大沢5-21-5
☎ 090-1991-817065

こうだ 2級建築士
管理棟
古宇田ホーム（有）
三鷹市大沢5-21-5
☎ 090-1991-817065

アイディア有ります。住まいに
使える商品を発明しました。

もう一つの保入対策
「バリアフェンスM」
当社独自補強工法
インサイドフェンス
西日除け耐風工法
テラス窓・玄関ドア・
勝手口に設置可

外着け「遮熱型
ブラインドM」
当社開発商品遮熱
西日除け耐風工法

西日遮熱対策

福祉に関するお困りごと・ご相談 なんでも伺います!

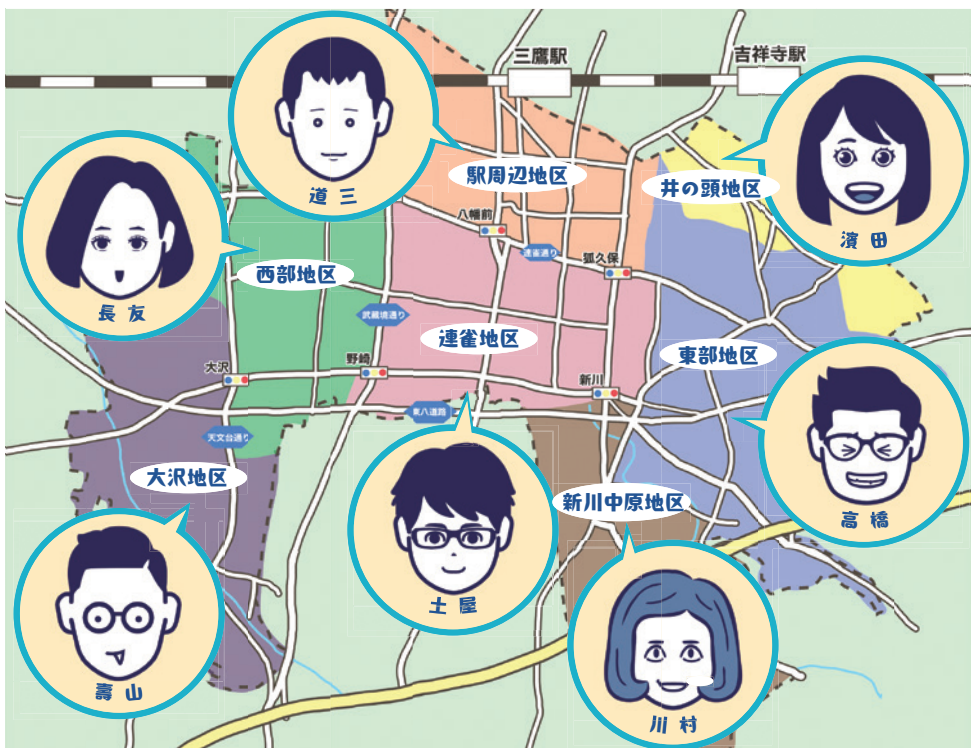
地域福祉コーディネーター



みたか社協では市内7地区に地域福祉コーディネーターを配置し、年齢や対象を問わず生活の中で悩みや不安を抱えている方からの相談をお伺いしています。相談は日頃から関係機関と連携している各地区の担当職員がお聞きし、必要な制度やサービスを紹介するなど、ご本人に寄り添いながら課題解決のお手伝いをします。

- ひきこもりの家族のこと
- ひとり暮らしで不安
- 頼れる人がなくて心配

- 友人や近隣に心配な人がいる
- 生活費のこと
- 地域の活動に参加したい



各コミセンで毎月1回相談会を開催!

日程などの詳細はこちら

LINEでの相談受付をスタート!
「追加」ボタンで「友だち登録」してメッセージを送信

問みたかボランティアセンター TEL0422-76-1271

この事業は、三鷹市の委託事業（三鷹市地域福祉コーディネーターによる共助支援事業）として実施しています。

ボランティアの登録～活動開始まで

ボランティア始めませんか?

ボランティアをやりたい!

- みたかボランティアセンターにお越しいただき、ボランティア登録カードに記入
- 関心がある分野や希望をお聞きます
- 希望に合う活動をご紹介します

ボランティアを依頼したい!

- みたかボランティアセンターにご連絡いただき、ボランティア要請カードに依頼したい内容を記入
- 広報誌『ミニミニ広場』や本会ホームページなどに掲載
- 希望と合う人がいたらご紹介

4 マッチング! 具体的な内容やお互いの希望を確認(面接)

5 活動開始!

ボランティア活動をするにあたり、ボランティア保険への加入をおすすめしています。

問みたかボランティアセンター TEL0422-76-1271
メール: chiiki@mitakashakyo.or.jp



クレジットカードでみたか社協へ寄付できるようになりました

子育て支援
ほのほのネット

寄付は所得税・法人税・住民税の税額控除の対象となります。

福祉車両で外出のお手伝い
運転ボランティア募集中!

ご都合のつく時にお時間をお貸し下さい

ご連絡お待ちしております
0422-41-0185

家族を争族としないために
相続と遺言 想いをつなぐ相談室

相続・遺言書・遺産分割の専門相談室
想いをつなぐ相談室 検索

行政書士星川総合法務事務所
ご相談は無料です。0422-24-9762
三鷹市下連雀3丁目33番17号 グラシアス三鷹 205号室
(三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

私達は、地域の福祉活動を応援しています (広告)

障害年金の申請代行いたします。
お気軽にご相談(無料)ください

○費用は完全成果報酬制(受給決定時のみで事後払い、不支給なら不要)
○精神・発達障害・ひきこもり、お身体のご不自由な方、一度ご相談ください(64才迄)

社会保険労務士 原谷事務所 三鷹市上連雀9-44-9
090-5995-6472 FAX0422-44-8650
(Eメール)yh0511@jcom.zaq.ne.jp

安全で快適な住まいづくりの応援団
リフォームのカシマ

リフォーム全般承ります。
介護保険も利用できます。受領委任払い可。

(有)R&M' カシマ
三鷹市下連雀2-14-43
TEL:0422-26-6022


お電話お待ちしております。

音声コードでバリアフリー化③

音声コードは全国の行政機関の書類や病院の処方箋、金融機関、企業の情報文書などに採用されています。

information(インフォメーション)

福祉の情報をお届けします

	内 容	日 時 等	申し込み	備考
案内	夏！体験ボランティア 子どもから大人まで、ボランティア活動始めるきっかけとして体験ボランティアや講座等を夏休み期間に開催	体験ボランティア 7月19日(土)～8月31日(日) 自宅でできるボランティア 7月1日(火)～8月31日(日)	Google フォームや来所での申し込み 申し込み期間は6月以降に社協 HP やチラシ等に掲載	詳しくはこちら▶  図みたかボランティアセンター (Tel0422-76-1271)
	ボランティア出前講座 市内学校や地域で活動している団体などを対象に福祉に関連する出前講座（車いすや点字体験、障がい当事者の方のお話、多文化共生や環境講座など）を開催	原則講座当日の2か月前までに、みたかボランティアセンター (Tel0422-76-1271)へ ※講座内容によっては直近の受付可		詳しくはこちら▶ 
	地域のサロン活動資金助成 市内で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の自主グループに1万円を助成	前期：5月12日(月)～6月20日(金) 後期：9月22日(月)～10月31日(金) 前期及び後期で上限に達しなかった場合：11月10日(月)より先着順	申請書類一式をみたかボランティアセンターへ。各期上限を超える申請があった場合は初めて申請する団体を優先とし、それ以外の団体は抽選となります。	詳しくはこちら▶  図みたかボランティアセンター (Tel0422-76-1271)
募集	学童保育所臨時職員 おやつ配膳や、お手洗いの掃除等を含む保育補助のお仕事です。 学童保育所土曜嘱託職員 土曜日に児童を保育していただくお仕事です。	《面接期間》 6月2日(月)～7月11日(金) (平日正午～午後1時、土日祝除く) 《場所》 元気創造プラザ3階	左記面接期間内の、午前9時～午後5時の間に電話でお申し込みください。	勤務時間や賃金などの詳細は、下記の社協HPをご確認ください。  図放課後児童育成課 (Tel0422-46-1192)
	ヘルパー募集 ①登録ホームヘルパー ▶市内で訪問介護業務 ②視覚障がいガイドヘルパー▶視覚障がい者の外出支援業務	資格要件あり	電話連絡 (Tel0422-79-3509)の上、申し込み書類を在宅サービス係までご持参ください。	勤務時間や賃金などの詳細は、下記HPをご確認ください。 

みたか社協へのご寄付

皆さまのこころあたたまるご寄付
ありがとうございました。(敬称略)
(2024年11月1日～2025年1月31日)

●一般寄付..... (単位:円)

【法人・団体ご寄付】

神龍山 井口院..... 100,000

ふじまつり実行委員会..... 41,150

(三鷹市西部地区住民協議会)

(三鷹市東部地区住民協議会)

なかま・町づくり

三鷹市民生・児童委員協議会..... 40,000

ムサンノー灯会..... 30,000

合同会社藤盛興産(3件)..... 30,000

みたか商工まつり来場者一同..... 19,086

三鷹三田会..... 19,000

日本バプテスト連盟 仙川キリスト教会... 13,000

山下産業株式会社 募金箱..... 12,109

いなげや三鷹牟礼店 募金箱..... 11,098

オレンジセオリーフィットネス三鷹..... 10,000

ほのぼのネット野崎西班..... 10,000

駅前立寄りサロン..... 10,000

三鷹市赤十字奉仕団..... 10,000

連雀立寄りサロン連雀のわ..... 10,000

日本入れ歯リサイクル協会..... 6,021

三鷹東部市政窓口 募金箱(2件)..... 5,685

むらさき学苑 友の会..... 5,000

東部地区住民協議会..... 4,295

エスコート交通株式会社 募金箱..... 3,609

令和7年度の予算をお知らせいたします

事業実施にあたっては、皆さまからいただいた会費や寄付金などを大切にに使わせていただいております。

■令和7年度 予算のあらまし(資金収支計算書の事業活動による) (単位:円)

令和7年度	①会費・寄附・事業収入	②募金・補助金・委託料等	合計(①+②)
社会福祉事業区分	66,818,480	1,179,333,198	1,246,151,678
地域福祉推進拠点区分	12,865,500	397,641,981	410,507,481
放課後児童健全育成事業拠点区分	0	780,434,217	780,434,217
介護保険事業拠点区分	53,852,980	1,256,000	55,108,980
貸付事業拠点区分	100,000	1,000	101,000
公益事業区分	0	144,810	144,810
収益事業区分	1,416,000	1,000	1,417,000
合計	68,234,480	1,179,479,008	1,247,713,488

問 総務係 Tel 0422-46-1108

高齢者福祉センター 募金箱..... 2,924

エコスTAIRAYA三鷹新川店 募金箱(2件) ... 2,517

NPO法人 HumanLoop人の輪 募金箱..... 2,514

新川中原コミュニティ・センター 募金箱... 2,128

花のサンライズ 募金箱..... 2,046

株式会社矢野 募金箱..... 1,477

井の頭コミュニティ・センター 募金箱..... 1,068

セコム株式会社 SC センター..... 800

竹の葉薬局三鷹新川店 募金箱..... 446

三鷹市立第六中学校(5件)..... 326

三鷹台市政窓口 募金箱..... 291

宮田酒店 募金箱..... 226

北多摩建設産業労働組合..... 131

三鷹中央リハケアセンター 募金箱..... 10

【個人ご寄付】

浅岡 恵 伊藤 邦子 加藤 恵美子

宮越 弘 斉藤 雪子 佐藤 信子

矢野 誠 上原 直美 神戸 まり子

川畑 好彰 藤橋 君枝(4件)

畑田 よう子 反保 康子 匿名(17件)

●ボランティア基金

【法人・団体ご寄付】

三鷹郵趣会..... 10,500

匿名(1件)..... 5,000

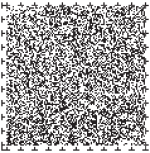
社会福祉法人への寄付は、所得税法上の寄付金控除、住民税の税額控除、法人は法人税法上の損金算入ができます(確定申告に際して、本会発行の領収書が必要になります)。

ご寄付をいただいた皆さまのお名前は、本誌への掲載のほか、みたか社協HPでも掲載しております。

みたか社協 寄付 検索

問 総務係 Tel 0422-46-1108 (ご寄付者一覧)

音声コードでバリアフリー化④




このマークは視覚に障がいをおもちの方が使う音声コード(Uni-Voice)です。読み取り機能付き携帯電話などを用いて記録内容を読みとることができます。

みたか社協では令和7年度より課を設置しました！

総務課 地域福祉推進課 放課後児童育成課

詳しくはHPをご覧ください▶



私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

ソーラーポール体操教室

身体の基本を整えて、鍛える運動

同側動作(竹馬)×ストレッチ=新感覚フィットネス！

*武蔵野教室；武蔵野市中町2-13-1 三鷹イレブン会館1階

①11時半-、②13時- 初回千円

*三鷹サークル；三鷹市元気創造プラザ3階

第2,4金曜日11時半-(三鷹市民のみ)

お問合せ先 080-2892-3137

(月-金 10:00-17:00 除土日祝祭日) <https://solar-pole.jp>

一般社団法人日本ソーラーポール協会

