

みたかボランティア手帳「みたボラ」を活用しよう！

みたかボランティア手帳は、中学校3年間で取り組んだボランティア活動を記録する手帳です。夏体験ボランティアに参加する小学生も、希望に応じてお渡ししています。

「手帳の使い方」

- ①参加したいボランティアを見つける。
 - ②ボランティアの活動先に手帳を渡す。
 - ③ボランティア活動が終わったら、活動した証明として受入先の人に手帳の確認欄に印を押してもらるかサインをもらってください。あわせて、コメント欄への記入もお願いしてください。コメントがもらえない場合は、ボランティアに参加して気づいたことや感想を記載して活用してください。
- ※自主的な清掃活動など受入先の人がない場合は、確認の欄は空欄のままでも大丈夫です。

ボランティア活動5回で記入欄がいっぱいになります。

1冊・3冊・5冊でそれぞれ認定証と称号が授与されますので、ぜひ集めてみてくださいね！

みたボラ手帳
の使い方⇒



「ミ-ボ」



ご家族を介護されている方のための

介護なんでも相談室

介護のこと、認知症のこと
病気や薬のこと
仕事のこと、子育てのこと
あなたのこと

介護者向け情報は
こちら↓



介護経験のある専門職相談員があなたの話を聴きます。

ご相談いただいた内容について、第三者に話すことはありません。秘密を守ります。

- 日時：毎月第4金曜日 ①14時～、②15時～（おひとり50分）
今後の予定・・・7月25日（金）、8月22日（金）
- 会場：三鷹中央防災公園・元気創造プラザ3階
★日時変更、オンライン希望などご相談ください。
- お申込：総務課在宅サービス係 ☎0422-79-3505

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

- ☆ふろしき市 7月26日(土) 10時～12時30分 市議場棟下(野崎1-1-1) 雨天中止
- ★申込開始 7月 7日(月) 開始 ☎0422-76-1271まで
- ☆世話人会 7月26日(土) 13時～ ボランティアセンター2階(上連雀8-3-10)

寄贈のお願い

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

- ◆家庭用冷蔵庫 ◆電気ポット(2～2.5リットル) ◆本(幼児書から一般書) ◆炊飯器(10合)



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 ■メール/chiki@mitakashakyo.or.jp

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。

2025年
7月号



ミミミミ

広場

No.427 2025.6.20

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 : <https://www.mitakashakyo.or.jp/vc>
e-mail : chiiki@mitakashakyo.or.jp

夏！体験ボランティア2025inみたか

《夏！体験ボランティア》は、毎年子どもから大人までボランティア活動を始めるきっかけとして、夏休みの期間に開催しています。

◇体験ボランティア

日程：7月19日(土)～8月31日(日)
申込：6月23日(月)～7月4日(金)

◇自宅でできるボランティア

日程・申込 7月1日(火)～8月31日(日)

◇夏体験ボランティア講座「夏休みの宿題に！SDGsを学ぼう！」

- ①食品ロス削減講座 7月22日(火) 9時30分～11時30分
- ②多文化共生講座 7月23日(水) 9時～10時30分
- ③認知症サポーター養成講座 7月30日(水) 10時～11時30分
- ④海の環境講座 8月1日(金) 13時30分～15時30分
- ⑤脱炭素 身近にできる再エネ講座 8月4日(月) 9時30分～11時30分



詳細・各お申込
フォームはこちら！

場 所：みたかボランティアセンター 2階 会議室（上連雀8-3-10）

対 象：①②③⑤小学校5・6年生、中学生
④小学生

お申込：各講座開催3日前までに指定のフォームよりお申込み、またはみたかボランティアセンターに来所の上お申込みください。

備 考：内容等詳細についてはQRコードより三鷹社協HPをご覧ください。

お問合せ：みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271

ボランティア募集

ミニミニ広場やHPに掲載しているボランティア活動を始めたい方は、活動場所ではなくボランティアセンターにご連絡ください。
他にもたくさんボランティア活動があります。
詳しくは、[みたかボランティアセンターHP](https://www.mitakashakyo.or.jp/vc/volunteer_recruit)をご覧ください！
https://www.mitakashakyo.or.jp/vc/volunteer_recruit
☎0422-76-1271



ホームページ

高齢

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW はなかいどう祭りにおける利用者の車いす、歩行の介助及び模擬店の手伝い、片付け	三鷹市牟礼老人介護保険施設 はなかいどう 三鷹市牟礼 6-12-30	令和7年7月19日（土） 10時～15時	性別不問、中学生以上、10名募集、コミュニケーションが取れ、一緒にお祭りを楽しめる方
①傾聴ボランティア ②音楽の合奏のボランティア	ぐるーぶほーむむれの里 三鷹市牟礼 5-12-21	①月2回程度、午後の1時間程度 ②年2回程度	性別不問、一般の方（60代くらい）
①子ども食堂のお手伝い ②イベントとして音楽レク 等	そんぼの家三鷹牟礼 三鷹市牟礼 7-1-2	①毎月第2土曜日 10時～13時頃 ②随時募集	性別不問、高校生以上、交通費支給、介護の仕事や高齢者介護施設に興味のある方
ご利用者の入浴後のドライヤーかけなど	介護老人保健施設太郎 三鷹市下連雀 4-2-8	毎週水・土曜日 9時30分～12時 いずれかの曜日・短時間可	性別不問、大学生以上、2名募集 未経験OK、認知症の方へのご理解がある方、活動時はマスクの着用をお願いします。週2回の入浴日で、楽しく会話しながらご支援いただけると、皆様喜ばれます。

障がい

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW 休日の開所日の活動のお手伝い（調理、創作、運動等の活動、他の団体の演舞を観ることもあり）	アクティビティセンターはばたけ 三鷹市野崎 3-17-9	2025年7月5日（土）、 8月9日（土）、9月20日（土）、 10月26日（日）、2026年1月10日（日）、 2月11日（水・祝）	性別不問、高校生以上、当施設の利用者に心を寄せていただける方をお願いします。その方にできる活動を依頼します。
NEW その日の活動（公園遊び、ダンスレク、工作、おやつ作り等）に子どもたちと一緒に参加する	NPO法人なかよし会 なかよし教室 三鷹市井の頭 2-21-18	月曜日～土曜日 14時～18時（日によって前後します）	性別不問、大学生以上、交通費支給、小学校1年生～高校3年生の障がいのある子どもたちが通っています
NEW 障がい者（利用者）の見守りや、一緒にアート・音楽レク等を行う	NPO法人なかよし会 すきっぷ 三鷹市牟礼 3-8-19	月曜日～金曜日 10時～16時の間 週1からOK	性別不問、20歳～50歳程度、2名募集、車いすを押すこともあるため体力のある方（経験者歓迎）、平均年齢30代半ばの障がいのある成人が日中通って生活する施設です
箱折り作業、ダイレクトメール発送作業等	三鷹ひまわり第二共同作業所 三鷹市上連雀 4-1-8 福祉コアかみれん地下	曜日要相談 9時～12時または13時～15時30分 （水曜の午後は13時～14時30分）	性別年齢不問、マスクの着用は任意、1日1名まで受入可能、体調が良好な方

子ども

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW 保育の補助、保育環境の整備	三鷹市立上連雀保育園 三鷹市上連雀 5-1-27	月曜日～金曜日 9時～16時	性別不問、高校生・大学生、子どもが好きな方
NEW 保育中、子ども達の遊び相手、補助	にじいろ保育園三鷹新川 三鷹市新川 6-33-15	月曜日～金曜日 8時30分～12時30分	性別不問、小学生（10歳以上）～大学生、子どもが大好きな方
NEW 保育補助として見守り、着替えの介助、遊びや散歩の付き添い、おもちゃ消毒、午睡準備、清掃、洗濯干しの手伝い 等	牟礼の森トキ保育園 三鷹市牟礼 4-2-23	長期休暇中（春・夏・冬休み期間） ※中学生～高校生（大学生）の受け入れのため	性別不問、中学生～大学生、子どもが好きな方や将来子ども関係の職業に就きたい方
NEW 保育体験と雑務	社会福祉法人 楽山会 椎の実子供の家 三鷹市大沢 4-8-8	相談に応じます	性別不問、中学生～大学生、予防接種（麻疹・風疹またはMR）を受けているか確認します、食事提供あり（無料）、アレルギーがある方は弁当持参

その他

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW 第41回夏まつりにて模擬店の応援	三鷹中央通り商店街 三鷹市下連雀 3-34-2	2025年7月27日（日） 11時30～18時	高校生、性別不問、軽食代あり、暑さ対策（帽子・服装等）をお願いします、5名募集
NEW 多世代食堂の調理・配膳のお手伝い	がんじゅピア 多世代食堂 三鷹市下連雀 7-10-5 1階談話室	毎月第一火曜日 14時～19時30分 時間応相談	性別年齢応相談
急募！ 広報誌『ミニミニ広場』の配達	①上連雀1・2・3丁目 …約45件 ②上連雀4・5・6・8丁目 …約40件 ③下連雀1・3・4丁目 …約80件 ④下連雀6・8丁目、新川6丁目 …約50件	毎月20日前後から月末までご都合の良い時間	ウォーキングがてら！ご家族と一緒に！三鷹市内のみ！ 配達範囲は応相談 お気軽にお問い合わせください！

※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あります。
※未成年の方は保護者の方の承諾を必ず得てください！