



# 大人の寺子屋・三鷹

～中高年が楽しく学ぶ場～

「大人の寺子屋・三鷹」は、知識を増やすだけではなく積極的に語り合う場です。  
「知」でつながった寺子屋でできた仲間との縁をつなげ、アクティブ・シニアの  
皆さんの好奇心を満足させる場です。

## 第15回 対話型美術鑑賞～オンライン美術館への誘い～

10月15日(水) 14時～15時45分

第三弾

- 会 場 : ①会場参加／みたかボランティアセンター 2階A・B  
(三鷹市上連雀8-3-10 上連雀分庁舎内)  
②Zoomで参加／(初めての方はサポートいたします)
- 定 員 : 20名(先着順)
- 主 催 : 大人の寺子屋・三鷹
- 協 力 : 三鷹市社会福祉協議会
- お問い合わせ : terakoya3new@gmail.com

参加希望の方は10月10日までに上記メールに①会場参加、②Zoomで参加のどちらか  
を選んでお申込みください。Zoomでご参加の方に招待メールをお送りいたします。



きつつき会からの  
お知らせ

## 点字カレンダーを 全国無料で お届けします



点訳ボランティアグループ  
「きつつき会」では令和8年版の  
点字カレンダーを作成しました。  
七曜表の他に、日の出・日の入りの  
時刻や楽しい読み物《くらべる東西》  
を載せています。  
希望する方には、全国無料配送  
します。  
お知り合いの視覚障がい者の方に、  
このカレンダーのことを  
お知らせください。

お申込：みたかボランティアセンター  
☎0422-76-1271

## 第9回 三鷹ひきこもり・不登校合同相談会

- 日 時 : 令和7年10月29日(水) 13時30分～17時
- 場 所 : みたかボランティアセンター2階会議室  
(三鷹市上連雀8-3-10)
- 対 象 : ひきこもりや不登校でお悩みの家族、当事者、  
経験者、支援者 など
- 内 容 : 個別相談 一組60分  
①13時30分～、②14時45分～、③16時～  
複数の関係団体の相談員が対応します
- 主 催 : 三鷹ひきこもり支援者連絡会
- 参加費 : 無料
- 定 員 : 9組(先着制)
- お申込 : 10月22日(水)までに申込フォームまたは  
電話で申し込む。  
電話は9時～17時の間(但し、日・祝は除く)



お申込はこちら

【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 10月25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 10月6日(月) 開始 ☎0422-76-1271まで
- ☆世話人会 10月25日(土) 13時～ ボランティアセンター2階(上連雀8-3-10)
- ★代表者会議 10月25日(土) 13時～ ボランティアセンター2階(上連雀8-3-10)



## お問い合わせ みたかボランティアセンター

■TEL 0422-76-1271 ■FAX 0422-76-1273 ■メール/chiiki@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  
10月号

# 三鷹市 広場

No.430 2025.9.19

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 : <https://www.mitakashakyo.or.jp/vc>  
e-mail : [chiiki@mitakashakyo.or.jp](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp)

## 福祉のしごと 相談・面接会

人の力になれる。それが、福祉のしごと。  
話を聞くだけでもOK!  
福祉のしごと、のぞいてみよう。

三鷹市内19法人の福祉施設・事業所(障がい・高齢)の求人があります。  
フルタイム・パートなど雇用スタイルも様々です。

無資格・未経験者  
大歓迎!



事前申込不要

履歴書不要

入退場自由

参加費無料

服装自由

お子さま連れの参加も可能

- 日 時 10月5日(日)10時30分～14時  
(受付 10時15分～13時30分)
- 場 所 三鷹産業プラザ 703・704・705会議室  
(三鷹市下連雀3-38-4)
- お申込 直接会場へお越しください
- お問合せ 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3509



詳細はこちら

## ユマニチュード®講座

家族の介護をされている方、ご興味のある方向けの講座です

やさしさを伝えるケア技術 ユマニチュード®講座  
～認知症のある家族とよりよい関係づくりのために～

9月30日(火) 13時30分～15時

三鷹市福祉Laboどんぐり山 (大沢4-8-8)

☆市役所から送迎バスあり  
(13時発車)

無料

定員：40名(先着順)

講師：調布東山病院ユマニチュード推進室  
田邊 由美 氏  
(日本ユマニチュード学会認定インストラクター、看護師)

講座内容

- ・ユマニチュードとは何か
- ・家族介護の実践 介護のヒント
- ・認知症の記憶のメカニズム 等



お申込は左QRコード  
または☎0422-24-7350まで

主催：三鷹市福祉Laboどんぐり山 三鷹市介護人財育成センター  
共催：社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会 総務課在宅サービス係

## お知らせ

三鷹市立三鷹図書館の工事により、北側の出入口が下記期間封鎖となります。  
工事期間：2025年9月16日(火)～2026年3月31日(火)  
ボランティアセンターにお越しの際は、南側出入口をご利用ください。 詳細⇒



# 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をご覧ください！  
[https://www.mitakashakyo.or.jp/vc/volunteer\\_recruit](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
入居者との会話、レクリエーション対応、レクリエーション講師、音楽演奏	サニーステージ深大寺 三鷹市深大寺2-41-7	ボランティアさんに極力合わせます	性別年齢不問、親子参加可
入居者の話し相手、散歩、レクリエーションの手伝い	デンマークINN深大寺 調布市深大寺東町8-14-2	曜日・時間応相談 2時間程度	性別年齢不問、認知症状に理解のある方、高齢者対応経験があれば尚可、2名募集
入居者の話し相手、散歩、レク活動の手伝い（編み物、書道、折り紙等）	グループホームもえぎ三鷹上連雀 （三鷹市上連雀5-28-3）	日時応相談 1回2～3時間程度	性別年齢不問、認知症に理解がある方、入居者の方と楽しく話ができる方、生活援助が可能な方
①デイサービス利用者へのお茶出し、ドライヤーかけ、席やトイレまでの案内 ②演奏、歌、手品、踊りの披露	デイサービスゆや 三鷹市井口2-4-31（銭湯千代乃湯内）	①週1～4日 10時～12時30分 ②2ヵ月に1回程度 13時15分～14時	①女性希望、大学生以上、2名募集、動きやすい服装とうわばき（運動靴）、自転車駐輪可 ②性別不問、1組5名まで、交通費支給、自転車駐輪可、自動車は応相談

## 障がい

内 容	場 所	日 時	備 考
<b>NEW</b> ①館内清掃 ②公園清掃（運転免許をお持ちの方には運転をお願いする場合があります）	三鷹ひまわり第二共同作業所 ①福祉コアかみれん 三鷹市下連雀4-8-1 ②市内の公園4カ所（車で移動します）	①月・水・金の午前 ②木の午後 ※職員体制により中止や日時変更となる場合があります。	性別不問、大学生以上、健康な方、運転免許を持っていると尚良い
余暇活動の支援 （手先や体を動かしてできる余暇活動 例：折り紙、編み物、プログラミング、庭造り、トレッキング、自然散策等）	公共施設（公園等含む）、レストハウス、ボランティアコーナー等、要相談	相談の上、定期的に継続できると良い	性別年齢不問、発達障がいがあり、一人時間の過ごし方がわからないため、ボランティアさんの趣味や得意なことを通じて自分の生活に繋がるような活動を一緒にしてくださる方を募集します、活動にかかる費用（交通費・施設利用料）は自己負担でお願いします、材料費は支給可
秋まつりの手伝い （模擬店、駐輪場の整理、利用者対応、ゲームコーナー等）	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9月20日（土） 9時～16時30分（予定）	性別不問、大学生以上、交通費支給、利用者に心を寄せていただける方をお願いします。

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 2台(約150Lと約250Lのもの)
- ◆本(幼児書から一般書)
- ◆炊飯器（10合）

## 子ども

内 容	場 所	日 時	備 考
子ども（主に小学生）のあそび相手、環境整備、教材準備、学習支援等	三鷹市東多世代交流センター 三鷹市牟礼2-13-19	月曜日～土曜日（祝日・年末年始除く） 13時～17時の間で調整	性別不問、中学生以上、子どもが好きな方、子どもとあそぶ体力のある方、大学生・一般の方は火曜・水曜の17時～19時の間の中高生向け学習支援もあり
主に小学生・中学生世代の児童と一緒に遊ぶ、あそびの見守り、簡単な作業	三鷹市西多世代交流センター 三鷹市深大寺2-3-5	月曜日～土曜日 13時～17時の間で応相談	性別不問、大学生以上（高校生応相談）、健康な方、継続的に活動する意思のある方、定期継続的に参加可能な方にはみたか地域ポイント（みたポ）付与あり
保育補助（あそび相手、食事付き添い、着脱手伝い、おむつ交換、お昼寝寝かしつけ等） 環境整備（清掃、片付け等）	三鷹市立野崎保育園 三鷹市野崎3-12-11	随時受け入れ（6月～3月） 月曜日～金曜日 9時～17時	女性希望、高校生以上、麻疹・風疹罹患状況（予防接種状況）、健康診断結果（可能であれば）
協会の「子ども教室」の小中学生の日本語支援活動ボランティア	公益財団法人三鷹国際交流協会 三鷹市下連雀3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ4階	土曜日（前半）13時～15時30分 （後半）15時～17時 月2、3回	性別不問、20歳以上、外国につながる子どもとコミュニケーションが取れる方、日本語学校の支援に携われる方（資格不問/有資格者歓迎）、協会入会が必須（年会費有）

## その他

内 容	場 所	日 時	備 考
<b>NEW</b> 「SDGsアクションみたかエコマルシェ2025」会場ボランティア（出店準備、誘導、本部受付、出店ブース補助 他）	三鷹中央通りの一部 （三鷹駅南口徒歩5分）	2025年11月9日（日） 11時45分～18時30分	性別不問、10歳～60歳代、親子参加可（子どもの年齢は10歳以上）、通し参加可能な方希望、できない場合は3時間以上からご相談ください、動きやすい服装、水分補給用の飲み物をご持参ください
<b>急募！</b> 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！