

# 「東京多摩いのちの電話」

## ボランティア相談員を募集します

相談員は、電話で対話することにより、その苦しみに寄り添い、心の支えになることを願う無償のボランティア活動です。  
電話相談員ボランティアは所定の研修を受け、その総合評価により認定を受けて活動します。

【募集期間】 2025年11月1日（土）～2026年2月27日（金）

【研修期間】 1年2ヶ月間 （前期）2026年5月～2027年2月  
（後期）2027年4月～2027年7月

【研修費】 前期21,000円、後期20,000円（※助成制度を利用した場合）

【定員】 25名（2026年4月現在23歳以上～65歳以下）  
研修は月2～3回、原則土曜日に行います。

### 【お問合せ】

事務局 ☎：042-328-4441（平日10時～15時）✉：ohbo@tamainochi.com



お申込・詳細  
はこちら

## ミニミニ広場 配達員さん大募集！

性別年齢不問！大歓迎

期間・範囲は応相談

『ミニミニ広場』をご希望の方に配達するボランティアです。  
毎月20日前後から月末までご都合の良いタイミングで！  
配達範囲や期間などもご相談に応じますので、気軽に始めてみませんか？

短期間（3ヶ月～）  
の活動OK！

お散歩がてら！  
(隠れ家的なお店に会えるかも！?)

現在、上連雀と下連雀の配達員さんが不足しています  
駅前周辺にお住まいの方、ぜひご協力いただけますと幸いです😊

詳しくは中面をチェック！

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

☆ふろしき市 1月24日（土） 10時～市役所職場棟下 野崎1-1-1  
お申込開始 1月5日（月） 開始 ☎0422-76-1271まで

☆世話人会 1月24日（土） 13時～みたかボランティアセンター2F 上連雀8-3-10 上連雀分庁舎

寄贈のお願い

ご持参前にかならず『みたかボランティアセンター』までご連絡ください

◆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)



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/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。

2026年  
1月号



## ミニミニ 広場

No.433 2025.12.19

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



旧年中は皆さまよりひとたならぬご厚情を賜り誠にありがとうございました。

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

みたかボランティアセンター年末年始休館日：令和7年12月29日(日)～令和8年1月4日(日)

## ボランティア団体活動紹介 パネル展示

みたかボランティアセンターに登録いただいているボランティア団体の活動をパネルにまとめ、各コミュニティ・センターなど市内で展示を行っています。

三鷹市内のボランティア団体の思いが詰まった展示で、ボランティア団体のことを知ることのできる機会となっています。

ぜひご覧いただき、ご興味のある活動がございましたら、ボランティアセンターまでご連絡ください。  
(0422-76-1271)



(参考:昨年度の大沢コミュニティ・センター)

### 【今後の展示スケジュール】

- ・三鷹駅前図書館 . . . . . 令和7年12月12日（金）～12月26日（金）
- ・三鷹駅前コミュニティ・センター . . 令和8年1月9日（金）～1月16日（金）
- ・連雀コミュニティ・センター . . . 令和8年1月16日（金）～1月23日（金）
- ・大沢コミュニティ・センター . . . 令和8年1月23日（金）～1月30日（金）
- ・口の頭コミュニティ・センター . . 令和8年1月30日（金）～2月6日（金）
- ・牟礼コミュニティ・センター . . . 令和8年2月6日（金）～2月13日（金）
- ・新川中原コミュニティ・センター . . 令和8年2月13日（金）～2月20日（金）
- ・三鷹市本庁舎1階ホール階段脇 . . 令和8年2月20日（金）～2月27日（金）
- ・さんさん館エントランス・ホール . . 令和8年3月1日（日）



# 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
<b>NEW!</b> 高齢者向け麻雀教室の指導補助	シルバーピア談話室内 下連雀7-10-5 1階談話室	毎週水曜13時30分～16時30分	性別年齢不問、麻雀の知識のある人
<b>NEW!</b> 歌（歌謡曲、唱歌、童謡など） を入居者と一緒に歌う	ピオーネ三鷹 井口1-17-22	要相談	性別不問、社会人
<b>NEW!</b> 車椅子の清掃	特別養護老人ホーム三鷹げんき 大沢4-10-5	都合の良い日時	性別年齢不問、交通費支給
<b>NEW!</b> 将棋のお相手	特別養護老人ホーム恵比寿苑 牟礼1-9-20	月に1～2回 火・水・金のどこか 14時～16時	性別不問、社会人、1名募集、将棋が好きでレベルも高い方です
入居者の方に麻雀、将棋を教えながら一緒に楽しむ	特別養護老人ホーム恵比寿苑 牟礼1-9-20	月に2回 火曜限定	性別不問、社会人、1名募集、活動中はマスク着用
①子ども食堂のお手伝い ②イベントとして音楽レク 等	そんぽの家三鷹牟礼 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

## 障がい

内容	場所	日時	備考
<b>NEW!</b> グループホームからバス停まで車いす利用者の送迎介助	リタリコレジデンス井の頭公園 井の頭5-10-15	毎週水曜日・金曜日 (行き) 8時25分～ (帰り) 15時50分～ 片道15分程度	年齢不問、性別不問（できれば女性希望）、車いすを押す体力のある方、障害者に理解のある方、本人コミュニケーション可能
主に利用者（精神障害者）の話し相手、話の聞き役、オセロ、囲碁、将棋やトランプなどの相手	三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい 上連雀4-1-8	火曜日～金曜日 10時～17時 半日の活動も可	性別不問、年齢応相談、個人のプライバシーには十分配慮してください、活動後も利用者の情報は洩らさないようお願いします、毎週木曜日は昼食会があり、ボランティアの方も250円で食べられます
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れる方を募集します、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

## 子ども

内容	場所	日時	備考
産後ヨガ教室、マタニティ・ヨガ教室に参加中のお母さんたちの子どもの見守り	元気創造プラザ3階 福祉センター 新川6-37-1	月2～3回、月曜日 午前10時～11時30分	女性で子育て経験や保育経験がある方、子どもを見ることができる体力のある方
落ち葉掃き（晴天時のみ）	鶴鳴幼稚園 深大寺1-15-14	11月～12月頃 週2回 7時30分～8時30分程度	性別不問、大学生以上、2名募集、体力のある方、交通費支給、自転車・自動車可
保育中、子どもの遊び相手、補助	にじいろ保育園三鷹新川 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、4名募集、子どもが大好きな方
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 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）
学習支援	上連雀地区公会堂 三鷹市上連雀7-8-35	毎週火曜日 16時～18時	性別不問、大学生以上、学生歓迎

## その他

内容	場所	日時	備考
外国人学習者と1対1のペアとなり、日本語学習のサポート活動（レッスン）を行う。	公益財団法人三鷹国際交流協会 (MISHOP)会員グループLLJ 下連雀3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ4階	週1回 1～2時間程度	性別不問、18歳以上、毎週同じ曜日・時間に活動できる方、資格・経験不問、MISHOPの会員登録が必要となります（年会費3,000円／学生1,000円）
<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40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40件 ⑤野崎1・2・3・4丁目 …約20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！ご家族で一緒に！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！