

ひきこもり経験者の声を聴く ～多様な生き方、多様なつながり～

無料

2/15 (日) 13時30分～16時

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：ひきこもりの当事者や経験者、その家族

定員：30名 (先着制) ※空きがあれば当日の参加も可

Zoomでの
参加も可

登壇者

株式会社ウチうめっちゃ細かいんで

岡田秀一氏

10年以上の元ひきこもり経験者
45歳現在、人生初の正社員として
プログラミング講師をしている

一般社団法人みんなの居場所いっふく

福永悠氏

生きづらさ、病気、ひきこもり等の経験者
日野市の居場所いっふくをはじめ、
複数のエリアで支援活動をしている

V福祉プロジェクト

虎口あん氏、ユミリリ氏

生きづらさ経験者であり当事者
V福祉プロジェクト及び個人YouTubeチャンネル
でVtuberとして活動中

お申込



2月10日 (火) までに下記お申込フォーム、または電話
でみたかボランティアセンター (☎0422-76-1271) に
お申込みください。

電話は9時～17時の間 (但し、年末年始、日・祝を除く)

お問合せ：みたかボランティアセンター

☎ 0422-76-1271 FAX 0422-76-1273

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

重要 今月のふろしき市はお休みです

☆世話人会 2月28(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1台(約250Lのもの) ◆本(幼児書から一般書) ◆炊飯器(10合)

❁ 市民の方より冷蔵庫の寄付がありました。活用させていただきます。ありがとうございました (byみたかボランティアセンター)

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
2月号

ボランティア

ミニミニ

広場

No.434 2026.1.20

第27回 福祉映画会

日本語吹き替え版 バリアフリー字幕付上映 PG12

3月1日(日)

①10時30分～ ②14時～

(開場：各30分前)

三鷹市公会堂 光のホール

(三鷹市野崎1-1-1)

鑑賞料金

■大人 1,200円(社協会員 1,000円)

■小人 500円(小～高校生まで)

未就学児は無料

■障がいのある方 800円

身体障害者手帳、愛の手帳、

精神障害者保健福祉手帳

をお持ちの方で付添者1名も同額

■親子ペア券 1,500円(社協会員1,300円)

■発売窓口

みたかボランティアセンター/元気創造プラザ3階福祉センター/各コミュニティ・センター(井ロコミュニティ・センターを除く)/

食茶房むうぶ/工房時/星と風のカフェ

■主催 三鷹市社会福祉協議会/三鷹市ボランティア連絡協議会

■協力 市内住民協議会/むうぶ/おおぞら会/はなの会

■お問合せ みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271 三鷹市上連雀8-3-10 三鷹市上連雀分庁舎1階

食品と未使用の
生理用品のご寄
付をお願いします

当日、会場入口でフードドライブとこころBOXの設置を行います。ご家庭で眠っている、賞味期限が【1カ月以上】残っている食品
(生ものを除く)と未使用の生理用品をご寄付ください。お預かりした食材は『フードバンクみたか』を、また生理用品は『三鷹市
の福祉をすすめる女性の会』を通じて、必要な方々へ提供いたします。



© 2020 VENDOME PICTURES LLC, PATHE FILMS

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
☎0422-76-1271



ホームページ

高齢

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW! 書道・絵画・絵手紙のボランティア	カノン三鷹デイサービス 牟礼 3-8-16	月 1 回 14時～15時	性別年齢不問、実費として1000円支給
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
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
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
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

障がい

内 容	場 所	日 時	備 考
休日の開所日の活動のお手伝い（調理、創作、運動等の活動、他の団体の演舞観劇、等）	社会福祉法人おおぞら会 アクティビティセンターはばたけ 野崎 3-17-9	2026年 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
障がい者の見守り、アートや音楽レク等と一緒にを行う	NPO法人なかよし会すきっぷ 牟礼 3-8-19	平日10時～16時の間でいつでも （週 1 回～OK）	性別不問、大学生以上50代まで、車いすを押す体力がある方、平均年齢30代半ばの利用者が日中に通う施設です
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と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）は自己負担をお願いします、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
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）
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	三鷹市東多世代交センター 牟礼 2-13-19	月曜日～土曜日 13時～17時の間、可能な日時で調整	性別不問、中学生以上、子どもが好きな方、子どもと遊ぶ体力がある方、大学生以上は火曜・水曜の17時～19時の間の中高生向けの学習支援もあり
・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 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）を付与します
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）
急募! 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新川 6 丁目 …約 6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！