

「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

R70
古紙配合率70%再生紙を使用しています

み

た

か

社

協

No.176
2026.1.31発行
発行部数98,900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！

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)



新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。
市民の皆さまには、お元気で新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、戦後80年、昭和100年という節目の年で、過去を振り返り、未来を見据える1年でした。1月のアメリカ・トランプ政権2期目の復活、10月の日本初の女性首相誕生は、国内外の政治・経済の激動の象徴でした。また物価高騰による生活苦への対応、クマとの共生の模索も大きな課題でした。さらに半世紀ぶりの「大阪・関西万博」は「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに問題提起をしました。
さて、今年も大きな変化の中で、私たちが新たな思いで再スタートを切りたいと思います。少子高齢社会という成熟社会の進行と厳しい経済環境の中にあって、私たちの生活には地域社会における福祉と支え合い活動が不可欠です。みたか社協はこの使命のもとに、市民の皆さまの地域福祉の充実に向けて、今年も全力で取り組んでまいります。
本年も市民の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

三鷹市社会福祉協議会 会長 亀谷 二男

第27回 福祉映画会 聞こえない家族の「通訳」係だった少女の、知られざる歌声。それはやがて家族の夢となるー

Coda コーダ あいのうた

日本語吹き替え版及びバリアフリー字幕付、PG12(小学生には保護者の助言・指導が必要です)

料金	大人	1,200円 (社協会員 1,000円)
	小人(小、中、高校生)	500円 (未就学児は無料)
	親子ペア券	1,500円 (社協会員 1,300円)
	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。付添者1名も同額)		

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	
日時	3月1日(日) ①午前10時30分～	開場各回 30分前 上映時間 112分
	②午後2時～	
場所	三鷹市公会堂光のホール	
販売窓口	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、食茶房むうぶ、工房時、星と風のカフェ、各コミュニティ・センターで販売 ※井口コミュニティ・センターは改修工事で休館中のため除く ☎ みたかボランティアセンター Tel 0422-76-1271	



© 2020 VENDOME PICTURES LLC, PATHE FILMS

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

三鷹市のエアコンクリーニング
オフシーズンは2台目以降が3,000円割引!
(1月～3月)

HIDAX

☎ 090-8259-6900
三鷹市牟礼6-19-4

全国どこへでも、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://genkhirobaorange.blogspot.com

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

代表司法書士 安井 大樹

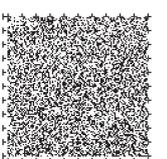
受付時間 09:00～18:00(平日)

未開封の食品と生理用品のご寄付をお願いします！

当日は会場入口で、未開封で賞味期限が「1カ月以上」残っている食品(生ものを除く)と未開封の生理用品のご寄付を受け付けます。お預かりした食品は「フードバンクみたか」、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します。

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のある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。





みんなで守る・作る

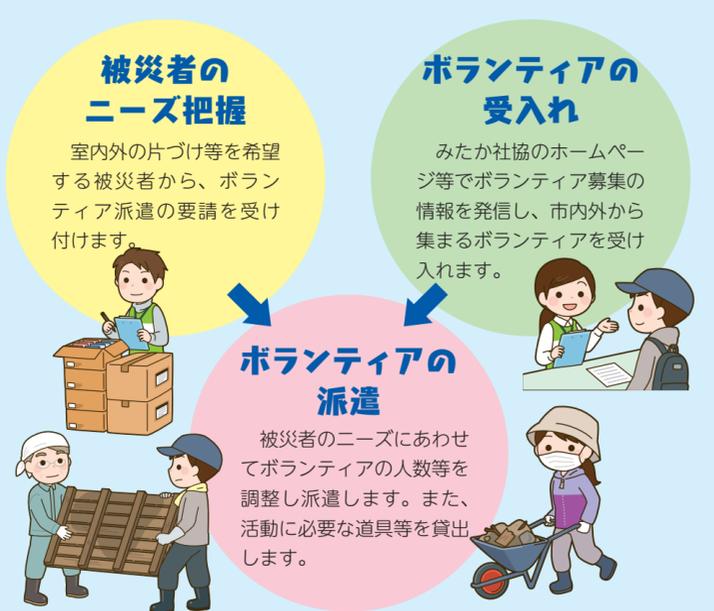


災害ボランティアセンターを知っていますか？

災害ボランティアセンターは、被災者のニーズと被災者を支援するボランティアをコーディネートし、地域の復旧・復興を支援します。みたか社協では、三鷹市との「災害時におけるボランティア活動に関する協定」に基づき、市内で大規模災害が発生した場合、市からの要請を受け災害ボランティアセンターを設置します。

平時の取り組み

災害の発生に備えて、関係機関と協力して、「設置運営訓練」を実施するとともに、「災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座」を実施しています。また、講座の受講生や災害ボランティア活動に関心のある方を対象とした勉強会も開催しています。そのほかにも市の総合防災訓練や各種イベントでは、啓発ブースの出展も行っています。こうした平時からの取り組みを通じて、災害発生時にセンターが円滑に運営できるよう、関係機関や養成講座・勉強会の受講生の皆さまとの「顔の見える関係づくり」に努めています。



設置運営訓練



運営スタッフ養成講座



イベントでの啓発

私達は、地域の福祉活動を応援しています (広告)

訪問 医療保険(1~3割負担)使えます! 女性施術者活躍中!

ハートナー

お悩みご相談フリーダイヤルはこちら
0800-111-0220

株式会社アッサム 東京都立市東1-15-30東5CJL4階

人や地域に「やさしい」

SEIBU 三鷹支店

西武信用金庫 三鷹市下連雀 4-17-9
☎ 0422-47-3281

みたか災害ボランティアセンターの情報は、社協ホームページでご覧いただけます。

☎ みたかボランティアセンター
Tel 0422-76-1271

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)

古宇田ホームは、古宇田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・輸入住宅リフォーム多し!

☎ 090-199-1817

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。

みんなの居場所

パパ、ママ、赤ちゃんのための子育て支援事業 三鷹市助産師会共催事業

みたか社協では妊婦さん向けの「マタニティ・ヨーガ」や「妊婦さんと助産師の交流会」、乳幼児のママ向けの「産後ヨーガ」や乳幼児のパパ、ママ向けの「助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばせよう」等の事業を行っています。また、特別企画として『もうすぐパパ・ママになる方、赤ちゃんがいる方のためのオペラ mini コンサート』を開催します!! お申し込み方法などの詳細は、ホームページやSNSをご確認ください。

- 妊婦さん向け: マタニティ・ヨーガ、妊婦さんと助産師の交流会
- 乳幼児のママ(パパ)向け: 産後ヨーガ、助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばせよう



特別企画 3月9日(月) 午後1時~

もうすぐパパ・ママになる方、赤ちゃんがいる方のためのオペラ mini コンサート

参加費 無料



☎ みたかボランティアセンター Tel 0422-76-1271 昨年度のコンサートの様子

生きづらさを抱える方の居場所

令和7年11月から「アトリエびより」を開催しています。不登校やひきこもり、一人で過ごしがちな方に来てもらいたいという思いで始まったアートに親しむ場です。アトリエの主催者の片倉洋子さんにお話を聞きました。

安心して自由な表現が楽しめるアトリエでお待ちしてます

上手下手にとられない、自由な表現を楽しむアトリエを開いて20年になりました。その間社会は目まぐるしく変化し、様々な生き方や多様なつながりが生まれる一方で、不登校やひきこもりといった状態にある人や、一人で過ごしがちなシニアの方など、何かと生きづらさを抱える人が増えているように思います。



片倉洋子さん

でも、ちょっと気分を変えたいとき、もし気軽に参加して自由なアートを安心して楽しめる場所があれば、心が和んだり、元気になったりできるのではないのでしょうか。アトリエでは手軽に楽しめる「ぬり絵」をはじめ、身近な画材をたくさん揃えています。

グループに参加するのは気後れするという人も、初めての場所は緊張してしまうという人も、自由なアトリエなら大丈夫。自分のための時間、心そのままの表現を楽しむために、お気軽に参加してみませんか。アトリエでお待ちしています。

アトリエびより

日時: 毎月第3月曜日 午後1時~5時

対象: 子どもから大人まで
不登校気味な子、ひきこもりがちな方、一人で過ごしがちな方、日々の生活に疲れている方 など

場所: アトリエ・コスモス (井口2-4-32 ユーバン105)

☎ みたかボランティアセンター
Tel 0422-76-1271

申込み不要 出入り自由 無料

私達は、地域の福祉活動を応援しています (広告)

訪問ヘルパー募集

ごもたび

TEL: 0422-42-4469

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」 休業中

行政書士 星川総合法律事務所

☎ 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9-4-4
☎ 090-5995-6472 FAX 0422-44-8650
(Eメール) yh0511@jcom.zaq.ne.jp

私達は、地域の福祉活動を応援しています (広告)

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	権利擁護センターみたか 専門相談 高齢者や障がい者の成年後見制度の利用や権利擁護、財産管理、苦情調整等に関して、専門家がご相談にのります。	①司法書士による成年後見制度の相談 毎月第2金曜日 ②弁護士による権利擁護、財産管理、苦情調整等の相談 毎月第3金曜日 いずれも午後1時～4時(相談時間は50分) 《場所》 元気創造プラザ3階	権利擁護センターみたか (Tel 0422-46-1203)へ 電話でお申し込みください。(先着順)	《費用》無料 
	学童保育所臨時職員募集 おやつのお配りや、お手洗いの掃除等を含む保育補助のお仕事です。 時給:1400円(有資格)、1310円(無資格) 勤務開始:3月～(相談可)	《面接期間》 2月2日(月)～2月27日(金) (平日正午～1時、土日、祝日除く) 《場所》 元気創造プラザ3階	左記日程の間の、 午前9時～午後5時に 放課後児童育成課 (Tel 0422-46-1192)へ 電話でお申し込みください。	勤務時間などの 詳細はこちら 
募集	介護支援専門員(嘱託職員)募集 未経験の方やブランクのある方も、先輩職員が丁寧にサポートします。	採用後の勤務開始日はご都合に合わせてご相談いただけます。 《応募条件(次の条件を満たす方)》 ①介護支援専門員の資格を有する方 ②パソコンの基本操作ができる方	総務係 (Tel 0422-46-1108)へ 必要書類をご持参いただくか、郵送ください。	詳細はこちら 
	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視覚障がい者ガイドヘルパー 視覚障がい者の外出支援業務 時給①生活援助1,400円～1,480円 身体介護1,900円～2,100円 (土日、祝日は時給25%アップ) ②1,350円	採用後の勤務開始日はご都合に合わせてご相談いただけます。 資格要件あり 詳細は備考の二次元コードから	在宅サービス係 (Tel 0422-79-3509)へ 電話連絡の上、申込書類をご持参ください。	勤務時間などの 詳細はこちら 

歳末 たすけあい募金

ご協力ありがとうございました
いただいた寄付金は三鷹市内の
福祉事業に活用されます

たとえば・・・



- 子育て応援事業
- 介護予防事業
- 福祉施設・
団体への助成事業など

そのほかの使いみちは
こちらから

赤い羽根データベース
はねっとHP



☎ 事業係 Tel 0422-46-1108

みたか社協へのご寄付

(2025年8月1日～10月31日)

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)

●一般寄付 (単位:円)

【法人・団体ご寄付】

山中商栄会	100,000
大創建設株式会社	48,295
合同会社藤盛興産(3件)	30,000
みたかスペースあいプラス 募金箱	21,649
コモディイダ三鷹店 募金箱	18,139
キッチンコート野崎店 募金箱	17,772
三鷹上連雀郵便局 募金箱	10,728
山下産業株式会社 募金箱	10,653
NPO 法人アンリミテッド知的障害者支援の会	10,000
三鷹市赤十字奉仕団敬老のつどい模擬店	10,000
連雀立寄りサロン連雀のわ	10,000
中原3丁目都営自治会盆踊り大会	6,843
エコスTAIRAYA三鷹新川店 募金箱	6,594
株式会社いなげや三鷹牟礼店 募金箱	5,438
新川中原コミュニティ・センター 募金箱	3,837
季寄せ蕎麦柏や 募金箱	3,663
井の頭コミュニティ・センター 募金箱	3,570
一富士フルーツ 募金箱	3,547
エスコート交通株式会社 募金箱	3,460
株式会社矢野 募金箱	3,459
朝日湯 募金箱	2,737
株式会社まちづくり三鷹 募金箱	2,015
三鷹駅前市政窓口 募金箱	1,270
株式会社アクシア	926
大沢コミュニティ・センター 募金箱	735
花のサンライズ 募金箱	630
三鷹台市政窓口 募金箱	554

宮田酒店 募金箱	501
三鷹新川一郵便局	429
三鷹東部市政窓口 募金箱	420
三鷹市東部地区住民協議会	373
竹の葉薬局三鷹新川店 募金箱	310
三鷹商工会 募金箱	306
SOMPO ケアラヴィーレ武蔵境 募金箱	265
靴の専門店ヒロセ 募金箱	157
三鷹市西部地区住民協議会	143
三鷹西部市政窓口 募金箱	118
大沢地域包括支援センター 募金箱	100
三鷹市立第六中学校(2件)	70
三鷹市学校給食運営委員会	34

【個人ご寄付】
藤橋 君枝(2件) 佐藤 富壽子 神原 章夫
匿名(9件)
●ボランティア基金
【法人・団体ご寄付】
武蔵野郵趣会……………6,300

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。

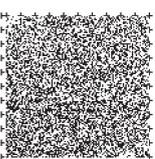
みたか社協 寄付 検索

☎ 総務係 Tel 0422-46-1108

(ご寄付者一覧)

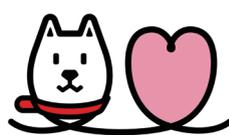


音声コードでバリアフリー化④



このマークは視覚に障がいのある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。

みたか社協へ「つながる募金」から クレジットカードや PayPayなどで寄付できます



つながる募金

詳細は
こちらから


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!
感想: 転ばなくなった。頭がすっきりした。



* 武蔵野教室; 武蔵野市中町2-13-1 三鷹イレブン会館1階
* 三鷹サクル; 三鷹市元気創造プラザ3階 金第2,4金曜日(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