

大人の寺子屋・三鷹

～中高年が楽しく学ぶ場～

インターネット教材を共に視聴し、共に考え、学び、意見交換をしませんか？

「大人の寺子屋・三鷹」は、知識を増やすだけで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16回

「実家の片づけ」

～片づけのプロがアドバイス！！～



3.24 (火) 14時～15時45分 定員 20名 (先着順)

- ①会場参加/みたかボランティアセンター 会議室3・4 (上連雀8-3-10)
- ②Zoomで参加/ (初めての方はサポートいたします)

参加費：無料
 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3月21日(土)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。

LINE 子育てサロン・イベント情報 公式LINEアカウント

毎月、市内で開催されている子育て世代向けの情報を発信しています♪

友だち追加方法

- 1 【友だち追加】⇒【QRコード】より
下記QRコードを読み取る
- 2 【友だち追加】⇒【ID検索】より
@642pwtcz と入力



こんな情報が届きます！



みたか社協HP



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
3月号

ボランティア

ミミミ

広場

No.435 2026.2.20

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

令和8年度 ボランティア保険・行事保険の加入について

令和8年度ボランティア保険・行事保険の加入申込みを3月9日(月)より受け付けます。

令和8年4月1日以降の活動は、改めて保険の加入が必要となりますので、忘れずに窓口にて手続きをお願いいたします。

郵送やFAX、メールでのお申込みは受け付けておりませんので、ご了承ください。

ボランティア保険とは

- ① ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした
 - ② ボランティアの方々が、ボランティアが活動により他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた
- ①、②の場合を補償する保険です

保険期間：令和8年4月1日0時から令和9年3月31日24時までの1年間
 ※中途加入の方：加入手続き完了日の翌日0時から令和9年3月31日まで

みたかボランティアセンター窓口での現金支払いによる
加入手続きはお受けしておりませんのでご注意ください。

保険の内容に関する問合せ及び詳細は下記ホームページをご参照ください

有限会社 東京福祉企画 (東京都社会福祉協議会指定保険代理店)
 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂1-2 研究社英語センタービル3階
 TEL 03-3268-0910 FAX 03-3268-8832 URL <http://www.tokyo-fk.com/index.html>



ボランティア連絡協議会からのお知らせ

☆ふろしき市 3月28日(土) 10時～12時30分 市議場棟下(野崎1-1-1) 雨天中止
 お申込開始 3月9日(月) 開始 ☎0422-76-1271まで
 ☆世話人会 3月28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 (約250L)

◆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

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

麻雀や将棋、囲碁ができる方大募集！

内容	場所	日時	備考
NEW! ①入居者と麻雀、囲碁のお相手 ②入居者の指示で麻雀牌を移動したり積んだりするサポーター ③入居者の話し相手	イリーゼ三鷹深大寺 大沢 4-15-64	週1回程度（1～2時間程度）	性別年齢不問、自家用車の場合駐車場あり
入浴後のドライヤーかけ	介護老人保健施設太郎 下連雀 4-2-8	毎週月曜日・木曜日 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、認知症に理解のある方、未経験可、活動時はマスク着用をお願いします
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
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

障がい

内容	場所	日時	備考
中学・高校・大学生の学習支援（不登校や通信制高校の生徒・学生が対象）	巢立ち会サザン 上連雀 1-1-3	週1～3回（応相談）	性別年齢応相談、交通費支給、学習支援の経験がある方、対象者は発達に特性があったり、メンタルヘルスの不調のある方が含まれます、内容や頻度は相談の上決めさせていただきます
障がい者の見守り、アートや音楽レク等と一緒にいる	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を一緒にして下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
保育体験と雑務	椎の実子供の家 大沢 4-8-8	応相談	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）、アレルギーある方は弁当持参
保育中、子どもたちの遊び相手、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～大学生（小学生は親子参加、10歳以上が対象）、子どもが大好きな方
小中学生の基礎学習補助、工作など作業のサポート、外遊びや話し相手など	フリースクールIF（イフ）ラボ 非公開（お問合せください）	月曜日～木曜日 10時～15時の間の2～3時間程度 （応相談）（長期休暇除く）	女性希望、大学生以上、交通費支給（上限あり）、子どもと関わるのが好きな方、育児中、育児経験のある方
ヨガや勉強会参加中のお母さんたちの子どもの見守り（0～3歳）	連雀コミュニティ・センター （下連雀 7-15-4） もしくは 元気創造プラザ （新川 6-37-1）	月1回 不定期のため応相談	女性希望、年齢不問、保育経験、子育て経験のある方、子どもを見ることができる体力のある方、活動内容をご理解いただける方
学習支援	上連雀地区公会堂 上連 7-8-35	毎週火曜日 16時～18時	性別不問、大学生以上 対象は小学校3年生～6年生

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）
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！