



♪おむすびオープンカフェのお誘い♪

地域の居場所、交流サロンづくりを目的に、市民ボランティアで自主運営しているおむすびハウスでは、月一度、どなたでもお気軽にお立ち寄りいただけるオープンカフェを行っています。
ぜひ、皆さんのお越しをお待ちしています。

場 所 おむすびハウス（下連雀1-10-20）
日 時 毎月第2火曜日 13時30分～16時
参加費 200円（お茶菓子代）
好きな時間にご自由にお越しください

- ★お茶を飲みながら一緒におしゃべりをしたり、音楽を聴いたり、囲碁や将棋もできます ミニイベントを行うことも♪
- ☆初心者の方のスマホの使い方も、ご希望があればわかる範囲でお教えします
- ★高齢者なんでも相談センターやボランティアセンターの職員も来るので、お気軽に相談できます

♪初めての方や見学の方もお待ちしています♪

お問合せ ☎0422-46-4117 ✉omusubimitaka@gmail.com

Abbey Road NOMINOICHI

8/8（土）、9/12（土）
10時～11時 ※雨天中止

@Abbey Road前（上連雀8-18-15）

Abbey Roadは地域の皆様との交流を図るため、定期的に蚤の市を開催しております。雑貨、衣類、手作りアイテムなど、お得な掘り出し物満載♪
ぜひお越しください！

【お問合せ】
Abbey Road ☎ 070-6469-2848 ✉ info@alba.but.jp

車で回収に
お伺いします

！提供品募集！

衣類、雑貨（食器、贈答品等）、本etc.
物品提供をお待ちしています!!

◎回収できるもの◎

- ・衣類
- ・雑貨（食器、贈答品等）
- ・本

×回収できないもの×

- ・家具等、大きなもの
- ・電化製品等

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

☆ふろしき市 8月は**お休み**です

★世話人会 8月22日(土) 13時～ ボランティアセンター2階(上連雀8-3-10)



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/chiki@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
8月号



三鷹 広場

No.440 2026.7.17

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

地域福祉人財養成基礎講座2026

50名
先着順

地域活動デビュー応援講座

「三鷹のボランティア活動を知ろう」

～誰かのために始める第一歩～



8月21日（金） 13時30分～15時30分

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（新川6-37-1）
4階 生涯学習センター ホール



地域で活動してみたいけれど、どうすればいいかわからない方に、ボランティアの始め方をお伝えします。地域で活動している団体の活動紹介を聞いて、自身のやりたいこと、できることを見つけてみませんか。

★対 象： 三鷹市内在住、在勤、在学、在活动者で新たに地域活動を始めたい方

★参加費： 無料

★お申込： 8月14日（金）までに、①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤メールアドレス（申込フォームのみ）、⑥講座を知ったきっかけを、下記申込フォームか、みたかボランティアセンターまで電話でお申込みください。※先着順
（電話受付：日・祝日除く午前9時～午後5時まで）

【お問合せ】

みたかボランティアセンター（上連雀8-3-10）
☎ 0422-76-1271 ✉ chiiki@mitakashakyo.or.jp

お申込フォーム



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

◆ DVD（アニメ以外）

◆ ベーゴマ（10セット）

◆ 本（幼児書から一般書）

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! 高齢者向け麻雀教室の管理・指導サポート	シルバーピア談話室内 下連雀7-10-5 1階談話室	毎週水曜日 14時～16時30分	性別年齢不問、麻雀の知識がある人、ご都合の良い日程でご参加ください
①AMお茶入れ・配膳・下膳 ②PMお茶入れ・傾聴 ③コーヒー淹れ ④AM活動補助 ⑤PM活動補助	弘済ケアセンター 下連雀5-2-5	①11時10分～12時30分 ②14時15分～16時15分 ③12時～13時 ④10時15分～11時30分 ⑤13時20分～14時40分 ※①～⑤は月曜日～土曜日まで	性別年齢不問、④⑤については車いすを押す体力のある方歓迎、高齢者施設のためマスクの着用をお願いします
将棋、麻雀、オセロ、習字、ものづくり、傾聴、散歩の付き添い	グループホームもえぎ三鷹上連雀 上連雀5-28-3	14時～16時 1週間に1回程度	性別年齢不問、親子参加可
うたごえ喫茶のお手伝い	けやき苑食堂 深大寺2-29-13	第3金曜日 14時～	性別年齢不問、親子参加可

子ども

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW! 保育補助、保育準備、雑務、清掃 等	Gakkenほいくえん 三鷹 上連雀1-5-12	7月1日～9月30日 9時～18時	女性希望、大学生以上40歳代、保育経験のある方、清掃や雑務ができる方
NEW! 子どもたちが安全に楽しく過ごせるように見守りや活動補助を行う	地域子どもクラブ 七小あそびバナナ 上連雀7-7-7	平日：1年生の下校後～17時 学校の振替休業日と夏季長期休業中：9時～17時	性別不問、高校生以上、子どもたちと楽しく関われる方、未経験・学生の方歓迎
NEW! 利用者の保育、保育士の補助、掃除、片付け 等	うれしい保育園三鷹中原 中原3-2-1	月曜日～金曜日の平日（祝日除く） 9時30分～16時の間で2時間以上	性別不問、中学生以上、保育経験がある方または保育の仕事に興味を持っている方、子どもへの理解があり丁寧に関われる方
保育体験と雑務	椎の実子供の家 大沢4-8-8	月曜日～金曜日（祝日除く） 9時～15時	性別不問、中学生以上、明るく・思いやりのある方
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 牟礼2-13-19	月曜日～土曜日（祝日・年末年始除く） 13時～17時	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・水の17時～19時の間、中高生向けの学習支援もあり

障がい

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW! （認定NPO法人トラッソス） 知的・発達障がい児者の余暇活動のサポート（サッカー）	①SUBARU総合スポーツセンター サブアリーナ 新川6-37-1 地下1階 ②府中けやきの森学園 グラウンド 府中市朝日町3-14-1 ③電気通信大学 体育館 調布市調布ヶ丘1-5-1	①毎週木曜日 18時10分～19時40分 ②月2～3回土曜日 13時10分～14時30分 ③月1回日曜日 9時30分～11時	性別不問、高校生以上、親子参加可、健康であればOK、運動が苦手でもOK、サッカーできなくてもOK、複数回参加の方には交通費支給
NEW! 発達特性のある児童たちの自由時間中の補助、おもちゃ、室内掃除、希望者は支援補助（応相談）	（株）ダンデライオン まどか 上連雀6-1-2 ベルコート上連雀1階	週1回～何回でも 13時～19時の間	性別不問、大学生希望、療育支援・教育・福祉分野に興味のある方、リハ職も可、インターン歓迎、卒論研究は相談可
NEW! 障がいのある利用者の見守りやレクリエーション、散歩などの活動を職員と一緒に行う	NPO法人なかよし会すきっぷ 牟礼3-8-19	平日 10時～16時	性別不問、大学生以上60代まで、交通費支給、元気で健康な方、平均年齢28歳と若い方がたくさんいる障がい者施設です

その他

内 容	場 所	日 時	備 考
NEW! （がんじゅピア） 多世代食堂の設営、調理、配膳、片付け	シルバーピア談話室 下連雀7-10-5 1階談話室	毎月第1火曜日 （調理から）14時～20時 （配膳から）17時～20時	性別不問、大学生以上
NEW! （三鷹おとな平和部） 映画『ひめゆり』上映会 ①車いすの方のフォロー ②全盲の方のフォロー	三鷹市公会堂 光のホール 野崎1-1-1	10月24日（土） 12時～17時	性別年齢不問、親子参加可、6名募集
広報誌『ミニミニ広場』の配達	①北野1・3・4丁目 …約15件 ②上連雀1・2・3丁目 …約40件 ③上連雀4・5丁目 …約30件 ④下連雀3・4丁目 …約50件 ⑤野崎1・2・3・4丁目 …約10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！
※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！