

ボランティア NPOガイド 2026

Volunteer with a smile.

みたか

ボランティアセンター

「地域共生社会」とボランティア活動

皆さんは『地域共生社会』という言葉を目にしたことはありますか？

かつては、地域の相互扶助や家族同士の助け合いなど、地域・家庭・職場で支え合いの機能が存在していました。

しかし、高齢化や少子化、人口減少が進んだ現在、地域・家庭・職場における支え合いの基盤が弱まり、従来の福祉制度だけでは対応できない様々な問題が噴出しています。生活の中における人と人とのつながりが弱まる中、これを再構築することで、困難な状況に直面した場合でも、誰もが役割を持ち、お互いが配慮し存在を認め合い、時に支え合うことで、孤立せずにその人らしい生活を送ることができるような地域にしていくことが求められています。

『地域共生社会』は、地域住民を始めとした地域の多様な方が主体となって参画し、人と人が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を目指すものです。

身近な地域において、住民が世代や背景を超えてつながり、相互に役割を持ち、「支え手」「受け手」という関係を超えて支え合う取り組みを育むことで、住民一人ひとりが、生活における楽しみや生きがいを見出し、様々な困難を抱えた場合でも社会から孤立せず、安心してその人らしい生活を送ることができるようになります。

ボランティア活動は地域とつながる第一歩になります。地域の活動に参加し、あなたも一緒に三鷹の地域づくりに参加してみませんか。

ボランティア活動のご相談は



みたかボランティアセンターへ

ボランティア活動をするにあたってのこころえ

◆登録団体紹介

〈高齢者関係〉

1. 赤とんぼ給食ボランティア	1
2. NPO法人 アビリティークラブたすけあい (ACT)	
みたかたすけあいワーカーズこもれば	1
3. NPO法人 グレースケア機構	2
4. 高齢者電話訪問	2
5. シルバークッキング井口	3
6. NPO法人 Human Loop・人の輪	3
7. みたか九十九歳クラブ	4

〈障がい児・者関係〉

8. アクアマルシェ	4
9. 手話サークル鷹の会	5
10. てのひらの会	5
11. NPO法人 なかよし会	6
12. ほのぼのふらっと Café	6
13. 街かど喫茶	7
14. 三鷹おもちゃ図書館	7
15. 三鷹きつつき会	8
16. 三鷹サタデー学級	8
17. 三鷹障がい者の権利を守る会	9
18. 三鷹市聴覚障がい者協会	9
19. 三鷹市特殊赤十字奉仕団	10
20. 三鷹図書館朗読ボランティアグループ	10
21. NPO法人 みたかハンディキャブ	11
22. 朗読ボランティアういろうの会	11
23. ゆる〜く 発達デコボコカフェ	12

〈児童関係〉

24. NPO法人 子育てコンビニ	12
25. 地域ボランティア団体 “うず”	13
26. NPO法人 チームくじら号	13
27. まなbe	14
28. みんなのみたか	14
29. わくわく子ども食堂	15

〈保健・医療・福祉関係〉

30. 暮らしの保健室みたか	15
31. ピナット〜外国人支援ともだちネット	16

32. 三鷹市赤十字奉仕団	16
33. 三鷹市の福祉をすすめる女性の会	17
34. 夜まわり三鷹	17
〈その他〉	
35. おはよう文庫	18
36. NPO法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽	18
37. だれでも食堂こんにちは	19
38. NPO法人 中国帰国者の会	19
39. e n c h a n t é～つながりのはじめまして～	20
40. NPO法人 テニスネットワーク	20
41. 井なもんじゃ！？	21
42. ハーモニカサークル 風	21
43. ハーモニカサークル レインボーハーモニー	22
44. ハッピーグランパ倶楽部	22
45. NPO法人 フードバンクみたか	23
46. フラググループ ラブリーハンズ	23
47. ふらっとなかはら	24
48. みたか親の会	24
49. みんなのお茶の間	25

◆協力団体紹介

1. あい折紙サークル	26
2. あかねボランティアグループ	26
3. アリスみたか	27
4. うつ友の会 三鷹	27
5. 一般社団法人 江戸小唄つながりコーチング	28
6. NPO法人 エンゼル・ハート	28
7. 紙芝居研究会 ファンタジー	29
8. 革小物教室・三鷹	29
9. 木のいい仲間	30
10. きらめきライフ多摩	30
11. Ku' u ' A i n a	31
12. こちゃっこい	31
13. NPO法人 子ども生活・ゆめこうば	32
14. コミュニティ・コーヒーマスター	32
15. NPO SANA SANA	33
16. NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹	33
17. 手話ダンス コスモス	34
18. NPO法人 障害者生活支援センターインみたか	34
19. NPO法人 障がい者ワーククラブみたか	35
20. すぺーすはちのこ	35

21. 楽しい地域暮らしの会	36
22. つばめの会	36
23. NPO法人 日本人間関係心理士協会	37
24. 寧々の会	37
25. 一般社団法人 発達障がいファミリーサポートMarble	38
26. ハングル村	38
27. NPO法人 文化学習共同ネットワーク	39
28. 三鷹いきいきプラス	39
29. みたかコミュニティ・ラボ	40
30. 三鷹市医療と福祉をすすめる会	40
31. 三鷹市心身障害者（児）親の会	41
32. 三鷹市文庫連絡会	41
33. 三鷹市ベッセルスポーツクラブ	42
34. 三鷹ノルディックウォーク友の会	42
35. NPO法人 三鷹はなの会	43
36. NPO法人 三鷹陽だまり企画	43
37. NPO法人 みたか街かど自立センター	44
38. みたか123	44
39. 緑・上連雀フォー	45
40. NPO法人 夢育支援ネットワーク	45
41. もぐもぐ食堂	46
42. よさこいチームRIKIOH	46

みたか立寄りサロン

マークでわかりやすく!



…介護予防の活動に取り組んでいます。



…子育て支援の活動に取り組んでいます。



…施設等への訪問活動を行っています。

ボランティア活動をするに あたってのこころえ

- ① できることから始めましょう。
- ② 無理のない範囲で活動 continué しましょう。
- ③ 相手との約束を守りましょう。
- ④ 一人で問題を抱え込まないよう、学習したり、相談したりしましょう。
- ⑤ 相手の立場を理解しましょう。
- ⑥ 周囲の人達から理解を得るようにしましょう。
- ⑦ 活動にけじめをつけましょう。
- ⑧ 活動を点検し、記録しましょう。
- ⑨ 秘密を守りましょう。
- ⑩ ボランティア保険(年度ごと、350 円以上)に加入しましょう。



◆ 登録団体紹介

No	1	2
名 称	赤とんぼ給食ボランティア (略称：赤とんぼ)	 NPO法人 アビリティークラブたすけあい (ACT) みたかたすけあいワーカーズ こもれび (略称：こもれび)
代 表 者	沖谷 啓子	高橋 葉子
連 絡 先	電話：090-2204-7869 HP：http://akatonbo2016.c.ooco.jp	ワーカーズこもれび事務所 三鷹市上連雀9-1-21 電話：0422-42-4469 FAX：0422-42-4624 メール：act12comorebi@gmail.com
設 立	平成10年(1998年)5月	団体設立 平成5年(1993年)12月 NPO認証 平成12年(2000年)3月
会 員	47名(男性7名、女性40名)	46名(男性1名、女性45名)
活 動 日 時	①ふれあい給食 月曜日、金曜日 13時～16時30分 ②井の頭赤とんぼ 水曜日 10時～15時	通年 月曜日～金曜日 9時～17時 日曜日、年末年始はお休みです。
活 動 場 所	①連雀コミュニティ・センター ②井の頭コミュニティ・センター	こもれび事務所、みたかボランティアセンター、 元気創造プラザ
主 な 活 動	①「ふれあい給食」の夕食調理・配達 ②「機能訓練時の昼食調理」と地域の支え合い活動	自立援助サービス事業、訪問介護事業、介護予防 訪問介護事業、障がい福祉サービス、三鷹市委託 事業(高齢者生きがい支援サービス)、保育事業、 居場所づくり事業
内 容	①食事サービスのボランティア活動です。担っている方も、利用する人も楽しみなお弁当づくりを目指しています。 ②井の頭赤とんぼは、活動を再開しました。 ※ボランティアさん募集中!	生活の支援を必要とする人々に対し、家事、介助、 介護の支援、介護予防の活動を行い、自らの生活を主体的に決定する市民自治によるまちづくりと地域福祉の増進に寄与することを目的としています。

〈高齢者関係〉

No	3	4
名称	NPO法人 グレースケア機構 (略称：NPO グレースケア)	高齢者電話訪問
代表者	柳本 文貴	岸 恵子
連絡先	三鷹市下連雀3-17-9 電話：0422-70-2805 FAX：0422-24-8307 メール：contact@g-care.org HP：https://g-care.org	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設立	団体設立 平成19年(2007年)11月 NPO認証 平成20年(2008年)4月	昭和58年(1983年3月)3月
会員	224名(男性48名、女性176名)	20名(男性2名、女性18名)
活動日時	サービスは24時間365日 事務所 平日 9時～18時 ミーティング 第4月曜日～金曜日の1日 18時30分～20時	活動日 月曜日、金曜日 10時～12時 14時～16時 水曜日 10時～12時 月例会 第2木曜日 10時～12時
活動場所	グレースケア事務所(下連雀・大沢・武蔵野市西久保)、となりのでこちゃん(井の頭)、むかいのさっちゃん・くまちゃんハウス(牟礼)、ひとまちここ訪問看護(北野)、福祉Labo どんぐり山協働研究室	みたかボランティアセンター
主な活動	“お困りごとからおゆしみまで”をモットーに、介護や家事・整理収納のほか、通院や旅行の付き添い、認知症やがん・難病の方のケア、長時間や緊急対応、こどもシッター看護、リハビリ、住まい探し、居場所づくり等しています。	電話訪問活動、年賀状、暑中見舞いの送付、電話訪問傾聴の研修・学習会の開催、電話訪問利用の効用等のPR活動、会員親睦会
内容	こどもから大人まで、障がいや病気、ご家族の事情や環境で、暮らしに困ったときや、気ままに遊び生活を愉しみたいときなど、市内各地に点在するヘルパーやデイサービス(となりのでこちゃん)、子どもと地域の遊び場(くまちゃんハウス)、ケア付きシェアハウス(むかいのさっちゃん)がお力になります！	「こんにちは」「お早うございます」と、毎週、決まった時間帯に、電話で訪問(お話し)します。一人暮らしや外出が不自由な方、話し相手を希望の方など、高齢者を対象とする電話訪問です。

〈高齢者関係〉

No	5	6
名 称	シルバークッキング井口	NPO法人 Human Loop・人の輪 (略称：ヒューマンループ)
代 表 者	前田 政克	加藤 哲雄
連 絡 先	三鷹市井口4-4-38 電話：0422-31-3101	三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家 電話：0422-26-8770 メール：humanloop@cameo.plala.or.jp HP：http://mitakanoie.jimdofree.com
設 立	平成元年（1989年）3月	団体設立 平成17年（2005年）4月 NPO認証 平成17年（2005年）4月
会 員	21名（男性18名、女性3名）	14名
活 動 日 時	第4水曜日（月1回）10時～13時	日曜日、月曜日が休日
活 動 場 所	井口コミュニティ・センター 年に3回、野外で実施。	三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家
主 な 活 動	高齢者男性の料理教室とふれあいの場として活動、高齢者の健康と生きがい活動	グループリビングの運営、配食活動。
内 容	ますます高齢化が進む中で、高齢者自らによる生きがいの場として、また高齢男性にとって、食の自立こそ健康で明るい老後に欠かせないものと考え、ひと月に1回、調理実習と会食を兼ねて開いています。また、年に3回は野外で、12月には、お楽しみ忘年会を行っています。	高齢者グループリビングを实践し、個人の自立生活を基本に、入居者相互と地域住民で支えあう交流の場を提供する。孤独に陥らず、地域社会への貢献を通して晩年を豊かに生きることを目標とする。

〈高齢者関係〉

〈障がい児・者関係〉

No	7	8
名 称	みたか九十九歳クラブ (略称：MQQC)	アクアマルシェ (略称：アクマル)
代 表 者	石村 巽	酒井 泰葉
連 絡 先	電話：０８０－６６２７－３５５１ メール：yishimura@jcom.zaq.ne.jp HP：http://mitakanfs.blog.fc2.com	電話：０５０－３６２８－４９７２ メール：info@aqua-marche.com HP：http://aqua-marche.com
設 立	平成２２年（２０１０年）４月	平成２８年（２０１６年）４月
会 員	約１０名（男性６名、女４名）	１２名（男性６名、女性６名）
活 動 日 時	例会 第３木曜日 １４時～１６時	通年 (SUBARU総合スポーツセンター開館日)
活 動 場 所	みたかボランティアセンター	SUBARU総合スポーツセンターなど
主 な 活 動	８０歳以上の高齢者が語り合い、生活改善（ＱＯＬの改善）を目指す。また、電話相談（０８０－６６２７－３５５１）は２４時間３６５日受付けています。	障がい者水泳、パラアーティスティックスイミング、(旧障がい者シンクロナイズドスイミング)、都大会、全国パラアーティスティックスイミングフェスティバル、各種記録会への参加、障がい者水泳の指導員向け研修会等の普及活動 ※競泳・アーティスティックスイミングを教えてくれるボランティアを募集しています。
内 容	高齢者の居場所	身体障がい、知的障がい、発達障がい、その兄弟など、障がいの種別や年齢等にかかわらず「長く水泳を楽しむ」をテーマに、生徒さん自身の気持ちを大切に、本人主体の個人レッスン活動をしています。

〈障がい児・者関係〉

No	9	10
名称	手話サークル鷹の会 (略称：鷹の会)	 てのひらの会
代表者	新倉 弘美	杉田 陽子
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設立	平成4年（1992年）4月	昭和56年（1981年）5月
会員	61名（男性5名、女性56名）	14名（女性14名）
活動日時	月曜会 月曜日 13時30分～15時30分 火曜会 火曜日 10時～12時 金曜会 金曜日 19時～21時 ※施設の利用制限により変更あり。	毎週木曜日 10時30分～15時
活動場所	みたかボランティアセンター（月曜会、火曜会） 元気創造プラザ（金曜会）	みたかボランティアセンター
主な活動	手話学習及び聴覚障がい者との交流	布の絵本製作・貸し出し
内容	聴覚障がい者と健聴者がともに交流しながら手話技術・福祉の知識などを学んでいます。それぞれに特徴のある3つの会で構成されており、聴覚障がい者のみなさんと楽しく交流しています。講演会を開催したり、福祉バザー、阿波踊り、福祉映画会等の行事に参加、ボランティア活動に協力したりしています。見学の際は事前に連絡をお願いします。	布の絵本は図柄の取り外しが出来、手指の機能向上等が望めます。赤ちゃんからお年寄りまで、障がいのある子もない子も楽しめます。三鷹図書館、てのひらの会で貸し出ししています。

〈障がい児・者関係〉

No	1 1	1 2
名 称	 N P O 法 人 なかよし会 (略称：なかよし会)	ほのぼのふらっと C a f é (略称：C a f é)
代 表 者	田 邊 了 資	石 野 一
連 絡 先	メール：a-kitamura@nponakayoshi.com	みたかボランティアセンター 電話：0 4 2 2－7 6－1 2 7 1 F A X：0 4 2 2－7 6－1 2 7 3
設 立	団体設立 昭和61年（1986年）6月 N P O 認 証 平成14年（2002年）10月 認定N P O 平成30年（2018年）2月	平成8年（1996年）10月
会 員	47名（男性4名、女性43名）	13名（男性7名、女性6名）
活 動 日 時	通年 なかよし教室 日曜日、祝日休み すきっぷ 土曜日、日曜日、祝日休み 日向ケアサービス 通年 結い 土曜日、日曜日、祝日休み	お茶会 第3土曜日 11時～16時 ふろしき市 第4土曜日 10時～12時30分 (2月と8月は休み)
活 動 場 所	三鷹市内	みたかボランティアセンター
主 な 活 動	なかよし教室：心身に障がいを持つ子どもたち（三鷹市に住み、愛の手帳又は身体障がい者手帳を持つ学齡児、小1～高3が対象）の放課後等デイサービス事業を行っています。 すきっぷ：障がい者自立支援法に基づく多機能型(就労継続支援B型＋生活介護)事業を行っています。 日向ケアサービス：居宅介護、行動援護、移動支援事業を行っています。 相談支援事業所 結い：指定障がい児相談支援事業／指定特定相談支援事業	お茶会、お花見会、ほのぼの散歩（遠足）、ふろしき市・福祉バザー等への参加、チラシ・ポスター作成印刷など
内 容	なかよし会は障がいの種別、程度、年齢に隔たりなく、心身に障がいのある方の暮らしをサポートするため、相談支援から施設利用、在宅支援まで、総合的な生活支援を目指しています。	毎月第3土曜日の午後、お茶を飲みながら賑やかな話し声や音楽が流れる中で、こころに悩みを持つ人達がそれぞれやりたいことをして、そのひと時をのんびり過ごしているグループです。来られる皆さんの心がホッとするような居心地の良い場をつくれたら…と思っています。あなたも気軽にいらっしやいませんか？ …第3土曜日はcaféの日！… ボランティアセンターでお会いしましょう！

〈障がい児・者関係〉

No	1 3	1 4
名 称	街かど喫茶 (略称：街かど)	 三鷹おもちゃ図書館
代 表 者	山崎 晃代	池田 千恵
連 絡 先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設 立	昭和57年（1982年）2月	昭和56年（1981年）5月
会 員	17名（男性9名、女性8名）	5名（女性5名）
活 動 日 時	休止中	第1土曜日、第3土曜日 11時～15時
活 動 場 所	主にみたかボランティアセンター	みたかボランティアセンター
主 な 活 動	休止中	おもちゃを利用しての遊びと貸し出し
内 容	現在、活動を休止しています。	障がいのある子どもたちや未就園の健常児たちのための遊び場とおもちゃを揃えて楽しく遊んでもらいます。

〈障がい児・者関係〉

No	15	16
名称	三鷹きつつき会	三鷹サタデー学級
代表者	新井 陽子	小嶋 洋子
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設立	昭和54年（1979年）9月	平成4年（1992年）7月
会員	14名（男性1名、女性13名）	30名（男性15名、女性15名）
活動日時	毎週金曜日 13時30分～16時30分	第2土曜日、第4土曜日 13時30分～16時
活動場所	みたかボランティアセンター及び自宅	元気創造プラザ4階
主な活動	点訳サービスとそのための学習、市内小中学校への点字出前講座の協力	ボッチャ、ドッチビー、モルック他、ゆるやかに活動しています。
内容	日本点字図書館、視覚特別支援学校等から依頼される図書や、個人から依頼される文書の点訳、話題の小説の自主点訳を行っています。 点字カレンダーを毎年制作し、希望者へ無料で郵送しています。	平成4年より学校週5日制が始まったときに、障がいを持つ子ども達が家の中でテレビを見ているのではなく、地域の人達と外に出て楽しく余暇を過ごしたいと始めました。コロナ禍の中、調理が出来なくなりボッチャ、ドッチビー等をボランティアさんと楽しんでいます。

〈障がい児・者関係〉

No	17	18
名称	三鷹障がい者の権利を守る会 (略称：ハートウォーミング)	三鷹市聴覚障がい者協会 (略称：三聴協)
代表者	山崎 勝弘	高橋 みゆき
連絡先	電話：070-2150-0709	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273 メール：mitaka.deaf.association@gmail.com
設立	平成26年（2014年）12月	昭和53年（1978年）4月
会員	51名（男性39名、女性12名）	32名（男性4名、女性28名）
活動日時	休止中	不定期
活動場所	みたかボランティアセンター	元気創造プラザ、市民協働センター、みたかボランティアセンター
主な活動	休止中	手話講習会の運営、デフリンピック気運醸成など各種イベントの企画などを通して、意見交換をし、三鷹市の聴覚障がい者が暮らしやすい街になるよう、社会参加の拡大を目指しています。
内容	平成26年に発足した会です。ひとりぼっちの障がい者をなくすために、地域活動を行っています。つながりを大事にしています。 ※令和8年度は会としての活動をお休みしますが、電話相談は随時受け付けています。	令和4年に制定された「情報、コミュニケーション法」を暮らしの中にしっかりと取り込み、三鷹市在住の聴覚障がい者がより安心して暮らせるように社会福祉の向上と啓発普及を目指しています。

〈障がい児・者関係〉

No	19	20
名称	 三鷹市特殊赤十字奉仕団	三鷹図書館朗読ボランティアグループ
代表者	矢田 健治	佐藤 聡枝
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	三鷹市立図書館（本館） 三鷹市上連雀8-3-3 電話：0422-43-9151 メール：tosho@city.mitakalg.jp
設立	昭和56年（1981年）	昭和52年（1977年）9月
会員	28名（男性13名、女性15名）	25名（男性2名、女性23名）
活動日時	水泳教室 6月21日、7月12日、8月30日、9月27日、10月18日、11月15日、12月13日、1月17日、2月7日、3月7日 日曜日 8時30分～11時（その後研修や運営委員会などがあります。） ※令和8年度の開催予定日となります	木曜会 第2木曜日 10時～12時 虹の会 第2火曜日 10時～12時
活動場所	SUBARU総合スポーツセンター内プール	木曜会 三鷹図書館本館 虹の会 みたかボランティアセンター、三鷹図書館本館
主な活動	水泳の指導員が、三鷹市在住の障がい（児）者と共に水泳を楽しみます。	木曜会 会員自身が講習会等に積極的に参加し、勉強を重ねながら活動に取り組んでいます。 虹の会 朗読の練習を通じ正しい発声、抑揚を探り親しみ易い朗読レベルを上げ、作品の理解を深めます。
内容	高校生から大学生、社会人、老若男女の水泳の指導員がボランティアで、小学生から成人までの障がいを持っている方達と安全に水泳を楽しむ団体です。（高校生から75歳までで100mの泳力のある方）	木曜会 活字による読書が困難な方に対し、録音図書の作成や対面朗読、声の新聞などを提供しています。 虹の会 毎月1回、会員各人、自分の読みたい作品、あるいは一部分を朗読して会員それぞれの助言などを貰う、発声は健康的です。年に1回朗読発表会を開催して、一般の人にも楽しんでもらいます。今までに4回開催しました。今後、福祉施設や小さな集まりの要請にも応じる準備を整えたいと思います。

〈障がい児・者関係〉

No	2 1	2 2
名 称	N P O 法 人 みたかハンディキャブ (略称：ハンディキャブ)	朗読ボランティアういろうの会 (略称：ういろうの会)
代 表 者	小花 敏也	川原 早苗
連 絡 先	三鷹市上連雀 8-3-10 電話：0422-41-0185 FAX：0422-41-0274 メール：mcab3@jcom.zaq.ne.jp HP：https://www.mcab.jp	三鷹市牟礼 3-2-17 電話：090-6470-1942 FAX：0422-46-3068 メール：sanchan.k.07.25@gmail.com
設 立	団体設立 昭和53年(1978年)12月 NPO認証 平成19年(2007年)6月	昭和51年(1976年)6月
会 員	179名(男性100名 女性77名 団体2)	43名(男性5名、女性38名)
活 動 日 時	運行は利用者の希望による。通年。 (原則8時～18時) その他、報告会、各種イベントあり。	朗読勉強会 第2土曜日 定例会 第4火曜日 ※その他 作業活動は随時
活 動 場 所	発着地のいずれかが三鷹市内である区間	みたかボランティアセンター、三鷹図書館、視力障がい者宅、各自宅
主 な 活 動	福祉有償運送事業(歩行困難な障がい者・高齢者への外出支援の移動サービス)、各種イベントへの参加及び協力、災害発生時の救援活動	視力障がいを持つ方や高齢で文字が読みにくくなった方の“目の代わり”をする朗読・音訳ボランティア
内 容	共生互助を理念とし、障がい者・歩行困難な高齢者の外出支援を主な活動としています。各々が自分のできることを持ち寄り、地域福祉の向上に参加し、共に慶び合える活動を行い、広げていきます。運転ボランティア(入会は26歳～73歳まで。運転経験2年以上)、講習会、研修等あり。活動ボランティアは条件なし。賛助会員募集中。	「声の広報」・「声の議会だより」・当会オリジナル「声の雑誌 はなかいどう」などは、録音・編集・ダビング・発送まで当会で一貫して作業をしています。また、対面朗読・読み書き支援の活動も。近年、朗読発表会も開催!

〈障がい児・者関係〉

〈児童関係〉

No	2 3	2 4
名 称	ゆる〜く 発達デコボコカフェ (略称：デコカフェ)	 NPO法人 子育てコンビニ
代 表 者	多田 典代	小林 七子
連 絡 先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	三鷹市上連雀8-4-1 ロマネスク 2階 電話：0422-41-7021 (FAX兼) メール：info2@kosodate.or.jp HP：http://kosodate.or.jp
設 立	令和5年(2023年)6月	団体設立 平成14年(2002年)2月 NPO認証 平成14年(2002年)9月
会 員	9名(男性2名、女性7名)	69名(男性2名、女性67名)
活 動 日 時	第2土曜日、第3木曜日 14時～16時	<事務所> 平日10時～15時 <子育てコンビニひろば> 第2月曜日午前、第4木曜日午前 @元気ひろばおれんじ
活 動 場 所	みたかボランティアセンター	子育てコンビニ事務所、三鷹市市民協働センター、 みたかボランティアセンター、元気ひろばおれんじ 他
主 な 活 動	生きづらさを抱える人達のおしゃべり会	家庭訪問型子育て支援ホームスタート事業、子育てコンビニひろば運営、「おやこでよってチョコっとあつぷるーむ」で講座・イベント開催、ドキュメンタリー映画「bloom」制作・DVD販売 他上映会開催、そのほか委託事業。
内 容	人にはそれぞれ得手不得手が有ります。不得手で困っている本人や周りの人達同士おしゃべりを通して心を少しでも軽くしませんか？	「孤独な育児からの解放・子育てを楽しめる環境づくりを目指して」がNPOミッション。自宅にボランティアが訪問するホームスタートは三鷹市社会福祉協議会の委託事業です。産前～未就学のお子さんがある市内の方なら、どなたでも利用できます。利用したいママ&パパも、ボランティアで親子を支援したい方(女性&男性も)募集中です。お気軽に事務所におしゃべりにお越しください。チラシなどのデザインも安価にて承ります。

〈児童関係〉

No	2 5	2 6
名 称	 地域ボランティア団体 “うず” (略称：うず)	 NPO法人チームくじら号 (略称：くじら号)
代 表 者	安部 さとみ (さと さとみ)	加藤 千明
連 絡 先	メール：satosatorara2001@yahoo.co.jp FB：https://www.facebook.com/groups/ 1252050912396396	三鷹市野崎3-22-16-307 くじら号三鷹オフィス メール：katochi@kujirago.org FB: https://www.facebook.com/VehicleKujira/
設 立	令和4年（2022年）12月	団体設立 平成17年（2005年）8月 NPO認証 平成17年（2005年）8月
会 員	15名（男性3名、女性12名）	30名（男性15名、女性15名）
活 動 日 時	月に一回定例会&月に1回以上イベント	深海絵本ぼうけん絵本読み聞かせ隊 随時 うみの環境しらべ隊 随時 くじら号科学部 毎月第3日曜日
活 動 場 所	三鷹市西多世代交流センター、みたかスペースあい など	三鷹市、東京都、神奈川県中心に全国各地。
主 な 活 動	定例会、ワークショップ、コンサート、サイエンストークライブ、人形劇、野外でのネイチャーゲーム、ミュージカル、絵本読み聞かせ、朗読と歌、プラゴミ問題に関する講義や実験、自然科学分野に関する講義や実験をしています。	深海冒険絵本読み聞かせ隊～海洋・深海生態系の不思議を学ぶ。うみの環境しらべ隊～海洋環境問題の現状を知り、未来への対策を考える。くじら号科学部～科学活動・実験から、科学者になるための資質を養う。
内 容	アート・科学・自然体験を通して、多世代がつながり学び合う地域ボランティア団体。SHGs(持続可能な幸福)をテーマに、子どもたちの未来と地域の笑顔を育んでいます。	チームくじら号は、未来の科学を担う子どもたちに対して、海の生態系と地球環境を体験学習する活動を行っています。講師の先生方はそれぞれの分野の第1戦で活躍している博士、アーティストたち。STEAM教育（科学・技術と芸術分野）で科学的な創造性を養います。合言葉は「未来の科学者、集まれ！」

〈児童関係〉

No	27	28
名称	 まなb e (略称：まなびー)	 みんなのみたか (略称：みんたか)
代表者	月岡 可織	倉林 孝明
連絡先	メール：manabemanabi@gmail.com インスタグラム：manabe3755	電話：090-2741-1208 メール：mintaka0512@gmail.com HP：https://select-type.com/p/mintaka/
設立	令和6年（2024年）2月	平成19年（2007年）5月
会員	8名（男性3名、女性5名）	15名（男性8名、女性7名） 他に各部会メンバー
活動日時	子ども、保護者、みんなの居場所 主に火曜日（月2回） 10時～12時 保護者のおしゃべり会 主に土曜日（月1回） 13時30分～16時 外出企画 詳細はInstagramにて	年度初の総会、年度末の定例会、及び各部独自の定例会開催等
活動場所	みたかボランティアセンター	三鷹市主催のスポーツフェスティバル、小中学校の授業・イベントの支援、学童保育・児童館のイベント、各地のコミセンまつりなど市内のあちこちで活動をしています。
主な活動	子どもたちのやりたい遊び（学び、体験、ボランティア活動、学習、パソコンを使った学び）などを大切にします。また、保護者のおしゃべり会、リラックスできることなど企画していきます。	朗読、昔あそび、乗馬体験、江戸小唄、ラジオ体操等の部会活動を通して、地域の大人達が子ども達と絆を深める活動をしています。
内容	学校になじめない、発達凸凹、繊細さんなど様々な子どもたち、保護者の安心、安全な学び（まなびー）場です。子どもも大人も、ありのままで過ごせ、共に学び育ちあえる温かい居場所です。	暮らしやすい地域を目指し、子ども達と、保護者や高齢者までがゆる～く参加できる活動を企画、運営、支援をしています。みんなで、つながりながら地域貢献してみませんか。新規会員募集中。

〈児童関係〉

〈保健・医療・福祉関係〉

No	29	30
名称	 わくわく子ども食堂 (略称：わくわく)	暮らしの保健室みたか
代表者	木田 郁子	濱 絵里子
連絡先	電話：0422-79-7268 (FAX兼)	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273 FB: https://www.facebook.com/kurashinohokenshitumitaka/
設立	平成28年(2016年)11月	平成27年(2015年)5月
会員	6名(女性6名)	10名(男性2名、女性8名)
活動日時	定例会 第1水曜日 19時～ 子ども食堂 原則毎月最終火曜日 18時～20時 おやつ会 第2土曜日 14時～16時	第3月曜日
活動場所	南浦地区公会堂、連雀コミュニティ・センター料理実習室、多目的室	三鷹市女性交流室
主な活動	地域の子どもたちや保護者への食事の提供と安心して集える居場所づくりを目指して、三鷹市ひとり親家庭福祉会(アリスみたか)と共催で子ども食堂を開催しています。	ひとり暮らしの人や病気を抱えている人、介護をしている人達の相談に対応。情報交換の場づくりをしています。
内容	参加登録した子どもと保護者に食事を提供。おやつ会では、簡単にできるおやつを、子ども主体で作って会食する。子どもは無料。	これからは病気を抱えながらも、まちの中で生活していかなければいけない社会を向かえます。困り事、不安を相談できる場所、まちの中の「保健室」として、色んな方の支えになる場所になればと考えています。

No	3 1	3 2
名 称	 ピナット～外国人支援 ともだちネット (略称：ピナット)	三鷹市赤十字奉仕団
代 表 者	山田 久仁子	笠石 ふさ子
連 絡 先	三鷹市野崎 3-22-16 すぺーすはちのこ 2 階 FAX：0422-32-9372 メール：pinattomitaka@gmail.com HP：https://pinatmitaka.wixsite.com/pinat	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設 立	平成4年（1992年）1月	昭和26年（1951年）6月
会 員	120名（男性24名、女性96名）、団体1	106名（男性2名、女性104名）
活 動 日 時	日本語教室 月曜日夜 日本語サポート（会話練習や外出同行など） 随時 外国人ママ交流会 毎月1回 午前 子ども学習支援教室 水曜日、金曜日 17時～20時30分	定例会 第4金曜日 13時～16時
活 動 場 所	すぺーすはちのこ 2 階、市内公共施設など	会議 みたかボランティアセンター 活動 血液センター武蔵野出張所、赤十字東京都支部、武蔵野赤十字子供の家、朝陽学園、各住協防災訓練
主 な 活 動	在住外国人に関わる活動、学びの場や出会いの場作り、ネットワーク活動	献血車の業務協力、市・社協・他団体行事に協力、募金活動、青少年赤十字活動の推進
内 容	外国人（主に地域で子育てしている人）が、日本語学習や生活面・子育て面で必要とする情報、サポートを提供し、親子ともに安心して暮らせる地域づくりをめざしています。（平成27年5月「ピナツボ復興むさしのネット」から改称）	赤十字奉仕団員の信条に沿い奉仕活動を行っています。救急法や健康生活支援講習等、積極的に受講。また、市、社協、他団体の活動や行事、会議に参加協力。毎年5月1日には赤十字広報活動を2駅にて実施。募金活動や愛の献血デーをはじめ各献血会場で協力を行っております。

〈保健・医療・福祉関係〉

No	3 3	3 4
名 称	三鷹市の福祉をすすめる 女性の会（略称：福祉の会）	夜まわり三鷹 （略称：よたか）
代 表 者	嶋崎 公代	
連 絡 先	三鷹市新川５－１８－１１ 電話：０４２２－４６－３６６５（ＦＡＸ兼） メール：kimiyo-yugafu7@jcom.zaq.ne.jp	荒瀬 礼子 ０７０－５４５１－７０１０ メール：arasi@mva.biglobe.ne.jp HP：https://yomawari-mitaka.hatenadiary.org/
設 立	昭和５０年（１９７５年）１０月	平成１７年（２００５年）１月
会 員	５０名（男性１０名、女性４０名）	１５名
活 動 日 時	役員会 第２日曜日 １３時～１５時 おしゃべり広場 第４水曜日 １０時～１３時３０分 コーラス 第２金曜日、第４金曜日 １０時～１２時 福祉美容講座 随時 平和の祈りの集い ８月１５日 市民福祉研修 １１月２６日「デイサービスのお話し（仮題）」 １１月２７日「福祉サービスと地域福祉コーディネーター（仮題）」	第１土曜日夜（飯づくり、井の頭公園訪問） 第３土曜日夜（飯づくり、吉祥寺商店街訪問）
活 動 場 所	主に元気創造プラザ	三鷹市消費者活動センター３階料理室 飯づくり 第１土曜日、第３土曜日 １６時３０分～１９時３０分
主 な 活 動	居場所づくり活動（おしゃべり広場、福祉美容、コーラス）、安全安心な地域づくり活動（放射線測定、８・１５平和の集い）、高福祉の街づくり活動（学習会、生理用品の収集（こころＢＯＸ）、市・社協主催行事への協力）	野宿者の支援活動 夜まわり（井の頭公園、吉祥寺駅周辺など）、関係機関への働きかけや要請、炊き出しや花見など共同行動、生活保護申請の付き添い
内 容	誰もが自分らしく生きられる街にする為に１９７５年から活動。「一人一人の力は小さくても何かできる」を合言葉に市への請願、支え合いの場を作っている。生理の貧困問題からジェンダー課題に取り組んでいます。	野宿の仲間と一緒にいろいろやっています。趣味でも何でも得意なことを活かして活動しましょう。食料のカンパも大歓迎、連絡ください。貧困な社会関係を一緒に変えていこう！

〈その他〉

No	3 5	3 6
名 称	おはよう文庫	NPO法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽 (略称：鷹ロコ)
代 表 者	非公開	林田 昭子
連 絡 先	三鷹市下連雀3-28-23 三鷹センター第1ビル1階スズメベース メール：ohayo.bunko@gmail.com HP：https://linktr.ee/ohayobunko	三鷹市下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ3階 電話：0422-24-7500 FAX：0422-24-7070 メール：info@takaloco.jp HP：http://takaloco.jp
設 立	平成27年（2015年）7月	団体設立 平成19年（2007年）10月 NPO認証 平成19年（2007年）10月
会 員	5名（男性1名、女性4名）	20名（男9名、女性11名）
活 動 日 時	火曜日、木曜日、土曜日 12時～17時 日曜日 12時～18時	①不定期開催 ユーモアスピーチ 18時30分～20時 ②水曜日 キッズチア 15時～ シニアチア 14時～ ③第4土曜日 ボッチャ 13時30分～15時30分 ④不定期開催 ファイブコブ 10時～11時30分
活 動 場 所	スズメベース、みたかスペースあい など	三鷹産業プラザ、三鷹市内 キッズチア 連雀コミュニティ・センター 井の頭コミュニティ・センター シニアチア 三鷹駅前コミュニティ・センター
主 な 活 動	絵本と児童書の無料貸出、絵本の読み聞かせや ブックトークの会の実施	社会教育事業 求職者支援訓練校、実務者研修 地域活性化事業 ユーモアスピーチの会「みたかしやべり場」、キッズ& シニアチアダンス、ボッチャ、ファイブコブ、ノルディック
内 容	素敵な絵本・児童書と出会える場をつくりたい という思いで活動しています。絵本と児童書の 無料貸出と、親子に向けた読み聞かせ&ブック トークの「絵本のおしゃべり広場」という会を 行っています。	【ビジョン】三鷹と鷹ロコに関わる人達が、笑顔で暮ら している社会の実現をする。 【ミッション】みんながワクワクする事業を通じて三鷹 の課題を解決する。 【コア・バリュー】互いに認め合う環境をみんなでつく り奉仕することを喜とする。

〈その他〉

No	37	38
名称	だれでも食堂こんにちは (略称：こんにちは)	NPO法人 中国帰国者の会
代表者	小林 智子	中村 洋
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	三鷹市下連雀3-22-5 YKソナビル201 電話：070-5588-7827 HP： http://www.kikokusha.com
設立	令和6年（2024年）3月	団体設立 昭和57年（1982年）9月 NPO認証 平成16年（2004年）2月
会員	12名（女性12名）	100名
活動日時	第4金曜日 17時～20時	原則第3土曜日 13時～
活動場所	みたか紫水園	みたかボランティアセンター
主な活動	子どもから大人、高齢者まで参加できるだれでも食堂を開催します。	帰国者の一世二世が気軽にお話のできる場づくり
内容	子どもから大人までどなたでも参加できるだれでも食堂を月1回開催します。みたか紫水園が場所と食事を提供してくれます。管理栄養士さんの栄養満点メニューを食べに来てください。	中国帰国者の会では“三鷹憩いの家”を毎月開催し、中国からの帰国者の婦人、一世、二世の皆さんと楽しいおしゃべりをしながら支援活動を行っています。

〈その他〉

No	39	40
名称	e n c h a n t é ～つながりのはじめまして～	NPO法人 テニスネットワーク
代表者	ルモアン 直美	中山 和義
連絡先	メール：ginyuu0709@jcom.zaq.ne.jp HP：https://www.enchante-mitaka.tokyo	三鷹市北野4-1-25 電話：03-5314-3737 FAX：03-5314-3735 メール：tennisnetwork@gmail.com HP：http://www.tennis-net.jp
設立	平成25年（2013年）9月	団体設立 平成15年（2003年）7月 NPO認証 平成15年（2003年）11月
会員	20名（男性6名、女性14名）	40名（女性40名）
活動日時	日曜日（みたか駅前ラジオ体操）、不定期（その他イベント）	10時～18時
活動場所	ラジオ体操 三鷹駅前みどりの小広場 その他 三鷹市消費者活動センターなど	三鷹市北野4-1-25
主な活動	みたか駅前ラジオ体操&ごみ拾い&朝カフェ、主に女性を対象とした防犯・防災・女性のエンパワーメント促進の為に勉強会など。環境に関する活動やテーマが近い団体とのコラボイベント等。	三鷹市内小学校キッズテニス指導 三鷹市民対象テニスレッスン、テニス大会
内容	「人と人のゆるやかなつながりの場づくり」をテーマに食や健康、多文化交流などを通して、人とまちを元気にする活動をしています♪ 一緒に楽しんでくれる仲間募集中です！	私たちは、非営利団体として不特定多数の市民・団体等に対してテニスを普及、振興する支援活動を行い、それを通して高齢化社会、社会教育、まちづくりの促進や子どもの健全育成など、広く社会に貢献することを目的としています。

〈その他〉

No	4 1	4 2
名称	井なもんじゃ！？	 ハーモニカサークル かぜ 風
代表者	藤田 恵美	我妻 恵美子
連絡先	メール：don.na.mon.ja.11@gmail.com	電話：０９０－４７０９－５５６９ 又はみたかボランティアセンター 電話：０４２２－７６－１２７１ F A X：０４２２－７６－１２７３
設立	令和２年（２０２０年）２月	平成８年（１９９６年）４月
会員	７名（女性７名）	１０名（男性２名、女性８名）
活動日時	不定期	第２土曜日、第４土曜日 １３時～１６時３０分 ボランティア 随時
活動場所	三鷹駅前コミュニティ・センター	みたかボランティアセンター
主な活動	「多世代がつながれる安心できる地域づくり」を目標として、「食や遊び、学びを通して、気軽に集える居場所づくり」を目指す。多世代と一緒に食事を作って食べたり、遊んだり、学んだりする機会を提供する。	高齢者施設、病院、地域のイベント等でのハーモニカ演奏
内容	多世代交流コミュニティとして、子どもからお年寄りまで、一緒に食事を作って食べたり、遊んだり、学んだりして、一緒にゆるゆるっとつながりましょう！活動仲間、アイデアも募集しています。	唱歌や歌謡曲等をハーモニカとギター伴奏で、皆さんと一緒に歌っていただきます。メンバー同士話し合い、練習し、自分達も地域の方々も楽しい機会にしたいと思います。

〈その他〉

No	4 3	4 4
名 称	施設 訪問 ハーモニカサークル レインボーハーモニー	子ども 支援 ハッピーグランパ倶楽部 (略称：グランパ)
代 表 者	高森 洋子	青井 純一
連 絡 先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	三鷹市中原2-7-5 電話：090-3682-8967 メール：silverjazz1948@yahoo.co.jp HP：https://happy-grandpa.jimdofree.com
設 立	平成18年（2006年）11月	平成25年（2013年）1月
会 員	5名（男性2名、女性3名）	8名（男性8名）
活 動 日 時	レッスン 第2金曜日、第4金曜日 14時～16時	年4回程度 第4水曜日の午後又はイベント開催日（土曜日又は日曜日）
活 動 場 所	みたかボランティアセンター	三鷹市東多世代交流センター等
主 な 活 動	ボランティアで訪問演奏	シニアの地域福祉活動参加推進：大人のペーパー グライダー教室、子どものペーパーグライダー・ 折紙飛行機イベント
内 容	みたかボランティアセンターから訪問演奏の依頼を受けて活動に入ります。演奏曲目は小学唱歌、童謡、歌謡曲、四季折々の曲などです。	シニアが気軽に参加して一緒に簡単な工作をして意見交換しながら楽しく時間を過ごせる倶楽部です。そして、その成果を実践する為に多世代交流を兼ねた形で子ども達と物づくりの楽しさを共有しています。

〈その他〉

No	4 5	4 6
名 称	N P O 法人 フードバンクみたか	 フラググループ ラブリーハNZ
代 表 者	寺嶋 佐妃子	菅野 文子
連 絡 先	フードバンクみたか事務所 三鷹市下連雀8-6-1 田中コーポ103号室 電話：080-5545-1169 メール：foodbankmitaka@gmail.com	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設 立	団体設立 令和元年（2019年）7月 NPO認証 令和5年（2023年）1月	平成17年（2005年）10月
会 員	18名（男性4名、女性14名）	16名（女性16名）
活 動 日 時	月曜日、木曜日 10時～15時	第1～第4木曜日 10時～12時
活 動 場 所	フードバンクみたか事務所	みたかボランティアセンター
主 な 活 動	食品ロス削減、困窮者支援	地域の高齢者施設やイベント等に参加し、一緒に手足を動かしていただきます。
内 容	「もったいない」を「ありがとう」に、をキャッチフレーズに広く市民の方々や企業・団体から食品を寄付いただき、三鷹市の相談窓口や合意書を交わした団体（子ども食堂・多世代交流団体・福祉施設など）の必要とされる方々に提供しています。また、食品ロス削減を目指し、小中学校に出前講座を開催しています。	会員も高齢者になってきていますのでおけいこの時は皆さんの元気な姿でおしゃべり等もして楽しんでます。

〈その他〉

No	4 7	4 8
名 称	ふらっとなかはら	みたか親の会
代 表 者	林 秀一	遠藤 千代子 片倉 洋子
連 絡 先	井本 浩 電話：090-7703-7866 メール：adaytov0413@gmail.com	電話：080-5442-3850 メール：gmtombo@gmail.com HP:https://mitaka-oyanokai.jimdofree.com
設 立	令和7年（2025年）3月	令和4年（2022年）3月
会 員	13名（男性5名、女性8名）	30名（男性1名、女性29名）
活 動 日 時	立寄処 毎月第2木曜日（原則）11時～16時（出入り自由）ハロウィンパーティーなどのイベント開催 期日は原則の開催日から変更 定例会議 毎月第3木曜日 17時～19時目処	定例会 第2水曜日 10時～12時
活 動 場 所	主として中原地区公会堂	みたかボランティアセンター
主 な 活 動	地域で暮らす多様な人々がつながり、挨拶が飛び交う地域を目指して、地域の多様な人がふらっと立ち寄れる場所（処）を月一回程度開催します。子どもも大人も、障がいのある人もない人も、様々な人が立ち寄り、ゲームや団体メンバーとのおしゃべり、季節感溢れるイベントを楽しんだり、一人で読書も。自由に思い思いに自分らしい時間を過ごせる居場所を目指します。ホスト役も大募集。今年度アウトリーチ的なボランティアにも取り組む予定。	定例会では様々な問題を話し合い、情報を共有しています。連携企画として、オープンダイアログ形式の相談会「みたかダイアログの会」やカウンセラーが個別にお話を聞く「木曜日のネコ」（いずれもスペース気心庵）、自由なアートを楽しむ場「アトリエびより」（アトリエコスモス）を定期的に開催しています。
内 容	地域の人々がゆる～く繋がり、挨拶が行き交う街を目指して活動は3年目。フリー、ふらっと、オープン合言葉に、イベント手伝いや定例会議だけの参加も含めれば関係者は20名を超えています。	不登校や引きこもりの子を持つ親の会です。親自身が孤立せずに様々なことを語り合い、情報交換することで、まずはほっとできる場、エネルギーをもらえる場として活動しています。

〈その他〉

No	49
名称	みんなのお茶の間
代表者	渡邊 恵未
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設立	令和2年（2020年）4月
会員	8名（女性8名）
活動日時	不定期
活動場所	井口コミュニティ・センター 井口地区公会堂
主な活動	①おしゃべりとのづくり（手芸・工作）、料理づくり ②子どもと楽しむ農業体験イベント
内容	地域で多世代交流をしたいと集まっています。小さなお子さまをもつママ達から昔のママ達まで、おしゃべりと手芸、料理づくりと楽しく集まっています。

◆ 協力団体紹介

No	1	2
名称	あい折紙サークル	あかねボランティアグループ (あかねV.G.)
代表者	田島 三郎	井口 大成
連絡先	三鷹市上連雀1-18-11 電話：0422-51-3925 (FAX兼) メール：taji_3taro@ymail.ne.jp	三鷹市井の頭1-7-8 電話：090-4060-0710 メール：taitama153ib@gmail.com
設立	令和元年(2019年)6月	昭和62年(1987年)7月
会員	30名(男性2名、女性28名)	12名(男性4名、女性8名)
活動日時	第4月曜日	火曜日、土曜日(第5週は休み)
活動場所	スペースあい	井の頭コミュニティ・センター新館2階調理室
主な活動	折紙の作成	高齢者給食サービス(調理、配達、安否確認等)
内容	折り紙好きが集まってそれぞれ好きな作品を作ったり、教えあったりしているグループです。子供から高齢者まで誰でも参加できます。 “指先と頭を使ってイキイキと楽しく”がモットーです。	「健康は食事から」を合言葉に、高齢者へお弁当を配達。「こんにちは」の声かけとともに地域の孤立防止に取り組んでいます。

	3	4
名称	 アリスみたか (三鷹市ひとり親家庭福祉会)	うつ友の会 三鷹 (うつ友)
代表者	今安 まゆみ	非公開
連絡先	三鷹市下連雀6-6-8 電話：090-4713-5210 メール：m-imayasu@alice-mitaka.org	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273 HP：https://ameblo.jp/ututomonokai/
設立	昭和51年（1976年）5月	平成22年（2010年）7月
会員	47名（男性2名、女性45名）	6名
活動日時	主に日曜日、祝日 12時～14時30分 おやつ会 第2土曜日 14時～15時30分 学習会 毎週火曜日 18時～20時45分 ※学習会はわくわく子ども食堂と共催 子ども食堂の受付時間 18時～19時30分	原則第1又は第2土曜日 13時30分～16時
活動場所	元気創造プラザ3階会議室、連雀コミュニティ・センター2階会議室	みたかボランティアセンター
主な活動	定例会にてお弁当、果物、衣類、文房具他配布。 学習会にて学習支援	下記のとおり
内容	ひとり親家庭へのこども家庭庁・東京都の情報連携・親睦・研修・交流をしています。	うつ病当事者の方、友人がうつ病の方、家族がうつ病の方、うつ病の方を支えるボランティア活動に関心のある方など、「うつ」をキーワードに様々なバックグラウンドを持つ方がゆるやかにつながり、交流する場を提供しています。詳しくは「うつ友の会三鷹」で検索してください。ブログで紹介しています。

No	5	6
名称	 一般社団法人 江戸小喃つながり コーチング (江戸小喃)	 NPO法人 エンゼル・ハート (エンゼル・ハート)
代表者	高野 まゆみ	鳥居 重男
連絡先	電話：080-5502-4621 メール：edo.kobanashi888@gmail.com HP：https://edokobanashi.hp.peraichi.com/	三鷹市上連雀2-11-7 電話：0422-48-7587 FAX：0422-43-1377 メール：angelheartmaki@jcom.zaq.ne.jp HP：https://angelheartmaki.web.fc2.com
設立	団体設立 平成25年(2013年)8月 一般社団法人認証 令和3年(2021年)1月	団体設立 平成18年(2006年)8月 NPO認証 平成18年(2006年)10月
会員	54名(男性21名、女性33名)	11名(男性3名、女性8名)
活動日時	訪問依頼日及び①第1土曜日、②第3水曜日の午後、③第3月曜日の夜	平日7時～20時、休日10時～18時
活動場所	訪問先会場 ①ボランティアセンター、駅前コミュニティ・センター、②松月、③ZOOM会	公園・プール・ショッピングモール・映画・スポーツセンター
主な活動	参加型の江戸小喃の出張ボランティア活動(町会や地域交流会、デイサービス施設他)①毎月江戸小喃を楽しく伝える会②江戸小喃茶論、発表会(年1)と定例会(月1平日)、ZOOM会他	知的障がい者(児)の余暇活動を支援しています。
内容	簡単な洒落や落語、言葉遊びを楽しみながら、ボランティア活動とイベントを毎月開催中。「お姉さん、粋だね」「カエリです」5秒～2分の笑いを話すと会話とご縁が広がります。一緒に♪	エンゼル・ハートは知的障がい者(児)の居宅介護・行動援護・重度訪問介護・同行援護・移動支援事業等の支援を行うため保護者を中心に設立されました。その為、家族目線での支援を心掛けています。

No	7	8
名 称	 紙芝居研究会 ファンタジー (ファンタジー)	革小物教室・三鷹 (革小物)
代 表 者	都 照代	氏家 真美
連 絡 先	みたかボランティアセンター 電話：０４２２－７６－１２７１ F A X：０４２２－７６－１２７３	みたかボランティアセンター 電話：０４２２－７６－１２７１ F A X：０４２２－７６－１２７３
設 立	平成２５年（２０１３年）１月	令和２年（２０２０年）８月
会 員	１２名（男性１名、女性１１名）	７名（男性２名、女性５名）
活 動 日 時	障がい者施設、高齢者施設 毎月 保育施設 随時 定例会（三鷹市内、武蔵野市内、コミュニティ・センター） 年４回	月例会 第４土曜日 １０時～１７時 ※自由な時間に参加できます。
活 動 場 所	三鷹市内、武蔵野市内、調布市内、コミュニティ・センター	上連雀新道北地区公会堂
主 な 活 動	０歳児から障がい（児）者、高齢者に対しての紙芝居の読み語り	月例会では、ベテラン講師から革小物細工の基礎を学んだり、各自が希望内容を工作し指導を受けたりします。作品の提供、工作指導ができるようになっていきます。
内 容	日本の伝統文化である紙芝居の読み語りを通して物語の内容を伝え、その文化性を理解するとともに技術向上を目指し、合わせて演者同士の交流を図り相互研鑽を行っています。	革小物の細工を各自のペースでベテランの講師に学び、手を動かす生活を楽しみます。無料の見学、体験できます。例会においでください。

No	9	10
名称	木のいい仲間	 きらめきライフ多摩
代表者	武者小路 実政	相原 忍
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	事務所：三鷹市下連雀1-9-5 電話：0422-57-6426（FAX兼） メール：shinobuaihara2@gmail.com
設立	平成18年（2006年）1月	平成22年（2010年）4月
会員	10名（男性5名、女性5名）	13名（男性4名、女性9名）
活動日時	第4水曜日 10時～12時 （7月、8月、雨天及び熱中症警戒アラートが出た活動日はお休み）	ふまねっと運動教室 水曜日 午前 金曜日 午前・午後 公園ボランティア 3日/週 脳トレ自主グループ運営 月曜日 午後 火曜日 午前 水曜日 午後
活動場所	北野中央公園	脳トレ教室（高山地区公会堂、まちづくり交流室、事務所）、ふまねっと運動教室（西多世代交流センター、元気創造プラザ、新川団地集会所） 公園ボランティア（下連雀さくら児童遊園）
主な活動	花と緑のまち三鷹創造協会主催の「緑のボランティア講座」の修了生による、剪定作業や野草育成などを実施しています。	脳トレ教室運営（サポーター、教材など）、ふまねっと運動教室運営（インストラクター、サポーター）、公園ボランティア（清掃、草取り、水やり、草花植栽）
内容	真冬を除き、サンシュユ、ウメ、サクラ、アンズ、スモモ、ハナモモなど種々の樹木の花を楽しめます。サクランボ、ウメ、ブルーベリー、ビワ、カリン等果樹も多数管理しています。	高齢者の居場所にもなっている脳トレ教室やふまねっと運動教室を主に続けています。お子様対象のものづくりや電気実験道具の体験の出前教室も時々しています。

No	1 1	1 2
名称	 Ku' u ' A i n a (クウアイナ)	 こちゃっこい
代表者	馬場 利恵	下津 彩子
連絡先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	住所：三鷹市大沢6-3-15 メール：kochakkoi@gmail.com HP：https://kochakkoi.jimdofree.com
設立	令和5年（2023年）9月	平成28年（2016年）4月
会員	9名（女性9名）	44名（男性26名、女性18名）
活動日時	火曜日	月曜日～金曜日 10時～14時
活動場所	みたかボランティアセンター他	都立野川公園
主な活動	それぞれに合ったペースで、ハワイ・タヒチの文化を学びながら踊れる時間	都立野川公園を起点に、子どもたちが主体となって遊び、学び、ルール作りや運営にも関わる異年齢少人数の学び場づくりをしています。
内容	楽しく皆でハワイ・タヒチの文化を学びながら世代問わずアロハな時間を過ごしています。みなさんも一緒にハワイ・タヒチの文化に触れてみませんか？踊りが好き！曲が好き！ハワイ・タヒチが好きな方大歓迎！	主に学校や幼稚園に通っていない子どもを中心に、自分のやりたいこととできること、仲間のやりたいこととできることとの間で日々揺れながら、ともに学び合い、育ち合っています。

No	1 3	1 4
名 称	 NPO法人 子ども生活・ゆめこうば (ゆめこうば)	コミュニティ・コーヒーマスター (CCM)
代 表 者	西川 悦子	濱 絵里子
連 絡 先	事務所：三鷹市大沢1-16-26 電話：0422-34-0040 (FAX兼) メール：yumekouba@wine.ocn.ne.jp HP：https://yumekouba.wixsite.com/home	メール：erkhama@gmail.com
設 立	団体設立 昭和48年(1973年)2月 NPO認証 平成14年(2002年)6月	平成30年(2018年)5月
会 員	30名	20名(男性10名、女性10名)
活 動 日 時	不定期 月1回以上 (他に会議、話し合いは、月2～3回)	不定期(依頼に応じて活動する)
活 動 場 所	三鷹市内及びその周辺	市内各所
主 な 活 動	保健、医療、福祉、社会教育、まちづくり、学術、 文化、芸術、スポーツ、環境、人権、平和、 国際協力、男女共同参画、子ども支援	イベント、お祭り等お声がけいただいた所へ出張 し、コーヒーをハンドドリップで提供します。
内 容	子どもの文化創造、遊びが主な活動です。地域の あらゆる人々の協働により、子どもたちの豊かな 体験、生活を保障するため、文化創造活動を進め ています。特に、大人も子どもも異年齢での集団 の遊びを中心とした取り組みや舞台鑑賞を行って います。また、「おやこの居場所」や「一時預かり」 の活動も行っています。	新川にある刈谷珈琲店で実施するコーヒー座学・ テイスティング技術・コーヒードリップ訓練を経 て修了した「マスター」を地域イベントに派遣し ます。街のあらゆるところでおいしいコーヒーを 淹れながら、つながり作りをしている団体です。

No	15	16
名称	サ ナ N P O サ ナ S A N A S A N A	 NPO法人 シニアSOHO普及サロン ・三鷹（シニアSOHO）
代表者	栗原 純子	戸倉 冬樹
連絡先	メール：nposanasana@yahoo.co.jp	三鷹市下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ310号 電話：0422-40-2663 FAX：0422-40-2664 メール：info@senior-mitaka.org HP：https://www.senior-mitaka.org/
設立	平成31年（2019年）4月	団体設立 平成11年（1999年）1月 NPO認証 平成12年（2000年）11月
会員	25名（男性11名、女性14名）	80名（男性46名、女性34名）
活動日時	不定期	通年
活動場所	みたかボランティアセンター、MISHOP（三鷹国際交流センター）等にて不定期に会議を実施。また、M-マルシェやコミセンまつり等の三鷹市内のイベントに参加。	三鷹市内及び周辺
主な活動	ザンビアの福祉団体・女性団体等の作った製品の販売、ザンビアの紹介、孤児院等のザンビアの福祉関係団体との交流と支援。	地域コミュニティ活動、パソコン・タブレット・スマホ講座、iPadで脳トレ、委託事業プロジェクト（いきいきプラス＝高齢者活動支援・わくわくサポート＝就業支援・学校支援＝デジタル機器活用 ICT&校内安全見守り・高齢者スマホ活用相談支援）
内容	アフリカのザンビア共和国のコミュニティボランティアや女性グループ、福祉団体が作ったチテンゲ（アフリカのカラフルな布）の小物などを現地で買い付け、日本で販売することで、彼らの活動を支援しています。三鷹とザンビアの交流を通じて、ザンビアの魅力を伝えていきます。	シニアSOHO普及サロン・三鷹は、元気なシニアが自らの居場所と出番を創る場（プラットフォーム）の提供とコミュニティ・ビジネス支援（地域課題の解決）を目的としています。

No	17	18
名称	 手話ダンス コスモス (コスモス)	NPO法人 障害者生活支援センターインみたか (インみたか)
代表者	佐藤 勝子	宮城 永久子
連絡先	津谷 由貴子 電話：0422-31-5951 (FAX兼)	金子 洋祐 三鷹市障がい者相談支援センターぽっぷ 三鷹市下連雀4-15-18 2階 TEL：0422-71-0901 FAX：0422-26-5141 メール：poppu@dream.ocn.ne.jp HP：http://in-mitaka.sakura.ne.jp
設立	平成12年(2000年)4月	団体設立 平成13年(2001年)1月 NPO認証 平成13年(2001年)8月
会員	10名(女性10名)	17名(男性15名、女性2名)
活動日時	第2木曜日、第4木曜日 10時～12時	月曜日、火曜日、木曜日、金曜日 9時～17時 水曜日 13時～17時 土曜日 10時～17時
活動場所	みたかボランティアセンター、三鷹市内施設訪問	三鷹市障がい者相談支援センターぽっぷ (下連雀複合施設2階)
主な活動	手話ダンス練習 施設訪問	各種相談、フリースペース(余暇活動)、ピアカウンセリング、法律相談、高次脳障害当事者会
内容	手話を知らなくても歌詞で少しずつ手話を覚えられます。簡単なステップで体も同時に動かします。聞こえない人も一緒に楽しく活動しています。コロナで中止が続いていますが、施設訪問でまた楽しんでもらいたいです。	障がいがあっても地域の中で自分らしく暮らし続けられるよう、様々な相談や必要な支援を行っています。また、同じ法人の別事務所にて、障がい者の生活に寄り添ったヘルパーの派遣事業も行っています。

No	19	20
名称	NPO法人 障がい者ワーククラブみたか (NPOワーク)	 すぺーすはちのこ (はちのこ)
代表者	酒井 利高	山田 久仁子
連絡先	三鷹市障がい者就労支援センターかけはし 三鷹市下連雀4-15-18 2階 電話：0422-27-8864 FAX：0422-76-1442	三鷹市野崎3-22-16 電話：0422-32-3081 FAX：0422-32-9372 メール：hachinokomitaka@gmail.com HP：https://space-hachinoko.net
設立	平成16年(2004年)6月	平成9年(1997年)4月
会員	個人10名、団体20名	30名(男性10名、女性20名)
活動日時	月曜日～金曜日 9時～18時	各グループ随時
活動場所	下連雀複合施設2階(下連雀4-15-18)	すぺーすはちのこ他
主な活動	①障がい者就労支援センターかけはしの運営、障がい者の就職支援に係る相談と支援、就労支援機関及び事務所との連携②障がい者の就職環境を改善するための取り組み③障がい者就労支援への理解を深めるための研修や講演会等④障がい者ワーククラブみたかの宣伝と協力者の拡大⑤会員相互の交流	各グループ国際協力～学童保育～趣味サークルなどそれぞれの活動
内容	三鷹市の委託で障がい者就労支援センターかけはしを運営。障がい者の就労支援に係る相談と支援、就労支援機関及び事業所との連携、障がい者就労支援への理解を深めるための研修や講演会等を行っています。	すぺーすはちのこは、保育園や学童保育、外国ルーツの子どもやママさんたちが集える居場所、日本語教室、学習支援教室など、それぞれが繋がりのネットワークとして活動しています。

No	2 1	2 2
名 称	楽しい地域暮らしの会	つばめの会
代 表 者	森下 左知子	山本 由香
連 絡 先	三鷹市野崎 3-16-15 電話：090-2430-8810 メール：north.umori28@gmail.com	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273 メール：mitakatsubamenokai@gmail.com
設 立	令和6年（2024年）4月	令和6年12月
会 員	14名（男性9名、女性5名）	5名（男性2名、女性3名）
活 動 日 時	定例会 第2水曜日 18時～20時	月1回程度
活 動 場 所	三鷹市消費者活動センター（場合により三鷹駅前 コミュニティ・センター、下連雀地区公会堂他）	みたかボランティアセンター
主 な 活 動	楽しい地域暮らしに関すること全般について、メンバーのやりたいことを実現するためのプラットフォームとしての活動を行う団体です。 ①楽しい地域暮らしにつながることであればテーマは自由です。 ②メンバーが提出したテーマについて会で学習を深めます。 ③テーマが対外的な行動になる場合は賛成するメンバーでプロジェクト化します。	不登校の子どもを持つ保護者支援 ・保護者の集いの開催 ・高校進学についての情報発信 ・専門家による講演会の開催
内 容	私たちの関心事は、防災、高齢者、子ども、住宅等々ボーダーレス、しかもみんな繋がっています。自由で対等な意見が飛び交い、互いにエンパワーメントし合う場で、「楽しい地域暮らし」を考えてみませんか。	子どもが不登校のママたちで立ち上げた会です。定期的に保護者の集いを開催しています。高校進学、不登校の対応についての勉強会や講演会、経験者による体験談のシェア会も予定しています。

No	2 3	2 4
名 称	N P O 法人 日本人間関係心理士協会	寧々の会
代 表 者	山田 博夫	千須和 佳代
連 絡 先	三鷹市野崎 3-21-2 電話：0422-57-6547 (FAX 兼) メール：jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設 立	団体設立 平成20年(2008年)5月 NPO認証 平成20年(2008年)8月	平成22年(2010年)8月
会 員	25名(男性5名、女性20名)	15名(男性9名、女性6名)
活 動 日 時	第2水曜日、第4水曜日 10時～12時 (8月と3月はお休み)	月曜日 11時～16時
活 動 場 所	みたかボランティアセンター等	みたかボランティアセンター、MISHOP、東大 宿舎等
主 な 活 動	母親の自主勉強会	市内文化施設等の情報の中国語訳
内 容	子育てに関する心理学やその周辺諸理論の学習と、育児への活用法を専門の先生をお招きして楽しく学んでいます。ご気軽に参加ください。	三鷹市在住の中国・台湾系住民及び留学生との草の根交流を進めるなかで、中国語や中国文化等への理解を深め、中国語圏観光客や母国語を中国語とする市内在住の方々へ市内文化施設等の情報を中国語にて発信しています。

No	25	26
名称	 一般社団法人 発達障がい ファミリーサポートM a r b l e (マーブル)	ハングル村
代表者	国沢 真弓	三谷 英津子
連絡先	電話：070-6573-9230 メール：marble.family7@gmail.com HP：http://marble-family.org 「ファミサポマーブル」で検索可	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設立	平成25年（2013年）6月	平成20年（2008年）4月
会員	80名（男性20名、女性60名）	7名（女性7名）
活動日時	平日（不定期）、日曜日（年1回）	火曜日
活動場所	三鷹市公会堂さんさん館、みたかボランティアセンター等	みたかボランティアセンター
主な活動	発達障がいの子どもとその家族を応援する為、 ◆講演活動◆相談事業◆居場所作り等を発達障がい児の親が中心で行っています。	語学（韓国語）、日本と韓国相互の文化を伝え合う。
内容	発達障がい又は発達が気になるお子さんをお持ちの家族を支援しています。相談をご希望の方は、当法人 HP をご参照の上、お申込みください。活動を応援してくださる賛助会員も募集中です。	韓国語の学びを通じて韓国の文化や生活を知ることにより異文化理解を高める。さらに会員相互の親睦を深めることで生きることを楽しみ、国際交流を通じた幅広い人間形成を図ることを目的としています。

No	27	28
名称	 NPO法人 文化学習協同ネットワーク (協同ネット)	三鷹いきいきプラス
代表者	佐藤 洋作	近藤 敬子
連絡先	三鷹市下連雀1-14-3 電話：0422-47-8706 FAX：0422-47-8709 メール：gim@npobunka.net center@npobunka.net HP：https://npobunka.net	三鷹市下連雀3-38-4-310 電話：0422-70-5753 FAX：0422-70-5754 メール：place@svsoho.com HP：http://www.svsoho.com/place
設立	団体設立 昭和49年（1974年）4月 NPO認証 平成11年（1999年）11月	平成13年（2001年）11月
会員	246名	3,000名 （男性1,000名、女性1,800名、 法人200名）
活動日時	平日 10時～17時	開局日 月曜日、水曜日、金曜日 10時～16時（休日、 祭日を除く）
活動場所	文化学習協同ネットワークビル	三鷹産業プラザ、三鷹市市民協働センター 他
主な活動	不登校の居場所づくり、青年の自立と就労支援	高齢者の社会参加を支援
内容	父母や市民のみなさまとのネットワークを広げ、 その共同した力で子どもと青年の発達と社会参加 をサポートする居場所と学びの場づくりを進めて います。	シニアの豊かな知恵と経験、趣味や特技を活かす ために、仕事・活動をしたい人とお願いしたい人 とを結びつける「マッチング事業」の他、講演会、 パソコン講習会、交流会などを行っています。

No	29	30
名称	三鷹コミュニティ・ラボ	三鷹市医療と福祉をすすめる会
代表者	加藤 亜希子	駒林 矩子
連絡先	メール：mitska.community.labo@gmail.com HP：https://mitaka-community-labo.mystrikingly.com/	井本 浩 電話：090-7703-7866 メール：adaytov0413@gmail.com
設立	令和6年（2024年）9月	令和7年（2025年）4月 （令和5年度（2023年度）解散後再出発）
会員	9名（男性2名、女性7名）	10名（男性6名、女性4名）
活動日時	随時	メンバー定例会 不定期
活動場所	三鷹市内各所	三鷹市消費者活動センター
主な活動	・コンサート&懇親会：三鷹のあちこちで地域のつながりが生まれ、持続する場を提供する。 ・多世代の親子交流イベント：年齢を超えて、子育て情報、悩みや喜びを分かち合える場を増やす。	三鷹市の医療と福祉に関する講演会の開催及び講演録の作成と配布をしています。
内容	クリエイター、システムエンジニア、子育て中のママ、音楽家など様々な“得意分野”“三鷹への思い”を持ったメンバーが「皆が繋がりの中で豊かに生きられる地域創り」を目指し活動しています。	三鷹市の医療と福祉に関する市民ニーズの強いテーマを発掘し、講演会を開催し、講演録を作成することを通じて、市民のより良い生活に結びつけていく団体です。関心のある方の参加を待っています。

No	3 1	3 2
名 称	三鷹市心身障害者（児）親の会 （障害者親の会）	三鷹市文庫連絡会 （文庫連）
代 表 者	鳥居 佳子	須藤 倫子
連 絡 先	みたかボランティアセンター 電話：０４２２－７６－１２７１ FAX：０４２２－７６－１２７３	みたかボランティアセンター 電話：０４２２－７６－１２７１ FAX：０４２２－７６－１２７３ HP: https://mitakabunkoren.hp.peraichi.com/top/
設 立	昭和４３年（１９６８年）４月	昭和４９年（１９７４年）４月
会 員	４０名	１０名（女性１０名）
活 動 日 時	毎月１回午前中の会議と月１回のお便り発行	１～２ヶ月に１回程度
活 動 場 所	三鷹市下連雀１－８－２２ HYビル３階	三鷹図書館、各地域家庭文庫
主 な 活 動	親睦会、日帰り旅行、研修会、施設見学、三鷹阿波踊り（昭和６２年（１９８７年）より毎年参加・啓発活動）、新年会、ティータイム広場（障がいのある我が子と語ろう・月一回）	各文庫（市内４ヵ所）の活動報告や文庫連として活動内容検討、市民に向けての講座実施など
内 容	心身に障がいを持っている方達が、地域で安心して暮らしていけるよう、また、地域社会との関わりを持ち、住み馴れた所で生活が出来るよう共生社会の実現を目指し活動しています。	本の意義が見直される中、子どもと本をつなぎ、子どもに寄り添う大人を応援する活動を続けています。ホームページで講座情報なども発信していますので、ご覧ください。

No	3 3	3 4
名 称	三鷹市 ベッセルスポーツクラブ (ベッセル)	三鷹ノルディックウォーク友の会 (三鷹ノルディック)
代 表 者	國澤 嘉代子	成清 一夫
連 絡 先	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273	三鷹市下連雀4-17-31-201 電話：080-1362-5359 メール：knarikiyo@gmail.com FB：https://www.facebook.com/groups/1752243258434734
設 立	昭和60年（1985年）4月	平成29年（2017年）1月
会 員	150名	25名（男性6名、女性19名）
活 動 日 時	各種目により違うが、火曜日、木曜日、金曜日の午前及び午後	土曜日10時～12時（雨天翌日に順延）
活 動 場 所	SUBARU総合スポーツセンター、市内中学校校庭、高山小学校	三鷹市内の公園等
主 な 活 動	老若男女の区別なく、生涯の友人や仲間づくりをすすめるための活動。テニス、フラダンス、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフ、パドルテニス、ヨガ、健康体操、吹矢、ボッチャの種目を交流の場として活動しています。	季節や気温を勘案して、集合場所と目的場所を選定してのウォーキングを楽しんでいる。ポールウォークで身体的な負担を軽くし、同時に姿勢を保って健康を維持するようにしている。歩行距離は4km前後。集合場所は定期的に変更し、場所により乗り物を利用することもある。
内 容	①自主的に、②主体性を持ち、③自前で、④生涯にわたりお互いに支え合って維持する。という4つの理念を持ってスポーツ活動を行っています。	毎週、土曜日の午前中に三鷹市内の各方面あるいは多摩川上水周辺を、3～4kmほど歩きます。また、時々、昼食をいっしょにしながら、高齢者に必要なさまざまな情報交換や情報提供を行い、高齢者としての自覚を持つことを心がけています。

No	35	36
名称	NPO法人 三鷹はなの会	NPO法人 三鷹陽だまり企画
代表者	松崎 伸一	星野 法昭
連絡先	三鷹市下連雀1-8-22 下連雀HYビル3階（加藤） 電話：0422-24-8408 FAX：0422-24-8409 メール：jimukyoku@hanano-kai.jp HP：http://www.hana-yume.jp	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
設立	団体設立 平成18年（2006年）4月 NPO認証 平成18年（2006年）7月	団体設立 平成8年（1996年）7月 NPO認証 平成18年（2006年）3月
会員	10名（男性8名、女性2名）	正会員 18名 賛助会員 44名
活動日時	9時～16時	通年
活動場所	星と風のカフェ、グリーンコート、グループホーム、ピアいのかしら、かのん	グループホーム陽だまり荘、グループホームかみれん、ケアホーム大沢
主な活動	共同生活援助事業、三鷹市委託事業	精神障がいのある方のグループホーム運営
内容	主に障がいを持った方が地域で生活する為の様々な支援を行っています。また、「星と風のカフェ」という市内の障がい者福祉施設等で作られた商品を集めたアンテナショップを運営しています。	「障がいのある方それぞれの個性や意志を尊重し、その人らしい暮らしを支えます」を理念として、主にグループホームの運営をしています。

No	37	38
名称	NPO法人 みたか街かど自立センター 三鷹市障がい者地域活動支援センターまちかど	ワンツースリー みたか123
代表者	瀧澤 勤	牧野 桜子
連絡先	三鷹市上連雀4-1-8 福祉コアかみれん 電話：0422-48-0648（FAX兼） メール：machikado@jcom.zaq.ne.jp HP：http://machikado.official.jp	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273 HP：http://mitaka123.com
設立	団体設立 平成3年（1991年）4月 NPO認証 平成18年（2006年）11月	平成23年（2011年）1月
会員	20名	30名
活動日時	平日（月曜日～金曜日）10時～16時	毎日、随時
活動場所	三鷹市障がい者地域活動支援センターまちかど、 ホームつぼみ等	三鷹市内全域
主な活動	障がい者の自立生活を支援	地域でネコに係わる環境問題を住民が主体となり会と行政の協働による三者での解決に日々活動しています。
内容	障がい者が地域であたり前に生活するための支援を障がい者が中心になって行っています。車いす体験や生活体験を話す出前講座を保育園から大学などに出向いて行っています。平成25年度から「三鷹市障がい者地域活動支援センターまちかど」として運営しています。また、障がい者の介護サービス包括型事業「ホームつぼみ」を運営しています。	飼い主のいないネコを今以上に増やさない地域ネコ活動の原点に徹する市民グループ

No	39	40
名称	緑・上連雀フォー	 NPO法人 むいく 夢育支援ネットワーク
代表者	片石 信太郎	大門 由起子
連絡先	電話：090-6702-2977 メール：kamiren4@yahoo.ne.jp	メール：muikukouhou@muiku.info HP：http://muiku.info
設立	平成18年（2006年）4月	NPO認証 平成15年（2003年）11月
会員	10名（男性1名、女性9名）	140名（男性20名、女性120名）
活動日時	原則第3土曜日 10時～12時 （1月、8月を除く）	不定期（学校との連携により随時）
活動場所	上連雀新道北児童遊園、三鷹市立公園	市内の小中学校中心（主として連雀学園の第四小学校）
主な活動	除草、花壇の草花・低木の定植、樹木の剪定、ゴミ除去	日頃の授業のサポートや放課後・週末のクラブ活動などの教育支援
内容	三鷹市公園ボランティア団体として、20年経ちました。30代～70代後半の方が除草、剪定を中心に活動中。小さな公園（200㎡）ですが、花壇部分が多く、各種の草花、宿根草、低木等の樹木もあり、楽しい公園を目指しています。	三鷹市立第四小学校を中心として、子どもたちにより楽しく充実した学校生活を送ってほしい、という思いをもった、地域・保護者による“学習支援ボランティア”の活動とそのコーディネートを行っています。その活動のなかで、子ども達とともに地域も育っていききたい。

No	4 1	4 2
名 称	 もぐもぐ食堂 (もぐもぐ)	 よさこいチーム R I K I O H (リキオウ)
代 表 者	大野 秀子	大和田 信一
連 絡 先	電話：090-6514-4667 メール：mogumogu.mitaka@gmail.com	大和田 有美 三鷹市井の頭3-17-23 電話：0422-71-4124 (FAX兼) メール：rikioh43514351@gmail.com HP：https://rikioh.mystrikingly.com
設 立	平成30年(2018年)7月	平成15年(2003年)4月
会 員	6名(女性6名)	28名(男性8名、女性20名)
活 動 日 時	学校家庭科室 第2水曜日 7時40分～8時15分 上連雀地区公会堂 第4水曜日 7時30分～8時15分	日曜日 15時～18時(又は13時～16時) 金曜日 18時30分～21時
活 動 場 所	第七小学校家庭科室、上連雀地区公会堂	三鷹市及び日野市の公共施設(小学校体育館、コミュニティ・センター等)
主 な 活 動	朝の子ども食堂を第七小学校学区域で実施。 1日のスタートである朝食をしっかりと食べてもらい、元気に1日を過ごすことができることを目的として活動しています。子どもが基本的な生活リズムを身につけ、健やかに成長するサポートができればと考えています。	都内のよさこいイベント、老人ホーム、施設等での演舞
内 容	「元気な一日のスタートを！」をキャッチフレーズに第七小学校学区域で月2回(第2、4水曜日)朝の子ども食堂を実施しています。温かい混ぜ込みご飯と具たくさん味噌汁を提供しています。	高知のよさこい踊りが大好きな社会人チーム。構成員は多世代異業種。よさこいを通じて皆さんを元気にしたいという思いで、いろいろな施設や病院等出張演舞も行っています。初心者・見学者大歓迎!「いつもと違う自分」に会える事、間違いなし!

福祉ショップ

みたか立寄りサロン

サロンではボランティアの方が心を込めて作った手づくりの品を販売しています。また、連雀コミュニティ・センターと井口コミュニティ・センター、三鷹駅前コミュニティ・センターでは、来ていただいた方と一緒に作品を作っています。

☆販売品☆

布製品（刺子ふきん、バッグ、ポーチなど）

編物品（セーター、帽子、靴下、マフラー、アクリルタワシなど）

その他（ブローチ、ストラップなど）

開設場所

◆ 立寄りサロン

1 新川中原コミュニティ・センター2階

毎週火曜日、金曜日 11時～15時

2 連雀コミュニティ・センター ロビー・会議室

第1、2、3火曜日 折紙等 13時～15時

第4火曜日 手作りサロン 13時30分～15時30分

第5火曜日 お休み

3 井口コミュニティ・センター2階（販売品なし）

第3火曜日 13時～16時

編み物等を作成してお持ち帰り

4 三鷹駅前コミュニティ・センター1階ロビー

毎週木曜日 11時～13時

（第3、第5木曜日はお休み）

..多くの皆様のご来店をお待ちしています..

MITAKA VOLUNTEER CENTER

みたかボランティアセンター

ボランティアをしたい、ボランティアに来てほしい

お気軽にご相談ください！



ボランティア NPO ガイド2026

〔第46号〕

2026年9月発行

編集・発行

社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会

みたかボランティアセンター

三鷹市上連雀8-3-10 三鷹市上連雀分庁舎内

電話：0422-76-1271

FAX：0422-76-1273

メール：chiiki@mitakashakyo.or.jp