

江戸小唄 日常会話に「一笑い」いかがですか？

江戸小唄とは5秒から5分ほどの江戸時代ごろから伝わるオチのある短い笑い話です。講師の高野先生と一緒に音読や交流会で練習していくと、自然と会話の中に笑いを作れるようになっていきます！全5回の講座で江戸小唄をマスターして地域の活動や日常生活に活用していきましょう！

日時：8月1日、8日、22日、29日、9月5日（毎週木曜日 全5回）午後2時～4時

場所：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)

資料、小冊子代：1,000円（受講料は何回出席されても無料です。）

対象：江戸小唄に興味のある方（市内在住、在勤、在学、在活動者優先）

定員：20名（先着順）

講師：江戸小唄つながりコーチング 高野まゆみ氏と会員のみなさん

申込：みたかボランティアセンター（0422-76-1271）にお電話か、

右記QRコードから専用フォームでお申し込みください。



講師 高野まゆみ氏

電話相談のボランティアをしませんか？

NPO法人 有終支援いのちの山彦電話

電話相談のボランティアを募集します。

令和6年10月から始まる研修について、説明会を下記の要領で開催致します。

“有終支援いのちの山彦電話は、開設して33年経ち、生きづらさを抱えている方、病気の不安に直面されている方などの、こころの悩みを受け止め、寄り添っていく活動をしています。相談員もボランティアに携わることで、自己成長を目指します。

日時：令和6年9月1日（日） 午後2時～4時

会場：飯田橋ボランティアセンター（セントラルプラザ10階）

募集定員：15名（年齢70歳くらいまで）

研修期間：令和6年10月～12月（月2回 計5回）

研修費用：10,000円

お問合せ・申込は下記または右記QRコード

メールアドレス：inochino.yamabiko@gmail.com

申込締め切り 令和6年8月30日（金）

ホームページ：https://inoch-no-yamabiko.jimdofree.com



<飯田橋セントラルプラザへのアクセス>

・JR利用の場合

飯田橋西口を出たら右へ。駅に沿うようにして建つ20階建てのビルが「セントラルプラザ」です。10階へは低層用エレベーターです。

・地下鉄（有楽町線・東西線・南北線・大江戸線）利用の場合
「B2b」出口よりセントラルプラザ1階に直結しています。



～ボランティア連絡協議会からのお知らせ～

◇ふるしき市 8月は会場都合によりお休みです。

◇世話人会 8月24日(土)13時～みたかボランティアセンター2F

～寄贈のお願い～

・本(幼児書から一般書)

・アイロン

・10合炊飯器

～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～

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 E-mail : 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。

2024年 8月号
ボランティア
ミニミニ 広場
No.416 2024.7.19

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 : http://www.mitakashakyo.or.jp/vc

e-mail : chiiki@mitakashakyo.or.jp

地域福祉ファシリテーター養成講座

地域の福祉課題や地域の中で支援を必要としている人を発見し、自らが持つ能力や人脈、社会資源を生かしながら、その課題や支援を必要とする人に対する具体的な支援活動を企画・実施する「地域福祉ファシリテーター」を養成します。ルーテル学院大学の先生が、地域福祉ファシリテーターの役割と地域福祉の課題をわかりやすく講義し、グループワークを通して課題解決のための活動へつなげていきます。

日時 9月26日(木)～令和7年1月16日(木) 午後1時20分～4時20分【全11回+フィールドワーク1回程度】

場所 ルーテル学院大学（三鷹市大沢3-10-20）

主催 ルーテル学院大学、三鷹市、武蔵野市、

小金井市、調布市と各市の社会福祉協議会

参加費 無料（定員12名 申込多数の場合は抽選）

対象 在勤を含む市民で、ボランティア活動・市民活動などを行っている方、またはこれから始めたい方

申込み 8月31日(土)までに所定の申込用紙、もしくは申込フォームよりお申込みください。

※申込用紙はホームページより印刷できます

内容 地域福祉ファシリテーターの役割/福祉課題を見つけるグループワーク/新しい支え合い活動の企画およびプレゼンテーション等（HPに詳細あり）

お問合せ 三鷹市社会福祉協議会地域福祉推進係

TEL : 0422-76-1271

Mail : chiiki@mitakashakyo.or.jp



三鷹市地域福祉人材養成基礎講座2024 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～

内容：ボランティア活動についての説明や地域で活躍している団体・グループの活動紹介など <地域福祉人材養成基礎講座ホームページ>

日時：8月22日（木）午後1時30分～3時30分

会場：三鷹駅前コミュニティ・センター（東京都三鷹市下連雀3-13-10）

費用：無料 定員：30名（先着順）

対象：三鷹市内在住・在勤・在学・在活動者で地域活動を始めたい方

申込：8月19日（月）までにホームページ<地域福祉人材養成基礎講座ホームページURL>にある

申込フォームまたは電話（日曜日・祝日は休館のため電話受付は不可）で、①名前②年齢③住所④電話番号を申込みください。

お問合せ：みたかボランティアセンター 電話 0422-76-1271 メール chiiki@mitakashakyo.or.jp



大人の寺子屋・三鷹

～中高年が楽しく学ぶ場～ 第13回「在宅介護でやってはいけないこと」

日時：2024年8月28日（水）14：00～15：45

定員：20名（先着順）

場所：①会場参加/三鷹市市民協働センター 第2会議室 ②ZOOMで参加/（初めての方はサポートいたします）

参加費：無料

お問合せ：terakoya3new@gmail.com

参加希望の方は8月23日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。



※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！

ボランティア募集

高齢

内容	場所	日時	備考
①利用者へのお茶出し ②活動のお手伝い ③昼食の下膳 ④利用者とのおしゃべり	東京弘済園 三鷹市高齢者センター げやき苑 三鷹市深大寺2-29-13	月曜日～土曜日 ①9時～、14時～ ②10時30分～12時、 13時30分～14時30分 ③12時～13時 ④15時～16時 (短時間可、時間頻度は応相談)	性別年齢不問、センター内はマスク着用、介護保険利用者1日45名位、車椅子や歩行器の利用あり
レクリエーション活動のお手伝い	そんぼの家 三鷹中原 三鷹市中原3-1-17	月1回位、日時応相談	性別不問、交通費支給、入居者様とコミュニケーションがとれる方、入居者様は介護度3位で車イス利用の方が10名程います、歩ける方も多いです、1日2名まで受け入れ可
レクリエーション活動（音楽系、工作系など）の実施、入居者様のお話し相手	サニーステージ深大寺 三鷹市深大寺2-41-7	日時応相談	性別年齢不問、親子参加可、交通費支給、入居者様は平均介護度2・3位でお元気な方が多いです
レクリエーション活動（フラワーアレンジメント、書道、手品、折り紙、似顔絵等）の実施、音楽療法補助、傾聴	ツクイサンシャイン 三鷹深大寺 三鷹市深大寺2-21-17	日時応相談	交通費支給、性別年齢不問
レクリエーション活動（音楽演奏、絵手紙、調理）の実施および補助、傾聴、車イスの清掃、水槽の掃除、施設内の雑草抜き	特別養護老人 ホームケアコート武蔵野 武蔵野市境南町5-10-7	火曜日～木曜日、 14時～15時、月1～2回	性別不問、親子参加可（活動内容による）、お元気な方、交通費、材料費支給、利用者は車イスを使用されています
入居者様のお話し相手、散歩、レクリエーション活動のお手伝い等	デンマークINN深大寺 調布市深大寺東町8-14-2	日時応相談、1回1～2時間位、基本平日の活動ですが、土日のイベント等もあります	性別不問、大学生以上、希望人数2～3名、認知症状に理解のある方、高齢者対応経験があれば尚可、利用者の平均介護度2位、交通費支給（上限あり）
音楽によるレクリエーション活動、楽器演奏の実施	介護医療院 篠原病院 三鷹市下連雀6-13-10	月1回、2～3ヶ月に1回、火曜日	性別年齢不問、院内でのマスク着用等の感染対策ができる方、介護度3～4・5位の方が入所しています、1～5名受け入れ可

子ども

内容	場所	日時	備考
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 三鷹市牟礼2-13-19	月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）、13時～17時の間で可能な日時を調整、 ※大学生以上は火曜、水曜17時～19時（中高生の学習支援）	性別不問、中学生以上、子どもが好きの方、子どもとあそぶ体力のある方、近隣の小中学校の児童、生徒が利用しています、
保育補助、掃除、簡単な作り物など	三鷹西野保育園 三鷹市深大寺3-3-10	月曜日～金曜日（平日） 9時～17時	性別不問、中学生以上、1日2名受け入れ可、麻疹・風疹の履歴がわかるもの（母子手帳の写しなど）と高校生以上の方は健康診断書（X線の項目あり）を持参ください
利用者（小学生・中学生）と一緒に遊ぶ、見守り、簡単な作業等	三鷹市西多世代交流センター 三鷹市深大寺2-3-5	月曜日～土曜日の 13時～17時の間で 応相談	性別不問、大学生以上（高校生は応相談） 健康で継続的に活動する意思のある方 定期で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
ヨガや勉強会参加中のお母さんたちの子ども（0歳～3歳）の見守り	連雀コミュニティ・センター 三鷹市下連雀7-15-4 元気創造プラザ 三鷹市新川6-37-1	月1～2回（不定期） 月曜日 （土日の開催もあり） 10時～12時	年齢不問、女性で子育て経験や保育経験があり、子どもを見ることができ体力のある方、 活動内容にご理解いただける方

障がい

内容	場所	日時	備考
障がいのある方々と一緒に昼食作りやお菓子の製造軽作業	三鷹ひまわり第三共同作業所 三鷹市下連雀3-11-8	月曜日～金曜日（平日） 9時～15時30分頃 半日、1日でも可能	性別不問、小学生以上、親子参加可、精神障害等に理解のある方、活動時に必要に応じてマスク着用をお願いします、利用者はご自分で動いて活動できる方々です、1日1名（1組）受け入れ可能
秋祭りの手伝い 販売、駐輪場誘導、利用者とお祭りを楽しむ等	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 三鷹市野崎3-17-9	2024年9月21日（土） 10時～16時	性別不問、大学生以上、活動時はマスクの着用をお願いします、20名募集します
障がいのある方（小1～大人）の水泳教室指導 《三鷹市特殊赤十字奉仕団》	元気創造プラザ プール 三鷹市新川6-37-1	9月～3月の月1回（日） 8時30分～12時 詳しい日時は お問合せください	性別不問、高校生以上75歳位まで、200m泳げる方、各々の障がいについて理解を深める努力をして楽しい水泳教室になるよう心掛けられる方、団費支払い有（年2000円）、3回教室に参加すると有償ボランティア（金額未定）になります

その他

内容	場所	日時	備考
①来院者への案内（自動再来受付機の説明、診療費支払機の誘導等） ②患者さんへの図書貸出し、返却作業	杏林大学医学部付属病院 三鷹市新川6-20-2	週1回、曜日時間応相談 ①月曜日～金曜日、 9時～12時のうちの2時間 ②月曜日～金曜日、 午前10時50分～13時10分、 午後12時50分～15時10分	性別不問、18歳以上70歳未満の健康な方（高校生不可）（単位取得の目的も不可）、麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎（ムンプス）のワクチン接種歴2回以上が必須条件です。抗体価を事前確認しますので各項目の抗体検査結果やワクチン接種したことが証明できる書類（コピー可）をご提出ください。 ※交通費支給なし
①キッズチア、シニアチア、ボッチャ、ノルディックウォーク、ユーモアスピーチの会に参加し一緒に活動して下さる方 ②人材育成、福祉職業訓練校等の準備、お手伝い 《鷹ココ・ネットワーク大衆》	駅前コミュニティ・センター 三鷹市下連雀3-13-10 連雀コミュニティ・センター 三鷹市下連雀7-15-4 井の頭コミュニティ・センター 三鷹市井の頭2-32-30	2024年7月1日～8月31日 15時～19時 日時応相談	性別年齢不問、親子参加可（子どもは3歳以上）、地域活動にご興味のある方、
広報誌『ミニミニ広場』の配達	牟礼2・3丁目…約10件 新川3・5丁目…約10件 新川4丁目・5丁目…約30件 上連雀2丁目・3丁目…約20件 下連雀3丁目・上連雀1・2丁目…約15件 井口2丁目・野崎2・3丁目…約30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に！ご家族で！ 三鷹市内のみ！

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

