

ボランティア NPOガイド 2024

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。

生活に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
ワーカーズこもれび…………… 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・認知症家族支援の会…………… 4

〈障がい児・者関係〉

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

〈児童関係〉

26. NPO法人 子育てコンビニ…………… 13
27. 地域ボランティア団体“うず”…………… 14
28. NPO法人 チームくじら号…………… 14
29. まなbe…………… 15
30. 三鷹科学あそびの会…………… 15
31. みんなのみたか…………… 16
32. わくわく子ども食堂…………… 16

〈保健・医療・福祉関係〉

33. 暮らしの保健室みたか	17
34. 難病・障害とまちをつなぐ「RDD三鷹」	17
35. ピナット～外国人支援ともだちネット	18
36. 三鷹市赤十字奉仕団	18
37. 三鷹市の福祉をすすめる女性の会	19
38. 夜まわり三鷹	19

〈その他〉

39. おはよう文庫	20
40. 活躍きっかけ隊	20
41. 神代植物公園ドッグランサポーターズクラブ	21
42. NPO法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽	21
43. 楽しい地域暮らしの会	22
44. だれでも食堂こんにちは	22
45. NPO法人 中国帰国者の会	23
46. e n c h a n t é～つながりのはじめまして～	23
47. NPO法人 テニスネットワーク	24
48. 井なもんじゃ！？	24
49. ハーモニカサークル 風	25
50. ハーモニカサークル レインボーハーモニー	25
51. ハッピーグランパ倶楽部	26
52. NPO法人 フードバンクみたか	26
53. フラググループ ラブリーハンズ	27
54. ペレの会	27
55. みたか親の会	28
56. NPO法人 みんなのお茶の間	28

◆協力団体紹介

1. あい折紙サークル	29
2. あかねボランティアグループ	29
3. アリスみたか	30
4. うつ友の会 三鷹	30
5. 一般社団法人 江戸小唄つながりコーチング	31
6. NPO法人 エンゼル・ハート	31
7. 紙芝居研究会 ファンタジー	32
8. 革小物教室・三鷹	32
9. 木のいい仲間	33
10. きらめきライフ多摩	33
11. Ku' u' A i n a	34
12. NPO法人 子ども生活・ゆめこうば	34
13. コミュニティ・コーヒーマスター	35

14. NPO SANA SANA	35
15. NPO法人 シニアSOHO普及サロン・三鷹	36
16. 手話ダンス コスモス	36
17. NPO法人 障害者生活支援センターインみたか	37
18. NPO法人 障がい者ワーククラブみたか	37
19. すぺーすはちのこ	38
20. NPO法人 多摩東成年後見の会	38
21. 難病カフェこまったゾウ	39
22. NPO法人 日本人間関係心理士協会	39
23. 寧々の会	40
24. 一般社団法人 発達障がいファミリーサポートMarble	40
25. ハングル村	41
26. NPO法人 文化学習共同ネットワーク	41
27. 三鷹いきいきプラス	42
28. 三鷹市心身障害者（児）親の会	42
29. 三鷹市発達障がい児親の会「モンブランの会」	43
30. 三鷹市文庫連絡会	43
31. 三鷹市ベッセルスポーツクラブ	44
32. 三鷹ノルディックウォーク友の会	44
33. NPO法人 三鷹はなの会	45
34. NPO法人 三鷹陽だまり企画	45
35. NPO法人 みたか街かど自立センター	46
36. NPO法人 みたか123	46
37. 緑・上連雀フォー	47
38. NPO法人 夢育支援ネットワーク	47
39. もぐもぐ食堂	48
40. よさこいチームRIKIOH	48

みたか立ち寄りサロン

マークでわかりやすく!

**介護
予防**

……介護予防の活動に取り組んでいます。

**子ども
支援**

……子育て支援の活動に取り組んでいます。

**施設
訪問**

……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を続けましょう。
- 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 〈高齢者関係〉

No	1	2
名称	赤とんぼ給食ボランティア (赤とんぼ)	介護予防 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 (こもれび)
代表者	沖谷 啓子	鈴木 理央
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 HP： https://mitaka-comorebi.jimdo.com
設立	平成10年5月	団体設立 平成5年12月 NPO認証 平成12年3月
会員	40名 (男性6名、女性34名)	53名 (男性1名、女性52名)
活動日時	連雀赤とんぼ 月曜日、金曜日 13時～16時 井の頭赤とんぼ 水曜日 10時～14時	通年 月曜日～金曜日 9時～17時 土曜日 13時～17時 日曜日、年末年始はお休みです。
活動場所	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	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	食事の支度が困難な方へ夕食(お弁当)の調理・配食、機能訓練に参加の高齢の方達へお昼ごはん(お弁当)の調理	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、保育、家事、介助、介護等の支援、介護予防等の活動を行い、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。介護予防を目的としたコーラス、ハンドベル、フラダンス、チェアヨガ、筆文字をボランティアセンターで、歌声を元気創造プラザで行っています。

〈高齢者関係〉

No	3	4
名称	NPO法人 グレースケア機構 (NPO グレースケア)	高齢者電話訪問
代表者	柳本 文貴	虎谷 雅年
連絡先	三鷹市下連雀3-17-9 電話：0422-70-2805 FAX：0422-24-8307 メール：office@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11月 NPO認証 平成20年4月	昭和58年3月
会員	181名（男性46名、女性135名）	18名（男性2名、女性16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
活動場所	三鷹・武蔵野を中心とした多摩地域 グレースケア事務所（下連雀・大沢・武蔵野市 西久保）、くまちゃんハウス、となりのでこちゃん、むかひのさっちゃん、ひとまちここ訪問看護（牟礼）	みたかボランティアセンター
主な活動	ケアサービス事業（自費、介護保険、障がい福祉、ひとり親）、相談事業（住まい、ケアプラン）、研修事業、まちづくり事業（泊まり付き民家デイ・ケア付きシェアハウス、くまちゃん保健室）	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	“お困りごとからお楽しみまで”をモットーに、介護や家事・整理収納のほか、通院や旅行の付添い、認知症やがん・難病の方のケア、長時間や緊急対応、看護、リハビリ、住まい探し、居場所づくり等しています。	「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。人とのつながりの確認は、お互いを元気にしてくれます。電話訪問員（会員）参加を歓迎します。

〈高齢者関係〉

No	5	6
名称	シルバークッキング井口	NPO法人 ひゅうまん るうぶ Human Loop・人の輪 (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.jimdo.com
設立	平成元年3月	団体設立 平成17年4月 NPO認証 平成17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。	グループリビングの実践を通して、個の自立を目標とする。地域社会、環境への貢献を通しての人生の完成。

〈高齢者関係〉

〈障がい児・者関係〉

No	7	8
名称	みたか・認知症家族支援の会 (みたかNFS)	アクアマルシェ (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4月	平成28年4月
会員	約100名（男性60名、女40名）	12名（男性6名、女性6名）
活動日時	例会（認知症家族と本人のサロン） 第3木曜日 13時30分～16時 夕どきオレンジカフェ 第1火曜日 18時30分～20時 昼どきオレンジカフェ・駅前オレンジカフェ 第2水曜日、第4水曜日 14時～16時 ひまな男あつまれ 第4金曜日 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 おむすびハウス スペースあい 東多世代交流センター	SUBARU総合スポーツセンター など
主な活動	認知症家族や本人、高齢者と語り合い、生活改善（QOLの改善）を目指す。オレンジカフェも同様。電話相談とメール相談を年中無休でお受けしています。ひまな男あつまれは、高齢男性の社交場です。又、電話相談は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	認知症及び高齢者の介護でお困りの方の駆け込み寺（ケアラー支援組織）です。気軽にご連絡、お電話ください。必要なら医師、介護士、薬剤師もメンバー内に居り、ご相談に応じます。又、高齢者の閉じこもりを予防します。	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	おいしい会	手話サークル鷹の会 (鷹の会)
代表者	大久保 弘子	大野 道子
連絡先	住所：三鷹市下連雀4-4-34 電話：0422-45-0957 (FAX兼) みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271	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5年7月	平成4年4月
会員	7名 (男性2名、女性5名)	62名 (男性6名、女性56名)
活動日時	第2土曜日 定例会 9時～15時 食事会 12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。
活動場所	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 (月曜会、火曜会) 元気創造プラザ (金曜会)
主な活動	無料の食事会、食事会の案内チラシ作成や配布	手話学習及び聴覚障がい者との交流
内容	心に障がいのある人達が、誰でも参加できて気持ちが安らぐ時間が過ごせるようにと、精神障がい者親の会の「あおき会」の人達とボランティアが協力して始めた「参加費無料」の昼食会です。季節感溢れる料理とデザートは、おいしくて大好評です。会食前はみんなで好きな歌を一緒にうたって過ごす心地良い雰囲気集いです。	聴覚障がい者と共に学習・交流をしながら理解と親睦を深め、諸行事に手話通訳として参加しています。年2～3回の講演会・交流会等を行います。見学の際は、事前に連絡ください。

〈障がい児・者関係〉

No	1 1	1 2
名称	 てのひらの会	 NPO法人 なかよし会 (なかよし会)
代表者	石井 峰子	岡崎 昌史
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	北村 篤洗 三鷹市井の頭2-21-18 電話：0422-43-8135 (FAX兼) メール：kyoushitsu@nponakayoshi.com HP：http://www.nponakayoshi.com
設立	昭和56年5月	団体設立 昭和61年6月 NPO認証 平成14年10月 認定NPO 平成30年2月
会員	14名 (女性14名)	47名 (男性5名、女性42名)
活動日時	木曜日 10時30分～15時 絵本の貸出・返却 木曜日 11時～14時30分	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
活動場所	みたかボランティアセンター	三鷹市内
主な活動	布絵本作り、貸出し、消毒や修理、障がいのことや作品作りの学習、三鷹図書館へ「布絵本」の寄贈と貸し出し	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齢児、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
内容	布絵本とは帆布地等にフェルトで図柄をアップリケしたり、動かすための工夫をしたりした絵本です。障がいのある子もない子も、地域の中で共に育つことを願って制作しています。	なかよし会は障がいの種別、程度、年齢に隔たりになく、心身に障がいのある方の暮らしをサポートする為、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。

〈障がい児・者関係〉

No	1 3	1 4
名称	ほのぼのふらっとC a f é (C a f é)	街かど喫茶 (街かど)
代表者	石野 一	山崎 晃代
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8年10月	昭和57年2月
会員	13名（男性7名、女性6名）	17名（男性9名、女性8名）
活動日時	お茶会 第3土曜日 11時～16時 ふろしき市 第4土曜日 (2月と8月は休み)	休止中
活動場所	みたかボランティアセンター	主にみたかボランティアセンター
主な活動	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	休止中
内容	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！	現在、活動を休止しています。

〈障がい児・者関係〉

No	15	16
名称	 三鷹おもちゃ図書館	三鷹きつつき会
代表者	池田 千恵	芝宮 ミネ
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56年5月	昭和54年9月
会員	5名（女性5名）	17名（男性3名、女性14名）
活動日時	第1土曜日、第3土曜日 11時～15時	金曜日 13時30分～16時30分
活動場所	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及び自宅
主な活動	おもちゃを利用した遊びと貸し出し	点訳サービスとそのための学習
内容	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。	視覚特別支援学校図書部からの依頼点訳 個人依頼で名簿、レシピ、小説など様々な点訳 会独自の点字のカレンダー作りも毎年恒例になっています。依頼小学校への点字出前講座も行っています。

〈障がい児・者関係〉

No	17	18
名称	三鷹サタデー学級	三鷹障がい者の権利を守る会 (ハートウォーミング)
代表者	小嶋 洋子	山崎 勝弘
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	電話：070-2150-0709
設立	平成4年7月	平成26年12月
会員	40名（男性20名、女性20名）	51名（男性39名、女性12名）
活動日時	第2土曜日、第4土曜日 13時～16時	休止中
活動場所	元気創造プラザ4階	みたかボランティアセンター
主な活動	ボッチャ、ドッチビー、ソフトバレーボール他、ゆるやかに活動しています。	休止中
内容	平成4年、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。	平成26年に発足した会です。ひとりぼっちな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6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。

〈障がい児・者関係〉

No	19	20
名称	三鷹市身体障がい者福祉協会 (鷹身協)	三鷹市聴覚障がい者協会 (三聴協)
代表者	田中 武士	高橋 みゆき
連絡先	三鷹市井の頭1-23-8 電話：0422-46-1084 (FAX兼)	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	昭和26年8月	昭和53年4月
会員	60名 (男性15名、女性45名)	31名 (男性2名、女性29名)
活動日時	定例会 第4日曜日 10時～12時	不定期
活動場所	元気創造プラザ、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	各事業の推進に向けた内容の検討、各種イベントへの参加 (福祉バザーなど) 生涯学習センターのつどいで、部会活動の成果を発表及び展示しています。	手話講習会の運営、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	原則として定例会を毎月1回開催し、貴重な情報交換等を行っています。部会活動として、手芸部会、写真部会、民謡・詩吟部会、書道部会、俳句部会の5部会が構成されていて、独自で活動しています。	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	2 1	2 2
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	稲田 あずさ
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	三鷹市立三鷹図書館（本館） 三鷹市上連雀8-3-3 電話：0422-43-9151 FAX：0422-43-0332
設立	昭和56年	昭和52年9月
会員	28名（男性13名、女性15名）	28名（男性1名、女性27名）
活動日時	水泳教室 6月23日、7月14日、9月1日、 9月29日、10月20日、 11月24日、12月22日、 1月12日、2月2日、3月2日 日曜日 8時30分～11時 ※令和6年度の開催予定日となります	活動内容によって異なります。
活動場所	SUBARU総合スポーツセンター内プール	三鷹市立三鷹図書館（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。	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、声の新聞や新案内を提供しています。
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楽しく、水泳を楽しむ団体です。	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。

〈障がい児・者関係〉

No	23	24
名称	NPO法人 みたかハンディキャブ (ハンディキャブ)	朗読ボランティアういろうの会 (ういろうの会)
代表者	加持 真人	向坂 高子
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	三鷹市井の頭1-4-31 電話：0422-48-4734 (FAX兼)
設立	団体設立 昭和53年12月 NPO認証 平成12年3月 自家用有償旅客運送事業者登録 平成19年2月 福祉有償運送運転者講習実施団体の取得 平成19年6月	昭和51年6月
会員	101名	39名 (男性5名、女性34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	視力障がい者、高齢者などへの朗読サービス他
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)、研修、講習等あり。定年は75歳を迎える年の年度末 (3月31日)。活動協力ボランティアは条件なし。賛助会員募集中。	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」のかわりをする活動です。依頼の本や書類をテープやCD-Rに入れたり、直接対面で読んだりします。その範囲は、三鷹市の広報や市議会だより、当会発行のテープ雑誌まで様々です。録音からダビング、発送までの一貫作業をします。忙しい人の集まりながら、少しずつの力で依頼されたものを作り上げる喜びがあります。

〈障がい児・者関係〉

〈児童関係〉

No	25	26
名称	ゆる〜く 発達デコボコカフェ (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6月	団体設立 平成14年2月 NPO認証 平成14年9月
会員	9名 (男性2名、女性7名)	61名 (男性2名、女性59名)
活動日時	第3木曜日 14時30分～17時 18時～20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	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。 おうち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	27	28
名称	 地域ボランティア団体 “うず” (うず)	 NPO法人チームくじら号 (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 HP：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 HP：http://kujirago.org/
設立	令和4年12月	団体設立 平成17年8月 NPO認証 平成17年8月
会員	11名(男性2名、女性9名)	30名(男性15名、女性15名)
活動日時	月に一回定例会&月に2回以上イベント	随時
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、神奈川県など
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。	深海ぼうけん絵本読み聞かせ隊～海洋・深海の 生態系の不思議さを学びます。また、うみの環 境しらべ隊～海洋環境問題の現状を知り、未来 への対策を考えます。その他、くじら号科学部 ～定期的に行う科学活動・実験から、科学者にな るための資質を養います。
内容	子どもたちの明るい未来や地球環境の改善に貢 献するコンサート、ワークショップ、サイエン ストークなどのイベントを行い、ウズウズする 小さな楽しい“うず”を大きな“うず”へと広 げて行くグループです。	チームくじら号は、私たちの環境や地球が直面 している課題に対して、深海・海の科学をキー ワードとして、子どもたちの輪の中に入り、未 来の地球環境を守る科学者・技術者を育成して います。

〈児童関係〉

No	29	30
名称	 まなb e (まなびー)	 三鷹科学あそびの会 (科学あそび)
代表者	月岡 可織	岡崎 昌史
連絡先	メール：manabemanabi@gmail.com	調布市多摩川7-37-2 グランドハイツ神沢102 電話：090-9809-4011 メール：ma.okazaki@gmail.com
設立	令和6年2月	平成20年2月
会員	5名（男性1名、女性4名）	7名（男性5名、女性2名）
活動日時	第1火曜日、第3火曜日 14時30分～16時30分	定例会議 第2水曜日 14時～17時
活動場所	みたかボランティアセンター	三鷹市内の小学校、コミュニティ・センター、図書館など
主な活動	子どもたちのやりたい遊び【遊び、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。	一小と四小での科学教室は学校の授業計画の状況を見て複数回の実施を予定しています。また、図書館などでも実施したいと考えています。
内容	学校に行きづらい、発達凸凹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、ありのまままで語り合い、共に育ちあえる温かい居場所です。	令和元年度は一小と四小において年2～3回、科学教室を実施。令和4年度は対象になる小学校を増やすほか、コミュニティ・センター、児童館、図書館などでも科学教室を実施した。

〈児童関係〉

No	3 1	3 2
名称	 みんなのみたか (みんなたか)	 わくわく子ども食堂 (わくわく)
代表者	倉林 孝明	木田 郁子
連絡先	久保 敏明 電話：090-7717-1864 0422-69-2617 メール：k-toshiaki@mtb.biglobe.ne.jp	電話：0422-79-7268 (FAX兼)
設立	平成19年5月	平成28年11月
会員	19名(男性10名、女性9名)	6名(女性6名)
活動日時	定例会議 第2水曜日 14時～17時	定例会 第2木曜日 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
活動場所	三鷹市市民協働センター、市内の小学校、学童保育所、東西多世代交流センター、市内各地域のコミュニティ・センター	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
主な活動	けん玉、コマまわし、メンコ、お手玉、皿回し、割りばし鉄砲制作及び的当て等々を子ども達やその親世代と一緒に楽しみ又伝授します。市内の学校、コミュニティ・センター、多世代交流センター等の各種イベントに参加しています。	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。
内容	熟年世代の知識や経験を子どもたちに伝えるために、平成19年5月に設立したボランティア団体です。未来の宝である子どもたちと一緒に「学び」「成長」してみませんか。 子どもの大好きな新規会員募集中です。	参加登録した子どもたちに無料で食事を提供。 おやつ会では、簡単にできるおやつを、子ども主体で作れ会食する。

〈保健・医療・福祉関係〉

No	33	34
名称	暮らしの保健室みたか	難病・障害とまちをつなぐ 「RDD三鷹」
代表者	濱 絵里子	大木 里美
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 HP: https://www.facebook.com/kurashinohokenshitumitaka/	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27年5月	令和4年9月
会員	10名（男性2名、女性8名）	11名（男性3名、女性8名）
活動日時	第3月曜日	毎年2月～3月頃に「RDD三鷹」のイベント開催。その他の活動は不定期
活動場所	三鷹市女性交流室	三鷹市内
主な活動	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。	「RDD三鷹」のイベント開催 2月最終日はRare Disease Day（世界希少・難治性疾患の日）です。現在は延べ100カ国で数千のRDDイベントが開催されています。 「RDD三鷹」では、難病に加えてあらゆる障害が対象です。イベントを通じてまちとつながり、支援の輪を広げていきたいです。 三鷹市内で難病・障害に関する広報・啓発活動 その他目的達成のために必要な事業
内容	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なくては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。	難病や障害を持っていても、日本一安心して暮らせる三鷹市を目指して活動しています。「RDD三鷹」のイベントは、難病・障害のある人もない人も共に学び楽しめるので、ぜひご参加いただけると嬉しいです。

〈保健・医療・福祉関係〉

No	35	36
名称	 ピナット～外国人支援 ともだちネット (ピナット)	三鷹市赤十字奉仕団
代表者	山田 久仁子	星野 和子
連絡先	三鷹市野崎3-22-16 すぺーすはちのこ 2F FAX: 0422-32-9372 メール: pinattomitaka@gmail.com HP: http://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1月	昭和26年6月
会員	123名 (男性25名、女性98名)、団体1	131名 (男性4名、女性127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 第2木曜日午前 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 朝陽学園、血液センター武蔵野出張所、 赤十字東京都支部、各住協防災訓練、武蔵 野赤十字子どもの家
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います。救急法や健康生活支援講習等、積極的に受講。又、市、社協、他団体の活動や行事、会議に参加協力。毎年5月には赤十字運動のPRのため4駅にて広報活動。三鷹市愛の献血デーをはじめ各献血会場へ協力を行っています。

〈保健・医療・福祉関係〉

No	37	38
名称	三鷹市の福祉をすすめる 女性の会（福祉の会）	夜まわり三鷹 （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10月	平成17年1月
会員	53名（男性8名、女性45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 介護美容講座 第2日曜日 15時～17時 ※その他の活動は随時	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、介護美容、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、ふれあいバザー、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昭和50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	39	40
名称	おはよう文庫	活躍きっかけ隊 (きっかけおしゃべり会)
代表者	非公開	多田 典代
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	小笠原 光子 三鷹市下連雀6-12-7-712 電話: 0422-42-0935
設立	平成27年7月	平成25年3月
会員	5名(男性1名、女性4名)	7名(女性7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	第4木曜日 10時~12時
活動場所	スズメベース、みたかスペースあい など	三鷹市公会堂さんさん館
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	“きっかけサロン” きっかけ探しに来て頂き、人と人、人と団体が繋がるきっかけ作り
内容	素敵なお絵本・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。	誰でも気軽に参加して楽しく、おしゃべりができる“きっかけサロン”。 「立ち話ができる地域づくり」を目指して様々な方が活躍できる“きっかけ”作りに取り組んでいます。

〈その他〉

No	4 1	4 2
名称	神代植物公園ドッグラン サポーターズクラブ	NPO法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽 (鷹ロコ)
代表者	久保田 充子	林田 昭子
連絡先	電話：090-3213-3153 Instagram：jbg_dogrun_supportersclub	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15年1月	団体設立 平成19年10月 NPO認証 平成19年10月
会員	30名（男性9名、女性21名）	20名（男9名、女性11名）
活動日時	清掃 6月、7月、8月以外15時～15時30分 6月、7月 17時～17時30分 8月 休み 他 随時Instagramで発表	①不定期開催 18時30分～20時 ②4月、8月、12月開催 ③水曜日 キッズチア 15時～ シニアチア 16時～ 火曜日 シニアチア 16時～ ④第4土曜日 13時30分～15時30分 ⑤不定期開催 10時～11時30分
活動場所	ドッグラン及び公共施設	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 井の頭コミュニティ・センター
主な活動	飼い主のマナー向上のためのしつけ教室やパクウォーク、ドッグラン清掃	ユーモアスピーチの会「みたかしゃべり場」、求職者支援訓練校、実務者研修、キッズ&シニアチアダンス、ボッチャ、ファイブコグ
内容	神代植物公園と協働で調布市深大寺にあるドッグランを管理運営しています。ドッグランの利用者と犬が安心安全に過ごせるように飼い主のマナーと、犬のより良い環境を守っていきます。	【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作って奉仕することを喜とする。

〈その他〉

No	4 3	4 4
名称	楽しい地域暮らしの会	だれでも食堂こんにちは (こんにちは)
代表者	林 秀一	小林 智子
連絡先	林 秀一 電話：090-8816-5691 メール：1157sohey@gmail.com 井本 浩 電話：090-7703-7866 メール：adaytov0413@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	令和6年4月	令和6年3月
会員	14名（男性9名、女性5名）	13名（男性1名、女性12名）
活動日時	定例会 第2水曜日 18時～20時	第4金曜日 17時～20時
活動場所	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)	みたか紫水園
主な活動	楽しい地域暮らしに関わることを全般について、 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。	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。
内 容	私たちの関心事は、防災、高齢者、子供、住宅 等々ボーダレス、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。

〈その他〉

No	4 5	4 6
名称	NPO法人 中国帰国者の会	e n c h a n t é ～つながりのはじめまして～
代表者	中村 洋	ルモアン 直美
連絡先	三鷹市下連雀3-22-5 YKソナンビル201 電話：070-5588-7827 HP：http://www.kikokusha.com	野水 美保 メール：ginyuu0709@jcom.zaq.ne.jp HP：https://www.enchante-mitaka.tokyo
設立	団体設立 昭和57年9月 NPO認証 平成16年2月	平成25年9月
会員	100名	20名（男性6名、女性14名）
活動日時	原則として第3土曜日 13時～	日曜日（みたか駅前ラジオ体操）、不定期（その他イベント）
活動場所	みたかボランティアセンター	ラジオ体操 三鷹駅前みどりの小広場 その他 消費者活動センター（三鷹駅前）など
主な活動	帰国者の一世二世が気軽にお話のできる場づくり	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。
内容	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。	「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！

〈その他〉

No	47	48
名称	NPO法人 テニスネットワーク	井なもんじゃ!?
代表者	中山 和義	藤田 恵美
連絡先	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	メール：don.na.mon.ja.11@gmail.com
設立	団体設立 平成15年7月 NPO認証 平成15年11月	令和2年2月
会員	40名（女性40名）	8名（女性8名）
活動日時	10時～18時	不定期
活動場所	三鷹市北野4-1-25	三鷹駅前コミュニティ・センター
主な活動	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	「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。
内容	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。	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、いっしょにゆるゆるっとつながりましょう！

〈その他〉

No	49	50
名称	 ハーモニカサークル かぜ 風	 ハーモニカサークル レインボーハーモニー
代表者	我妻 恵美子	酒井 孝太郎
連絡先	代表者宅 三鷹市井口4-21-12 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 FAX：0422-76-1273	三鷹市下連雀6-1-19 電話：0422-48-5524 (FAX兼)
設立	平成8年4月	平成18年11月
会員	8名 (男性2名、女性6名)	5名 (男性2名、女性3名)
活動日時	第2土曜日、第4土曜日 13時～16時30分 ボランティア 随時	レッスン 第2金曜日、第4金曜日 14時～16時 ボランティア 随時 (みたかボランティアセンターから要請時)
活動場所	みたかボランティアセンター	レッスン みたかボランティアセンター ボランティア 病院、老人ホーム等
主な活動	高齢者施設、病院、地域のイベント等でのハーモニカ演奏	ボランティア ハーモニカ演奏
内容	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。	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。

〈その他〉

No	5 1	5 2
名称	 ハッピーグランパ倶楽部 (ぐらんぱ)	NPO法人 フードバンクみたか
代表者	青井 純一	寺嶋 佐妃子
連絡先	三鷹市中原2-7-5 電話：090-3682-8967 FAX：0422-47-1595 メール：silverjazz1948@yahoo.co.jp HP：http://happy-grandpa.jimdo.com	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
設立	平成25年1月	団体設立 令和元年7月 NPO認証 令和5年1月
会員	8名（男性8名）	19名（男性5名、女性14名）
活動日時	年6回程度（第4水曜日の午後又はイベント開催日）	月曜日、木曜日 10時～15時
活動場所	牟礼コミュニティ・センター等	フードバンクみたか事務所
主な活動	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	食品ロス削減、困窮者支援
内容	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。	「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。

〈その他〉

No	5 3	5 4
名称	 フラグループ ラブリーハンズ	 ペレの会 (ペレ)
代表者	菅野 文子	浜中 睦美
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	メール：pelle@hamaf.com HP：https://www.facebook.com/pellenokai
設立	平成17年10月	平成23年4月
会員	16名（女性16名）	6名（女性6名）
活動日時	木曜日 10時～12時	定例会 第2火曜日
活動場所	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	フラダンスで施設や高齢者のつどい等への慰問	定例会では試作、講座企画 他にボランティア先にて講師活動
内容	高齢者施設や障がい者施設、市内高齢者のつどい場所等への慰問、会員の健康のためにも全員で練習に励んでいます。	羊毛を使って“手づくり物づくりの楽しさ”を伝えるペレの会です。講師活動を承ります。予算・対象などご相談に応じますので、まずは気軽にご連絡ください。E-mailまで！

〈その他〉

No	5 5	5 6
名称	みたか親の会	NPO法人 みんなのお茶の間
代表者	遠藤 千代子、片倉 洋子	渡邊 恵未
連絡先	三鷹市井口2-5-5 電話：080-6009-6423 メール：m.oyanokai2024@gmail.com HP:https://mitaka-oyanokai.jimdofree.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	令和4年3月	NPO認証 令和2年4月
会員	29名（女性29名）	8名（女性8名）
活動日時	第2水曜日 10時～12時	不定期
活動場所	みたかボランティアセンター	井口コミュニティ・センター 井口地区公会堂
主な活動	交流会、学習会、相談会	①おしゃべりともものづくり（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	不登校やひきこもりの子を持つ親の会ですが、和気あいあいとして元気な人たちの集まりです。定例会以外にも井口2丁目の気心庵を拠点にして、オープンダイアログの学習会や相談会をしています。	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	青木 寛
連絡先	三鷹市上連雀1-18-11 電話：0422-51-3925 (FAX兼) メール：taji_3taro@yahoo.co.jp	三鷹市井の頭2-5-19 電話：0422-48-8610 (FAX兼) メール：yesican70@jcom.zaq.ne.jp
設立	令和元年6月	昭和62年7月
会員	30名 (男性2名、女性28名)	10名 (男性1名、女性9名)
活動日時	第4月曜日	火曜日、土曜日 (第5週は休み) 12時～16時
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階調理講習室
主な活動	折紙の作成	老人給食 (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。	「健康のものは食事から」を合言葉に、ひとり暮らしや病気がちな高齢者の方々に、お弁当をつくり配食をおこなっています。核家族時代になり疎遠になりやすい世の中で、「こんにちは、お元気ですか?」「お弁当楽しみにしていますよ」と活動を通して行き交う言葉がいま大きな絆です。美味しく楽しくなるお弁当をつくりたいと、心がけています。

	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：paamandayo@yahoo.co.jp	みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273 HP：https://blog.goo.ne.jp/ututomonokai0501
設立	昭和51年5月	平成22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	第4土曜日 13時30分～16時 (12月はお休み)
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、消費者活動センター
主な活動	定例会にて、お弁当・果物他配布、衣類・文房具、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)
代表者	高野 まゆみ	鳥居 重男
連絡先	江嶋 勇蔵 電話：080-1269-5110 メール：yuzou_ejima@yahoo.co.jp HP：https://lit.link/edokobanashi888#	三鷹市上連雀2-11-7 電話：090-8178-8275 FAX：0422-43-1377 メール：angelheartmaki@jcom.zaq.ne.jp
設立	団体設立 平成25年8月 一般社団法人認証 令和3年1月	団体設立 平成18年8月 NPO認証 平成18年10月
会員	42名 (男性23名、女性19名)	80名 (男性60名、女性20名)
活動日時	江戸小喃を楽しく伝える会 第1土曜日13時～ ひとはこやカフェで「江戸小喃茶論」 第3土曜日13時30分～15時 定例会 月1回平日の午後 (又は午前) Zoomの江戸小喃の会 第3月曜日19時30分～	10時～18時
活動場所	みたかボランティアセンター、訪問依頼先(デイサービスなど介護施設)、コミセン祭り、ほのぼののネット班、地域交流会、学校、学童保育クラブ。Zoomは自宅から。	三鷹市内、武蔵野市、調布市
主な活動	訪問ボランティアを中心に、江戸小喃をいろいろな形で広げています。江戸小喃を高座で話す、江戸小喃かるた取りや江戸小喃の体操、音読して楽しむ、なぞかけを楽しむ、落語、自主企画するなど好きを選んで参加しています。	知的障害者 (児) の日中活動支援
内容	興味がありましたら、土曜日の会へお気軽にいらしてみませんか？ゆるい笑いと言葉遊びが好きな仲間が集います。目の前の人との会話に、くすっと笑える小喃を届ける心と実践を広げて、孤立ない多世代が安全安心なコミュニケーション社会を目指しています。	知的障害者 (児) の「生活の質」の向上に資する援助をしています。

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	堀池 喜一郎
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2-5-30 電話：080-1225-4485 メール：Kiichihori2023@gmail.com
設立	平成25年1月	令和2年8月
会員	10名（女性10名）	15名（男性8名、女性7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～16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共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1月	平成22年4月
会員	10名 (男性5名、女性5名)	14名 (男性4名、女性10名)
活動日時	第2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」の修了生により、北野中央公園で樹木の剪定、野草の管理などを実施	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 (クーアイナ)	 N P O 法人 子ども生活・ゆめこうば (ゆめこうば)
代表者	馬場 利恵	西川 悦子
連絡先	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	事務所：三鷹市大沢 1 - 1 6 - 2 6 電話：0 4 2 2 - 3 4 - 0 0 4 0 (F A X 兼) メール：yumekouba@wine.ocn.ne.jp HP：https://yumekouba.wixsite.com/home
設立	令和 5 年 9 月	団体設立 昭和 4 8 年 2 月 N P O 認証 平成 1 4 年 6 月
会員	9 名 (女性 9 名)	3 0 名
活動日時	火曜日	不定期 月 1 回以上 (他に会議、話し合いは、月 2 ~ 3 回)
活動場所	みたかボランティアセンター他	三鷹市内及びその周辺
主な活動	それぞれの持っているスキルを活かし、ポリネシア文化を学び知識を高め合う。	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
内容	楽しく、みんなでハワイ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の文化に触れてみませんか？踊りが好き！曲が好き！ハワイが好きな方大歓迎！	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。

No	13	14
名称	コミュニティ・コーヒーマスター (CCM)	NPO サーナ サーナ SANA SANA
代表者	浜 絵里子	栗原 純子
連絡先	メール：erkhama@gmail.com	メール：nposanasana@yahoo.co.jp
設立	平成30年5月	平成31年4月
会員	20名（男性10名、女性10名）	25名（男性11名、女性14名）
活動日時	不定期（依頼に応じて活動する）	不定期
活動場所	市内各所	MI SHOP（三鷹国際交流センター）等にて不定期に会議を実施。又、三鷹市内のイベントに参加。
主な活動	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。	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、ザンビアの福祉関係団体との交流
内容	新川にある刈谷珈琲店で実施するコーヒー座学・テイ스팅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。	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。

No	15	16
名称	 NPO法人 シニアSOHO普及サロン ・三鷹（シニアSOHO）	 手話ダンス コスモス （コスモス）
代表者	戸倉 冬樹	佐藤 勝子
連絡先	三鷹市下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ 電話：0422-40-2663 FAX：0422-40-2664 メール：senior@mitaka.ne.jp HP：https://www.svsoho.gr.jp	津谷 由貴子 電話：0422-31-5951（FAX兼）
設立	団体設立 平成11年1月 NPO認証 平成12年11月	平成12年4月
会員	84名（男性47名、女性37名）	7名（女性7名）
活動日時	通年	第2木曜日、第4木曜日 10時～12時
活動場所	三鷹市内及び周辺	みたかボランティアセンター・三鷹市内
主な活動	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	手話ダンス練習 施設訪問
内容	地域活動に関心の高い人に最適なNPO法人です。シニア情報生活アドバイザーやスマホタブレット養成講座の指定校であり、資格を持った会員が活動しています。	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きます。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いただきたいと思います。

No	17	18
名称	NPO法人 障害者生活支援センターインみたか (インみたか)	NPO法人 障がい者ワーククラブみたか (NPOワーク)
代表者	宮城 永久子	酒井 利高
連絡先	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	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
設立	団体設立 平成13年1月 NPO認証 平成13年8月	平成16年6月
会員	17名(男性15名、女性2名)	個人10名、団体20名
活動日時	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	月曜日～金曜日 9時～18時
活動場所	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)	下連雀複合施設2階(下連雀4-15-18)
主な活動	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	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
内容	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。	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。

No	19	20
名称	 すぺーすはちのこ (はちのこ)	NPO法人 多摩東成年後見の会 (NPOたまひがし)
代表者	山田 久仁子	山澤 宏通
連絡先	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	増田 勝彦 電話：090-4072-4688 メール：npotamahigashi@gmail.com
設立	平成9年4月	団体設立 平成23年9月 NPO認証 平成23年9月
会員	30名 (男性10名、女性20名)	14名 (男性5名、女性9名)
活動日時	各グループ随時	3月、6月、9月、12月第3土曜日 16時30分～18時45分 (定例会)
活動場所	すぺーすはちのこの施設他	三鷹市市民協働センター及び三鷹駅前コミュニティ・センター
主な活動	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	成年後見に関する講演会、無料相談、市民後見(法人)の受任活動
内容	すぺーすはちのこは、三鷹の地域で国際協力～外国人支援～子ども～保育などに関わる様々なグループが集う活動拠点・ネットワークです。	頼れるご家族なく、不安な毎日をお過ごしの方は、是非一度私ども市民後見人へご相談ください。お待ちしております。

No	2 1	2 2
名称	難病カフェ こまったゾウ (難病カフェ)	NPO法人 日本人間関係心理士協会
代表者	大木 里美	山田 博夫
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 メール：enkakutokoton@yahoo.co.jp	三鷹市野崎3-21-2 電話：0422-57-6547 (FAX兼) メール：jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp
設立	令和2年10月	団体設立 平成20年5月 NPO認証 平成20年8月
会員	7名 (男性3名、女性4名)	25名 (男性5名、女性20名)
活動日時	偶数月 (2月、4月、6月、8月、10月、12月) の第3土曜日15時～16時30分	第2水曜日、第4水曜日 10時～12時 (8月と3月はお休み)
活動場所	オンライン (Zoom) 開催	みたかボランティアセンター等
主な活動	難病カフェこまったゾウの開催など	母親の自主勉強会
内容	難病カフェこまったゾウは、お互いの個性 (様々な難病、慢性疾患、障害等) や立場を尊重しつつ、医療・福祉に関する「困ったぞう」や日頃のちょっとしたこと等、気軽におしゃべりできる場所です。	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。お気軽に参加ください。

No	23	24
名称	寧々の会	 一般社団法人 発達障がい ファミリーサポートMarble (マーブル)
代表者	千須和 佳代	国沢 真弓
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	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
設立	平成22年8月	平成25年6月
会員	15名（男性9名、女性6名）	100名（男性30名、女性70名）
活動日時	月曜日 11時～16時	講演活動、相談支援活動、イベント開催
活動場所	みたかボランティアセンター、MISHOP、東大宿舎等	生涯学習センター、みたかボランティアセンター、三鷹市公会堂さんさん館
主な活動	市内文化施設等の情報の中国語訳	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 を発達障がい児の親が中心で行っている。 賛助会員さんも募集中♪
内容	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。	法人「Marble」の活動の柱は3つ！ ①「発達障がい」の事を伝える活動 →年間30回近く全国各地で講演 ②発達障がい（児）者の家族を支える活動 →三鷹市から委託され、家族への相談事業を月2回開催 ③発達障がい（児）者と家族が楽しめるイベントを開催

No	25	26
名称	ハンゲル村	 NPO法人 文化学習協同ネットワーク (協同ネット)
代表者	鰐淵 幹子	佐藤 洋作
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
設立	平成20年4月	団体設立 昭和49年4月 NPO認証 平成11年11月
会員	7名(女性7名)	273名
活動日時	火曜日	平日 10時～17時
活動場所	みたかボランティアセンター	文化学習協同ネットワークビル
主な活動	語学(韓国語)、日本と韓国相互の文化を伝え合う。	不登校の居場所づくり、青年の自立と就労支援
内容	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。	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自立をサポートする居場所と学びの場づくりを進めております。

No	27	28
名称	三鷹いきいきプラス	三鷹市心身障害者（児）親の会 （障害者親の会）
代表者	勝間田 節子	鳥居 佳子
連絡先	三鷹市下連雀3-38-4-310 電話：0422-70-5753 FAX：0422-70-5754 メール：place@mitaka.ne.jp HP：http://www.svsoho.com/place	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13年11月	昭和43年4月
会員	3,000名 （男性1,000名、女性1,800名、 法人200名）	40名
活動日時	開局日 月曜日、水曜日、金曜日 10時～16時（休日、祭日を除く）	毎月1回午前中の会議と月一回のお便り発行
活動場所	三鷹産業プラザ	三鷹市下連雀1-8-22 HYビル3階
主な活動	高齢者の社会参加を支援	親睦会、日帰り旅行、研修会、施設見学、三鷹阿波踊り（毎年参加・33回出場・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）
内容	シニアの豊かな智慧と経験、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。	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。

No	29	30
名称	 <p>三鷹市発達障がい児親の会 「モンブランの会」 (モン会)</p>	三鷹市文庫連絡会 (文庫連)
代表者	国沢 真弓	須藤 倫子
連絡先	<p>電話：070-6573-9230 メール：marble.family7@gmail.com HP：http://monkai.e-ryouiku.net 「モンブランの会」で検索可</p>	<p>みたかボランティアセンター 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273</p>
設立	平成16年10月	昭和49年4月
会員	60名(女性60名)	10名(女性10名)
活動日時	1～2ヶ月に1回平日午前中 (開催日はHPをご確認下さい)	1～2ヶ月に1回程度
活動場所	生涯学習センター、みたかボランティアセンター、三鷹市公会堂さんさん館	三鷹図書館、各地域家庭文庫
主な活動	1～2ヶ月に1回の「定例会」、「勉強会」、「お楽しみクリスマス会」等も開催	各文庫(市内5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(年3回)、機関誌作成など
内容	三鷹市在住の発達障がい児の親の会です。同じ仲間同士励まし合い、情報交換しながら楽しく活動をしています(専門家、教職員、他区市の方もゲスト参加可能です)。皆さまの参加をお待ちしています。	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。コロナで人が多く集まる活動が制限されてきましたが、本の意義が見直される中、新たな気持ちで取り組みます。

No	31	32
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	河井 恵美	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 HP：https://www.facebook.com/groups/1752243258434734
設立	昭和60年4月	平成29年1月
会員	168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、ポッチャ、将棋グループ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	自主的に、主体的をもち、自己責任で生涯にわたり支え合って維持する。という4つの理念をも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	33	34
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4月 NPO認証 平成18年7月	団体設立 平成8年7月 NPO認証 平成18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	35	36
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4月 NPO認証 平成18年11月	平成23年1月
会員	20名	100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	37	38
名称	緑・上連雀フォー	
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4月	NPO認証 平成15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、17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	39	40
名称	 もぐもぐ食堂 (もぐもぐ)	 よさこいチームRIKIOH (りきおう)
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：http://rikioh.mystrikingly.com
設立	平成30年7月	平成15年4月
会員	8名(女性8名)	20名(男性9名、女性11名)
活動日時	第2水曜日、第4水曜日 7時15分～8時40分	日曜日 14時～17時(又は午前9時～12時) 金曜日 19時～21時 イベント、祭り当日
活動場所	第七小学校家庭科室 第2水曜日 上連雀地区公会堂 第4水曜日	三鷹市内及び武蔵野市内の公共施設(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7小学校学区で実施。 1日のスタートである朝食をしっかり食べてもらい、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る。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る。	よさこい祭り(主に都内及び近県にて開催)への参加と、その為の練習/体力づくり。親睦会も随時。出張演舞の企画相談及び実施。
内容	「元気な一日のスタートを！」をキャッチフレーズに第7小学校学区で月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他での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!

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おります。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、来て頂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 午前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 写経、折紙等 13時30分～15時30分
第4火曜日 手作りサロン 13時～15時
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
編み物を作成してお持ち帰り（参加費あり）
- 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）

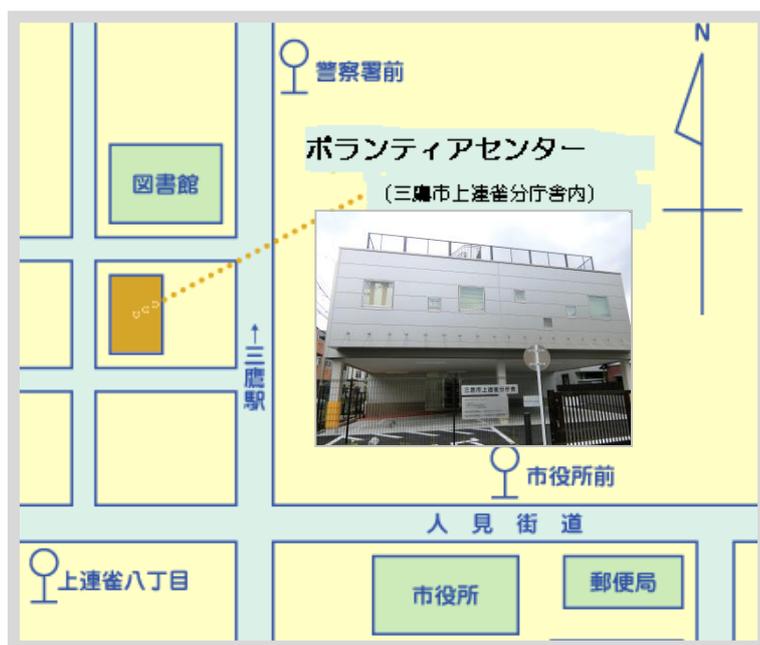
..多くの皆様のご来店をお待ちしています..

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2024

[第44号]

2024年11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