

「誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくり」をめざして

み

た

か

社

協

だより

No.172  
2025.1.31 発行  
発行部数98,300部  
(全戸配布)

みたかの福祉 & ボランティア情報 をお届けします！

ホームページ

Facebook

X

社会福祉 法人 三鷹市社会福祉協議会

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1  
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ3階福祉センター  
TEL:0422-46-1108 FAX:0422-49-8437



## 新年明けましておめでとうございます

市民の皆さまには、それぞれの思いを胸に新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、元旦早々の「能登半島地震」をはじめ世界各地でも自然災害が多発し、また政治、経済、社会全般にわたり国内外とも激動の1年となりました。なかでも能登半島の皆様には、9月の豪雨災害の追い打ちもあり、今なお困難の中にあることを覚え、心からお見舞いを申し上げます。

さて今年も様々な課題のある中で、私たちも新たな思いをもって再スタートを切る1年にしたいものであります。少子高齢社会の進行と厳しい経済環境の中にありますが、私たちの生活には地域社会をベースにした福祉と支え合い活動が益々大切になってまいります。みたか社協はこの確信のもとに、皆さまが住み慣れた三鷹で安心して暮らせるよう地域福祉の充実に向けて、今年も全力で取り組んでまいります。

本年も市民の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

三鷹市社会福祉協議会 会長 亀谷 二男



## 第26回 福祉映画会

# 「長いお別れ」

日本語字幕付

記憶を失くしても、違った形でより深い絆で結ばれていく家族の姿を、  
家族ドラマに定評のある中野量太監督が描く

鑑賞料金	大人	1,200円 (社協会員 1,000円)
	小人	500円 (小～高校生まで、未就学児は無料)
	障がいのある方	800円 (身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で付添者1名も同額)
	親子ペア(大人と小人)	1,500円 (社協会員 1,300円)

[日 時] 令和7年3月2日(日) ①午前10時30分～ ②午後2時～(開場 各回30分前)

[場 所] 三鷹市公会堂 光のホール

[販売窓口] みたかボランティアセンター／元気創造プラザ3階福祉センター／市内各コミュニティ・センター／食茶房むうが／工房時／星と風のカフェ

[主 催] 三鷹市社会福祉協議会／三鷹市ボランティア連絡協議会

[お問合せ] みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271



©2019「長いお別れ」製作委員会 ©中島京子／文藝春秋

## 食品と生理用品の寄贈をお願いします

当日、会場入口でフードドライブとこころBOXの設置を行います。ご家庭で眠っている、賞味期限が「1カ月以上」の食品(生ものを除く)と未使用の生理用品をご寄贈ください。お預かりした食品は「フードバンクみたか」、生理用品は「三鷹市の福祉をすすめる女性の会」を通じて必要な方々へ提供いたします。



私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

創業58年の信頼と実績 家族葬から大型社葬まで承ります。



AZUMA club 会員募集中 入会金1000円 年会費無料

☎ 0120-66-5940

https://www.azuma-group.co.jp

全国どこへでも、患者様のいろいろなご要望にお応え致します。

アズマ  
民間救急サービス

☎ 0120-81-9931  
https://www.minkyu.co.jp

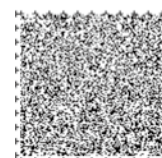
みんなで作る前向き空間  
レンタルスペース

元気ひろば  
おれんじ

☎ 0422-76-5940  
http://genkihirobaorange.blogspot.com

目次

- 2P-3P・・・元気創造プラザ3階福祉センターのご案内
- 4P・・・・・・インフォメーション／災害義援金募集／歳末たすけあい運動へのお礼／みたか社協へのご寄付



# 元気創造プラザ3階 福祉センターのご案内

☎ 事業係 Tel.0422-46-1108

## 高齢者福祉センターの利用について

### 利用できる日

火曜日から日曜日(祝日、年末年始等を除く)

### 利用できる時間

午前9時~午後5時  
(お風呂は午前10時~午後4時 ※受付は午後3時まで)

### 利用できる人

三鷹市民(市内在勤を含む)で60歳以上の方、  
障害者手帳を持っている方

初回に利用券を作ってください(無料)。本人確認ができる書類(保険証、マイナンバーカードなど)をお持ちください。利用券を作るときは緊急連絡先の方の氏名、住所、電話番号を申込用紙に記入していただきます。

高齢者福祉センター  
公式LINEアカウント  
始めました!  
こちらから登録してください。



## 歩いて健康ライフを手に入れよう!

日常で気軽にできる運動「歩く」を取り入れて、健康ライフを目指してはいかがでしょうか。ぜひお気軽にお申し込みください。

### 対象者

55歳以上の三鷹市民(市内在勤を含む)

### 参加方法

- ①みたか社協窓口で申し込む
  - ②記録表に歩いた歩数を記入する
  - ③10万歩ごとに、みたか社協窓口で記録表を確認する  
土曜日、日曜日も確認しています!(祝日、年末年始を除く)
- 一定の歩数ごとに記念品をお渡しします!  
1,000万歩達成時には、表彰させていただきます!

歩数計はご自身で  
ご用意ください!



詳しくは  
こちら▶

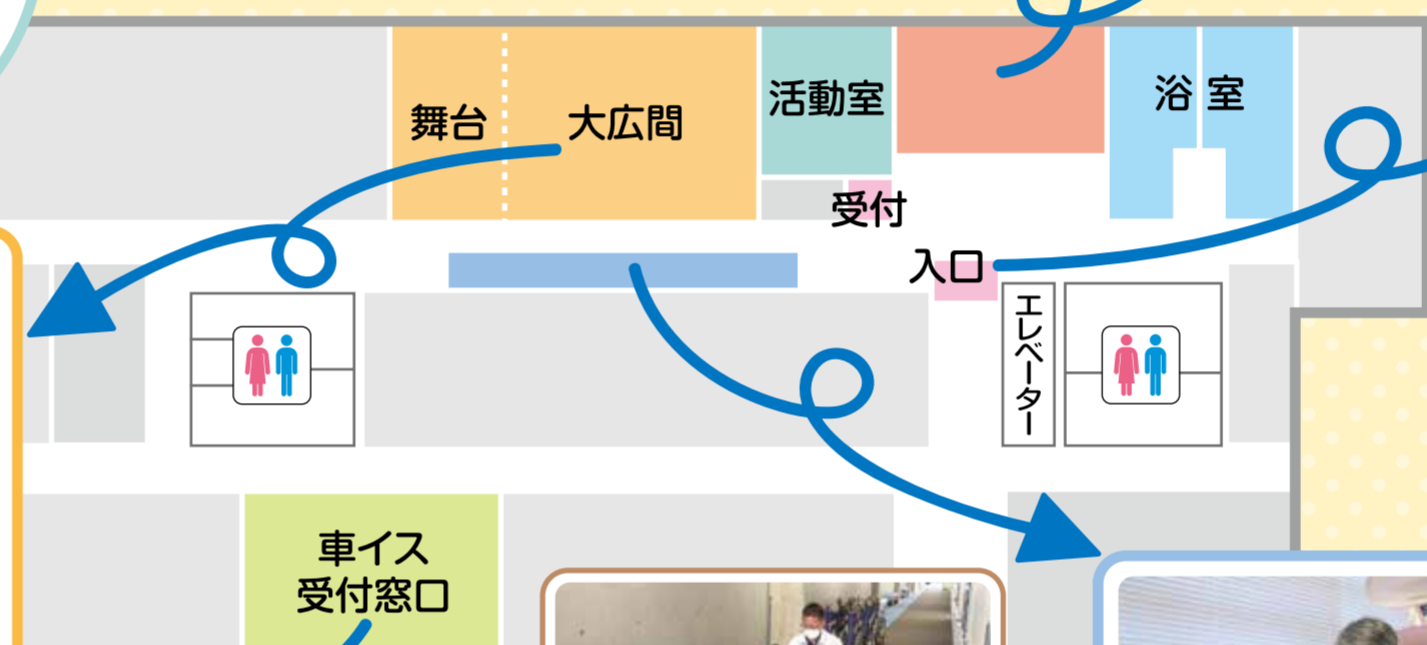


囲碁・将棋を楽しむ方のにぎわっています



センター入口

広報紙  
わっか  
毎月発行  
しています。



介護予防の事業も大人気です

## 車いす貸し出し窓口

病気やけがで歩くことができない方に、  
車いすを短期間貸し出しています。

### 利用できる人

- 車いすを使う方が三鷹市民
- 介護保険の要介護認定が「要介護2」未満の方

### 利用できる期間

- 原則1ヶ月(2回まで更新可、最長3ヶ月)

### 貸し出し方法

月曜日から土曜日の午前9時~午後5時までに  
窓口で手続きをしてください。  
土曜日に来所を希望される場合には、事前にご連絡ください。



子ども用、大人用の車いすがあります

### 費用

無料  
社協会員(年間500円)の  
ご加入をお願いしています。

詳しくは  
こちら▶



☎ 在宅サービス係  
Tel.0422-79-3509



株式会社サカイ・ヘルスケア三鷹  
店の皆さまが社会貢献の一環として  
無償で点検をしてくれています。  
おかげ様で市民の皆さまに安心して  
ご利用いただいています。

私たちが毎月  
点検しています



高電位治療器やマッサージ器も無料で使えます!!



気持ちいいなあ

★生活保護を受けている方、障害者手帳をお持ちの  
方はお風呂が無料で利用できます。  
それぞれ証明書を確認しますので、受付にご提出  
ください。



私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

人や地域に“やさしい”

**SEIBU** 三鷹支店  
西武信用金庫 三鷹市下連雀 4-17-9  
☎ 0422-47-3281

私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

家族を争族としないために  
**相続と遺言** 想いをつなぐ  
相談室

相続・遺言書・遺産分割の専門相談室  
想いをつなぐ相談室

**行政書士星川総合法律事務所**  
ご相談は無料です。0422-24-9762  
三鷹市下連雀3丁目33番17号「グラスias三鷹」205号室  
(三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)

古野由希(有)

〒209-0999 三鷹市下連雀5-1-1015  
TEL:0422-79-1810

LINE

私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

**障害年金の申請代行いたします。**  
お気軽にご相談(無料)ください

○費用は完全成果報酬制(受給決定時のみで事後払い、  
不支給なら不要)

○精神・発達障害・ひきこもり、お身体のご不自由な方、  
一度ご相談ください(64才迄)

社会保険労務士 原谷事務所 三鷹市上連雀9-44-9  
☎090-5995-6472 FAX0422-44-8650  
(Eメール)yh0511@jcom.zaq.ne.jp

安全で快適な住まいづくりの応援団

**リフォームのカシマ**

リフォーム全般承ります。  
介護保険も利用できます。受領委任払い可。

(株)R&M カシマ  
三鷹市下連雀2-14-43  
TEL:0422-26-6022

音声コードでバリアフリー化 ②

音声コードを印刷しても視覚障がい者  
はその印刷部に音声コードが添付されて  
いることに気づきません。そこで音声コ  
ードが添付された印刷物には必ず切り込み  
が入れられています。

音声コードでバリアフリー化 ①

このマークは視覚に障がいをおもちの方  
が使う音声コード(Uni-Voice)です。  
読み取り機能付き携帯電話などを用いて  
記録内容を読みとることができます。

# Information (インフォメーション)

福祉の情報をお届けします

	内容	日時等	申込	備考
案内	<b>専門職による介護者のための「介護なんでも相談室」</b> 日々の介護での悩み、仕事や育児との両立によるストレス、不安などを気軽に相談できます。	《日 時》 毎月第4金曜日 ①午後2時～2時50分 ②午後3時～3時50分 ※相談員の都合で変更する場合があります。 《場 所》 元気創造プラザ3階	在宅サービス係 (Tel.0422-79-3505)へ 電話でお申し込み ください。(先着順)	《詳細》 《費用》無料 
	<b>権利擁護センターみたか 専門相談</b> ①司法書士による成年後見制度の相談 ②弁護士による権利擁護、財産管理、苦情、調整等の相談	《日 時》 ①毎月第2金曜日 ②毎月第3金曜日 いずれも午後1時～4時(相談時間は50分) 《場 所》 元気創造プラザ3階	権利擁護センターみたか (Tel.0422-46-1203)へ 電話でお申し込み ください。(先着順)	《詳細》 《費用》無料 
	<b>第7回三鷹ひきこもり・不登校合同相談会</b> 三鷹でひきこもりや不登校の支援をしている11団体の相談員が相談に応じます。	《日 時》 令和7年2月18日(火) 午後3時～7時 個別相談(一組45分 午後3時～、4時～、5時～、6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)	右記の申込フォーム もしくはみたかボランティアセンター (Tel.0422-76-1271)へ 電話でお申し込み ください。(先着順)	《詳細》 《費用》無料 
募集	<b>学童保育所臨時職員</b> おやつ配膳や、お手洗いの掃除等を含む保育補助のお仕事です。 <b>学童保育所土曜嘱託職員</b> 土曜日保育のお仕事です。	《面接期間》 2月3日(月)～2月21日(金) (平日 正午～午後1時、土日祝除く) 《場 所》 元気創造プラザ3階	左記面接期間内の 午前9時～午後5時の間に 放課後児童育成係 (Tel.0422-46-1192)へ 電話でお申し込み ください。	勤務時間や 賃金などの 詳細は、 右記HPを ご確認ください。 
	<b>ヘルパー募集</b> ①登録ホームヘルパー ▶市内で訪問介護業務 ②視覚障害ガイドヘルパー ▶視覚障がい者の外出支援業務	資格要件あり	電話連絡 (Tel.0422-79-3509)の上、 申込書類を在宅サービス 係までご持参ください。	勤務時間や 賃金などの 詳細は、 右記HPを ご確認ください。 

## 日本赤十字社では「令和6年能登半島地震災害義援金」「令和6年7月25日からの大雨災害義援金」「令和6年9月能登半島大雨災害義援金」を募集しています。

皆さまからお預かりした義援金は、被災地県に設置される災害義援金配分委員会を通じて全額被災地へ配分されます。  
詳細は日本赤十字社東京都支部HPでもご案内しています。▶  
本会でも受付していますので、ご協力よろしくお願いたします。



【お問い合わせ】

日本赤十字社東京都支部三鷹市地区事務局  
社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会 問 事業係 Tel.0422-46-1108

## ありがとうございます 歳末たすけあい運動へのご協力ありがとうございました

皆さまからのあたたかいお気持ちによる寄付金は、三鷹の地域福祉活動の充実や、福祉のまちづくりの推進に活用されています。

いただいた寄付金の使い道

- 子育て応援事業(子育てサロンの開催や子育てサークルへの助成)
- 介護予防事業(高齢者を対象としたヨガ、ストレッチなどの講座を開催)
- ボランティア養成事業(ボランティアを養成するための講座やイベントを開催)
- 助成事業(社会福祉施設等、様々な団体の運営費や活動費を助成)
- 罹災者支援事業(火災や水害等により罹災した世帯に対し、見舞金を支給)

## みたか社協へのご寄付

皆さまのこころあたたまるご寄付ありがとうございました。(敬称略)  
(2024年8月1日～10月31日)

●一般寄付 (単位:円)

【法人・団体ご寄付】

株式会社Tabinchu	48,823
合同会社藤盛興産(3件)	30,000
三鷹市社会福祉協議会 募金箱	21,706
コモディイイダ三鷹店 募金箱	13,061
キッチンコート野崎店 募金箱	10,871
中原3丁目都営自治会盆踊り大会	10,729
三鷹市赤十字奉仕団	10,000
観音寺 募金箱	8,262
三鷹駅前市政窓口 募金箱	7,733
みたかスペースあいプラス 募金箱	7,717
高齢者福祉センター 募金箱	7,542
さつきや 募金箱	6,487
三鷹商工会 募金箱	5,535
朝日湯 募金箱	4,015

福寿会	3,600
季寄せ蕎麦柏や 募金箱	3,073
一富士フルーツ 募金箱	2,895
野川寿会	2,824
三鷹市西部地区住民協議会	2,540
靴の専門店ヒロセ 募金箱	1,536
株式会社まちづくり三鷹 募金箱	1,016
三鷹上連雀郵便局 募金箱	623
大沢コミュニティ・センター 募金箱	485
三鷹市立第六中学校	192
株式会社AZUMA 募金箱	61
SOMPOケアラヴィーレ武蔵境 募金箱	53

【個人ご寄付】

北 茂	張村 節子	齋藤 文子
岩崎 武	飯塚 美月	西尾 八重(2件)
穴戸 誠	匿名(15件)	

●福祉基金

【法人・団体ご寄付】

株式会社Ark不動産	50,000
------------	--------

●ボランティア基金

【法人・団体ご寄付】

三鷹郵趣会	10,500
-------	--------

社会福祉法人への寄付は、所得税法上の寄付金控除、住民税の税額控除、法人は法人税法上の損金算入ができます(確定申告に際して、本会発行の領収書が必要になります)。

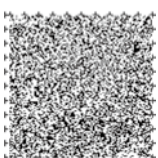
ご寄付をいただいた皆さまのお名前は、本誌への掲載のほか、みたか社協HPでも掲載しております。

みたか社協 寄付 検索

問 総務係 Tel.0422-46-1108

(ご寄付者一覧)

### 音声コードでバリアフリー化 ③



音声コードは全国の行政機関の書類や病院の処方箋、金融機関、企業の情報文書などに採用されています。

みたか社協 Xヘッダーを更新しました

三鷹市 社会福祉協議会

@mitakashakyo

### 私達は、地域の福祉活動を応援しています(広告)

脳をスッキリ、転ばない 元気な身体を作る

ソーラーポール体操教室-2月10日、3月10日、4月14日(すべて月曜) ①11時30分-12時30分 ②13-14時

開催場所 武蔵野市中町2-13-1 三鷹イレブン会館1階

お申し込み 080-2892-3137 月-金 10:00-17:00(土日祝祭日除く) 初回のみ1千円、次回以降は2,500円(但し割引制度あり) 定員6名様 HP:https://solar-pole.jp 一般社団法人日本ソーラーポール協会