

# 1 社会活動

## 1-1 交流

### 敬老のつどい

**対象** 満77歳以上（9月16日現在）の方

**内容** 敬老の日を祝い、式典、演芸などで楽しいひとときを過ごしていただきます。

**問合せ** 三鷹市社会福祉協議会 事業係 ☎ 46-1108（54ページ参照）

### 三鷹市介護・医療・地域資源情報検索サイト「三鷹かよおっと」

#### 内容

介護保険事業所や訪問診療など医療機関の情報、通いの場、趣味のサークル活動など、高齢者が参加・利用できる場所を簡単に探せる検索サイトです。  
また、地域で活躍中の団体の登録も募集しています。

HP：<https://chiiki-kaigo.casio.jp/mitaka>  
（右記二次元コードからアクセス可）



#### 問合せ

介護保険事業所について = 介護保険課 ☎ 29-9274  
医療機関について = 高齢者支援課 ☎ 29-9271  
地域資源について = 高齢者支援課 ☎ 29-9272

### グループリビング

**対象** おおむね65歳以上で、ひとり暮らしや高齢世帯の方

**内容** 調理、手芸などの共同作業を通じて近隣の方々との交流活動をしています。

現在は、都営中原三丁目アパートで実施

**問合せ** 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎ 29-9271

## 生きがい活動支援事業

**対象** おおむね 65 歳以上の方

**内容** 介護予防の一環として心身のリフレッシュのために外出の機会や、高齢者の方々に交流の場を提供します。ハンドベル・コーラス・フラダンス・筆文字・チェアヨガ・ヨガなど。

**問合せ** 高齢者支援課 高齢者相談係 ☎ 29-9272

## 市民農園

**対象** 10㎡は高齢向け区画（60 歳以上の方）、20㎡は一般向け区画（年齢制限なし）

**内容** 都市農業への理解の促進を目的に、農業とのふれあいの場として、耕作から収穫まで一連の野菜づくりを楽しめる市民農園を開設しています。

**利用料** 10㎡ = 年間 4,000 円  
20㎡ = 年間 12,000 円

施設名	住所	設置区画数	
		10㎡	20㎡
大沢市民農園	大沢二丁目 11 番	16	98
井口市民農園	井口五丁目 8 番	12	52
上連雀七丁目第 1 市民農園	上連雀七丁目 18 番	138	9
上連雀七丁目第 3 市民農園	上連雀七丁目 10 番	75	5
北野二丁目市民農園	北野二丁目 4 番	87	—
牟礼一丁目市民農園	牟礼一丁目 14 番	4	12
牟礼二丁目市民農園	牟礼二丁目 1 番	36	—



**問合せ** 特定非営利活動法人 花と緑のまち三鷹創造協会 ☎ 46-2081

## 地域ケアネットワーク

### 内容

地域ケアネットワーク（ケアネット）とは、7つのコミュニティ住区を基盤エリアとして、住民協議会、町会・自治会、老人クラブ、民生・児童委員協議会、ほのぼのネット等地域の住民団体や行政等関係機関が連携する支え合いの仕組みです。ケアネットでは、地域の課題・問題の解決に向けた協議を行うとともに、地域サロンやちょっとした生活のお手伝いなど、各地域に合った取り組みを、その地域が持つ「福祉力」を生かして企画・実施しています。

### ●各ケアネットの取り組み

ケアネット名	設立時期	主な活動拠点	主な取り組み
地域ケアネットワーク・井の頭 (ケアネット・井の頭)	平成16年 10月	井の頭コミュニティ・センター	◆ふれあいサロン・井の頭 ◆ちょこっとサービス支えあい ◆井の頭見守りネットワーク 「みまもるん」
地域ケアネットワーク・新川中原 (ケアネット・しんなか)	平成20年 7月	新川中原コミュニティ・センター	◆しんなかサロン ◆「自然な声かけ」の取り組み ◆多世代交流事業
地域ケアネットワーク・にしみたか (ケアネット・にしみたか)	平成21年 2月	井口コミュニティ・センター	◆地域のほっと・スペース よってらっしゃい・にしみたか ◆多世代交流事業 ◆ラジオ体操会
地域ケアネットワーク・東部 (ケアネット・東部)	平成23年 3月	牟礼コミュニティ・センター	◆ひだまりサロン・東部 ◆出前サロン ◆多世代交流事業
連雀・地域ケアネットワーク (連雀・ケアネット)	平成25年 3月	連雀コミュニティ・センター	◆連雀サロン ◆多世代交流事業 ◆子育て世代向け事業
三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク (駅周辺・ケアネット)	平成26年 3月	三鷹駅前コミュニティ・センター	◆駅前 風のサロン ◆防災に関する取り組み ◆多世代向け事業
地域ケアネットワーク・大沢 (ケアネット・おおさわ)	平成27年 2月	大沢コミュニティ・センター	◆防災に関する取り組み ◆多世代向け講座 ◆買物支援事業

※各ケアネットの取り組みの詳細については、お問い合わせください。

### 問合せ

地域福祉課 地域ケア推進係（ケアネット事務局） ☎ 29-9235

## 高齢者福祉センター

元気創造プラザ内に設置されている「高齢者福祉センター」は対象の方の健康増進・教養向上を目的とした施設です。

**対象** 市内在住・在勤の60歳以上の方および障害者手帳をお持ちの方

### 内容

#### ①設備

テレビ	テレビを観たり、囲碁・将棋をすることができます。マッサージ機と健康維持・増進に効果のある高電位治療機を設置しています。
大広間	当センターの登録サークルが活動で使います。サークル活動がない日は、当センター利用者がおしゃべり等で使用することができます。
活動室	当センター登録サークルの活動や、当センターの事業で使います。
ゴルフ練習場	屋上で簡易打球練習ができます。〈1日100円〉
浴室	午前10時～午後4時まで入浴することができます。 ※受付は午後3時までです〈1回100円〉※減免要件あり

#### ②サークル活動

カラオケ、歌唱、コーラス、民謡、謡曲、茶道、吹矢、ふまねっと、ストレッチ

#### ③健康相談

毎月第4木曜日 午後1時30分～  
保健師による血圧測定等を行います。

※休館日 毎週月曜日・祝日（敬老の日は開館）・年末年始

### 問合せ

三鷹市社会福祉協議会 事業係 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ3階  
☎ 46-1108 (54ページ参照)



# 老人クラブ

**対象** おおむね 60 歳以上の方

**内容** 健康で生きがいのある生活をするために、地域で自主的に組織・運営し、クラブ活動を通じて福祉の増進をはかることを目的としています。

**問合せ** 三鷹市社会福祉協議会（みたかボランティアセンター）  
☎ 76-1271（54 ページ参照）

## ●三鷹市老人クラブ連合会名簿

	クラブ名	地 域
1	高砂会	井之頭町会
2	野崎長寿会	野崎町会
3	野川寿会	新川宿町会
4	東明会	東野会
5	深明会	深大寺町会
6	大沢松寿会	大沢 2、3、6 丁目
7	牟礼寿会	牟礼西組町会
8	下連雀寿楽会	下連雀 6、7 丁目
9	北野東晴クラブ	北野町会
10	福寿会	大沢 1～6 丁目
11	曙長寿会	曙会

	クラブ名	地 域
12	四ツ葉ときわクラブ	上連雀四ツ葉自治会
13	くぬぎ会	井の頭 1、2 丁目
14	中原三葉会	中原 1、2、4 丁目
15	むらさき草の会	平和町会
16	さくら会	桜通り中央会
17	新川はづき会	新川 6 丁目
18	きらめき桜の会	下連雀 1 丁目
19	井口シニアクラブ	井口 1～5 丁目
20	下連雀寿会	下連雀 1 丁目

## 福祉バス「ふれあい号」

### 対象

高齢者に対し、その社会活動を支えている団体（登録が必要です）。この他に児童福祉、障がい者福祉等に関する福祉団体及び三鷹市も使用します。

### 内容

- 利用回数 1団体1年度内に、宿泊利用（1泊2日）1回、日帰り利用1回の計2回  
または日帰り利用のみ2回の計2回
- 運行距離 日帰り利用 三鷹市を中心に半径およそ150km以内  
宿泊利用 三鷹市を中心に半径およそ250km以内
- 運行時間 午前7時から午後7時までの間のうち9時間以内
- 乗車人数 20名以上49名以下（19名以下の利用、50名以上の乗車は不可）
- 利用料金 無料（ただし、有料道路や駐車場の利用料金は利用団体の負担）

### 申込方法

利用希望日の6か月前の月の初日から申し込みを受け付けます。  
利用希望日が重複した場合は、抽選により利用団体を決定します。「抽選日日程表」にあわせて申し込んでください。  
利用日の6週間前までに申込書、行程表、乗車名簿を受付担当窓口へ提出してください。

### 抽選

「抽選日日程表」に記載されている抽選日・抽選会場（毎月変更）にて午前9時30分から行います。

### 問合せ

高齢者団体は、高齢者支援課 高齢者支援係 ☎ 29-9271



## 1-2 働く

### 三鷹いきいきプラス（高齢者社会活動マッチング推進事業）

#### 対象

おおむね 55 歳以上の方の豊かな知識や経験を活かした活躍の場づくりを目的とした事業です。どなたでも参加できます。(会員登録、会費は無料)

#### 内容

豊かな知識や経験を「地域で発揮したい」高齢者と、サポートを必要とする個人や団体とを結びつけるため、IT（情報システム）等を活用し、マッチングすることで高齢者の社会活動への参加を推進します。

#### 問合せ

三鷹いきいきプラス（月・水・金 10:00～16:00 開設）  
下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 310 号 ☎ 70-5753 FAX 70-5754  
ホームページ <https://www.svsoho.com/place/>

### 三鷹市シルバー人材センター

#### 対象

市内在住でおおむね 60 歳以上の健康で働く意欲のある方

#### 内容

地域の企業や学校、公共機関、家庭などから仕事を引受け、会員に提供する公益社団法人です。

一人ひとりの希望と能力に応じた働き方を通じて、生きがいや生活の充実を目指します。センターでの活動を通じ、社会参加と活力ある地域づくりに貢献してみませんか。毎月 2 回入会説明会を実施しています。少しでも興味のある方は、是非ご参加ください。

#### 問合せ

公益社団法人 三鷹市シルバー人材センター 三鷹市新川 6-35-16  
☎ 48-6721 FAX 44-0197  
ホームページ <https://www.mitaka-sc.or.jp/>  
(右記 二次元コードからアクセス可)



## わくわくサポート三鷹（無料職業紹介所）

**対象** おおむね 55 歳以上の方

### 内容

①**無料職業紹介** 厚生労働大臣許可（13-ム-170001）

高齢者向けの独自開拓求人とハローワーク求人の紹介を行います。さらに、就業情報の提供を行うとともに、キャリアコンサルタントによるきめ細かな就業相談（カウンセリング）を行っています。また、毎月履歴書・職務経歴書の書き方や面接試験の対策等を学べる就職活動支援セミナーや面接トレーニング等を開催しています。

②**多様な働き方の紹介**

高齢者の方々の永年にわたって蓄積した経験と知識を生かし、創業、SOHO、ボランティア、NPO 法人等の地域における多様な働き方を紹介しています。

### 問合せ

わくわくサポート三鷹（無料職業紹介就業支援プラザ三鷹）

☎ 45-8645 FAX 45-8646

三鷹市下連雀 4-17-23 三鷹市市民協働センター

URL:<https://www.wakuwakumitaka.com/>

e-mail: [wakuwaku@mitaka.ne.jp](mailto:wakuwaku@mitaka.ne.jp)

窓口受付時間：午前 9 時～午後 4 時 30 分（昼休み 正午～午後 0 時 45 分）

休業日は火曜日・日曜日・祝祭日・年末年始

## みたかふれあい支援員

三鷹市では、平成 28 年 4 月 1 日から介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。これに伴い、多様な人財によるサービス提供を推進するため、介護福祉士等の資格を有する方でなくても、市の指定した研修を受けて「みたかふれあい支援員」として登録されれば、市独自基準の訪問型サービスに従事することができるようになりました。

### 要件

以下のいずれかに該当する方

- ・市の指定する研修（みたかふれあい支援員養成研修）の修了者
- ・介護福祉士、介護職員実務者研修（旧ホームヘルパー 1 級）修了者、介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー 2 級）修了者等

※みたかふれあい支援員として活動するには、三鷹市の認定及び三鷹市が指定する訪問介護事業所への登録が必要です。

**<みたかふれあい支援員養成研修について>**

みたかふれあい支援員養成研修は毎年実施しています。日程は決まり次第、市ホームページと広報みたかでお知らせします。

### 内容

三鷹市が指定する訪問介護事業所との契約後、居宅において自立支援を目的とした掃除、調理等の日常生活上の支援（身体介護は除く）を行います。

### 問合せ

高齢者支援課 高齢者相談係 ☎ 29-9272

# 1-3 その他

## 選挙に関するお知らせ

### 1 郵便等による不在者投票制度

市の選挙人名簿に登録されていて、【表1】に該当する方は、事前に「郵便等投票証明書」の交付を受けることで郵便等による不在者投票ができます。

また、上記【表1】に該当する方のうち【表2】に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た者（選挙権を有する方に限る）に、投票に関する記載をさせることができます。いずれも審査や登録に時間がかかる場合がありますので、お早めに申請してください。

【表1】郵便等による不在者投票ができる方

手帳等の種類	障がい等	程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
身体障害者手帳	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級または3級
身体障害者手帳	免疫、肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
戦傷病者手帳	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

【表2】代理記載投票ができる方（自署できない方）

手帳等の種類	障がい等	程度
身体障害者手帳	上肢又は視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢又は視覚	特別項症～第2項症

### 2 投票支援シートをご利用ください

市役所の窓口や、障がい者の関係施設で、支援が必要な方向けに「投票支援シート」を配布しています。

投票支援シートには、代理投票の希望の有無や、投票する際にお手伝いが必要なことや気をつけてほしいことなどを書くようになっています。

#### ☆ とうひょうしえん 投票支援シート ☆

※受付でこのシートと入場整理券を見てください。

○代理投票を希望しますか？（はい・いいえ）

○ほかにお手伝いが必要なことや、気をつけてほしいことがあれば教えてください。

[ ]

問合せ

選挙管理委員会事務局 ☎ 29-9794