



記号の意味

- Ⓐ 高齢者
- Ⓑ 障がい児者
- Ⓒ 子ども
- Ⓓ 環境

障 三郷市ボランティアセンター

1-1 切手の仕分け

活動内容

使用済み切手の仕分けを行います。仕分けした切手は、障がい者施設に寄付します。

メッセージ

ボランティアの一歩として身近な使用済み切手の仕分けを行ってみませんか？
お友だちや親子での参加をお待ちしています。

- 1 8/14(日) 午後1時30分～3時30分
- 2 30人 小学生以上(親子参加可)
- 3 はさみ、のり、定規、飲み物(水筒)
- 4 花和田638-1(健康福祉会館5階会議室)
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

- 1 活動日時
- 2 募集人数、対象
- 3 持ち物や自己負担
- 4 活動場所
- 5 参加メモ

全メニュー
汚れてもいい、
動きやすい服装
で参加してね！



- 活動先
- ◎ 市役所
- ◇ 公共施設
- == 主要幹線道路
- ≡ 鉄道
- 河川

高 三郷市ボランティアセンター

③ 高齢のかたに向けたメッセージカードづくり

活動内容
地域の高齢のかたに向けたメッセージカードの作成を行います。

メッセージ
高齢のかたに向けてメッセージを届けてみませんか？作成したメッセージカードは希望の郷交流センターなどで掲示します。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

1 8/8㊟ 午後2時～4時
2 15人 小学生以上
3 飲み物(水筒)
4 彦成3-7-19(希望の郷交流センター)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

高 三郷市ボランティアセンター

② ふれあい電話交流会のお手伝い

活動内容
ひとり暮らし高齢者とお茶やお菓子を食べて交流しながら、制作やゲームなどを行います。

メッセージ
高齢のかたと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？一緒にすてきな夏の思い出を作りましょう！

1 7/27㊟ 午後1時30分～4時
2 5人 小学生以上
3 飲み物(水筒)
4 彦成3-7-19(希望の郷交流センター)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 三郷市ボランティアセンター

① 1-2 切手の仕分け

活動内容
使用済み切手の仕分けを行います。仕分けした切手は、障がい者施設に寄付します。

メッセージ
ボランティアの一步として身近な使用済み切手の仕分けを行ってみませんか？お友だちや親子での参加をお待ちしています。

1 8/18㊟ 午後2時～4時
2 30人 小学生以上(親子参加可)
3 はさみ、のり、定規、飲み物(水筒)
4 早稲田5-4-1(文化会館中会議室)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 ロービジョン「愛夢(あいむ)の会」

⑥ 視覚に障がいのあるかたとの交流

活動内容
白杖・便利グッズの体験とゲーム

メッセージ
障がいのあるかたへの声かけが気軽にできるようになります。へえ～と思うことがたくさんあります。

1 8/5㊟ 午前10時～11時30分
2 10人 小学生以上
3 飲み物(水筒)、敷物、ズボン着用
4 上彦名870(瑞沼市民センター)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 三郷点字サークル「ウイズ」

⑤ 点字体験

活動内容
視覚に障がいのあるかたのお話を聴いたり、点字の仕組みを教わって実際に点字を打ったりします。

メッセージ
ちょっと不思議な点字に触れてみよう！打った点字を、視覚に障がいのあるかたが指で読んでくれますよ。

1 8/21㊟ 午後1時～3時30分
2 15人 小学生以上(親子参加可)
3 筆記用具、資料代(100円)、飲み物(水筒)
4 上彦名870(瑞沼市民センター)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

環 サステナイズム

④ 三郷ジャンクションクリーン作戦

活動内容
ゴミ拾い

メッセージ
昨年に引き続き、みなさんと三郷ジャンクションをキレイにしませんか？

1 7/23㊟ 午前7時～8時
2 30人 小学生以上
3 汚れても良い服装
4 インター南1-2-1
5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

障 グループホームサンハウス

⑨ 利用者との交流

活動内容
職員と一緒に利用者の支援を行います。

メッセージ
障がい福祉に興味のあるかたの参加、お待ちしております。

1 1日から可 8/1㊟、8/8㊟、8/15㊟、8/22㊟、8/29㊟ 午前9時30分～午後4時30分
2 1日2人 18歳～50歳まで
3 特になし
昼をまたぐ場合は昼食持参、飲み物(水筒)
4 早稲田4-23-5
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 三郷フレンズHAND in HAND

⑧ スポーツレクリエーションボランティア

活動内容
障がいのあるかたとバドミントンやフライングディスク、卓球、ボッチャなどのスポーツをします。

メッセージ
一緒に楽しく汗をかきましょう。

1 7/25㊟ 午後7時～9時
2 1日6人 高校生以上
3 上履き、飲み物(水筒)、着替え、タオル
※持っていればバドミントンラケット、卓球ラケット等
4 大広戸1001(瑞穂中学校体育館)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 三郷市聴覚障害者協会・手話サークルさくら草

⑦ ろう者の言葉!手話体験

活動内容
聞こえない人と楽しく交流しながら手話を体験します。

メッセージ
自分の名前やあいさつなど手話を覚えて話してみよう！

1 8/1㊟ 午後1時30分～3時30分
2 10人 小学4年生～中学3年生
3 飲み物(水筒)
4 中央1-14-2(三郷中央におどりプラザ会議室A)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 生活介護事業所「光座」

⑫ 利用者との交流、日中活動の手伝い

活動内容
利用者との外出や、制作、レクリエーションなどを楽しみます。

メッセージ
素直な気持ちで参加してみてください。自分の地域でこんな施設があるんだと知っていただきたいです。

1 1日から可 7/25㊟～8/31㊟ 午前10時～午後4時
※土日祝、8/11㊟～15㊟を除く
2 1日2人 小学生以上
※小学3年生以下は中学生以上の保護者同伴をお願いします。
3 上履き、飲み物(水筒)、昼食(月・木)※火・水・金は給食あり
4 早稲田1-21-8
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 障害者の生活・作業施設 ひまわりの家

⑪ 日中作業ボランティア

活動内容
障がいのあるかたと一緒に作業(内職、畑、アルミ缶つぶしなど)やレクリエーション活動などを行います。

メッセージ
個性豊かな仲間たちと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。お待ちしております!!

1 1日から可 7/24㊟～8/31㊟ 午前9時～午後4時
※土日祝、8/7㊟～10㊟を除く
2 1日2人 高校生以上
3 上履き、タオル、昼食、汗をかいた時の着替え、飲み物(水筒)
4 新和4-562-3
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 コンパス

⑩ 日中活動ボランティア

活動内容
障がいのあるかたと一緒にパンの販売や内職作業などをします。

メッセージ
施設が新しくなりました!!一緒にパン販売や内職作業を体験してみませんか。

1 1日から可 7/21㊟～8/31㊟午前9時～午後4時
※土日祝、8/14㊟～18㊟を除く
2 1日2人 中学生以上
3 上履き、昼食代(400円)、飲み物(水筒)
4 駒形110
5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

障 就労継続支援B型パティオ

13 コミュニケーションボランティア

活動内容
利用者のかたと軽作業やお話をしたり、ゲームをしたりします。

メッセージ
お気楽にどうぞ。一緒に楽しみましょう！

- 1 1日から可 8/1㊟～8/31㊟ 午前9時～午後4時30分 ※土日祝を除く
- 2 1日3人 高校生以上
- 3 軽装、昼食、飲み物(水筒)、タオル
- 4 彦成3-7-13-101
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 川の郷福祉社会「おれんじ」

14 作業ボランティア

活動内容
利用者のかたと一緒に作業や運動をします。

メッセージ
夏休み期間を利用して、障がい者施設での活動をぜひ体験してください。

- 1 1日から可 7/21㊟～8/31㊟ 午前9時～午後4時 ※土日祝、8/11㊟～17㊟を除く
- 2 1日2人 中学生以上
- 3 飲み物(水筒)、上履き、お弁当(施設での購入は410円)
- 4 彦江1-110
- 5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

障 みどりの風

15 利用者とのコミュニケーション、内職作業の補助

活動内容
利用者と一緒に内職作業(又は活動)を行います。内職作業(又は活動)のサポートやお話し相手などをお願いします。

メッセージ
個性豊かな利用者と一緒に過ごしてみませんか。経験がなくても大丈夫です。利用者の魅力や可能性を感じていただけたらと思います。

- 1 1日から可 7/21㊟～8/10㊟ 午前9時30分～午後3時30分(時間帯応相談) ※土日祝を除く
- 2 1日1人 高校生以上
- 3 汚れても良い服、上履き、飲み物(水筒) ※昼食は施設で提供します。
- 4 半田1212-2
- 5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

高 介護老人保健施設 三郷ケアセンター

16 介護業務補助ボランティア

活動内容
入浴後の髪を乾かすドライヤー、シーツ交換などをしながら利用者と交流します。

メッセージ
介護業務の補助ボランティアを通して利用者で交流しながら、介護に興味を持っていたら幸いです。

- 1 1日から可 7/21㊟～8/31㊟ ※土日祝を除く ①午前9時30分～11時30分 ②午後2時～4時
- 2 1日2人 高校生以上
- 3 飲み物(水筒)
- 4 南蓮沼260-2
- 5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

障 ワークセンターしいの木

17 利用者との交流や日中作業のお手伝い

活動内容
利用者の内職活動や農作業の補助、利用者のお話し相手などをお願いします。

メッセージ
ふだん目につくことのない施設の内部なので、貴重な体験になると思います。

- 1 1日から可 7/21㊟～8/31㊟ 午前9時～午後4時 ※土日祝、8/10㊟～8/17㊟を除く
- 2 1日3人 中学生以上
- 3 汚れても良い服装、運動靴、上履き、タオル、着替え、飲み物(水筒)、昼食代(1食400円) ※弁当持参可。
- 4 幸房1433(ワークセンターしいの木)
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

障 放課後等デイサービス「さとっこ」

18 保育ボランティア

活動内容
知的障がいのある子どもたち(小学生～高校生)と一緒に外出をしたり、体育館で遊んだりおやつ作りをしたりします。

メッセージ
元気な子どもたちと一緒に楽しく遊びましょう。夏の思い出を一緒につくりましょう。

- 1 1日から可 7/24㊟～8/31㊟ 午前10時15分～午後5時15分 ※土日祝、8/15㊟を除く
- 2 1日2人 中学生以上
- 3 お弁当(又は昼食代)、飲み物(水筒) ※昼食補助として350円お渡しします。
- 4 幸房1057-3
- 5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

高 特別養護老人ホーム タムスさくらの杜 三郷

19 納涼祭のお手伝い

活動内容
納涼祭の模擬店のお手伝いや付き添いをしていただきます。

メッセージ
当施設の年に一度の大イベントとなっております。コロナ禍でイベントは縮小傾向でしたが、5類になったことで今年から盛大に盛り上げていこうと思っています。ぜひお力をお貸しください。一緒に楽しみましょう！

- 1 8/23㊟ 午後1時～5時
- 2 10人 中学生以上
- 3 上履き、帽子(熱中症対策用)、飲み物(水筒)
- 4 栄4-381
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

高 特別養護老人ホーム みさとガーデン

20 夏祭りボランティア

活動内容
夏祭りイベントの手伝いをさせていただきます。

メッセージ
入居者のかたと一緒にお楽しみください。たくさんの笑顔がみられます。

- 1 7/28㊟ 午後4時30分～8時
- 2 6人 中学生以上
- 3 上履き、飲み物(水筒) ※軽食は提供します
- 4 小谷堀475-1
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

高 介護老人保健施設 三郷ケアセンター

19 コミュニケーションボランティア

活動内容
利用者の話を聞いたり、会話を楽しんだり、ゲームなどのレクリエーションを行います。

メッセージ
高齢者のかたと接することが好きなかた、大歓迎です。お待ちしております。

- 1 1日から可 7/21㊟～8/31㊟ ※土日祝を除く ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
- 2 1日2人 高校生以上
- 3 飲み物(水筒)
- 4 南蓮沼260-2
- 5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

子 コミュニティサロンなごみ

24 子ども食堂のお手伝い

活動内容
18歳までの子どもとその保護者を対象としてテイクアウトによる弁当の提供

メッセージ
住みよい町づくりの一環としての活動です。月一回程度のお手伝いの継続をしていただければ幸いです。

- 1 1日から可 7/23㊟、7/30㊟、8/6㊟、8/13㊟、8/20㊟、8/27㊟ 午前10時～午後1時
- 2 1日2人 中学生以上
- 3 飲み物(水筒)、三角巾 ※昼食は提供します
- 4 早稲田4-19-9
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

高 戸ヶ崎老人デイサービスセンター

23 コミュニケーションボランティア

活動内容
デイサービスセンターを利用している高齢者と話したり、ゲームなどのレクリエーションを行います。

メッセージ
明るく楽しいデイサービスです。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！参加お待ちしております！

- 1 2日から可(連続してなくても可) 7/21㊟～8/31㊟ ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ※日曜を除く
- 2 1日2人 高校生以上
- 3 ズボン着用、上履き、飲み物(水筒)
- 4 戸ヶ崎3-530-2
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

高 小規模多機能えがお

22 コミュニケーションボランティア

活動内容
小規模多機能を利用している高齢者と話をしたり、ゲームを始めとしたレクリエーション(調理や散歩など)を行います。

メッセージ
えがおに通う利用者と一緒に時間を過ごしてほしいと思います。得るものもたくさんあると思います。利用者・職員一同参加お待ちしております。

- 1 1日から可 7/21㊟～8/31㊟ 午前9時～午後4時(時間帯応相談) ※毎週日曜を除く
- 2 1日2人 中学生以上
- 3 上履き、お弁当、飲み物(水筒)、タオル、マスク
- 4 早稲田3-26-9
- 5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 早稲田児童センター

27利用者との交流やお手伝い

活動内容
おもちゃの貸し出し、消毒、環境整備、子どもとの遊びの補助などをします。

メッセージ
夏休みの空いている日に子どもたちと思い出を作りますか？児童センターはあなたの参加を待っています。

1 1日から可 7/22④～8/31⑥ 午前10時～午後4時 ※7/31⑥を除く
2 1日2人 中学生以上
3 上履き、エプロン、昼食、タオル、飲み物(水筒)
4 早稲田3-18-14
5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)

子 北児童館

26こどもフェスティバルのお手伝い

活動内容
各コーナーのゲーム補助や工作づくりのお手伝いをします。

メッセージ
子どもたちが「楽しかった!!」と思える時間を一緒につくりましょう。

1 8/26④ ①午前9時15分～正午 ②午後0時45分～4時
2 午前・午後各5人 中学生以上
3 上履き、飲み物(水筒)
4 彦成3-7-19(希望の郷交流センター)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 ひこなり親子食堂「マハロかふえ」

25夏休み特別企画「みんなでカレーライスを食べよう！」

活動内容
「みんなでカレーライスを食べよう！」のカレー作りと会場運営をやってみませんか？

メッセージ
通常のイベントとして、「みんなでカレーライスを食べよう！」を続けていきたいです。ぜひ、手伝って下さい。よろしくお願いいたします。

1 1日から可 7/26⑧、8/2⑧、8/9⑧、8/16⑧、8/23⑧ 午前9時～午後2時
2 1日3人 中学生～高校生まで
3 エプロン、三角巾、手拭き用タオル ※昼食・飲み物は提供します
4 彦野1-161(彦成地区文化センター)
5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)

子 MIRATZ三郷中央第一保育園

30保育ボランティア

活動内容
保育園の子どもたちの身支度の手伝いをします。また、天気の良い日は園外散策や水遊びをします。

メッセージ
小さな子どもたちと触れ合い、将来の夢の実現に向けボランティアを通し心動く経験をしてみませんか。

1 1日から可 7/24⑩～8/31⑥ ①午前8時～正午 ②午後3時～6時 ※土日祝、8/14⑩～16⑥を除く
2 1日4人(各回2人) 高校生以上
3 タオル、飲み物(水筒)、フードや飾りのない服装
4 中央1-5-15-1F
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 南児童センター

29夕涼み会

活動内容
ゲームコーナーなどの担当。

メッセージ
ミニ夏まつりのお手伝いをお願いします。一緒に夏の思い出を作りましょう。

1 8/19④ 午後3時～5時30分
2 2人 高校生以上
3 タオル、上履き、飲み物(水筒)
4 戸ヶ崎2-654
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 南児童センター

28おばけやしき

活動内容
おばけ役など。

メッセージ
おばけやしきのお手伝いをお願いします。一緒に夏の思い出を作りましょう。

1 1日から可 7/29④、7/30⑥ 午後0時30分～5時(時間は応相談)
2 1日2人 高校生以上
3 タオル、上履き、飲み物(水筒)
4 戸ヶ崎2-654
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 コピープリスクールみさと とがさき

33保育ボランティア

活動内容
子供たちと遊んだり、水遊び、食後の片付けなどを行います。

メッセージ
子供たちと楽しく遊び、時には先生がたのお手伝いをお願いします。

1 1日から可 7/21⑤～8/31⑥ 午前9時～午後4時 ※土日祝を除く
2 1日3人 中学生のみ
3 運動靴、上履き、筆記用具、箸、コップ、飲み物(水筒)
4 戸ヶ崎3-227
5 事前オリエンテーションを行います(日程は応相談)。

子 MIRATZ三郷中央第二保育園

32保育ボランティア

活動内容
1、2歳の子どもたちと一緒に遊んでいただけます!!お散歩に行ったり、日常生活のお手伝いをお願いします。暑い日には水遊びも行います。

メッセージ
保育士の仕事を実際に見て体験してみませんか?気になっているかたも、目指しているかたも大歓迎です!!!楽しい思い出を作りましょう!

1 1日から可 7/21⑤～8/31⑥ 午前9時～正午 ※土日祝、8/11⑤を除く
2 1日2人 中学生以上
3 タオル、飲み物(水筒)、フードや飾りのない服装(ジャージ、Tシャツなど)
4 中央1-5-15-2F
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 MIRATZ三郷中央第一保育園

31保育ボランティア

活動内容
子どもたちと遊んだり片付けのお手伝いをします。

メッセージ
小さな子どもたちと触れ合ってみませんか?みんなでいい時間を過ごしましょう。

1 1日から可 7/24⑩～8/31⑥ 午前8時～11時 ※土日祝、8/14⑩～16⑥を除く
2 1日2人 中学生のみ
3 タオル、飲み物(水筒)、フードや飾りのない服装
4 中央1-5-15-1F
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 っどいの広場「ひだまり広場」

36利用者との交流やお手伝い

活動内容
0～3歳くらいの親子と一緒に遊んだり、絵本を読んだりしてもらいます。

メッセージ
小さなお友だちの笑顔はとってもかわいいです。一緒に遊びませんか?ほんわかした気持ちになります。

1 1日から可 7/25⑧～8/31⑥の火・水・金 午前10時～正午 ※月・木・土・日・祝を除く
2 1日2人 中学生以上
3 エプロン、飲み物(水筒)
4 高州3-60-1(高州地区文化センター)
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 コピープリスクールみさと たかの

35保育のお手伝い

活動内容
保育のお手伝いをしてもらいます。

メッセージ
元気に積極的に子どもたちに関わり楽しんで参加できるかた、お待ちしております。

1 1日から可 8/1⑧～8/19④午前9時～午後4時 ※日祝を除く
2 1日2人 小学5年生以上
3 着替え、運動靴、タオル、コップ、飲み物(水筒)、昼食代(1日275円)
4 鷹野3-387
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。

子 コピープリスクールみさと ながとろ

34保育のお手伝い

活動内容
保育園に登園する子どもたちと遊んだり行事を楽しみます。

メッセージ
子どもたちと元気に楽しく過ごしてください。

1 1日から可 7/24⑩～8/3⑥ 午前8時30分～午後5時
2 1日2人 高校生以上
3 運動靴、昼食代(275円)、飲み物(水筒)
4 鷹野1-415
5 活動日当日にオリエンテーションを行います。