

ボランティア通信



発行 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
 多摩ボランティア・市民活動支援センター(通称「多摩ボラセン」)
 TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629
 http://www.tamavc.jp

ボラセンHP用
QRコード



「災害ボラセンって何？」がわかる
オリエンテーション動画
 ができました!



各動画はQRコードからご覧ください。また、多摩ボラセンのホームページで公開しています。

毎年のように繰り返される豪雨災害。令和元年台風19号では、隣接する八王子市の浅川や恩方地区で浸水被害が発生し、1,700名を超えるボランティアが土砂かきなどの復旧活動に参加しました。

今回、その際に災害ボランティアセンターを協働運営した南多摩5市の社会福祉協議会ボランティア担当職員が集まり、市民の方向けに、コロナ禍でも参考になる災害ボランティア活動や災害ボランティアセンターについてまとめた動画を共同制作しました。いつ起こるか分からないのが災害です。万が一災害が起きたときには助け合いが必要です。ぜひこの動画をご覧ください、いざという時には皆さまの“チカラ”をお貸しください！

南多摩ブロック（八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市）の社会福祉協議会は、令和2年度に災害ボランティアセンターの相互協力に関する協定を締結し、災害ボランティアセンターを設置・運営する際に相互に協力いたします。災害時だけでなく、平素からも情報共有や相互交流を実施しています。

▼▼▼ contents ▼▼▼

- 風水害に備えよう！ P.2
- 食で支えるフードボランティア ～フードドライブのご案内～ P.3
- 多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成金のご案内 P.3
- ボランティアさん出番です！ P.4
- シェフ×子ども食堂のコラボ
子どもたちにチャーハン弁当を！ P.5
- 施設のご利用者向け オンラインde体操 P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第16弾 P.8

多摩ボラオリジナルキャラクター
タマボラ君LINEスタンプ
 配信中心！

Let's ボランティア
 お疲れさまです
 了解！！

LINE STOREから購入できます

風水害に備えよう！

近年、異常気象による大気不安定により、予測することが非常に困難な集中豪雨等が頻発する状況になっています。ふだんから気象情報に十分注意して、風や雨に対する万全な対策を講じることが必要です。

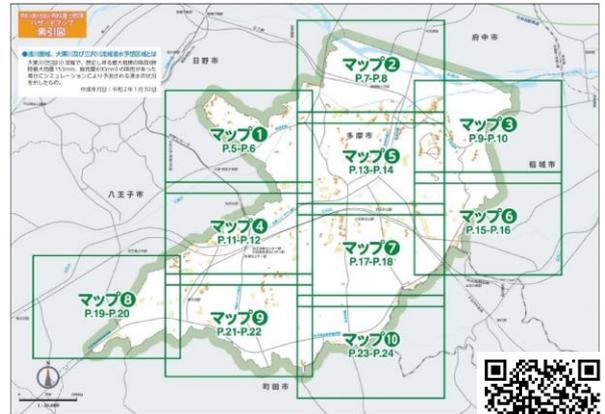
多摩市洪水・土砂災害ハザードマップ（令和2年3月改定）

台風や大雨によって、河川の氾濫や内水被害が発生した場合に予想される浸水の範囲、浸水の深さ、避難所等が掲載されています。また、近年の風水害の被害を受け、風水害に対する備えや避難行動などの情報も追加されています。

災害時は、普段からの備えが重要になります。家族で避難場所や避難経路の確認、インターネットやテレビなどでの情報収集を行い、早めの避難を心がけましょう。

【配布場所】

- ・防災安全課（本庁舎2階）・多摩センター駅出張所
- ・聖蹟桜ヶ丘駅出張所・永山公民館・各コミュニティセンター



多摩市のホームページでも公開しています→



あって良かった！食料の家庭備蓄

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

農林水産省のホームページでは、乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などに向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点などをとりまとめた「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」を公開しています。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です！

ガイドブックのQRコード



◆令和3年大雨災害義援金へご協力をお願い

令和3年7月及び8月の大雨により、静岡県熱海市をはじめ、青森県、島根県、福岡県、佐賀県、長崎県など、全国各地で洪水災害などによる人的及び家屋への甚大な被害が発生しました。

多摩市社会福祉協議会では、この大雨災害で被災された方々を支援するため、下記の場所に義援金箱を設置しています。皆様の温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



- ①多摩ボランティア・市民活動支援センター（ヴィータ・コミュニネ7階）
- ②社会福祉協議会（二幸産業・NSP健幸福社プラザ7階）
- ③アクアブルー多摩2階受付
- ④市内のコミセン（7ヶ所）や福祉協力店（8ヶ所） など

※募金箱は12月28日(火)まで設置しています。

※③④については9月17日(金)までの設置となります。

被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

▶問合せ 多摩市社協 総務係 ☎ 042-373-5611 FAX 042-373-5612

食で支えるフードボランティア ～フードドライブのご案内～

下記窓口では、フードドライブ（ご家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらをフードバンク団体や子ども・誰でも食堂などにお渡しする活動）の受付を行っています。1品からでも受付しています。ぜひ、ご協力ください。

【対象の食品】生鮮食品以外で未開封の賞味期限が2ヶ月以上先のもの（ダイエー店舗のみ1ヶ月以上でも受付）※アルコール類(みりん・料理酒は除く)や手作り品は対象外

喜ばれる食品・・・米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト食品、ビン・缶詰類、調味料全般、お菓子など

【ダイエー店舗】

レジ付近にフードドライブボックスが設置されています。



・foodium 多摩センター
（多摩市落合2丁目33）
毎月第3月曜日～
翌週日曜日まで受付



・グルメシティ多摩店
（多摩市永山4丁目2-1）
常時受付

【多摩市社協】

・総務係
（多摩市南野 3-15-1 二幸産業・NSP
健幸福社プラザ7階）
平日 8：30～17：00

・多摩ボランティア・市民活動支援センター
（多摩市関戸 4-72 ヴィータ7階）
平日 9：00～19：00
（第1・3月曜日除く）

土曜日 9：00～17：00
【問合せ】☎042-373-6611

多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成金のご案内

多摩ボラセンでは、ボランティア・市民活動団体が行う公益的な事業に対して助成金を交付しています。

▶対象 ・多摩ボラセン登録団体であること

※未登録の場合、助成金申請と同時に団体登録申請の受け付けも可能です

・団体の会計などが円滑に行われていること

▶内容 **福祉課題もしくは地域課題解決に取り組むことを目的とした事業で、かつ次にあげる事業が対象です。**

助成内容	助成上限額
【スキルアップ支援】 ボランティアなどの質向上を図るために必要な事業	2万円
【人材(担い手)育成支援】 広く市民を対象としてボランティア活動などの普及及び啓発を行う事業	3万円
【チャレンジ支援】 社会的・地域的課題解決のために行い、効果が期待できる事業 (例えば、経済的困難を抱える方や子ども、独居老人、障がい者への支援など)	10万円
【立ち上げ・活動継続支援】 設立して2年目以内に登録団体となったものが、これから継続して行おうとするボランティア活動などの発展目的とした事業	5万円

▶申込締切 **10月30日(土)** ※郵送の場合も必着

▶問合せ・申込み 多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

申込方法などの詳細は多摩ボラセンのホームページへ

ボランティアさん出番です！

ボランティアを
募集します！

活動詳細やご相談は多摩ボラセンにご連絡を！
なお、自宅でボランティア活動をする場合も、ボランティア
保険のご加入をおすすめします。

★ …継続ボランティア ♣ …単発ボランティア 🐱 …ボランティアポイントも対象

かわいい洋服をお願いします！

お人形の洋服づくり



- ▶ 内容 第一小学童クラブで使う人形の洋服づくり
(子供が遊ぶ人形の洋服の着せ替えづくり)
- ▶ 募集人数 若干数
- ▶ 対象 手芸がお好きな方
- ▶ その他 材料は応相談
- ▶ 主催 第一小学童クラブ
(関戸 3-2-23
多摩第一小学校内)



お人形の洋服やお手玉を

作ってほしい！



- ▶ 内容 永山小学童クラブで使う人形の洋服づくり (子
供が遊ぶ人形の洋服の着せ替えづくり)、お手
玉づくり
- ▶ 募集人数 若干数
- ▶ 対象 手芸がお好きな方
- ▶ その他 材料は学童クラブでご用意します。
- ▶ 主催 永山小学童クラブ
(永山 2-8-1 永山小学校内)



季節を彩る折り紙で

教室を楽しい空間に



- ▶ 内容 りすのき保育園のクラスに貼り出す、折り紙装
飾をつくる。大きさは画用紙1枚～最大、模
造紙半分程度の大きさ。キャラクター以外で
季節感があるもの。例えば、お花や動物や行
事にちなんだものなど。
- ▶ 募集人数 若干数
- ▶ 対象 折り紙が得意な方ならどなたでも！
- ▶ その他 希望者は事前に園に来てもらい相談のもと作
成いただく。材料についても応相談。
- ▶ 主催 りすのき保育園
(唐木田 1-8-2)



いろいろ役立つ！

雑巾があると助かります



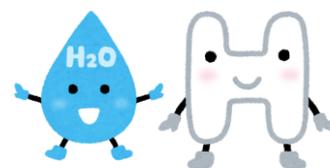
- ▶ 内容 多摩保育園で使う、おまごと用バッグや雑巾
を作る。(バッグは園に見本があります。雑巾
は不要なタオル等で作っていただいて持ち込ん
でくださってもOK)
- ▶ 募集人数 若干数
- ▶ 対象 手芸がお好きな方
- ▶ その他 材料は応相談(保育園でもご用意できます)
- ▶ 主催 多摩保育園 (和田 418-1)



不登校の子どもたちの知的好奇心の盛り上げや遊び相手



- ▶ 内容 小学2年生男の子のお相手。男の子の自宅で本人の興味ある科学やゲームなどの好奇心を広げるお手
伝い、近隣の公園で一緒に遊ぶこともあり。(保護者の付き添いのもと)
- ▶ 日時 金曜を除く平日の午前中、月2回～週1回程度(時間、頻度応相談)
- ▶ 場所 自宅(諏訪) ※車駐車スペースあり
- ▶ 対象 大学生で子どもの興味に合わせ、子どものペースに寄り添ってくれる方。
元素記号など科学の興味がある方。
- ▶ 募集人数 1名 ▶ その他 交通費支給あり



ボランティアを募集したい！という皆さま

「ボランティアさん出番です！」に掲載をご希望の方は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。
なお、原稿はその月の紙面の都合により、記事を縮小、もしくは掲載できかねることもあります。ご了承ください。

ボランティアさん出番です！

障がい者に理解があり、サッカー観戦の好きな方向け！車椅子の方の付き添いなど

- ▶内容 東京ヴェルディホームゲームでの車椅子来場者の付き添い(受付・会場案内等)
- ▶日時 ①9月11日(土)14時10分集合
②9月19日(日)14時10分集合
③9月26日(日)11時10分集合
※活動時間6時間程度
- ▶会場 味の素スタジアム
(京王線飛田給駅徒歩5分)
- ▶備考 ・交通費一律千円及び弁当の支給有
・高校生以上
・多摩ボラセンで登録後、活動
※直近2週間前からの体調管理が必須
- ▶主催 東京ヴェルディ

市内の子ども食堂やご家庭に食品を届けるボランティア

- ▶内容 市内の複数の子ども食堂やフードバンクから依頼を受け、食品の引き取りや配送を行います。
- ▶日時 不定期(平日の日中、土曜日午後の場合が多いです。1回2時間程度)
- ▶活動場所 市内各所
- ▶募集人数 何人でも！
- ▶備考 自家用車を使用して、継続的に参加できる方。特に平日動ける方歓迎です。月2回程度参加可能な方を求めています。



問合せ先のない活動は多摩ボラセンへ！ ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

※各種活動は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

シェフ×子ども食堂のコラボ 子どもたちにチャーハン弁当を！

☆この企画では、市民の皆さんからフードドライブでお寄せいただいたお米を使用しています

8月14日(土)、子ども食堂「ほくの家」で、シェフ渾身の本格チャーハン弁当30食が子どもたちに配られました。この企画は、多摩市のピストロのオーナーシェフ・秋元啓介さんが「料理人として自分に何かできることはないか」とボラセンを訪ねて来られたことからはじまりました。秋元さんは、若干15歳で単身中国に渡って本場の四川料理を研究された後、シンガポールや韓国の三ツ星ホテルで研鑽を積まれた国際的な料理の達人。その秋元さんにお話しを伺いました。



シェフから直接受け取るお弁当にみんな大喜びでした。



←パッキングはボランティアの方が大活躍



↑すべて手作りのチャーハン+唐揚げ+お漬物です。

ボラセン(以下V) : 今回のコラボのきっかけを教えてください。

秋元さん(以下A) : コロナ禍でみんなが苦しい思いをしている中、自分にも何かできることはないかと考えていました。中国でも、他の国でも、そして多摩市に来てからも、私自身いつも地域の方に助けられてきましたし、自分の住むまちにいつか恩返ししたいという思いもありました。思い立ってボラセンに立ち寄ってみたところ、ほくの家さんやフードバンクTAMAさんにつながり、そうした方々のご協力でごこうしたコラボ企画になったんです。

V : 実際に活動されてみて、いかがでしたか？

A : 材料を寄付・提供して下さる方、それを配送して下さる方、パッキングを手伝って下さる方、子どもたちに渡して下さる方、場所を提供して下さる方など、見えないところで多くの方たちが子ども食堂の活動を支えていらっしゃるんだと、あらためて知ることができました。もし機会があれば、また同様の企画をお手伝いできればと思いますし、このコロナ禍を乗り越えた後は、子どもたちに食べてもらっているところにもぜひ同席してみたいですね。

秋元さん、ほくの家の方、当日のボランティアさん、フードボランティアの皆さん、ありがとうございました！

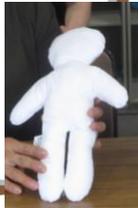


多摩ボランティア・市民活動支援センターの登録団体の活動紹介♪

今年度、55団体が登録されており、様々な団体が活動しています。
普段どんな活動をされているのでしょうか？では、ご紹介していきます！

Vol. 6 小さな天使

設立：2010年5月1日（11周年）
会員数：15名
定例会：毎月第3木曜
13：30～15：30
（二幸産業NSP健幸福社プラザ）
会費：100円/月



【活動内容】

主にキワノドール（白い人形）を製作し、小児病棟へ寄付。治療方針の説明時や入院生活中の子どもたちに役立つ製作活動をしています。

【キワノドールとは？】

綿を詰めた白無地の人形「キワノドール」は、小児科の医師がドールの部位を指差して、患者の子どもたちから病状を聞いたり、治療の説明をしたりして、子どもたちから恐怖心を取り除きつつ、診察や治療をスムーズに進めるのに役立ちます。

子ども達が彩色して家族、友達の代わりに身近に置くこともあります。

～定例会の様子をレポート！～

「小さな天使」はキワノドールづくりと活動を広く知ってもらうための活動をしています。医療現場で使用するものなので衛生上の管理が必要。活動室を消毒してから製作します。材料の綿と布は東京キワノクラブより支給されますが、それ以外の材料は会費で賄っています。「たくさんの人にこの活動を知ってもらいたい！」と代表の長谷さん。そんな長谷さんが活動を知ったのはお孫さんの入院がきっかけでした。キワノドールは子ども達が彩色して家族や友達の代わりになります。病院で持ち込みを許されているキワノドールは安心できる唯一の人形なのかもしれません。

今後の夢は？子供たちのために小～大学で講座などしてみたい！（依頼のご連絡はボラセンまで！）



ブルーレイ（DVD）

プレーヤーを譲ってください！

活動動画を使って普及活動をしています。活動には必要不可欠のプレーヤーが使えなくて困っています。正常に作動するもので不用品がありましたら是非！（090-4843-1692）

多摩市には小児科病棟がありません。
多摩にもいつか還元できたらいいと話す皆さん。

“新規会員を募集しています！”

一緒に活動しませんか？

綿を詰めて縫い合わせるだけ。

初心者でも大丈夫！

活動の詳細については

「東京キワノクラブ」で検索！

【問合せ】

多摩ボラセン 042-373-6611



Vol. 7 多摩テキスト化サークル「おんきやら」

設立：2016年5月（5周年）

会員数：10名

定例会：毎月第4金曜

13:30～15:30

（多摩ボラセン打ち合わせコーナー）

会費：500円/年

【活動内容】

依頼（ボランティア通信、書籍、感想文、参考書等）を受け、文書のテキストデータを会員で分担し作業内容・疑問点を共有しながらテキストデータを完成させます。デジータ図書も提供。



定例会は Zoom での参加も可能。
参加しやすい方法を選ぶことができます。

～定例会の様子をレポート！

「おんきやら」は「音声で文字情報を届ける」活動をしています。多摩ボラセン主催のテキスト化講習を受講された参加者によって設立しました。

「読む・見ることが困難」と聞くと「点字」を連想しますが、他にもいろいろな方法があります。その方法の1つ「テキスト化」は日本で2010年代から本格的に始まった取り組みです。この日の定例会では、ソフトの誤認識について回避方法を話し合っていました。例えば、英文を単調に読ませるか、ネイティブな発音が良いか依頼者の要望に応じていきます。また、聞きやすいデータを届けるために相談しながら工夫をしています。特に図は、工夫のしがいがあるとのこと。こういった過程を経て、できあがったものを依頼者に届けることが何よりの“やりがい”なのだそう。

聞くと気の遠くなる作業に思えますが、パソコンさえあれば自宅で空いた時間にできるので、コロナ禍でも安心の活動です。電子書籍では叶えられない要望をタイムリーにお応えしたい、そんな気持ちで活動しています。

“新規会員を募集しています！”

パソコンをお持ちで、

コツコツ作業がお好きな方♪

パソコン技術より根気！

まずは見学からどうぞ～

【問合せ】

多摩ボラセン 042-373-6611

講座・イベント情報

多摩市介護予防事業

「にゃんともTAMARボランティアポイント」
はじめての登録説明会

指定された多摩市内の施設などでボランティア活動することでポイントが貯まり、そのポイントに応じた交付金を受けられる取り組みです。

- ▶日時 9月9日もしくは10月14日 14:00～
※毎月第2木曜日
- ▶会場 多摩ボラセン 打ち合わせコーナー
- ▶対象 65歳以上で、多摩市に介護保険料を納めている方
- ▶持ち物 筆記用具・介護保険被保険者証
- ▶申込み 開催日の1ヶ月前～2日前までに下記へご連絡ください。

ゼロ

0からはじめるZoom講座

- ▶日時 9月28日(火) 14:00～15:00
- ▶対象 Zoomを初めて使う方
- ▶参加方法 自宅などからZoomを使用してご参加ください。
- ▶定員 10人(申込先着順)
- ▶申込み 多摩ボラセンに『メール』で、(tamavc@tamashakyo.jp) 件名を「Zoom 講座申込」とし、①氏名 ②電話番号 ③メールアドレス ④希望日 ⑤使用機器(PC・スマホ・タブレット)をお知らせください。
- ▶その他 参加者には、講座日が近くなりましたらZoomの招待状をメールでご案内します。

参加施設&体操ボラ
募集!

体操は筋力向上サポーターズクラブの皆さん、撮影ボランティアの稲葉さんにご協力いただきました!



ケアハウスと特別養護老人ホームから10数名の方が参加されていました。

施設のご利用者向け「オンライン de 体操」実施中!

愛生苑ケアハウスより「オンラインで体操をやってくれる人を紹介してほしい」との要望を受けて始まった「オンライン de 体操」。施設において、コロナ禍ですっかり外部との交流がなくなってしまった今、オンラインでの繋がりが深まってきています。

今回は他の施設にもお声をかけて合同オンライン de 体操へ。体操をきっかけに施設同士の交流もできたら面白そう! 高齢者施設の皆様、月1回オンラインで繋がりませんか? 一緒に参加してみたい! という高齢者施設の皆さん、自宅にオンライン環境があって「自宅で体操ボラやってみたい!」方、募集します!

NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会

「会計について教えて!」「NPO法人を立ち上げたい」など、団体の会計や運営、NPO法人の設立に関することなどのご相談にのります。

- ▶日時 9月8日もしくは10月13日
①10:00～ ②11:00～
※毎月第2水曜日
- ▶会場 多摩ボラセン 打ち合わせコーナー
- ▶定員 先着1日2組まで
- ▶対象 既に活動しているNPO法人やNPO団体、ボランティア団体、これから団体の設立を予定している方など
- ▶相談員 内藤 純 さん〔公認会計士・税理士・
ファイナンシャルプランナー(CFP)〕
- ▶申込み 開催日の7日前まで(土日祝を除く)に、下記へお電話またはファックスで、参加者名(団体名)・連絡先・相談内容をお知らせください。

ボランティア出張相談会

ボランティア活動やにゃんともTAMARボランティアポイントに関するご相談、ボランティア保険加入などを受け付けます。お気軽にお越しください。

- ▶日時 9月30日(木) 10:30～正午
- ▶会場 704 研修室
(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)
- ▶備考 申込み不要。上記時間内にお越しください。
先着順に対応いたします。



多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

9月に入りましたが、なお厳しい残暑が続いています。マスクを着けていると熱中症のリスクが高まると言われていますので、こまめな水分補給をしましょう。

さて、今月は4年生の望月優梨さんもちづき ゆり、松田友美さんまつだともみの『ほーくん×タマボラ君まちがい探し』です。



左と右の絵を比べると、まちがいが8個あります。どこか分かりますか？

まちがい探しの答えは、ボランティア通信10月号に掲載します。次はどんな企画になるか、乞うご期待！



お初です！

ほーくんは、多摩大学非公認キャラクターです。開学25周年を記念して学生たちが自ら作品を募り学内アンケートによって誕生！

ボランティア通信8月号の答えです。

ハ	チ	ミ	ツ
---	---	---	---

ぼくの新しい友達、ほーくんをよろしくね！



1	イ	チ	2	ゴ	リ	3	ラ	
	リ	7	ツ	ク	8	エ	イ	
	ク	ン	ビ	ハ			バ	
6	ド	ネ	9	キ	ガ		4	ル
	ミ	5	ア	ニ	マ		ー	



タマボラ君

♪多摩ボランティア・市民活動支援センター
 月～金9:00～19:00、土曜日9:00～17:00
 ※第1・3月曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く
 〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
 (京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)
 ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629