

ボランティア通信

2
月



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」)
 T E L 042-373-6611 F A X 042-373-6629
<https://tama-shakyo.jp>



多摩社協ホームページ



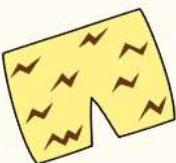
＼令和6年度多摩ボラセン／ 登録団体



申請受付開始しました！

多摩ボラセンでは、多摩市内の地域福祉に貢献するボランティア活動等を行っている団体の活動を支援するため、様々な協力をしています。ぜひご登録ください。

団体を立ち上げたいという方は、まずはご相談ください。



締め切り
 更新団体 2月26日（月）まで
 新規団体 常時受付中！



3ページで新規団体の紹介をしています♪

支援内容

- ・団体主催事業への協力や多摩ボラセンが発行する情報誌「ボランティア通信」（毎月発行）やホームページ等による広報活動の支援
- ・本センターの活動室、総合福祉センター分室のボランティア活動室などの利用
- ・ボランティア活動等振興助成金の申請・交付（別途審査あり）
- ・その他、活動に関する各種相談、他団体助成金申請に必要な推薦文の作成 など

※R5年度登録団体へは更新手続きについて別途ご案内いたします。

※新規団体につきましてはご提出いただいた申請書類をもとに、聞き取り・審査を経て登録となります。

申請書類の提出の時点で登録決定ではありません。あらかじめご了承ください。

▶問合せ 多摩ボラセン TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629

登録要件、手続き方法などは、多摩ボラセンホームページをご確認ください。

申請書類はこちらからダウンロードいただけます。



▼▼▼ contents ▼▼▼

学習支援事業 生徒募集 / 東京空襲展開催 P.2

新規ボランティア団体紹介 P.3

ボランティアポイント登録者向け研修会・新規向け説明会 / PC相談 P.4

ゆるたまネット学習会報告 P.5

コンサートのお誘い / 多摩ボラセンへのご寄附ご報告 P.6

ボランティアさん出番です！ P.7

多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第45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！

LINE STOREから→
 購入できます

お疲れさまです

ごめんなさい

LINE STOREから→
 購入できます

QR code linking to LINE STORE

～令和6年度 学習支援事業～

多摩ボラセンでは、「NPO 法人 BORDER FREE」と協働で子どもの学習支援を行います。
 「学校の授業についていけない」「家庭の事情で塾に通うことが難しい」「勉強したいけど家だと集中できない」など
 学習支援が必要な子どもに現役大学生が丁寧に勉強を教えます。

① 放課後学習教室（聖蹟桜ヶ丘）

- ▶場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室
 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニティ 7 階
 ▶日時 毎週火曜日 16:30~19:00
 ※第5週、祝日・年末年始を除く

② 放課後学習教室（多摩センター教室）

- ▶場所 ココリア多摩センター5階
 キャリアマムホール
 ▶日時 毎週木曜日 18:00~20:00
 每週土曜日 18:00~20:00
 ※第5週、祝日・年末年始を除く

①②共通 ▶対象 市内在住の小学生から高校生まで ▶定員 20名 ▶費用 月額 1,000~2,000円

③ さくら教室（集団授業）

クラスと対象（市内在住）	日時
基礎英語クラス	第1・3週土曜日 14:00~16:00
標準英語クラス	第2・4週土曜日 14:00~16:00
中3都立英語対策クラス	毎週水曜日 17:00~18:00
中2都立数学対策クラス	毎週金曜日 17:00~18:00
中3都立数学対策クラス	毎週金曜日 18:00~19:00

※各クラス終了後に補習の時間を1時間ほど予定しています

▶定員 各クラス 20名程度

▶費用 月額 1,000~3,000円

お申し込みはこちから



さくら教室



放課後学習教室



さくら教室の様子

※費用は条件により異なりますので、詳細は NPO 法人 BORDER FREE へメールにてお問合せください。

メール border.free.2021@gmail.com

好きな時間に遊び
にきてね！

平和を願うワークショップ ～大学生と一緒に楽しく創ろう～

スタンプラーを達成
すると記念品を
プレゼント！

3月10日の「東京都平和の日」にちなみ、パネル展と大学生ボランティアによるワークショップを開催します。折り紙・ちぎり絵・イラスト・水引アクセサリーづくりなど、メニューはたくさん！紙しばいやスタンプラーも行います！

この機会に、ぜひお子さん、お孫さんと一緒に参加してみませんか？

▶会場 多摩市立永山公民館ギャラリー・ベルブ永山講座室

▶日時 令和6年3月9日（土）10:00~16:30

▶内容 ・平和に関する「イラスト」を描こう！ ・「ちぎり絵」でオリーブの木を完成させよう！

・人と人とのつなぐ「水引」を作ろう！ ・つるヒコーキを作ろう！

・紙しばい「三月十日のやくそく」の読み聞かせ ➡ ➡ ➡ 上演予定時間

10:30~ 11:30~ 12:30~

13:30~ 14:30~ 15:30~

参加費無料



東京都平和の日パネル展

▶会場 多摩市立永山公民館ギャラリー

▶日時 令和6年3月8日（金）～11日（月）10:00~17:00

▶内容 空襲下の東京を写した写真や音筆（音声再生機器）を使って戦争体験談を聞ける音声パネル

問合せ 多摩市役所 平和・人権課 TEL 042-376-8311 FAX 042-339-0491

協力：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

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♪

現在 57 団体が登録されています。

今回は新規登録団体の活動をご紹介します。

Vol.42 スマイルバルーン

【活動内容】

- ・依頼により地域や施設でイベント参加
- ・月1回定例会（第4木曜日）
- ・年1回講習会



設立：2023年10月

会員数：7人

活動場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター
市内施設・コミュニティセンターなど



～団体のご紹介～

令和4年度の多摩ボラセン主催の市民活動入門講座でバルーンアート講座を受講した仲間が、昨年秋に立ち上げた団体です。ボランティアセンターや市内の施設・コミュニティセンターなどの依頼を受けて、各種イベントに参加してボランティア活動を行っています。まだ立ち上げ間もない団体ですが積極的に活動しています。年に一度は講座を開いてメンバーを増やしていく予定です。2月15日（木）より第1回の講座（全3回）を開催します。皆様も一緒に活動してみませんか？

～メンバーから～

ボランティア活動の機会があればと思っていたところボランティア通信でバルーンアートの講座を見つけました。一本のバルーンから手品のように形作られるアニマルやフラワーたち。バルーンを見るのも触るのも初めてでドキドキしていたのに、まさか自分がこんなかわいいものが作れるようになるなんて驚きです。子ども達に楽しんでもらおうと作っているバルーンアートですが、童心に返って夢中に形を作りに行く時間がとても心地よいです。もちろん子ども達の笑顔に出会えるのが何より嬉しいし、良い仲間に出会えて活動できる喜びを感じています。バランスが悪くてもいびつになっても、出来上がった作品の犬やウサギはいとおしくて可愛くて笑顔になれます。子ども達は体験も喜んでくれるので「教えるためにスキルアップしないと！」と皆で楽しみながら練習しています。子ども達の輝く瞳に答えられるバルーンづくりを目指して、バルーンに空気を入れます。

Vol.43 こども食堂えんそく

【活動内容】

- ・こども食堂の開催



活動開始：2023年8月

会員数：8人

活動日：毎月第2金曜日中心
(詳細はSNSで告知)

活動場所：大栗川・かるがも館

～団体のご紹介～

「こども食堂えんそく」は、「子どもが1人で安心してくことができて、手作りの温かいご飯をお腹いっぱい食べてホッとできる居場所」づくりを目指して、地域のお母さん方が集まってスタートした子ども食堂です。昨年8月活動開始と、多摩市では最も新しい子ども食堂ですが、すでに毎回盛況。子ども達が大勢集まって食事やおしゃべりを楽しんでいます。管理栄養士の資格を持ったメンバーが調理に参加するこちらの料理は、美味しいのは勿論のこと、栄養面やアレルギーなど、細やかな配慮に基づいています。現役のお母さんならではの目線が行き届いた、素敵な居場所がはじまりました。

～お話をうかがいました～

以前より数人の仲間で「いつかこども食堂をやりたいね」と話していました。自分たちの子どもが成長して、ある程度手が離れてきたことで、今度は地域の子どもたちに何かできないかという気持ちが強くなりました。そうした思いで始めたこの活動ですが、はじめてみると自分たちのやりがいにも繋がっています。開催場所の確保や、周知の難しさなど、悩ましい問題もありますが、得られる喜びの方が多いと感じています。細く長く、続けていきたいと思っています。

講座・イベント情報

多摩市介護予防事業「にゃんともTAMAるボランティアポイント」 登録者向け研修会開催！

腰痛やひざのトラブルから、立つ、座る、歩くといった日常的な動作も、難しくなり活動意欲の低下につながります。いつまでも生き生きとボランティア活動をしていただく為に、腰痛・ひざ痛実践を含めた講座を実施します！
講師は、河北医療財団 あい介護老人保健施設 デイケア科の理学療法士、塚本直樹さんです。

- ▶日 時 3月7日(木) 14:00～1時間半程度
- ▶会 場 多摩ボランティア・市民活動支援センター(関戸4-72 ヴィータ・コミューネ7階)
- ▶対 象 介護予防ボランティアポイント登録者
- ▶定 員 30名
- ▶持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- ▶申 込 多摩ボラセンまで電話でお申し込みください。

この研修会は、ボランティアポイント登録者限定！
この機会に登録しませんか？

多摩市介護予防事業 「にゃんともTAMAる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を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。元気に楽しみながらボランティア活動をはじめませんか？

- ▶日 時 2月8日(木) 14:00～1時間程度
(毎月第2木曜日 14:00～開催)
- ▶会 場 多摩ボランティア・市民活動支援センター
(関戸4-72 ヴィータ・コミューネ7階)
- ▶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 介護保険被保険者証
- ▶申 込 多摩ボラセンまで電話でお申し込みください。

施設ボランティア受入れ担当者研修会 ～ワインワインの関係を作るためには～ 3月8日(金)開催！

講師は、工コにこセンター センター長 江尻京子さんです。

- ▶時間 13:30～1時間半程度
 - ▶会場 多摩ボランティア・市民活動支援センター(関戸4-72 ヴィータ・コミューネ7階)とオンラインの同時開催
- 内容や申込の詳細は対象施設に郵送にてご連絡いたします。

パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）

- ▶場 所 多摩ボランティア・市民活動支援センター(関戸4-72 ヴィータ・コミューネ7階)
- ▶備 考 相談時間はおひとり30分です。お申込みは不要。下記時間内にご来所ください。
先着順に対応いたします。

★印は障がい者向けパソコン相談会です。お申込みが必要です。

⇒お申込み先☎042-356-0307(法人管理課 センター係)



		PCティーチャー (Word, Excelなど)		PCトラブル・スマホ (PCトラブルやスマホ等の操作方法など)	
2月	6 火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	8 木			スマホ)スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	13 火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～		
	14 水	シニアITクラブ	13:00～15:00		
	20 火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	22 木			スマホ)スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	27 火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～		
3月	5 火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30

多摩地域の企業、大学等の皆さん

「ゆるたまネット」をご存知ですか？

ゆるたまネットとは、多摩市内を中心にボランティアや地域・社会貢献活動に取り組んでいる企業・大学等で構成された組織、多摩地域企業・大学等連絡会の通称です。

それぞれの想いをかたちにするために、「ゆるやかにつながり」「無理なく」「できるときに参加・活動する」をキーワードに、共に学び、支え合い、地域貢献に取り組んでいます。現在、多摩市内を中心に40の団体で構成されています。
主な活動として、学習会、食料等無料配布事業（前月号にて報告掲載）、共同募金活動（災害義援金含む）。

一緒に活動しませんか？
詳細は二次元コードから



○学習会の報告 ～初！市内社会福祉法人ネットワーク連絡会と共催実施（1/16(火)32名参加）～

「生きづらさを抱え生活に困っている方の就労体験・就労支援」や「子どもの居場所支援」をテーマに、現状や課題を知り、各団体やネットワークとして今後できる活動を考える機会として学習会を開催しました。

ご参加いただいた方からは、「障がい者雇用の支援方法の取り組みが参考になった。」「支援機関等との連携が安定した雇用につながることを学んだ。」などの感想をいただきました。

今回の学習会をきっかけに、多摩ボラセンとしても、就労体験やボランティア体験の受け皿が広がっていけるようにコーディネートしていきたいと思います。

～当日のお話をちょっと紹介～

①仕事や生活に困っている方の現状について／多摩市しごと・くらしサポートステーション

主任相談支援員の高井裕氏より、就労や基本的なコミュニケーション、生活習慣について課題を抱える方の事例を交えながらお話をいただきました。

②社会的包摶就労支援の取り組みについて／(株)パルライン

第一管理部人事給与課ジョブコーチの林田匡代氏より、多摩市しごと・くらしサポートステーションと連携した、生活困難者自立支援の就労場所の提供や障がい者雇用などについてのお話をいただきました。

③我が子の孤立感や生きづらさへの見守りについて／(一社) こどもぶらんでいんぐ・らぼ

代表理事の加藤クミ子氏より、生きづらさを抱えている当事者家族の視点から、学校や関係機関の理解や不登校の現状などについてお話をいただきました。

④子どもの居場所について／(福) こばと会

諏訪地区で子どもの居場所リバティの運営をされている理事長の元井由隆氏より、人が成長する過程で脳科学・認知行動や子どものウェルビーイングの向上についてお話をいただきました。



ゆるたまネット構成団体(40 団体)

あいおいニッセイ同和損害保険(株)	アマゾンデータサービスジャパン(同)	イオンモール(株)聖蹟桜ヶ丘オーパ
(株)ヴァリアント	ジョイパックレジャー(株)	大妻女子大学
(医)河北医療財団	グラフィックアート・イオル	恵泉女学園大学
国士館大学	(福)桜ヶ丘社会事業協会	(株)JTB データサービス
ジョイパックアミューズメント(株)	しごと・くらしサポートステーション	(一財)祥鶴
西都ヤクルト販売(株)	(株)ダイエー	(公社)多摩市シルバー人材センター
多摩大学	東京ヴェルディ(株)	東京海上日動システムズ(株)
東京キリンビバレッジサービス(株)	東京桜ヶ丘学院(株)	TOKYOフレッシュ(株)
東都生活協同組合	(株)としまフューネス	トヨタモビリティ東京(株)
(特非)どんぐりパン	二幸産業・NSP グループ	(福)大和会
生活協同組合パルシステム	NPO 法人フードバンク TAMA	明治安田生命保険(相)
(福)楽友会	多摩市役所	(福)多摩市社会福祉協議会
ソスペーゾ多摩	東京医療学院大学	NPO 法人 BORDER FREE
(社)日本心身障害児協会島田療育センター		(順不同)

**♪ソプラノ・コンサートへのお誘い♪
～早春のひと時やさしくも透き通った歌声に耳をかたむけよう～**

日頃のボランティア活動にご協力いただいている皆様に全盲オペラ歌手 澤田理絵さんのコンサートへお誘いです。

日時：2月24日（土）開演：14：00～15：30頃終了予定（開場13：30）

場所：【関戸公民館】ヴィータホール（関戸4-72 ヴィータ・コミュニティ8階）

費用：入場無料 全席自由（申込不要 当日直接お越しください）

ソプラノ：澤田理絵 ピアノ演奏：みながわ ちかこ

曲目：早賦譜 ジブリメドレー オー・ソレ・ミオ 明日への手紙 他

（曲目は都合により変更の場合がございます。予めご了承ください。）

問合・主催：多摩市視覚障がい者福祉協会 TEL 080-8809-0055（平日10：00～17：00）

後援：多摩市社会福祉協議会



多摩市社会福祉協議会 法人化50周年記念 令和5年度福祉大会 講演会

望まない孤独をなくす～地域におけるつながりづくり～



講演

今、新型コロナウイルスの影響や経済的な理由、複雑な家庭環境などにより、様々な問題を抱えひとりで苦しんでいる方たちが多くいます。話したくても話せない、頼りたくても頼れないといった「望まない孤独」にある子ども・若者が、信頼できる人にアクセスできるような「地域におけるつながり」について一緒に考えていきませんか。

日時：2月24日（土）14：15～16：15

会場：パルテノン多摩小ホール

費用：無料

定員：150人

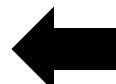
申込：1月22日（月）よりGoogleフォーム

または電話・FAXで受付

問合せ：TEL 042-373-5611

FAX 042-373-5612

多摩市社会福祉協議会 総務係



申込フォームは
こちらから

NPO法人あなたのいばしょ 理事長 大空 幸星 氏

NPO法人あなたのいばしょ理事長。孤独対策、自殺対策をテーマに活動している。内閣官房孤独・孤立の実態把握に関する研究会構成員、内閣官房孤独・孤立対策担当室HP企画委員会委員、内閣官房子どもの居場所づくりに関する検討委員会委員など。

**多摩ボラセンへのご寄附ご報告
(令和5年4月～12月)**

皆様のご厚意に感謝申し上げます。いただきましたご寄附は子ども・若者の支援、ボランティア・市民活動のために役立てられます。

【子ども・若者の支援のための指定寄附】

合計 819,933円

【ボランティア・市民活動のための指定寄附】

合計 37,550円

※寄附者のお名前はふくしだよりにて掲載させていただいています。

～寄附金の活用～



フードパンtries

学習支援

ボランティア団体への支援

からきだ菖蒲館でフードドライブはじめました！！

受付にフードドライブの箱を用意しました。ご協力お願いします。

対象となる食品 お米、パスタ、乾麺、缶詰、レトルト食品、お菓子、

調味料などの常温保存が可能な食品

未開封のもの

（包装や外装が破損しているもの、開封後にフリーザーバッグなどで密閉したものは対象外）

賞味期限が2ヶ月以上残っているもの、常温保存のもの（冷凍・冷蔵食品は対象外）



※からきだ菖蒲館の休館日は、第2・4月曜日 12/29～1/3

ボランティアさん出番です！

ボランティアを募集します！

高齢者の買い物をお手伝いいただけませんか

- ▶ 内容 移動スーパーで購入した荷物を団地内の部屋まで徒歩で運ぶ活動です
- ▶ 日時 毎週月曜日のうち
月1回程度 15:25～16:00頃
- ▶ 場所 豊ヶ丘5丁目
- ▶ 募集人数 若干名
- ▶ 条件 階段を上り降りすることに不安のない方
- ▶ 備考 マスク着用

市内の子ども食堂や困窮世帯を支援するフードバンク活動に参加しませんか

- ▶ 内容 多摩市内の各所で、食品の引き取りや仕分け、配達・配布を行います
- ▶ 日時 不定期（平日の日中、金曜日の場合が多いです。
1回2時間程度）
- ▶ 条件 自家用車を使用して継続的に参加できる方、
月2回以上参加が可能な方
- ▶ 備考 市内の支援活動者が集まって結成された
多摩市独自のフードバンク団体です。

高齢者施設での活動者を募集しています

- ▶ 内容
 - ① レクリエーション等の補助（道具の準備・片づけ等）
 - ② レクリエーションの指導（主導してレクリエーションを行う）
 - ③ 食器洗浄他 ④お話し相手⑤囲碁の相手⑥車いす清掃
- ▶ 日時
 - ① 月～金 14:00～14:45
 - ② 月～金 1時間程度（時間は応相談）
 - ③ 月～日 1時間程度（時間は応相談）
 - ④ 月～金 午後（時間は応相談）
 - ⑤ 月～金 14:00～15:00/15:30～16:30
 - ⑥ 月～金 時間は応相談（※いずれも週1回位～）
- ▶ 場所 あい介護老人保健施設（中沢1-17-38）
- ▶ 備考 マスク着用

見学や体験参加も可能です。

こちらに掲載していない活動もあります。

ご相談だけでも構いません。ご遠慮なくお問合せください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア

学習支援の活動者を募集しています

- ▶ 内容 自主学習する子どもたち（小1～高3）を見守りながら、質問に対応いただく活動です
- ▶ 日時 每週火曜日16:30～19:00
- ▶ 場所 多摩ボラセン 活動室1
(関戸4-72 ヴィータ・コミュニティ7階)
- ▶ 条件 大学生以上。教員免許をお持ちの方、
取得予定、または塾講師の経験者の方歓迎
- ▶ 問合・申込 NPO法人 BORDER FREE
e-mail:border.free.2021@gmail.com



活動希望の方はこちらから →



特別な技術がなくても大丈夫
一度だけの参加でも大丈夫
急に休んでも大丈夫
気軽にボランティアをはじめませんか



- ▶ 内容 車いすの清掃（ふき取りや消毒）
整備のお手伝いです
- ▶ 日時 每月第3火曜日 10:00～11:00 の他、
応相談（都合に合わせて1時間程度）
- ▶ 場所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階（南野3-15-1）、特別養護老人ホーム 和光園（和田1532）
- ▶ 条件 特別な技術は必要ありません。もちろん技術（パンク修理など）のある方も歓迎です。
- ▶ 備考 1日のみの活動や不定期の活動を希望の方も
お問合せください。

ボランティアをやってみたい方/問い合わせしてみたい方/募集したい方は、右記の2次元コードを読み込み、必要事項を記入のうえ、多摩ボラセンまでメールをお送りください →



電話・FAXでも受付可能です

☎042-373-6611 FAX042-373-6629 e-mail tamavc@tamashakyo.jp

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

2月は節分にバレンタインデー♡イベントが盛りだくさんの季節ですね♪お豆やチョコレートの食べすぎにはご注意ください！
今月は細江健斗さん宮川恵介さん山下大空さんによる『散らばったひらがなを繋げてゴールを目指せ！』です。



多摩市在住のイラストボラ
零さんのタマボラ君です。

散らばったひらがなを繋げてゴールを目指せ！

～いざ挑戦！迷宮迷路～

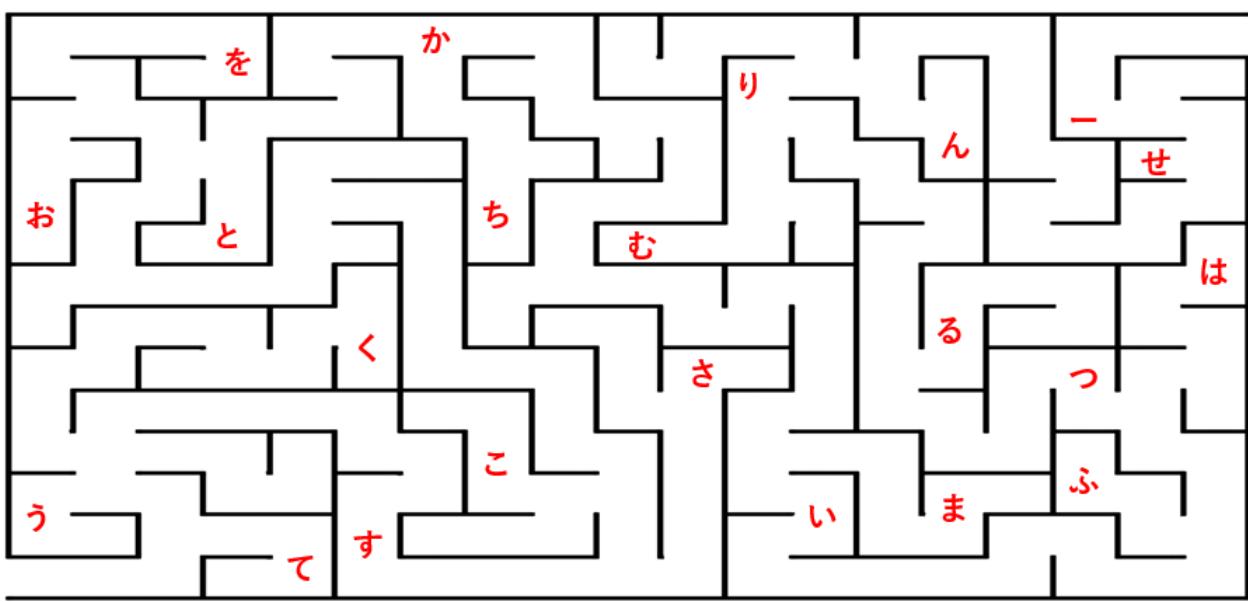
ゲーム説明

- ▶ 迷路の中に散らばったひらがなを繋げて単語を完成させる。
- ▶ 正解の道にあるひらがなだけを繋げることで単語が完成する。
- ▶ 正解の道以外に散らばったひらがなはダミーである。
- ▶ ヒント…東京の名所



スタート

ゴール



何の単語か分かりましたか？

正解者の中から抽選で市内福祉作業所のお菓子詰め合せを10名様にプレゼント！

応募方法は、はがき、ファックス、多摩ボラセン窓口(所定の用紙)、Google フォームのいずれかで、お申込みください。

- ①暗号クイズの答え②ボランティア通信の感想
- ③郵便番号・住所④氏名⑤電話番号をご記入の上
多摩ボラセン「V 通信 2月号プレゼント係」へご応募ください。
- 応募締め切り2月27日（火）必着！
- 当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



Google フォーム
はこちらから

☆1月号の答え☆

「ある」方には花の名前が
入っています。



菊
パンジー
木瓜



♪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・日曜日9:00～17:00

※第1・3月曜日、第2・4・5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・コミュニティ階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629