

ボランティア通信

7月



タマボラ君

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
<https://tama-shakyo.jp>



多摩社協ホームページ

伝承ボランティア養成

ピースボランティア入門講座

～戦争体験や平和への願いを語り継ぎ、次世代に繋げよう～

8月2日(金) 13:30～15:00 場所: 多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室



内容: 「ピースボランティア」ってどんな活動? (講師: 岩佐玲子氏 恵泉女学園大学客員教授)
戦争体験者のお話(ビデオ)/ピースボランティアを求めているイベントの紹介/参加者懇談会
対象: 多摩市及び近隣在住・在学・在勤で、ピースボランティア活動に関心のある方
主催/申込/問合: 多摩ボランティア・市民活動支援センター TEL042-373-6611

申込方法: 7月5日(金)より電話・オンライン申込フォームにて

定員: 15名(先着〆切)

協力: 多摩市 平和・人権課



☆フードパントリー(食料無料配布)のお知らせ⇒P4へ!

夏のボランティア体験 2024 ～お申込みから参加までの流れ～

《STEP 1》 来所日の予約

申込みの為に来所には事前予約が必要です。

電話、または申込予約サイトで事前予約を受け付け中です。

下記の日程の中から来所可能な日を選んで予約してください。

2次来所日 期間 **7月19日(金)～7月21日(日)** ※1次は終了いたしました。



申込予約サイト

《STEP 2》 多摩ボラセンに来所し、ボランティア体験の申込み

※多摩ボラセンに、必ず申込者本人が**来所**のうえ、直接お申込みください。

※活動にあたって諸注意事項を説明します。

※申込時点で **18歳未満の方は保護者の同意書が必要**です。

同意書(参加申込カード2面)は多摩ボラセンホームページよりダウンロードいただけます。

- 活動先・活動日は先着順となるため、ご希望に添えない場合があります。
- 友達同士で同じ期間にお申込みできない活動があります。
- 活動の際はボランティア保険(350円～)に加入いただきます。※既に参加済みの方は除く
- 活動先によって、事前の電話連絡や訪問、細菌検査が必要な場合があります。

「申込予約 URL」「活動メニュー表」「申込用紙」を夏ボラホームページにて開催中です！

活動メニュー表で活動内容を決め、参加申込カードに必要事項を事前に記入していただくことをお願いしています。

夏ボラホームページ <https://tama-shakyo.jp/natubora2024>



～受付窓口～ **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 ボランティア担当
 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階
 夏ボラ受付 平日 10:00～18:00 土日 10:00～15:00



《STEP 3》 ボランティア活動スタート！

災害ボランティアセンター設置・運営訓練参加者募集

多摩市社会福祉協議会では、大規模災害時に多摩市との協定に基づいてボランティアの受入・派遣調整を行う「災害ボランティアセンター(以下、災害ボラセン)」を設置することになっています。

迅速かつ円滑に災害ボラセンを運営するために、今年も災害ボラセン設置・運営訓練を実施しますので、ぜひ、災害ボラセン設置・運営訓練にご参加いただき、災害時には皆様のお力をお貸しください。

日時：7月28日(日)9:30～13:00

定員：30名

内容：災害ボラセン運営システムを活用した訓練

申込方法：電話または Google フォーム

会場：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ

(南野 3-15-1)

対象者：災害ボラセンに興味のある方



申込フォーム



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

にゃんとも TAMA るボランティアポイントは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事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** 7月11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・コミュニネ 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** 筆記用具・介護保険被保険者証
- ▶ **申込み** 開催日の前日までに多摩ボラセンへご連絡ください。



ボランティアポイントに
登録されている
皆様へ

令和5年度のポイント活用申請がはじまっています！

- 手帳にスタンプが 10 個以上貯まっていることが条件です。
- 介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの（通帳など）をご持参ください。

所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」に必要事項をご記入のうえ、「令和5年度にゃんとも TAMA る手帳」を添えて多摩ボラセンまでご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。

にゃんとも TAMA るボランティアポイントの新対象施設のご紹介！

～シンシア多摩～

- 活動場所： 聖ヶ丘 5-1-1
「永山駅」徒歩 31 分
「若葉台駅」徒歩 22 分、車で 5 分
バス停「聖ヶ丘団地」より徒歩 15 分
- 活動内容： ①レクリエーション活動での楽器演奏
②お話し相手 ③囲碁・将棋のお相手



～担当者から～

シンシア多摩は、1 日定員 52 名の地域密着型のデイサービスです。晴れた日には、富士山や周りの山々がきれいに
見渡せる高台にあります。ボランティアさんに楽器演奏をしてもらえると、利用者さんはとても喜び、昔の曲を聴くことで話
が広がり、脳トレーニングにつながっています。ボランティア希望の見学をお待ちしています。

パソコン・スマホ相談(★印は障がい者向けパソコン相談会)

「パソコンの操作を教えて欲しい！」「スマートフォンやタブレットの操作が分からない！」
とお困りのあなた！ボランティアが無料でご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- ▶ **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・コミュニネ 7 階)
- ▶ **備考** 相談時間はおひとり 30 分間です。**お申込は不要**です。
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。**お申込が必要**です。



スマホ・タブレット
の操作に不安がある方！
第2・第4木曜日に
相談会を実施しているよ！

			PCティーチャー (Word, Excel など)	PCTラブル・スマホ (PCTラブルやスマホ等の操作方法など)
7月	9	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～
	10	水	シニアITクラブ	13:00～15:00
	11	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	16	火		PC多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	23	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～
	25	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30

フードパントリー（食料無料配布）のお知らせ

多摩ボランティア・市民活動支援センターでは、以下の方に向けた支援として、食料等の無料配布を行います。受け取りをご希望される方は、ご登録ください。

●対象者 市内在住で①②にいずれかに該当する、生活にお困りの方・世帯

①大学生以下の子どもがいる世帯

②社会的なつながりが持てない・持つことが難しい概ね30才代までの方やその方と同居する世帯

※生活保護世帯は除く

※お困り状況を詳しく聞かせていただくことがあります。

※配布数に限りがあるため、これまでにこの食料等無料配布を利用したことがない方を優先させていただいております。

●配布日時 原則 毎月第4土曜日 10:00～12:00

●配布場所 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・コミュニエ7階)

※対象②の方で受け取りに来ることが難しい方はご相談ください。

●登録方法 二次元コードから

※二次元コードからの登録が難しい方はご相談ください

※7月27日(土)の配布をご希望の方は、7月21日(日)

午後5時までにご登録ください。

※登録された方には、毎月配布申込受付をメール (tamavc@tamashakyo.jp) にてご案内します。



配布する食料は、市民の方や企業などからご寄附いただきました。いつもご協力ありがとうございます。

フードドライブにご協力ください！！

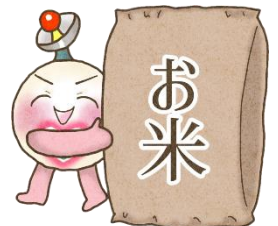
対象となる食品

- ・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）

受け取り窓口

- ▶多摩ボラセン（多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階）平日 9:00～19:00（第1・3月曜日を除く）
土曜日・第1・3日曜日 9:00～17:00
- ▶多摩市社会福祉協議会 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
- ▶foodium 多摩センター（多摩市落合2丁目33）常時受付
- ▶グルメシティ多摩店（多摩市永山4丁目2-1）常時受付
- ▶コープ貝取店（多摩市貝取3丁目8）常時受付
- ▶とよん（多摩市豊ヶ丘4-2-5-107）月・水・金 10:00～15:00
- ▶ファミリーマート多摩唐木田店（多摩市唐木田1-21-1）常時受付
- ▶ファミリーマート秀栄多摩落合店（多摩市落合1-21-1）常時受付
- ▶からきた菖蒲館（多摩市鶴牧6-14）第2・4月曜日、年末年始を除く 9:00～21:30

多摩市在住のイラストボラ
栗さんのタマボラ君です。



報告

令和6年度 多摩ボランティア・市民活動支援センター 第1回登録団体連絡会を開催しました！

5月29日(水)に多摩ボラセン活動室において、令和6年度第1回登録団体連絡会を開催し、会場24団体、オンライン8団体の32団体が参加いたしました。

今年度の会長は「終活健幸サポート多摩」代表の山崎祐嗣氏、副会長は「パソコン点訳サークルこがめ」代表の相馬則子氏に選任されました。

また、今年度の新規登録団体として「多摩市の保護猫の譲渡をすすめる会」が登録され、当日は代表の鎌田祐子氏より活動内容の紹介を行いました。

今年度は多摩ボラセンと共催での学習会やボランティア見本市、ボランティアパークを行う他、ボランティア交流会も実施することになりました。詳細は適時ボランティア通信でお知らせします！

今年度も引き続き登録団体連絡会をよろしくお願いいたします♪

【たすけあい有償活動】 協力員を募集中！説明会を開催します！

日常生活でお困りの方に掃除や買物などの活動で地域を支えるたすけあい有償活動の協力員を募集しています。活動内容の説明会を実施します。お気軽にお問合せ下さい。

- ▶ 日 時：7月29日(月)14:30～15:30
- ▶ 会 場：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・コミュニネ7階)
- ▶ 定 員：20人(要申込)
- ▶ 申込方法：窓口・電話・二次元コード 申込みはこちらから↓
- ▶ 問 合 せ：多摩市社協 まちづくり推進担当
たすけあい有償活動 ☎042-389-3344
- ▶ そ の 他：当日参加できない方は上記にご相談ください。
随時受け付けています！



- ★活動できる方
多摩市に住所を有する18才以上の方
(資格、経験は問いません)
- ★活動費の目安
700～900円(1時間)
※内容によって異なります。
- ★活動内容
掃除・草取り・買い物など

**広島の子の像に献納する『平和を願う千羽鶴』を折りましょう！**

- 【内 容】折り鶴キット(作業説明書・折り紙30枚・止め用ビーズ)を使用して作成します。
折り上がった鶴をつなぐ糸(普通の縫い糸)のみ各自でご用意いただきます。
キット以外の折り紙も同サイズ(15cm×15cm)であれば使用可能です。
- 【期 間】6月6日(木)～7月22日(月)の平日9:00～17:00
多摩市平和・人権課にて折り鶴作成のキットを配布します。
(数量に限りがあるため、事前に電話連絡が必要です)
キットを持ち帰っていただき、作成後に、完成品をあらためて多摩市平和・人権課にお持ちください
(お持ちいただくのも上記期間内になります)。
- 【募集人数】先着20人・どなたでも
- 【申 込】多摩市平和・人権課 関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階 TEL:042-376-8311

**電話相談のボランティアをしませんか**

NPO法人 有終支援いのちの山彦電話

電話相談のボランティアを募集します。

令和6年10月から始まる研修について、説明会を下記の要領で開催致します。“有終支援いのちの山彦電話”は、開設して33年経ち、生きづらさを抱えている方、病気の不安に直面されている方などの、こころの悩みを受け止め、寄り添っていく活動をしています。相談員もボランティアに携わることで、自己成長を目指します。

日時：令和6年9月1日(日) 14:00～16:00
会場：飯田橋ボランティアセンター(セントラルプラザ10階)
募集定員：15名(年齢70歳くらいまで)
研修期間：令和6年10月～12月(月2回 計5回)
研修費用：10,000円

□ お問い合わせ・お申し込みは下記まで

メールアドレス：inochino.yamabiko@gmail.com

*申し込み締め切り 令和6年8月30日(金)

ホームページ：<https://inochi-no-yamabiko.jimdofree.com>

・JR利用の場合

飯田橋西口を出たら右へ。駅に沿うようにして建つ20階建てのビルが「セントラルプラザ」です。10階へは低層用エレベーターです。

・地下鉄(有楽町線・東西線・南北線・大江戸線)利用の場合

「B2b」出口よりセントラルプラザ1階に直結しています。

ボランティアさん出番です！

ボランティアを
募集します！

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



…ボランティアポイント

パーキンソン病患者会のお手伝い



- ▶内 容 会場設営（椅子出し）、封入作業など
- ▶日 時 毎月3回月曜日（不定期 / 応相談）
12:45～15:30
- ▶場 所 ベルブ永山（永山1-5）
- ▶条 件 パーキンソン病に理解のある方
- ▶募集人数 1名
- ▶備 考 簡単なパソコン操作が出来る方も大歓迎です。
月3回の不定期開催ですが、毎回参加が必須で
ありません。

シーツ交換やミシン掛け、
チームでの活動です

▶内 容

- ① シーツ交換 ②ミシン掛け、衣類などの補修



▶日 時

- ① 毎週月曜日 10:00～12:00（ただし、4班に分かれて
順番に行うため、4週に一度です）
② 第2・4木曜日 10:00～12:00

▶場 所

特別養護老人ホーム白楽荘（山王下1-18-2）

▶条 件

チームを組んで活動します。

一緒に楽しく活動していただける方

▶問合せ・申込 「なかまの会」白楽荘グループ

担当：前田 TEL042-373-1855

生きづらさを抱えた方のピアサポート
のお手伝い

- ▶内 容 チラシ作成や SNS 投稿など
- ▶日 時 週1回程度（曜日、時間は応相談）
- ▶場 所 貝取（障がいを持った方のご自宅での活動にな
ります）
- ▶条 件 基礎的なPCスキルのある方、大学生以上
- ▶備 考 活動場所には猫がいます。
- ▶問合せ・申込 ピアサポ・縁 en.ai.peer@gmail.com

夏祭りのお手伝いをお願いします



- ▶内 容 小1～高3までの知的障害を持つ児童が通う
デイサービスの夏祭りの手伝い（ゲームの補助）
- ▶日 時 9/1（日） 12:30～17:00
- ▶場 所 くぬぎ 放課後等デイサービス（永山3-12-1）
- ▶条 件 大学生以上。知的障害を持つ人に偏見がな
く、子供と遊ぶのが好きな方
- ▶募集人数 2名
- ▶問合せ・申込 くぬぎ 放課後等デイサービス
担当：近藤 042-375-2583

デイサービスの清掃をお願いで
きませんか

1 ▶内 容

フロアの掃除、食器洗い、モップ掛け、
机や椅子手すりなどの水拭き、消毒など

▶日 時

月～金 16:00～18:00 の内、1時間程度
（時間帯応相談）

▶場 所

デイサービスセンター諏訪（諏訪5-9-5）

▶備 考

週1回程度から参加可能です

2 ▶内 容

施設内の清掃（モップ掛け・拭き掃除）他

▶日 時

水曜日・金曜日 9:45～10:45
第1・3火曜日 14:00～15:00

▶場 所

あいフィットネスサロンさくら
（関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階）

▶条 件

中学生以上（学生は事前に要相談）

▶募集人数

各1名

ケアハウスで一緒に歌って
いただけませんか？

▶内 容

ケアハウス（軽費老人ホーム）で、利用者と
唱歌などを歌うレクリエーション活動の手伝いです。

▶日 時

毎週日曜日 13:00～16:00
（回数・時間応相談 月1回から活動可能）

▶場 所

愛生苑 ケアハウス（和田1547）

▶備 考

簡単な楽器演奏が出来る方も歓迎です。

ボランティアさん出番です！

放課後教室での活動サポートです



- ▶内 容 ①校庭での自由遊びのサポート
②プログラミング教室のサポート
- ▶日 時 毎週月曜日 13:30～16:00 頃
- ▶場 所 愛和小学校（愛宕 1-54）教室、校庭
- ▶条 件 大学生以上、継続的に活動できる方
- ▶募集人数 ①②ともに若干名
- ▶問合せ・申込 櫻田（愛和小放課後クラブリーダー）
TEL090-4964-9599

学習支援です



- ▶内 容 自主学习する子どもたち（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 毎週火曜日 16:30～19:00
- ▶場 所 多摩ボラセン 活動室 1
（関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー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
- ▶問合せ・申込 NPO 法人 BORDER FREE
e-mail: border.free.2021@gmail.com



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です



- ▶内 容 多摩市内の各所で、食品の引き取りや仕分け、配送・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です。



ボランティア初心者にもおすすめの活動です



特別な技術がなくてもOK
急に休んでもOK



- ▶内 容 多摩社協の車いすの清掃（ふき取りや消毒）整備等のお手伝い
- ▶日 時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶場 所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
（多摩市総合福祉センター）3階
（南野3-15-1）
- ▶条 件 清掃のみも歓迎。パンク修理可能な方大歓迎

子ども食堂でのお手伝い1～3
調理、配膳、食器洗い、遊び相手、見守りなど、
得意を活かして子どもに寄り添う活動です

- ▶内 容 配膳、見守り、遊び相手など
▶日 時 毎週水曜日 12:30～18:00
（2時間以上参加できる方。毎週でなくても可能です）
▶場 所 みんなの居場所 ココと。（一ノ宮1-11-26）
- ▶内 容 調理補助、準備、片付け、見守りなど
▶日 時 第3日曜日 9:00～12:00
もしくは 11:00～14:00
▶場 所 福祉亭（永山4-2-3）
- ▶内 容 調理補助、準備、片付けなど
▶日 時 毎週土曜日 午前～（応相談）
▶場 所 ピンクラタマ（一ノ宮3-5-24）
▶条 件 1～3とも継続的な活動の可能な方

預かり保育の子どもの遊び相手、
見守りの活動です

- ▶内 容 預かり保育の子どもたち（3～5歳）の遊びの相手や、園庭での見守り
（あやとり、お手玉、折り紙、手芸、将棋、工作、リトミック、ダンス、砂遊びなど）
- ▶日 時 毎週月曜日～金曜日 15:30～17:00
（活動時間、曜日、頻度など応相談）
- ▶場 所 おだ認定こども園（落合5-7-2）
- ▶条 件 大学生以上で健康な方、子どもが好きな方（特技のある方・元保育士さん大歓迎）
ボランティア保険加入必須
- ▶募集人数 若干名



お問合せフォームはこちらから→
電話・FAXでも受付可能です



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

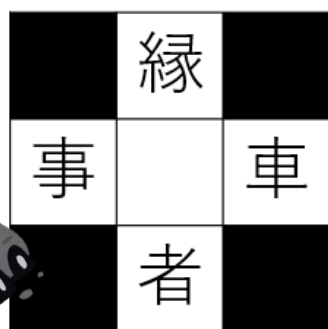
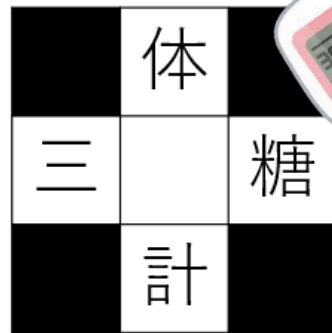
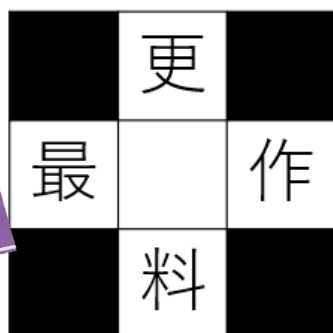
多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

梅雨明けを控え、蒸し暑い日が続いておりますが、体調管理には気を付けて過ごしていきましょう。

さて、今月号は古性采樹^{ふるしやうあやき}さんが考えた「漢字クロスワード」です♪

タテでもヨコでもことばが成立するように真ん中に当てはまる漢字を入れてください。

当てはまる漢字を組み合わせてできる四字熟語は何でしょうか。



答えは次号！

【6月号答え】

1 た	2 か		3 あ	4 げ
ん	い		ん	ん
5 す	7 ぎ		6 ぱ	ま
8 き	ん	ほ	ん	い
ま			ち	

グレーのマス^①の文字を並べると

た ま ち い き

となります。



♪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・コミュニティー7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629