

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
<https://tama-shakyo.jp>



多摩社協ホームページ

食の支援活動講座

～フードバンクを知ろう～

5月23日(金)13:30 - 15:00
 講師：鈴木和樹氏(NPO 法人 POPOLO)、ソスパーゾ多摩
 会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室
 (関戸 4-72 ヴィータ・コミュニェ 7 階)
 定員：先着 15 名
 対象：多摩市在住、在勤で食の支援活動に興味のある方
 申込：5月9日(金)より電話、オンライン申込フォームにて受付
 主催/問合：多摩ボランティア・市民活動支援センター
 042-373-6611

▼▼▼ contents ▼▼▼

- 夏のボランティア体験2025参加者募集 P. 2
- ボランティア入門講座開催 P. 3
- パソコン・スマホ相談 / せいせき桜まつり開催レポート P. 4
- 多摩ボラセン新規登録団体紹介 p. 5
- ボランティアさん出番です！ P.6～7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画 第60弾 P.8

多摩ボラセン
LINE

友達追加をお願いします！

多摩ボラセンX

フォローをお願いします！

夏のボランティア体験 2025 開催！ 参加者募集！

夏休みにボランティア体験してみませんか？ボランティアは初めてなのでまずは体験から…という方も大歓迎。イベントやレクリエーションのお手伝い、子どもの遊び相手など様々な活動があります。今まで知らなかったことや人に触れ、自分の世界を広げるチャンスです。多くの方々のご参加をお待ちしています！

- 体験期間 7月25日(金)～8月31日(日)
- 対象者 小学生以上
- 費用 ボランティア保険代 350円～
- 体験先 高齢者・障がい者施設・保育園・児童館・学童クラブ・ボランティア団体など
- 活動内容 高齢者施設でのレクリエーションのお手伝い、子どもの見守りや遊び相手など

＜お申込み＞

STEP 1 申込日の予約

※申込日の事前予約が必要です。6月2日(月)より電話、または多摩ボラセンホームページで事前予約を受け付けます。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。

1次申込期間 6月14日(土)～6月28日(土) 注：16日(月)22日(日)は除く。

2次申込期間 7月18日(金)～7月20日(日)

STEP 2 申込日に来所し、申込

※多摩ボラセン、もしくは市内出張相談窓口にて、必ず申込者本人が来所のうえ、直接お申し込みください。

- 申込時点で18歳未満の方は保護者の同意書(申込用紙裏面)が必要です。同意書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し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に加入いただきます。
- 活動にあたって諸注意事項を説明します。
- 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。



多摩市在住のイラストレータ
雫さんのタマボラ君です。

- 6月2日(月)より「申込日予約用URL」「活動メニュー表」「申込用紙」を多摩ボラセンホームページにアップします。
- 活動メニュー表で活動内容を決めてからお申し込みいただくことをおすすめします。

この二次元コードからもアクセス可能です→



＜受付窓口＞

1. 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
多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階
夏ボラ受付時間 平日10:00～18:00 土日10:00～15:00
2. 市内コミセン等 ※6月15日以外時間はすべて15:00～16:30



日時	会場	日時	会場
6月15日(日)	たま子どもフェス内 (永山公民館)	6月23日(月)	永山公民館
6月18日(水)	ひじり館	6月24日(火)	からきだ菖蒲館
6月19日(木)	トムハウス	6月25日(水)	愛宕かえで館
6月20日(金)	貝取こぶし館	6月26日(木)	大栗川かるがも館

ボランティア入門講座～ボランティアをはじめよう～

「ボランティアってなに?」「ボランティア活動を始めてみたいけどきっかけがない…」「自分にできる活動ってどんなものだろう?」そんな疑問をお持ちの方に向けて、ボランティアを基礎から学べる入門講座を実施します。さらに、実際に活動しているボランティアの方へのインタビュー 受け入れ施設担当者の体験談 などご紹介!リアルなボランティアの姿を知ることができる貴重な機会です。ぜひ、お気軽にご参加ください♪

日時 6月6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
 対象 ボランティアに興味や関心がある方
 定員 20人(申込先着順) 費用 無料

講座終了後、夏のボランティア体験に参加しませんか?
 9月に振り返りも予定しております。

申込 5月16日(金)より電話、FAX、メール、Google フォーム
 ☎042-373-6611 FAX042-373-6629
 ✉tamavc@tamashakyo.jp



申込フォーム

画いて、書いて、届けて、楽しく「絵手紙」展 開催

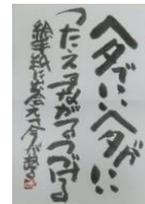
能登半島地震豪雨寄せ書き・はにわ・バースデー絵手紙、墨流し、年賀状を展示します。小池邦夫コーナーあり。絵手紙体験ができます。大切なあの方へかいてポストインしませんか?

日時 5月30日(金)～6月1日(日) 10:00～17:00

場所 関戸公民館ギャラリー

費用 無料

主催 絵手紙くるくる(多摩ボラセン登録団体)



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 5月8日(木) 14:00～1時間程度(毎月第2木曜日 14:00 開催)
- ▶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6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)をご持参し、多摩ボラセンまでお越しください。

にゃんとも TAMA るボランティアポイントの新対象施設ご紹介!

～愛生苑ケアハウス～

活動場所: 和田 1547

「聖蹟桜ヶ丘駅」よりバス、
「和田」下車徒歩5分

活動内容: ①レクリエーション活動での楽器演奏や歌の披露
 絵手紙や折り紙作成、将棋のお相手
 ②草むしり



～担当者から～

特別養護老人ホームに併設された定員16名の比較的元気な方が生活されている施設です。**楽器の演奏や合唱を披露して下さる**ボランティアさんをお待ちしています。ボランティア希望の方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。**お申し込みは不要**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。3 日前の 17:00 までにお申し込みが必要です。
⇒申込 ☎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)	
5月	13	火	パソコンボランティア多摩 ★①10:00~12:00 ★②13:30~14:30~		
	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 ★①10:00~12:00 ★②13:30~14:30~		
6月	3	火		PC)多摩生活サポートセンター	10:30~14:30

開催レポート

せいせき桜まつりで「能登半島地震災害」復興支援販売を行いました

4月6日に開催された「せいせき桜まつり」において、石川県七尾市の地場産品の復興支援販売を行いました。今年の桜まつりは天候に恵まれ、桜満開の中、盛大に行われました。ゆるたまネット(多摩地域企業・大学等連会)と共催で行い、販売ブースは大盛況でした。以下、ご協力いただいた各事業社からのメッセージになります。

【JA 能登わかば】多くの方々にご協力・応援いただきました事、心より感謝申し上げます。復興ももちろん進んではおりますが、まだまだこれからが正念場なので、暖かいお言葉や、ご支援を頂きまして大変励みになります。

【川森食品】昨年1月1日の能登半島地震から大雨、大雪と大きな災害が続き正直心が何度も折れそうになりました。しかしながら不思議とその都度、誰かが手を差し伸べてくれて何とか今まで頑張ってきました。これからも何年かかるかわかりませんが前を向いて頑張っていきますので、今後とも宜しくお願い致します。皆様方の心温まるメッセージ、本当に有難く、これからの復旧復興の大きな励みとなります。

【健康屋】この度は、能登復興の為に素敵なお機会を作ってくださいありがとうございます。

【梅屋】励ましのお言葉もいただき、ありがとうございます。あちらこちらで解体も進み、少しずつ復興が始まったんだと実感しております。引き続き何かございましたら、ぜひ宜しくお願いいたします。

【能登情熱和菓子すぎもり】桜まつりのご成功おめでとうございます。そして能登へ思いを寄せていただきありがとうございます。

【中島アグリサービス】ぽかぽか陽気の日が続き、こちらの桜もどんどん花開き春らしくなっております。解体で空き地になった庭先に桜が咲くだけでほっこり・・・3月からもう1年か・・・、いつもお気遣いいただきありがとうございます。

販売合計額 : 327,500 円 募金箱 (おらっちゃ七尾への支援金) : 72,891 円



たまこどもフェス開催!

ベルブ永山周辺で開催される「たまこどもフェス」に多摩ボラセンも参加します♪

当日はフードドライブの受付窓口と夏のボランティア体験の受付(詳しくは2ページへ)を行います!

※フードドライブとは、ご家庭で提供できる食品を持ち寄り、フードバンク団体やこども食堂などへ寄付する活動です。

日時: 6月15日(日) 10:00~16:00
場所: ベルブ永山3階(講座室) 予定
主催: 多摩市



多摩市在住のボランティア
雫さんのイラストです。

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 52 団体が登録されています。皆さんの活動をご紹介します。

Vol.54 グリーフサポートたま

新規登録団体

【活動内容】

- ・集い開催（月 1 回）
- ・講習会の開催 など

設置：2024 年 4 月
 会員数：8 人
 活動日：集い開催 月 1 回
 活動場所：一ノ宮 3-5-24 蓮庵

ホームページ <https://sites.google.com/view/griegtama/>
 問合せ grief.tama@gmail.com 090-1264-8425(はやかし)



～団体のご紹介～

大切な人との死別による悲しみ（グリーフ）を抱えた人に寄り添う集いを開催しています。死別の悲嘆の中にある方が、同じような体験をした方と出会い、その悲しみや苦しみ、言葉にならない思いなどを分かち合います。話さずに聴くだけでも大丈夫です。それぞれの方がご自身の思いを安心して表現できるよう、安全な場所を用意しています。お話の内容は外には漏れません。傾聴訓練を受けた者、また臨床の現場に携わるスタッフがご自身のグリーフと向き合うお手伝いをします。

～団体メンバーの声～

大切な人を亡くした悲しみや混乱の感情（グリーフ）を安心安全に外に出していただける場所作りを心がけています。核家族化が進み血縁、社縁、地縁が薄くなり、一人で自分の責任で生きていかなくてはならない風潮の現代で、居場所がなくなっている方もいます。そんな方に寄り添う活動がしたいと思っています。

それぞれが抱えるグリーフと向き合っていただく為に「喪の道」を一緒に歩き、ゆっくりと新しい生活に向かうことが出来るよう、気持ちをわかち合う大切な時間にしたいと思っています。一人で悩むのではなくありのままの胸の内を語り合い、互いを尊重し、プライバシーを守りながら、支え合いの輪が広がることを願っています。

5月18日（日）には下記映画上映会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

ドキュメンタリー映画 グリーフケアの時代に～あなたはひとりじゃない～

あなたをひとりにはしないよ…悲しみを和らげるために大切なこと、未来を一緒に考えてみませんか？

- ▶日 時 5月18日（日）14：00 開場 14：30 開始
- ▶場 所 多摩市立永山公民館 5階 ベルブホール
（多摩市永山 1-5 ベルブ永山）
- ▶費 用 鑑賞券 700 円※4月7日（月）10：00～販売開始
電子チケット（右二次元コード）又はベルブ永山 3階はらっぱ（先着 150 名）
- ▶問 合 grief.tama@gmail.com



電子チケット購入
二次元コード

多摩市ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講習会のお知らせ

提供会員養成講習会・・・要 申し込み（参加費無料）

日程	時間	内容	会場
5月14日（水）	10：00～12：00	子どもの健康について	永山公民館 集会室
	13：00～15：00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	
5月20日（火）	9：00～12：00	普通救命救急講習 （資料代として 1700 円かかります）	多摩消防署
5月22日（木）	10：00～12：00	子どもの理解と遊び方	永山公民館 集会室
	13：00～15：30	提供会員の活動について	

- ・対 象 多摩市及び近郊に住み、20 歳以上で育児のお手伝いをしたい方
- ・定 員 15 名（申し込み先着順）
- ・保 育 1 歳 6 ヶ月以上、3 名（申し込み先着順）

申込・問合せ 多摩市ファミリー・サポート・センター
 電話 042(357)5105（日曜日、祝日を除く 10:00～17:00）



詳しくはホームページをご覧ください
[\(http://famisapo.tama.jp/\)](http://famisapo.tama.jp/)

ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。



…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

絵手紙展撤収のお手伝い募集



- ▶内容 絵手紙展にて、絵手紙作品を壁面から撤収するお手伝い（画鋲の取り外し）
- ▶日時 6月1日（日）17:00～18:30
- ▶場所 関戸公民館ギャラリー（関戸4-72ヴィータ7階）
- ▶条件 安全に配慮し、丁寧に作業できる方、脚立の使用が可能な方で高校生以上
- ▶人数 2名
- ▶備考 交通費（駐車場代可）1500円支給、ボランティア保険未加入の場合は依頼元で加入
- ▶申込締切 5月25日（日）
- ▶依頼元 咲楽駄（さらだ）絵手紙の会
山田みちよ

味の素スタジアムに来場する
車いす利用者のサポート

- ▶内容 東京ヴェルディのホームゲームに来場する車いす利用者のご案内を行います。場内外の移動サポートや、お手伝いが必要な方への対応もお願いします。
- ▶日時 5月25日（日）10:30～16:00頃
6月15日（日）13:30～19:00頃
6月29日（日）13:30～19:00頃
（いずれもハーフタイム終了まで）
- ▶場所 味の素スタジアム（調布市西町376-3）
- ▶条件 高校生以上の障がい理解のある方。
- ▶備考 交通費1,000円支給、お弁当支給。事前登録が必要です（受け入れ人数に上限あり）。活動後は試合観戦が可能です。
※試合日の7日前までにお申し込みください。



学習支援ボランティア募集



- ▶内容 自主学习をする子どもたち（小3～高3）の見守りや、質問対応を行います。
- ▶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 教員志望の方、教員免許をお持ちの方、塾講師経験者歓迎！※シニア可
- ▶問合せ・申込 NPO法人 BORDER FREE
e-mail: border.free.2021@gmail.com
- ▶備考 交通費支給

子ども食堂や困窮世帯を
支援するフードバンク活動

- ▶内容 食品の引き取りや仕分け、配送・配布のサポート
- ▶日時 不定期（主に平日の日中、特に金曜日が多いです）1回あたり2時間程度の活動です。
- ▶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 市内のフードバンク活動にご協力いただける方を募集しています。食の支援にご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

児童養護施設で生活している子どもたちのフレンドホーム募集



- ▶内容 様々な事情により児童養護施設で生活している子どもたちを、学校がお休みの期間などに、ご家庭で数日間お預かりいただく活動です。
- ▶日時 週末・祝祭日・夏休み・冬休み・春休みなどで数日間
- ▶条件 条件や登録、子どもの紹介、謝礼、損害賠償保険の加入など詳細については施設へお問い合わせ、または東京都福祉保健局のホームページをご参照ください。
- ▶備考 児童養護施設 調布学園・第二調布学園については下記ホームページをご覧ください。
<http://www.chofugakuen.com/>
- ▶問合せ・申込 ※施設に直接お申し込み・お問い合わせください。
担当職員からフレンドホーム制度についてご説明後、申請書を提出していただきます。
※児童養護施設 調布学園・第二調布学園（東京都調布市富士見町3-18-1）
フレンドホーム担当 日下部・三好 ☎042-483-7611 ✉jjidoyogo@chofugakuen.com



お問い合わせ先が記載されていない活動については、多摩ボラセンまでご連絡ください。

ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。

★ …継続ボランティア

♣ …単発ボランティア

VP …ボランティアポイント

高齢者施設でのボランティア募集 (関戸・連光寺・諏訪)



- 1 ▶ **内容** 施設内の清掃（モップ掛け・拭き掃除）をお願いします。
▶ **日時** 水曜日・金曜日 9:45～10:45
第1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）
- 2 ▶ **内容** ①植栽の手入れ ②食器洗い③囲碁・将棋などをお願いします。
▶ **日時** ①月曜日～土曜日 14:00～15:00
②月曜日～土曜日 9:00～11:00
③木曜日、金曜日 12:30～14:00
▶ **場所** 桜ヶ丘在宅デイサービスセンター
(連光寺1-1-1)
▶ **条件** 認知症への理解がある方
- 3 ▶ **内容** フロア清掃、食器洗い、消毒などをお願いします。
▶ **日時** 月曜日～金曜日 16:00～18:00の内、
1時間程度（時間応相談）
▶ **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

高齢者施設などでの歌唱のお手伝い



- ▶ **内容** 高齢者施設などで童謡・唱歌・懐メロなどを利用者と歌う活動の手伝い。多摩ボラセン「特技芸能ボランティアカタログ」掲載の登録ボランティアが、一緒に歌って盛り上げていただける方を求めています。
- ▶ **日時** 不定期（13:30～14:30）
- ▶ **場所** 市内、および近隣の高齢者施設など
- ▶ **条件** なし

NPO 法人広報誌 配布ボランティア募集



- ▶ **内容** 落合・南野・鶴牧地区にて、『ニュース麻の葉』の配布をお願いします。
- ▶ **日時** 毎月24日～月末頃のご都合の良い時間に、30分～1時間程度の活動です。
- ▶ **場所** Café あさの葉
(落合6-1-1-108)

厨房のお手伝い募集



- ▶ **内容** 調理や盛り付け、配膳、片付け、清掃など、地域の居場所づくりを支えるお手伝い
- ▶ **日時** 毎週月曜～土曜のうち、いずれか1日
8:30～15:00
(活動曜日・頻度・時間帯は応相談)
- ▶ **場所** 福祉亭（永山4-2-3）
- ▶ **備考** 不安なく動ける方、チームワークを大切にできるをお待ちしています。まかないランチ付きです！すべての活動はボランティアで行われており、地域の温かい居場所づくりに貢献できます。
- ▶ **募集人数** 若干名

放課後デイサービスでのサポーター募集



- ▶ **内容** 生きづらさを抱えた子どもたちと、「一緒に遊ぶ」「宿題や勉強のサポートする」「あなたの特技（楽器、ゲーム、工作など）をレクチャーする」などの活動です。
- ▶ **日時** 毎週月曜日～金曜日 14:30～18:30
週1回、1時間からOK！
- ▶ **場所** あとりえこかげ（落合4-16-1）
- ▶ **条件** 大学生以上の方・シニアの方も歓迎！・楽器やゲームなど、子どもたちにレクチャーできる趣味がある方は特に大歓迎です。
- ▶ **備考** 主に小中学生が中心です。子どもたちと楽しく過ごしながら、成長をサポートする活動に参加しませんか？

ボランティア通信 配布サポーター募集



- ▶ **内容** ボランティア通信を市内の決まった置き場所に配布するお手伝いです。
 1か所のみ・数部のみでもOK！
 配布場所や部数をご相談ください。
- ▶ **日時** 原則毎月第1木曜日です。
- ▶ **場所** 多摩センター駅、永山駅周辺など
- ▶ **条件** 高校生以上

お問い合わせフォームはこちらから→
電話・FAX・メールでも受付可能です



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

助成金情報

2025 年よりナイキと読売巨人軍が協同してスポーツをする子どもたち、特に女の子をサポートする助成プログラム「KARADAKARA (カラダカラ)」を特定非営利活動法人日本 NPO センターの協力で実施します。女の子をはじめ、すべての子どもたちがスポーツの喜びを知り、心身ともに健やかに育つための機会や環境づくりを応援します。ぜひご応募ください。※応募期間 2025 年 5 月 15 日(木) 17:00 まで

【詳細はこちらから】

<https://www.giants.jp/sp/karadakara/grant.html>

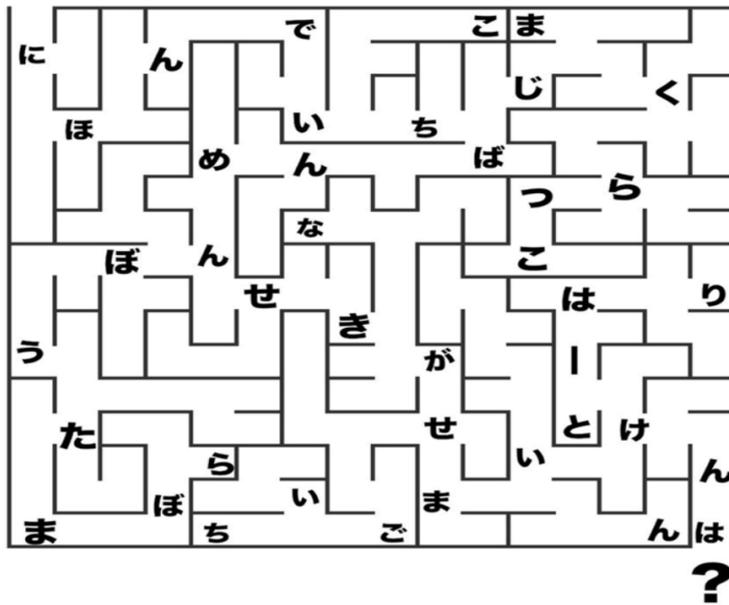


多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

ゴールデンウィークの真っ只中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
さて、今月号は^{せんぼ}千保さんが考えた「迷路クイズ」です♪

迷路を通った文字を読むと…
クイズの問題文が現れます!!

スタート



ゴール

【4月号答え】

②



①



♪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



広告募集中！！

最終面1コマ(縦 5.3cm×横 5.9cm) 2,750円

詳しくは多摩ボラセンまでお問い合わせください