

ボランティア通信

6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

夏のボランティア体験 2025開催



夏休みにボランティア活動をしてみませんか？今まで知らなかったことを体験することで、自分の世界を広げるチャンスです！みなさんのご参加お待ちしております♪

体験期間

7月25日(金)～8月31日(日)

各SNS媒体で夏のボランティア
体験の情報を都度更新します♪
チェックをお願いします！



対象

小学生以上

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

費用

ボランティア保険代
350円～

活動内容

レクリエーションのお手伝い、モビール作り、
見守りや遊び相手など

<後援>多摩市教育委員会

▼▼▼ contents ▼▼▼

夏のボランティア体験2025のご案内 P.2

災害ボランティア講座 / 災害ボラセン設置・運営訓練 P.3

学習会「安心安全な楽しい老後を過ごすには」 /

夏休み手話教室 P.4

各寄付金お礼 / 折り鶴ボランティア募集 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61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をしてみませんか？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 来所日の予約

下記の日程の中から来所可能な日と場所を選んで、電話または HP より事前予約をしてください。

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 来所日に、受付窓口にて申込

①多摩ボラセン ②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ボラ
栗さんのタマボラ君です。

- 「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掲載中です！
- 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。

申し込みはこちらから



＜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 15:00～16:30 (※6月15日(日) たまこどもフェス内は 10:00～15:30)

日時	会場	日時	会場
6月15日(日) ※10:00～15:30	たまこどもフェス内 (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

災害ボランティア講座、災害ボラセン設置・運営訓練参加者募集

災害ボランティアセンター（災害ボラセン）とは、ボランティアの手助けを必要とする被災者と、被災者からの困りごとを受けて、被災地での活動を希望するボランティアをつなげるために調整を行う組織です。多摩社協は、大規模災害の発生時には、多摩市との協定をもとに72時間以内に災害ボラセンの立ち上げを行います。

①災害ボランティア講座

- ▶日時：6月7日（土）10:00～12:30
 - ▶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・コミュニネ7階）
 - ▶内容：①災害ボランティア活動について
②災害ボランティアセンターとは
③災害ボランティアに関する防災カードゲーム
- 講師：国土舘大学 防災・救急救助総合研究所 浅倉 大地 氏



②災害ボランティアセンター設置・運営訓練

初めて参加される方や被災地での災害ボランティア活動経験がない方は、①の災害ボランティア講座の受講をおすすめいたします。

- ▶日時：7月6日(日) 9:30～13:00
- ▶会場：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（南野3-15-1）
- ▶内容：災害ボラセンが立ち上がった時のボランティア側、運営側両方の動きを体験します。



- ▶対象 災害ボランティア活動に興味・関心のある方
- ▶定員 各30名程度（申込先着順）
- ▶詳細（HP） <https://tama-shakyo.jp/saigaivollunteerkouza20250607>



申込はこちらから

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）
6月	10	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	11	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	17	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	24	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	26	木		スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
7月	1	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30

🍀 学習会 「安心安全な楽しい老後を過ごすには」 🍀

住み慣れた場所で安心安全な老後を過ごすために、知っておきたいこと、準備することなどを一緒に考えてみませんか？

日時：6月20日(金)11:00～12:00

場所：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・コミュニネ7階)

定員：20名

費用：無料

講師：多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター 職員

問合・申込：多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611

主催：にじいろの会(多摩ボラセン登録団体)



～夏休み手話教室 全3回～

初めての人でも大丈夫。みんなで手話を覚えましょう。おひとりでも、お友達と、ご家族、どなたでも参加できます。

日時：8月6日(水)、7日(木)、8日(金) 10:00～11:50

受付期間：6月20日(金)～7月16日(水)

場所：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・コミュニネ7階)

対象：小学生以上(大人も参加可能、3日間参加可能な方)

定員：30名(申込み先着順)

費用：1人99円(保険代3日分 任意 当日集金)

問合・申込：多摩ボランティア・市民活動支援センター

☎042-373-6611 Fax042-373-6629

主催：多摩市手話サークル「クローバー」(多摩ボラセン登録団体)

協力：多摩市聴覚障害者協会、多摩ボランティア・市民活動支援センター

* 多摩市手話講習会を受講中の方はお申込みできません。ご了承ください。



フードドライブのご協力をお願いいたします

多摩社協では、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食堂等へ寄付する活動「フードドライブ」を行っています。ご寄付いただいた食品は、食料等配布事業の他、多摩市内の子ども食堂などでも活用されています。ご協力をお願いいたします。

受け取り窓口等についてはこちらから



「フードパントリー、フードドライブ
について」動画を配信中！



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仕組みです。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** 6月12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)を持参し、多摩ボラセンまでお越しください。

新規開講！学習教室 in 永山 生徒募集

多摩ボラセンでは、「NPO法人BORDER FREE」と共催で子どもの学習支援を行っています。学習支援が必要な子どもに現役大学生がわかりやすく丁寧に勉強を教えます。

英検対策クラス

★日時※前期、後期各22回（前期：令和7年3月～8月 後期：令和7年9月～令和8年2月）

英検準2級…毎週土曜日9:10～10:40

英検2級…毎週土曜日10:50～12:20

英検準1級…毎週土曜日13:10～14:40

★料金設定

英検準2級、2級クラス：1科目 月3,000円

児童扶養手当受給世帯、住民税非課税世帯：1科目 月1,500円

英検準1級対策クラス：月4,000円

児童扶養手当受給世帯、住民税非課税世帯：月2,000円

★対象

中学1年生～高校3年生

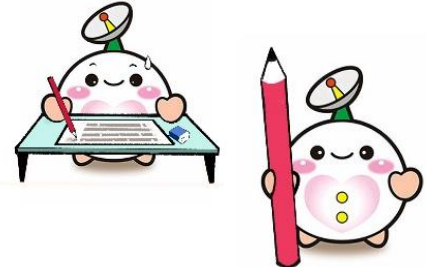
放課後学習教室

★日時：毎週土曜日14:50～16:50

★料金設定：児童扶養手当受給世帯、住民税非課税世帯：無料

その他のご家庭：月2,000円

★対象：小学5年生～高校3年生



★実施場所

しごと・くらしサポートステーション

〒206-0025 多摩市永山1-5

ベルブ永山2階

NPO 法人 BORDER FREE の申込フォームで受付中。

※先着順の為、募集が終了しているクラスがある場合がございます。ご了承ください。

※費用は条件により異なります。

詳細は NPO 法人 BORDER FREE へお問合せください。

メール border.free.tama@gmail.com

申込フォーム



広島原爆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】①キット（作業説明書・折り紙 30 枚・止め用ビーズ）を使用した折り鶴づくり

※折り鶴を繋ぐ糸（普通の縫い糸）は各自でご用意いただきます。

※複数のキットをご希望の方は事前にご連絡ください。

②折り鶴を糸に通す作業（折り鶴は、市民の皆さまが事前に折ったものをお渡しします）

※止め用ビーズをお渡しします。繋ぐ糸（普通の縫い糸）は各自でご用意いただきます。

【期 間】6月5日（木）～7月17日（木）平日 9:00～17:00

※多摩市平和・人権課にて①キット②折り鶴をお渡しします。完成後、期間内に平和・人権課にお持ちください。

【問合せ・申込み】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



多摩ボラセンへ寄付のご報告(令和6年4月～令和7年3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付は子ども・若者の支援、ボランティア・市民活動のために使用されます。

令和6年度寄付金額 〈子ども・若者への支援へ〉5,692,354 円
〈ボランティア・市民活動への支援へ〉93,622 円
※寄付者のお名前はふくしだよりに掲載させていただいています。

～寄付金の活用～



学習支援



フードパントリー

子ども・若者応援寄付金募集中！応援してください！

お寄せいただいた寄付金は、子ども食堂や学習支援など、子ども・若者を支援している団体に活用されます。

受付窓口は多摩ボラセンもしくは、オンライン決済「シンカブル」をご利用ください。



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。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

知的障害のある方の運動支援補助



- ▶内 容 運動時のサポートや見守り（バンスボール運動、ストレッチのサポート、道具の準備や片付け）
- ▶日 時 木曜日または金曜日 9:00～12:00
- ▶場 所 啓光えがお（南野3-15-1 1F）
- ▶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 若干名
- ▶備 考 動きやすい服装、上履きをご準備ください。事前見学歓迎。
- ▶問 合 啓光えがお TEL042-376-5044
担当：菅藤(かんとう)

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 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



- ▶内 容 自主学習をする子どもたち（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・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



- ▶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・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 ✉jidoyogo@chofugakuen.com

問合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



…ボランティアポイント

高齢者施設でのボランティア (関戸・連光寺・諏訪・永山)



VP

- 1 ▶ **内 容** 施設内の清掃（モップ掛け・拭き掃除）
▶ **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
▶ **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
- 4 ▶ **内 容** ①お茶出し、話し相手 ②囲碁、将棋、麻雀
③施設内清掃（消毒）④昼食準備、味噌汁作り
▶ **日 時** ①月曜日～金曜日 9:30～12:00
②月曜日～金曜日 13:00～15:00
③月曜日～金曜日 16:00～17:30
④月曜日～金曜日 11:00～13:00
▶ **場 所** ライフケア デイサービスセンター悠遊
（永山6-2-5 永井ビル1階）

パーキンソン病患者会のお手伝い



- ▶ **内 容** 事務作業（チラシ作成/印刷/書類送付など）
▶ **日 時** 月2回程度 月曜日の15:00～1時間程度
▶ **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
▶ **依頼元** ノササゲの会（パーキンソン病患者の会）

視覚障がいの方のサポーター



- ▶ **内 容** 視覚障がい者の社会貢献活動「マッサージ体験」
のお手伝い（来場者案内・マット消毒など）
▶ **日 時** 第2、第4金曜日、第1、第3土曜日
9:00～16:00 2時間から応相談
▶ **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）5階 つどいの間（南野3-15-1）
▶ **条 件** 大学生以上・視覚障がい者に理解のある方
▶ **備 考** 交通費支給（1回500円）
▶ **問合・申込** 多摩市視覚障害者福祉協会 マッサージ友
の会 渡部 TEL080-4351-8425
（留守番電話にメッセージを残して下さい）

NPO 法人広報誌 配布ボランティア

- ▶ **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）



VP

厨房のお手伝い



VP

- ▶ **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方
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

ボランティア通信 配布サポーター



- ▶ **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！
☑ 配布場所や部数はご相談ください。
▶ **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

たまぼら KODOMO 新聞第3号が発行されました

子どもたちがボランティア情報や地域情報を得ることにより、福祉やボランティア活動を身近に感じ、関心をもってもらえるように小学生・中学生向けの「たまぼら KODOMO 新聞」を令和6年9月に創刊し、第3号を令和7年6月2日に発行しました。「たまぼら KODOMO 新聞」は年2回（次回は10月発行予定）市内の小中学校で配布しています。ホームページからもご覧いただけます。

二次元コードからご覧いただけます。



多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。

さて、今月号は藤田さんグループが考えた「なぞなぞ」です♪

①



②



③



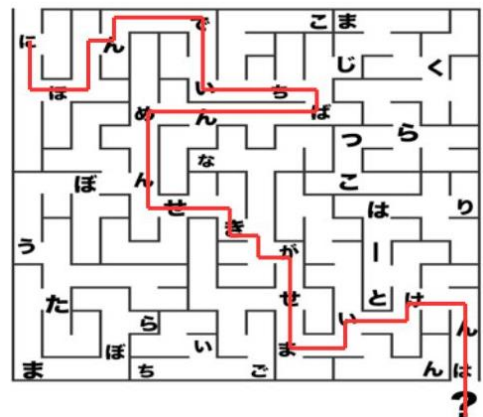
【5月号答え】

迷路を解くと...

日本で一番面積の狭い県は？ となります!!



答え...香川県



♪多摩ボランティア・市民活動支援センター♪

開館時間：月曜～金曜 9:00～19:00

土・毎月第1・3日曜日 9:00～17:00

休館日：祝日・毎月第1・3月曜日、毎月第2・4・5日曜日
年末年始（12月29日～1月3日）

住所：〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階
（京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分）

電話：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