

ボランティア通信



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

多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動者向けフォローアップ講座

ゲートキーパー になろう ～悩みに気づき、 よりそうために～

身の周りの人の悩みに気づき、味方になり、必要に応じて
 相談機関などにつなげる「ゲートキーパー」。その意義や概念
 を知り、ボランティア活動に活かすための講座です

日時：10月3日(金) 13:30～15:00

講師：宇野浩氏 (NPO法人ゲートキーパーTONARINO 副理事長)

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 ヴィータコミュニエ7階)

定員：先着15名

対象：多摩市内でボランティア活動に参加している方

申込：9月16日(火)より電話、オンライン申込フォームにて受付

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



申込はこちらから

▼▼▼ contents ▼▼▼

手芸でボランティアをしよう！ / 秋のボランティアCafé P.2
 災害ボランティア講座 / 車いす動画を作成しました P.3
 パソコン・スマホ相談 / VP新規登録者説明会 P.4
 フードドライブにご協力お願いします / 助成金情報 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64弾 P.8



手芸でボランティアをしよう！ ～メリヤス細編みで編むレオパード柄ポーチを作る～

手芸が好きな方へ、趣味の手芸を活かした社会貢献をご提案します！

手芸は子どもからシニアまで一緒に楽しめる趣味です。アクセサリーや小物を家で作っている方、自分の作った作品を活かしてボランティアをしませんか。

また、ときどきみんなで集まって作品を自慢し合ったり、作り方を教え合ったりする居場所ができれば楽しいですね。今回はかぎ編みでポーチを作ります。ぜひ、ご参加ください。

【日時】11月7日(金) 10:00～12:30

【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】くさり編み・細編みができる方(多摩市及び近隣在住・在勤・在学)

【講師】千葉あやか氏

【定員】先着16名

【申込】9月24日(水)より電話または申込フォームにて受付 ※ポーチの色を指定して申し込み

【持ち物】かぎ針5号・ハサミ・とじ針

【参加費】2,000円(材料費) ※当日欠席の場合は後日材料と引き換えに代金をお支払いください。

【主催/問合せ】多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611



↑ 申込はこちら

※フォローアップ講座開催

11月14日(金) 10:00～12:00 ★ポーチ仕上げ★座談会～趣味の手芸を語ろう！

秋の「ボランティア Café」～ボランティアを知ろう！体験しよう！～

コーヒーを飲みながらボランティアの話をしませんか。今回は手話を使ったボランティア活動の紹介とミニ手話講座を行います。ボランティア活動や手話に関心がある！どんな活動をしているか知りたい！という方、どうぞご参加ください。

【日時】10月23日(木) 10:15～11:00 【費用】1ドリンクオーダー制(380円～)

【対象】多摩市及び近隣在住・在勤・在学者 【人数】9名(申し込み先着順)

【場所/協力】スターバックスコーヒーヴィータモールせいせき(関戸 4-72 VITA1階) テラス席(雨天時店内)

【講師】多摩市手話サークル『クローバー』

【申込/問合せ】多摩ボランティア・市民活動支援センター 9月24日(水)より
電話または申込フォームにて受付 ☎042-373-6611



← 申込はこちら

永山公民館市民企画講座 絵手紙講習会 参加者募集

【日時】①10月20日②10月27日③11月10日④11月17日(全4回)

各月曜日 13:30～15:30

【場所】永山公民館4階 集会室

【対象】市内在住・在勤・在学(どなたでも 手話ボランティア有り)

【定員】20名(9月22日(月)より申し込み受付 先着順)

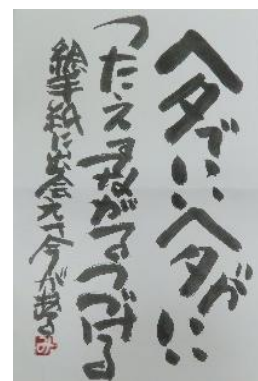
【費用】2,000円(4回分初回集金/途中返金不可/絵手紙用具・モチーフ代等全て含む)

【内容】①絵手紙って何? ②季節の花色々 ③実りの秋をかいてみよう ④年賀状、祝い簪袋

【講師】小谷陽子(ボランティアサークル「絵手紙くるくる」代表)

【申込・問合せ】ボランティアサークル「絵手紙くるくる」(多摩ボラセン登録団体)

☎090-2786-8116(小谷) FAX042-355-5087(太田)



災害ボランティア講座～運営編～

災害ボランティアセンターの動きや役割について理解を深めたり、ボランティアマッチングについてゲームを通じて考えたりする講座です。

▶日時：令和7年10月18日(土) 10:00～12:30

▶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：災害ボランティアに興味・関心のある方

▶定員：30人(申込先着順)

▶講師：国土舘大学 防災・救急救助総合研究所
浅倉大地氏

▶費用：無料

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：9月8日(月)9:00より電話、メールまたは申込フォームにて

▶問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター

メール：tamavc@tamashakyo.jp ☎042-373-6611



申込はこちら

災害ボランティア講座～運営編～

10月18日(土)
10:00～12:30

講師：国土舘大学
防災・救急救助総合研究所
浅倉大地氏

会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター
申込：9月8日(月)9:00～
電話・メール・フォームより
定員：30名(先着順)
問い合わせ：Tel 042-373-6611
Mail tamavc@tamashakyo.jp

災害ボランティアセンターとは、ボランティアと被災者のマッチングを行うための場です。また、災害ボランティアセンターには、被災者のニーズの把握・対応を行うとともに、支援活動を希望する個人や団体の受け入れ調整やマッチング活動を行っています。

会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター
申込：9月8日(月)9:00～
電話・メール・フォームより
定員：30名(先着順)
問い合わせ：Tel 042-373-6611
Mail tamavc@tamashakyo.jp

「災害が起きたら！要配慮者わたしたちからのメッセージ 改訂版」を発行しました

多摩ボランティア・市民活動支援センターでは、災害時に配慮が必要な方々からのメッセージをまとめた冊子を発行しています。

災害のとき、要配慮者の方々はどんなことが困るのか。普段からどんなことを知っていてほしいのか。当事者のみなさんからのメッセージを通して、私たちにできることをいっしょに考えてみませんか。地域防災の取り組みについてぜひご活用ください。多摩ボランティア・市民活動支援センターで配布しています。



こちらから
ご覧いただけます



車いすの基本操作動画を作成しました

車いすの基本操作を初めての方にもわかりやすく解説した動画を作成しました。大妻女子大学福祉学科のみなさんのご協力で、実演を交えて撮影しました。ボランティア活動や車いす学習などにも役立つポイントやコツが盛り込まれています。ぜひ、ご活用ください！

制作：多摩ボランティア・市民活動支援センター 協力：大妻女子大学(福祉学科)

こちらからご覧いただけます↓



車いすを正しく使いましょう！

Youtubeで「多摩ボランティア・市民活動支援センター」と検索！チャンネル登録もよろしくお願いします♪

パソコン・スマホ相談(★印は障がい者向けパソコン相談会)

「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・コミュニエ 7 階)

▶ **備 考** 相談時間はおひとり 30 分間です。※**申込不要**
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。※**申込必要 3 日前の 17:00 まで**
⇒お申込先 ☎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)
9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	
	16	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	25	木		スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30

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** 9月11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・コミュニエ 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。



問合せ 多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

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

「子育てのお手伝いをしてほしい方(利用会員)」と「子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)」が会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。下記の日程で、提供会員になるための講習会を開催いたします。

日	時 間	内 容	会 場
9月17日(水)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代 1,700 円)	多摩消防署
9月19日(金)	9:45～11:30	子どもたちの今と子育て支援の必要性	関戸公民館 第3学習室
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方	
9月25日(木)	10:00～12:00	子どもの健康について	関戸公民館 第3学習室
	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) ※要 申し込み (参加費無料)
- ・保 育 1 歳6ヶ月以上、3 名(申し込み先着順) ※17 日(水)は保育がございません

お申込み・お問い合わせは、多摩市ファミリー・サポート・センターまで
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/>)



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。

【受け取りできるもの】

- ・未開封のもの ・賞味期限が2ヶ月以上残っているもの ・常温保存のもの
- * 特に喜ばれるもの ⇒ お米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト、缶詰など

【受け取りできないもの】

- ・アルコール類 ・野菜などの青果 ・手作り品 ・精米日から半年以上経過したお米 ・冷凍・冷蔵食品

【問合せ】

多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611 FAX:042-373-6629



受け取り窓口等についてはこちらから



助成金情報

コープみらい くらしと地域づくり助成

2026 年度の事業・活動に最大 20 万円を助成 (昨年度は 49 団体に助成)

コープみらい財団は、安心して暮らせる地域づくりが進むことを期待して東京都・千葉県・埼玉県で活動しているボランティア団体や NPO 法人などの市民活動を応援します。

【対象事業】地域の活性化、地域・生活文化の向上、環境保全をめざす市民団体

【応募期間】10月31日(金)まで

【問合せ・申込】

生活協同組合コープみらい 東京都本部 参加とネットワーク推進部 社会貢献活動助成金事務局

E-mail: mirai_jyoseikin-tokyo@coopdeli.coop

〒164-0011 東京都中野区中央5丁目6番2号

TEL:03(3382)5665(9:00～17:00 土曜・日曜・祝日休み)



詳細はこちらから

公益財団法人 オリックス宮内財団

“子ども食堂”応援プロジェクト 2025 年度 下期 助成実施

さまざまな事情による、子どもの“孤食”や“欠食”を防ぎ、地域ぐるみで子どもを大事にする場となる「子ども食堂」や「子どもの居場所づくり」の取組みの充実にかかる経費の一部を助成します。

【対象団体】子ども食堂を運営し、次に掲げる要件を満たす団体

- (1) 子ども食堂を特定の場所で原則月1回以上開催、1回あたり10人以上の参加者がいること
- (2) 過去にオリックス宮内財団から助成金を2回以上受けていないこと
- (3) 子ども食堂の開催に際し、安全面や衛生面の配慮がされていること
- (4) 団体固有の口座を有していること
- (5) 主な活動先の社会福祉協議会等の推薦が得られること
- (6) 非営利団体として子ども食堂を運営していること
- (7) 子ども+保護者人数が参加者人数の50%以上を占めること

【応募期間】10月31日(金)まで

【問合せ・申込】

公益財団法人オリックス宮内財団 事務局

〒105-0023 東京都港区芝浦 1-1-1 TEL 03-6891-7916 (平日 9:00～17:00)

9月8日以降(移転): 〒105-0022 東京都港区海岸 1-2-20 TEL 03-6841-8185



詳細はこちらから

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）
- ▶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



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



申込はこちらから

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をお願いします。
- ▶日 時 9月20日(土) 13:30～19:00頃
9月27日(土) 13:30～19:00頃
(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。



直線縫いだけでもかまいません。簡単なミシン操作を教えてくださいませんか



- ▶内 容 就労支援施設で、軽度の知的障害の方にミシン操作の初歩を教える方を求めています。
- ▶日 時 火曜日、もしくは木曜日の 13:30～16:00 の間の2時間程度。時間帯応相談。
- ▶場 所 就労継続支援B型 AROMA（落合1-1-25）
- ▶条 件 月2回以上参加が可能な方。
- ▶人 数 若干名
- ▶備 考 交通費支給致します。

認知症介護者の会のサポート



- ▶内 容 ①定例会の準備・片付け（お茶の準備、出欠確認など）
②会の事務作業（会報発送作業、助成金等の申請書・報告書の作成、定例会の簡単な内容まとめの作成など）
- ▶日 時 第1火曜日・第3金曜日の13:30～16:00
- ▶場 所 第1火曜日：TAMA女性センターワークショッブルーム（ヴィータ・コミュニティー7階）
第3金曜日：ベルブ永山（永山1-5）、または諏訪地区市民ホール（諏訪5-4）
- ▶条 件 ①なし ②エクセルができる方
- ▶人 数 ①、②各1名 ▶備 考 交通費支給（年度でまとめて支給）



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！

就労支援の工房での作業補助



- ▶内 容 若年性認知症（50～60 代）の方の、作業（刺し子づくりなどの針仕事）補助。声がけや見守りが中心ですので、裁縫の知識がない方も歓迎です。
- ▶日 時 毎週火曜、木曜の10:30～13:00
月1回から参加可能です。
- ▶場 所 草むらde夢「夢うさぎ」
（落合1-46-1 ココリア多摩センター5階）
- ▶条 件 認知症への理解のある方
- ▶備 考 大学生以上。女性が望ましいです。裁縫が好きな方大歓迎。

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 ☎080-4351-8425
（留守番電話にメッセージを残して下さい）

耳がきこえる人もきこえない人も、リズムを感じて楽しめる音楽イベントのお手伝い



- ▶内 容 屋外ライブイベントの、演者や観客の方の誘導、会場設営。
- ▶日 時 10月13日(月・祝)9:00 集合～15:00 頃解散
- ▶場 所 多摩東公園 中央広場（多摩市諏訪 4-9）
- ▶条 件 大学生以上 未経験可
- ▶人 数 最大 10 名
- ▶備 考 弁当支給・交通費(500 円)支給

事前説明の Zoom ミーティング実施（日程は後日ご連絡）
公式サイト

https://meet-up.life/details/detail251013_02/

▶申込 Google フォーム

<https://forms.gle/Ruj3MwFiZYe2jR4Y9>

▶問合

NPO 法人

医療ネットワーク支援センターMeetup 運営事務局

担当：平（たいら） contact@medical-bank.org

☎：03-6911-0582 FAX：03-6911-0581

パーキンソン病患者会のお手伝い



- ▶内 容 椅子出し、封入作業
- ▶日 時 月 3 回月曜日 12:45～15:30（不定期）
- ▶場 所 ヘルプ永山（永山 1-5）
- ▶条 件 パーキンソン病に理解のある方
- ▶人 数 2 名
- ▶備 考 月 3 回月曜の不定期開催。毎回の参加でなくともかまいません。継続的に活動できる方



地域での読み聞かせ活動



- ▶内 容 選んだ絵本の感想等を話し合った後、赤ちゃん親子に読み聞かせを行う。
- ▶日 時 第 2 金曜日 10:30～12:00
- ▶場 所 ココスモ連光寺 1 階ラウンジ（連光寺 3-57-1）
- ▶条 件 ココスモ連光寺（多摩市立連光寺コミュニティ会館）のサポーターとして登録していただける方
- ▶人 数 若干名
- ▶備 考 問合せの際は「ココスモ連光寺のサポーター希望、お話会希望」とお伝えください。
- ▶問合・申込 ココスモ連光寺 ☎042-372-1666
担当：三枝（さえぐさ）

「タマボラくん」「たまふくちゃん」の着ぐるみボランティア



- ▶内 容 多摩社協・多摩ボラセンのキャラクター「タマボラくん」「たまふくちゃん」の着ぐるみを着用してのイベント盛り上げ
- ▶日 時 ①10/1（水）15:00～16:00 の間に 1 回
②10/11（土）10:00～11:00 の間に 1 回
③10/19（日）10:00～15:00 の間に 3 回
注：上記時間帯の中で、1 回 20 分程度着ぐるみに入っていただきます。
- ▶場 所 ①小田急多摩センター駅街頭
②からきだ菖蒲館（鶴牧 6-14）
③二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（南野 3-15-1）
多摩ニュータウン環境組合（唐木田 2-1-1）
- ▶条 件 高校生以上、未経験歓迎。
- ▶備 考 着方や歩き方、動作など、レクチャーします。



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

多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

9月に入っても暑い日が続く毎日ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。水分補給と体調管理には充分気を付けてください。さて、今月号は赤羽グループが考えた「漢字クイズ」です♪

以下に散らばった漢字を二つ組み合わせて

「キカン」

と読む同音異義語を（4つ）作ってください。

さて、使われない漢字はどれとどれ？



危、機、気、完、管、還、帰、官、関、器

【8月号答え】

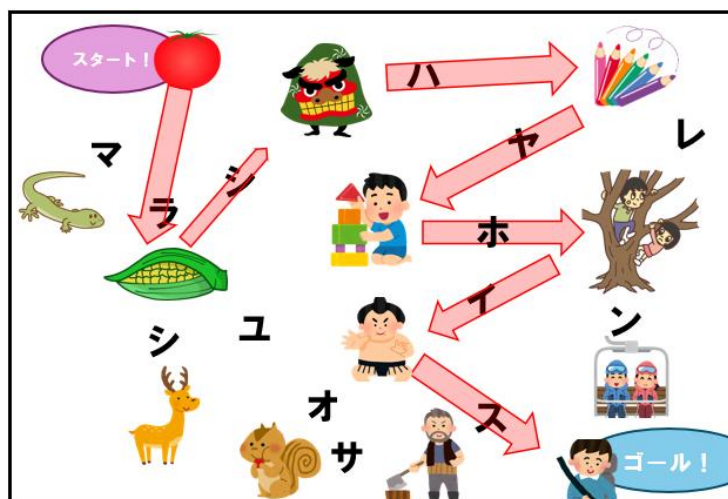
スタートからゴールまでイラストで正しくしりとりをつなげて、通った文字を上から読んで答えを探そう！
ただし、いらぬ文字が一つ含まれています。

絵を使ってしりとりをゴールの「シートベルト」まで完成させます。

そのままつなげた文字を見てみると ラ シ ハ ヤ
ホ イ ス となります。

※【ホ】がいらぬ文字でした。

問題文をよく見てみると「通った文字を上から読んで」と書いてあるので、上に配置してある順番に文字を読むと答えが「ハヤシライス」になります。



♪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日曜日、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・コミュニネ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