

ボランティア通信

10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

多摩ボランティア・市民活動支援センター 40周年記念チャリティ映画会



生きがい IKIGAI

菅原太史 原田孝弘 小林虎之介 北澤秀司 矢野浩二 山崎育三郎 山崎大輔 山崎大輔 山崎大輔 山崎大輔

企画・監督・脚本：宮本亜門 音楽：山下達郎



ドキュメンタリー 能登の声 The Voice of NOTO 同時上映

監督・編集：手塚裕子 ナレーション：豊あんな 音楽：眞山 潤子 杉本 浩一

©「生きがい/能登の声」フィルムパートナーズ

日時：12月5日(金) 日本語字幕・音声ガイド対応(UDCast対応)

①14:00～②18:30～(開場：各30分前)

各回 定員240名

会場：関戸公民館ヴィータホール

(多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ8階)

企画・運営：多摩ボラセン 40周年記念 チャリティ映画実行委員会

詳細は3ページまたは
二次元コードから

40周年記念グッズ付き!

※画像はイメージです。
実際の内容とは異なります。

▼▼▼ contents ▼▼▼

ボランティアパークin福祉フェスタ2025開催! P.2

多摩ボラセン40周年映画会 / 講座情報 P.3

パソコン・スマホ相談会 / たすけあい協力員募集 P.4

多摩ボラセンからの報告 / フードドライブ受付中 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65弾 P.8



友達追加をお願いします!



フォローをお願いします!

秋だ！からきだ！お祭りだ！

ボランティアパーク in 福祉フェスタ 2025 開催！



ボランティアパークで、様々な体験をしてみませんか？ボランティア団体による体験教室やボランティアは初めてなのでまずは体験から…という方大歓迎！子どもから大人まで楽しめるプログラムが盛りだくさんです。ぜひお越しください♪

日時：10月19日（日）10:00～15:00

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階

（南野 3-15-1 唐木田駅より徒歩 8 分）



紙芝居



音訳体験



手芸体験



バルーン体験



マジック



手話体験



昔あそび



工作 などなど…

ボク（タマボラ君）との記念撮影
や館内をめぐるスタンプラリーも
あるよ♪



マッサージ

ほっとひと息、癒しのひととき
リフレッシュして、イベントを
楽しんでください



鉄道模型体験（HO ゲージ）

鉄道ファンも初心者も大歓迎！＊有償開催になります

福祉フェスタではボランティア団体の演奏や芸能の発表、バザーや屋台など楽しい企画がもりだくさん！ぜひお気軽にお越しください！

多摩ボラセン 40 周年チャリティ映画会 北陸能登復興支援映画「生きがい/能登の声」チケット販売！

令和7年6月で多摩ボラセンは40周年を迎えました！記念して、映画会を行います。



「生きがい」は宮本亜門が30年ぶりにメガホンを取り、能登半島地震を経た人々の再生と希望を描いたショートフィルムです。

「生きがい」のメイキング撮影をきっかけに誕生した、能登半島地震の被災地の“生の声”を記録したドキュメンタリー「能登の声」と同時上映します。



©「生きがい/能登の声」フィルムパートナーズ

- ▶日時：12月5日（金）
昼：14:00（開場 13:30）夜：18:30（開場：18:00）
- ▶会場：関戸公民館 8 階 ヴィータホール（多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ）
- ▶定員：各回 240 名（完全入替制）
- ▶前売券：子ども（高校生以下）500 円 大人：1000 円※40 周年記念グッズ付き
※当日券は販売しない場合があります。ぜひ前売り券をお求めください。
- ▶多摩ボランティア・市民活動支援センターその他各種イベントにて販売！
詳細は下記、二次元コードからホームページでご確認ください。



この映画会の収益は、被災地の復興支援、多摩市内子ども若者支援及びボランティア活動の振興のために使われます。

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

多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成事業 ブロッコリーの会講演会 「ひきこもりの兄を変えずにまわりの空気を変える-兄との確執 50 年、 父との確執 20 年を経て、弟が辿り着いた答え-」

- ▶内容：ひきこもり歴 32 年の兄を抱える弟の立場から、父との奇跡的な和解を経て、兄に
対しどのような支援をしてきたか詳細に語ります。

- ▶日時：11月2日（日）14：00～16：00（開場 13：30）

- ▶場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室 1・2
（多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7 階）およびオンライン（ZOOM）

- ▶定員：50 人（先着順） 費用：無料

- ▶申込：いずれかの方法で申し込み①080(5089)4062（飯田）

- ②☒broccoli.salon@gmail.com（ブロッコリーの会）

- ③オンライン申込フォーム（二次元コード）

- ▶申込締切：10月31日（金）

- ▶問合せ：ブロッコリーの会☒broccoli.salon@gmail.com

- ▶主催：ブロッコリーの会「おはなしサロン」（多摩ボラセン登録団体）



講師：間野成氏
（デザイナー・

OSD よりそいネットワーク事務局マネージャー）



⇐オンライン申込フォームはこちら

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（先着順）

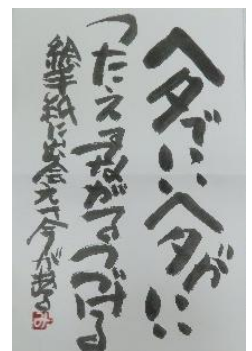
- ▶費用：2,000 円（4 回分初回集金/途中返金不可/絵手紙用具・モチーフ代等全て含む）

- ▶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、祝い箸袋

- ▶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）



パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）



▶ **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・コミュニティー 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)
10月	7	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	8	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	14	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	21	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	23	木		スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	28	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
11月	4	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30

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** 10月9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・コミュニティー 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。



福祉体験学習依頼受付中！

多摩ボラセンでは、学校や地域での「福祉体験学習」のお手伝いをしています。障がいの理解をはじめ、高齢者理解、戦争体験の継承や、食の支援、ボランティアなど、社会課題に合わせた幅広いメニューをご用意しています。ご希望に合わせて、内容のご提案、物品貸出も行っておりますので、まずはご相談ください。障がい当事者や福祉団体の協力を得た、当事者の講話・疑似体験など、体験学習を通じての発見や気づきが、「思いやりや助け合いの心」「自分で考えて行動する力」などを育みます。

学校だけではなく、企業団体等、社員・職員向けの研修にも活用いただけます。

詳細はこちらのメニュー表をご覧ください➡



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

たすけあい有償活動協力員になりませんか？

高齢や病気などにより日常生活でお困りの方をお手伝いする活動です。掃除・買い物・草取りなどのちょっとしたお困りごとを手伝う方（協力員）を募集しています。活動費として1時間 700 円、800 円（介助を伴う活動）お支払いたします。（交通費は実費支給）

ぜひ、協力員説明会にご参加ください！

- ▶ **日時** 10月30日(木) 14:00～15:00
- ▶ **会場** 多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室 1
- ▶ **対象者** 市内および近郊にお住まいの 18 歳以上の健康な方（特別な資格は必要ありません）
- ▶ **定員** 20 人（申込先着順） ▶ **申込・問合せ** 窓口・電話・こちらの申込フォーム ➡
- ▶ **問合せ** まちづくり推進担当 ☎042-389-3344



多摩ボラセン より報告

夏のボランティア体験 2025

夏のボランティア体験（夏ボラ）は、「ボランティア活動をやってみたいけれど、きっかけがない・・・」という皆さんのために、夏休み期間を利用し、さまざまなボランティア活動の中から活動を選んで参加できる企画を毎年開催しています。

今年は 79 の受け入れ施設・団体で、総勢 230 名がボランティアを体験しました。ボランティア受け入れにご協力をいただきました各施設・ボランティア団体など、関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

体験の様子・感想を一部紹介します！

高齢者施設での活動の補助

あい小規模多機能施設かりん

職員の方からは利用者の方と学生の関わりは貴重な機会で、お互いにとっても良い刺激となりました。との声をいただきました。



人と深く関わる仕事に就きたいと考え、福祉の分野を目指しています。普段行くことのないような施設に行ける機会があったので参加をしました。多くの方と関わることができ、学校では学ぶことができない体験ができました。（大学生）

フードドライブのご協力をお願いいたします

【受け取りできるもの】

～10月25日26日、11月1日は出張受付～

・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



受け取り窓口等についてはこちらから

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

京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター「せいせきツナガルマルシェ」で フードドライブ受付窓口を設置します！

ご寄付いただいた食料は、生活困窮者支援や子ども食堂等で活用されます。みなさまのご協力をお願いいたします。

▶日時：10月25日（土）・26日（日）10:00～16:30

▶場所：多摩市関戸 1-10-1 京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターB館2階センターコート

▶問合せ：京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター ☎042-337-2000（代表）



ゆるたまネット会員企業よりお知らせ

ゆるたまネットは多摩市を中心にボランティアや社会貢献活動に取り組んでいる企業や大学等で構成されるネットワークです。情報交換や学習会などを実施しながら、地域社会と企業、学校などがゆるやかにつながる活動を目的としています。

パルシステム東京多摩C・八王子C合同センターまつり

商品メーカーや産直産地による試食・販売会や配送センターのトラック展示・試乗など多彩なブースが盛りだくさん！ぜひお友達や家族みんなで遊びにきてください♪

多摩ボラセン（多摩市社協）ブースでは、フードドライブと日用品（トイレトペーパー・ティッシュペーパー）ドライブ受付を行います。ぜひ、ご寄付いただけるものがございましたらご持参ください。

※ご寄付いただいた食料等は、12月のゆるたまネットフードパントリーや子ども食堂等で活用させていただきます。

▶日時：11月1日（土）10:30～13:30（最終入場 13:00） ▶場所：多摩市南野 1-2-5

※当日は駐車場スペースがないため、車・バイク（原付含む）不可、自転車は可となります。

▶問合せ：パルシステム東京 組合員活動サポートライン

詳細こちらから→

☎03-6233-7607 月～金 9:30～17:30 メール paltokyo-tama@pal.or.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

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 10月18日(土) 9:30～15:00 頃
11月8日(土) 9:30～15:00 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！

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。
<https://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
TEL042-483-7611
✉ jidoyogo@chofugakuen.com

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

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)

福祉フェスタアトラクションのお手伝い



- ▶内 容 主に子供を対象としたボッチャ体験、ゲームの説明、補助、景品配り等
- ▶日 時 10月19日(日) 9:30～15:00 (休憩あり)
- ▶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）4階 (南野3-15-1)
- ▶条 件 学生歓迎
- ▶備 考 交通費支給（500 円）
- ▶問合・申込 多摩市社会福祉協議会 担当 渡邊
TEL042-356-0307 FAX042-356-1155
✉ ando@tamashakyo.jp

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 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
- ▶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



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4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4号を令和7年10月1日に発行しました。「たまぼら KODOMO 新聞」は年2回（次回は令和8年6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

10月に入り、涼しい日が増えてきました。葉っぱの色付きも楽しみな季節となりましたね。

さて、今月号は藤田さんグループが考えた「漢字クイズ」です♪

以下の語の後ろに共通して付けることのできる漢字（1字）は？

①

自然 合格 フォロワー 絶対
応募 販売 ダウンロード 虚

②

物理 言語 栄養 建築 家政
心理 経済 農 理 哲 地 文

【9月号答え】

それぞれの漢字を組み合わせると、
機関・帰還・器官・気管

の熟語が完成します。

よって、使われない漢字は

【危・完】 の2つになります。

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

♪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