

# ボランティア通信

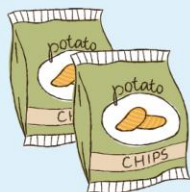
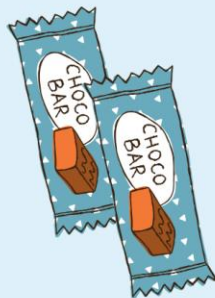
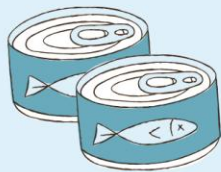
# 11月



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



多摩市内で社会貢献活動に取り組む企業・大学等のネットワーク  
 多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)主催

生活にお困りの  
 「子どもがいる世帯」などへ

## 食料等を無料で 配布します

〈配布日〉

12月12日(金)・13日(土)・14日(日)

申し込み条件、方法、配布会場、  
 配布時間など

**詳細は2面をご覧ください**



### ▼▼▼ contents ▼▼▼

ゆるたまネット食料配布開催 P.2  
 フードライブ受付中 / 40周年記念チャリティ映画会開催 P.3  
 講座情報 / VP新規登録者説明会 P.4  
 パソコン・スマホ相談 / 多摩ボラセンからの報告 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66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!

## 多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）主催 食でつながるプロジェクト第6弾 食料等無料配布

### ▶お申し込みいただける条件：市内在住で下記の①②いずれかに該当する、生活にお困りの世帯

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・持つことが難しいなど、生きづらさを抱えている概ね30歳代までの方と、その方と同居する世帯

※生活保護受給世帯はお申し込みになれません

### ▶配布日時・場所

★12月12日(金) 11:00～13:00 場所：大妻女子大学（多摩市唐木田2-7-1）

★12月13日(土) 11:00～13:00 場所：旧豊ヶ丘中学校 クラブハウス(多摩市豊ヶ丘4-4)

★12月14日(日) 11:00～13:00 場所：多摩ボラセン（多摩市関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階）

### ▶申込方法

多摩社協ホームページ( <https://tama-shakyo.jp/yurutamanetfood2025> )または、  
右の二次元コードから、ご希望の日を選び、お申し込みください（1世帯1回まで）  
※オンラインでのお申し込みが難しい方は、下記問い合わせ先までご相談ください



### ▶申込期間 11月18日(火)9:00～21日(金)17:00まで

※なお、配布世帯予定数（210世帯）を超えた申し込みがあった場合は、配布世帯を選定の上決定いたしますので、ご了承ください

### ▶配布内容（予定）

お米、レトルト・インスタント食品、お菓子等の食品、トイレトーパー、ティッシュペーパー等の日用品、鉛筆、消しゴムなどの学用品



※写真はイメージです。

配布内容、数量は変更になる場合があります。

### ▶問合せ

多摩ボランティア・市民活動支援センター（ゆるたまネット事務局）

TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629 Eメール [tamavc@tamashakyo.jp](mailto:tamavc@tamashakyo.jp)

## 多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）とは・・・

多摩市内を中心にボランティア活動や地域・社会貢献活動に取り組んでいる43の企業や大学、団体等で構成されたネットワークです。事務局は多摩市社協「多摩ボランティア・市民活動支援センター」に置いています。

## 多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)会員一覧（順不同）

あいおいニッセイ同和損害保険(株)、アマゾンデータサービスジャパン合同会社、(株)ヴァリアント、ジョイパッケレジャー(株)、ジョイパックアミューズメント(株)、大妻女子大学、(医)河北医療財団、(特非)BORDER FREE、グラフィックアート・イオル、恵泉女学園大学、国士舘大学、(福)桜ヶ丘社会事業協会、(株)JTB データサービス、しごと・くらしサポートステーション、(一社)祥鶴、西都ヤクルト販売(株)、(株)ダイエー、(公社)多摩市シルバー人材センター、多摩大学、東京ヴェルディ(株)、東京医療学院大学、東京海上日動システムズ(株)、東京麒麟ビバレッジサービス(株)、東京桜ヶ丘学院(株)、(特非)どんぐりパン、TOKYO フレッシュ(株)、東都生活協同組合、(株)としまフューネス、トヨタモビリティ東京(株)、(福)大和会、二幸産業・NSPグループ、(福)日本心身障害児協会島田療育センター、(生協)パルシステム東京、(福)楽友会、明治安田生命保険相互会社、ソスパーゾ多摩、多摩市健幸スポーツパートナーズ、多摩市役所、(株)三菱 UFJ 銀行多摩支店・多摩センター支店、(株)龍生堂、Tokyo Sakura International School、(株)atelier 木陰、(福)多摩市社会福祉協議会

## 「フードドライブ」「日用品・スタディドライブ」の寄付をお願いします！

多摩市社協では、ご家庭等からの食品や日用品・学用品の寄付を、生活に困っている世帯やフードバンク団体、子ども・誰でも食堂等へ届ける活動を行っています。また、寄付品の一部は、12月に実施の「ゆるたまネット 食料等無料配布」でも活用されます。

受付詳細については、下記QRコードをご覧ください。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

「フードパントリー、フードドライブについて」動画を  
配信！YouTube 視聴用二次元コード



「フードドライブ」「日用品スタディ  
ドライブ」の詳細についてはこちら  
の二次元コードから



## 多摩ボラセン 40 周年記念チャリティ映画会 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。

▶日時：12月5日（金）

① 14:00 ② 18:30（開場：各回30分前）

▶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・コミュニネ8階）

▶定員：各回240名（完全入替制）

▶鑑賞料金：大人1000円 子ども（高校生以下）500円

※前売り・当日券同額。完売の場合、当日券の販売はございません。

※チケットの払い戻し・交換不可

※車椅子をご利用の方は最前列になります。

※日本語字幕・音声ガイド対応（UDCast対応）

▶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。



©「生きがい/能登の声」フィルムパートナーズ

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。

### ■チケット販売所

【前売り・当日券】多摩ボランティア・市民活動支援センター（ヴィータ・コミュニネ7階）

平日 9:00～19:00（第1・3月曜除く） / 土曜、第1・3日曜 9:00～17:00

【前売り券】多摩市社会福祉協議会（二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ）

3階 8:30～17:00（日曜、第2土曜、祝日を除く） / 7階 9:00～17:00（平日のみ）

■主 催：多摩市社会福祉協議会/多摩ボラセン登録団体連絡会

■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

■後 援：多摩市

■問 合：多摩ボランティア・市民活動支援センター

電話 042-373-6611 FAX 042-373-6629

住所 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階



## 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

## 初心者大歓迎！壁画工作講座

福祉施設に作成した壁画をお届けすることで、子どもたちの人生の1ページに彩りを加えることができます。この講座で作成した作品を実際に市内の放課後デイサービスにお届けします。一緒に子ども達のために活動しませんか。

日時：11月30日(日) 13:00～15:00

場所：市民活動交流センター2階 創作室(貝取 1-26-1)

対象：小学校5年生以上(大人也大歓迎)

定員：10名 費用：無料 備考：駐車場有 1時間無料

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

申込締切：11月28日(金)

問合：この指とまれ 長谷 TEL:090-4843-1692 主催：この指とまれ



## 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(介護予防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** 11月13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。



## 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！

### ～早稲田イーライフ多摩貝取～

活動場所：貝取 1-57-1-102

永山駅からバス 貝取神社前バス停下車徒歩 1分

活動内容：利用者のお話し相手

- ・マシントレーニングの付添い、見守り
- ・レクリエーションの時間に脳トレ体操、クイズ、ゲームなどのサポート
- ・楽器演奏、歌、手品、踊りなどの芸披露(20分程度)



### ～担当者から～

「多摩市の高齢者の健康寿命を延ばしたい…」そんな想いから始めた、定員10名の運動特化型のデイサービスです。ご利用者様は体操やマシン運動をするために元気に通われていて、明るく活気のある施設です。午前の部と午後の部、それぞれ3時間のメニューです。ボランティアの皆さんには見守りやお話相手などをしていただきたいと思います。

## 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。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」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➡





## 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) |
|-----|----|---|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| 11月 | 11 | 火 | パソコンボランティア多摩<br>★ 10:00～12:00<br>★ ①13:30～②14:30～ |                                 |
|     | 12 | 水 | シニアITクラブ<br>13:00～15:00                           |                                 |
|     | 18 | 火 |                                                   | PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30     |
|     | 25 | 火 | パソコンボランティア多摩<br>★ 10:00～12:00<br>★ ①13:30～②14:30～ |                                 |
|     | 27 | 木 |                                                   | スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30    |
| 12月 | 2  | 火 |                                                   | PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30     |

### 報告

### 東京ヴェルディ Be サポートーズ！に協力しました！

～Be サポートーズ！（Be サポ！）とは～

“人生の先輩たち”である高齢者の方が地元サッカークラブのサポーター＝“支える人”になることで応援を通じて地域で支え合うまちをつくる取り組みです。

8 月、ボランティアの皆さまから東京ヴェルディのチームや選手へ温かいエール（メッセージ）をお寄せいただき、9 月 23 日（祝・敬老の日）のホームゲームで横断幕として会場に掲げられました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございました！

試合後は横断幕をお借りし、ボラセン内に掲示しました。エールを届ける企画でしたが、私たち自身も多くの元気をいただきました。

また、多摩市のボランティアに向けた動画メッセージを寄せてくださった新井悠太選手・川村楽人選手にも感謝申し上げます。



Be supporters!

東京ヴェルディ！！  
大好き  
頑張れ  
頑張れ！



### 報告

### ～ボランティアパークを開催しました！～

10 月 19 日（日）福祉フェスタにて『ボランティアパーク』を開催。ボラセン登録団体や、一般ボランティアの協力のもと、昔遊びや手話などの体験ブースを用意しました。開始早々から各ブースには子どもたちの姿が目立ち、幅広い世代の参加を実感することができました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！



タマボラ君も活動しました♪

○ボランティア通信 10 月号記載内容に誤植のお詫び

【該当箇所】2 面ボランティアパーク開催場所

【誤】場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 8 階→【正】場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 7 階

ホームページ上についてはすでに当該ページの修正を完了しておりますが、10 月 2 日配架分に関しては誤表記になっております。誤った情報を掲載してしまい、申し訳ございませんでした。

## 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。

## 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
- ▶問合せ・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 11月30日(日) 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。



## 囲碁のお相手



- ▶内 容 高齢施設入居者の囲碁の相手をお願いします。
- ▶日 時 木曜日、もしくは金曜日の 14:00～16:00 の間  
1 時間程度。時間帯応相談。
- ▶場 所 ベネッセスタイルケア まどか永山（馬引沢1-2-7）
- ▶条 件 初段～5 段くらいの方
- ▶人 数 1 名
- ▶備 考 活動回数応相談

## 子ども食堂のお手伝い



- ▶内 容 配膳など、子ども誰でも食堂で行う活動全般のお手伝い。
- ▶日 時 第3金曜日の 10:00～20:00 の内、可能な時間帯（応相談、特に 17:00 以降大歓迎です）
- ▶場 所 Café & Living Kalaka（豊ヶ丘4-2-5-107）  
および豊ヶ丘商店街内集会所
- ▶備 考 学生歓迎。活動者に食事提供有。

## イベントのお手伝い



- ▶内 容 多数の出店や特設ステージでの音楽ライブなどを予定する、多摩市障害福祉ネットワークたまげんきのイベント「たまげんきフェスタ」。設営や誘導、撤収などのお手伝いをお願いします。
- ▶日 時 11月22日(土) 8:30～17:00  
(2h 以上可能な方、活動時間応相談)
- ▶場 所 ヴィータモールせいせき前 さくら広場（関戸4-72）
- ▶条 件 高校生～シニア
- ▶問合せ・申込 啓光えがお 担当：安江 TEL042-376-5044  
e-mail: egao@keikogakuen.or.jp
- ▶締 切 11月19日(水) まで

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

湿布をお使いの方へ、盲導犬へのご協力  
をお願いします

- ▶内 容 使い終わった湿布袋が、盲導犬の外出時の排泄物処理袋として有効活用されます。再利用にご協力ください。
- ▶場 所 多摩ボランティア・市民活動支援センター窓口でお預かりします。
- ▶条 件 外面、内面ともアルミ製の湿布袋 約15cm×約19cm (紙製不可)
- ▶依頼元 多摩市視覚障害者福祉協会 盲導犬ユーザー



## 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)

## 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

高齢者施設でのボランティア  
(関戸・連光寺・諏訪)

- ▶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）
- ▶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
- ▶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

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](mailto:tamavc@tamashakyo.jp)



## 高次脳機能障害のある方のサポーターをしてみませんか？

「高次脳機能障害」とは、脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷を受け、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により、日常生活や社会生活に支障が生じる状態をいいます。

活動は、月1～2回程度の高次脳機能障害の方の活動プログラム（体操、散歩、ゲーム、脳トレ、書画など）のお手伝いです。**活動に興味を持たれた方は、まずは、講演会にご参加ください。**

※活動までの流れ 講演会聴講⇒障がい者デイサービスなどでの体験2日間程度⇒活動開始

### 【講演会】「日々の悩みを解決するアプリ活用術」

（※講演会は、当事者向けの内容になります）

日時：11月29日（土） 13：30～15：30

場所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室  
（南野3-15-1 総合福祉センター7階）



講演会詳細用



申込用

### 【申込・問合せ】

多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センター あんど TEL:042-356-0307 FAX:042-356-1155

## 多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

11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い季節となりましたね。さて、今月号は高谷さん、千保さん、吉井さんグループが考えた「ひらがなクイズ」です♪



〇〇の中に共通して入るひらがなの並びは？

①

たい〇〇  
〇〇がく  
ない〇〇  
らん〇〇  
かん〇〇  
しん〇〇

② ●は小さい文字が入ります。

〇●〇じょう  
〇●〇かん  
すい〇●〇  
〇●〇ちょう  
〇●〇かい  
ほう〇●〇  
しゅん〇●〇

## 【10月号答え】

それぞれの漢字に共通する漢字1字は

①数 ②学 となります。

以下の語の後ろに共通してつ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

## ♪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