

# ボランティア通信

4

Apr.2022



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  
<http://www.tamavc.jp>



ボラセンホームページ  
QRコード

## 多摩ボラセンが リニューアル OPEN

平成12年よりお世話になった東永山複合施設が令和4年2月末に閉鎖となりました。

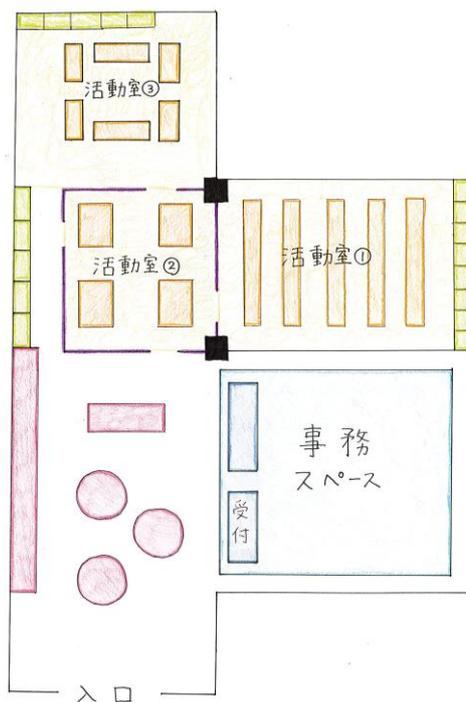
これを機に多摩ボランティア・市民活動支援センター内をリニューアルし、活動室を設置しました(活動室は4月19日(火)より使用可能)。さらに、5月1日より第1・3日曜日(9時～17時)が開館日となります。

ボランティア・市民活動団体の皆さま、ぜひご活用ください!

リニューアルする多摩ボラセンのレイアウトなどを描きました!  
4・5ページをご覧ください。



2月から3月にかけて多摩市社協に実習に来ていた大妻女子大学の安田さんと小島さんです。



### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- 春のボランティア出張相談会を開催します! P.2
- ボランティアさん、出番です! P.3
- 多摩ボランティア・市民活動支援センターリニューアルオープンのご案内 P.4・P.5
- 多摩ボラセンの登録団体のご紹介 P.6
- 地域の情報コーナー P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第23弾 P.8

多摩ボラオリジナルキャラクター  
タマボラ君LINEスタンプ  
配信中心!

Let's ボランティア

お疲れさまです

LINE STOREから→  
購入できます

## 講座・イベント情報

## 春のボランティア出張相談会

ボランティアに関する相談、ボランティア保険の加入手続きの他、「にゃんともTAMAるボランティアポイント」の登録やポイント申請の受付を行います。どうぞお気軽にお越しください♪

※受付時間は14:00～15:30。  
二幸産業・NSP健幸福祉プラザと  
とよよんは、10:30～12:00



会場	日程
永山公民館	4月12日(火)
愛宕かえで館	4月21日(木)
ひじり館	4月15日(金)
大栗川・かるがも館	4月26日(火)
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 7階 ※	4月28日(木)
健幸つながるひろば とよよん (豊ヶ丘商店街内) ※	4月13日(水)

## 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。ボランティアライフを一緒に楽しみましょう!

- ▶日時 4月14日(木) または5月12日(木)  
14:00～1時間程度
- ▶会場 多摩ボラセン 打ち合わせコーナー
- ▶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1ヶ月前～2日前までに下記へご連絡ください。

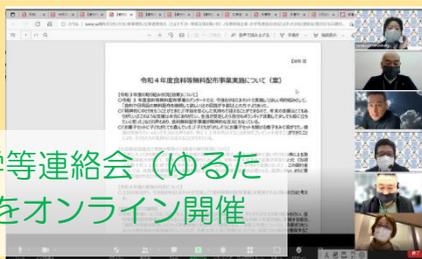
にゃんともTAMAるボランティアポイント  
登録者の皆さまへ

スタンプが10個以上貯まっていて、ポイント活用申請を希望される方は、所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」に「令和3年度にゃんともTAMAる手帳」を添えてご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。

※上記以外に、介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をお持ちください

## 報告

## 多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)全体会をオンライン開催



## 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企業や大学等で令和2年11月に立ち上がっ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。

## 会員一覧【28団体(順不同・敬称略)】

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(株)/(株)ヴァリアント/大妻女子大学/グラフィックアート・イオル/恵泉女学園大学/国土館大学/(株)JTBC 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)/多摩大学/東京ヴェルディ(株)/東京海上日動システムズ(株)/東京キリンパレッジサービス(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)/トヨタ西東京カローラ(株)/(特非)どんぐりパン/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/生活協同組合パルシステム東京/(特非)フードバンクTAMA/明治安田生命保険相互会社/(福)楽友会/多摩市/(福)多摩市社会福祉協議会

3月23日(水)に開催した全体会で、昨年12月に実施した「食料等詰め合わせ無料配布事業」第2弾の結果報告の他、令和4年度に取り組むテーマについて意見交換が行われました。詳細については次号でお伝えいたします!

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

※各種イベント等は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

## ボランティアさん出番です！

# ボランティアを募集します！

活動によっては見学や体験ができます。  
詳しい説明をしますので、遠慮なくお電話ください。  
ご相談だけでも構いません。  
掲載していない活動もありますのでぜひお問い合わせを！

★…継続ボランティア ♣…単発ボランティア

## 市内の子ども食堂を支える

### 配送ボランティア

- ▶内容 市内の複数の子ども食堂やフードバンクから依頼を受け、食品の引き取りや配送を行います。
- ▶日時 不定期（平日の日中、土曜日午後の場合が多いです。1回2時間程度）
- ▶活動場所 市内各所
- ▶募集人数 何人でも！
- ▶備考 自家用車を使用して、継続的に参加できる方。特に平日動ける方歓迎。

## 子ども食堂を支援する

### 食料倉庫でのお手伝い

- ▶内容 食料倉庫での仕分けや整理、段ボール箱の解体の手伝い
- ▶日時 不定期（毎週木、金曜日のことが多いです）  
13時～1.5時間程度
- ▶会場 フードパントリーあらあら  
(聖ヶ丘2-21-3-1)
- ▶募集人数 数名
- ▶備考 月1回～2回の参加も可能。継続的に参加できる方歓迎。

障がい者に理解があり、サッカー観戦の好きな方向け！車椅子の方の付き添いなど

▶内容 東京ヴェルディホームゲームでのボランティア活動（入場ゲート周り・総合案内所・ファンクラブブース・車いす対応・各種スタジアムイベント補助等）

▶日時 ①4月23日(土) 10時10分集合  
②5月4日(水) 10時10分集合  
③5月14日(土) 11時10分集合  
※活動時間6時間程度

▶会場 味の素スタジアム  
(京王線飛田給駅徒歩5分)

▶備考 ・交通費一律千円及び弁当の支給有  
・高校生以上  
・多摩ボラセンで登録後、活動  
※直近2週間前からの体調管理が必須

▶主催 東京ヴェルディ

(c)TOKYO VERDY



## 春休みはボランティア！

### 子ども食堂を手伝ってみませんか？

- ▶内容 ①フードパントリーの配送  
②子ども食堂開催時の見守り
- ▶日時 ①第3木曜日 16:00～18:00  
②第4水曜日 15:00～17:00
- ▶会場 きっちゃん空 (貝取1-49-7)
- ▶備考 ①は継続的に参加できる方（自家用車不要、きっちゃん空の軽自動車を使用します）。  
②大学生～20代の方。



## ボランティアを募集したい！という皆さま

「ボランティアさん出番です！」に掲載をご希望の方は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。  
なお、原稿はその月の紙面の都合により、記事を縮小、もしくは掲載できかねることもあります。ご了承ください。

問合せ先のない活動は多摩ボラセンへ！ ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

※各種活動は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

# ヴィータ・コミュニネ 7階

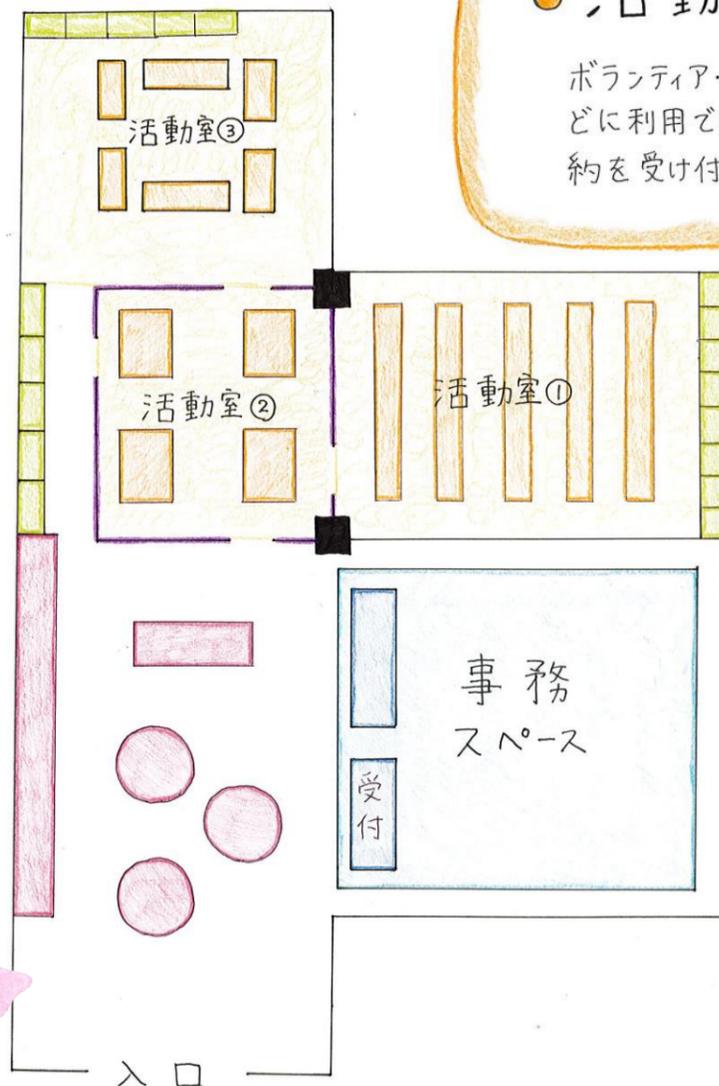
# 多摩ボランティア・市民活動支援センターを活用してね！

● **資料閲覧  
& 軽読書コーナー**  
 ゆっくりと座って資料の閲覧ができます。登録・予約不要。

● **パソコン  
相談コーナー**  
 パソコンドクターによる相談もあります。  
 [利用団体による調整有]

● **相談コーナー**  
 コーディネーターが、ボランティア活動や市民団体の活動など相談に応じます。

● **ポスター・  
チラシコーナー**  
 地域の催しやイベント、市民団体やボランティア団体の情報など幅広く発信します。掲示を希望する団体も随時募集しています。



## ● 活動室 ☆

ボランティア・市民活動団体の打ち合わせや活動などに利用できます。団体登録後、3か月前から仮予約を受け付けします。

☆ 印のサービス利用には、個人または団体の登録・事前予約が必要です。

## その他の 利用可能なサービス

● TAMA女性センター ☆  
 ライブラリー(軽読書コーナー)

資料や書籍の閲覧、貸出

● 行政資料閲覧・  
 有償頒布サービス  
 市が発行している行政資料閲覧のほか、有償頒布資料の購入(在庫等要問い合わせ)

● コピーサービス  
 (白黒) 1枚 10円、両面 20円  
 館内の資料などのコピーができます。

これまでは打ち合わせコーナーのみだったけど、活動室が3つできたよ！



活動室②は4人×4ブースで最大20人が利用できます。また、活動室①②を通して、最大50人で利用可能！

団体の活動支援内容 (詳細はお問い合わせください)

	活動室			印刷機	コピー機	拡大 プリンター	団体専用 ロッカー
	活動室① (20人)	活動室② (20人)	活動室③ (12人)				
本センター(ヴィータ・コミュニネ7階)	○	○	○	X※1	○	○	○
総合福祉センター分室 (二幸産業・NSP健康福祉プラザ分室7階)	ボランティア活動室(15人)			○	X※2	○	○

※1 関戸公民館の印刷機をご利用ください。 ※2 二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階をご利用ください。

# 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 49 団体が登録され、様々な活動をしています。  
皆さんどんな活動をされているのでしょうか？では、ご紹介します！

## Vol.18 パソコンボランティア多摩



### 【活動内容】

障がいのある方を対象に、パソコン教室（木曜・土曜・視覚障害者教室を各3期、通年9期実施）と個別パソコン相談会（毎週火曜日）を開催しています。高齢の参加者も大歓迎の、一般の方を対象としたパソコン・ティーチャー（隔週火曜日）もあります。



設立：2008年4月（14周年）  
会員数：5人  
活動日：障がい者対象のパソコン相談会（毎週火曜日）、パソコン教室の企画・運営（年9回）  
会費：なし

### ～団体のご紹介～

#### Q 相談時に心がけていることなどありますか？

相談者の質問には、専門の用語を極力減らして、分かりやすさを心がけています。相談も実に多様で、うまく答えられないときなど、その場でネットを検索して調べます。相談者の理解に供することが、自分の勉強にもなります。

#### Q パソコン教室ではどんなことを学べますか？

ワード、エクセル入門では年賀状やチラシ作りを中心に行っています。何をどう扱うか、独自教材でやります。一律の講座形式にならないよう、受講者の知りたい内容、それぞれのスキルに応じて、個別にヘルパーを付けます。

#### Q 活動を継続している理由はなぜですか？

今はパソコン以外にも、タブレットやスマホなどのIT機器もあり、これらは障がいのある方にも高齢者にも、うまく使えば有用です。使い方等の相談をすることで、少しでも自立の支援や社会参加の手伝いができたら、と思うからです。

### 会員募集中！

パソコンに詳しくないけど…。パソコン等の専門的知識に詳しくなくてもOK。障がいのある方や高齢の方の話聞き、コミュニケーションを取りつつ、分からないことはネットで調べて、相談者の理解の手助けになればと思っている人ならどなたでも！

個別で丁寧に教えてくれるので、問合せが多く、とても人気です。リピーターも多いことが相談会のよさを物語っています。

## Vol.19 多摩市音訳グループ 繭

『視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座』を開催します。

詳細はP7をご覧ください♪

### 【活動内容】

- ・多摩市からの委託  
声のたま広報、選挙公報、声のたま市議会だより、ごみ・資源カレンダー、ふくしのしおり
- ・社協からの委託  
声のふくしだより
- ・団体、個人からの依頼  
多摩市視障協だより、各種資料、取り扱い説明書、新聞などの抜粋記事
- ・新人養成講座、会での勉強会



名前の由来「繭」は、どこまでも続く1本の糸からできていて、その糸から絹織物ができるところから付けられました。



設立：1991年4月（31周年！）  
会員数：利用会員52名＋1団体  
賛助・ボランティア会員62名  
事務局活動日：毎週火曜日  
10:00～16:00  
（音訳作業は各自宅）  
会報誌：奇数月発行  
会費：¥1,000/年

### ～団体のご紹介～

設立のきっかけは、母体であった「朗友会」からの分会でした。依頼のあったものの音訳をなんでも引き受けたい！そんな思いから始めて30年以上になります。

#### Q 長く続いた理由は？

「自宅でできる活動だから」「新しい世界が広がって、いつも発見がある」「依頼者が喜んでくれることが嬉しい」が皆さん共有の思い。繭の音訳スタイルは自らの声を使うこと。聞き手が聞きやすいよう、読む前に書物の内容を理解し、どうやって読んだらいいかを考えながら作業しています。過去にはギター教本の依頼があり、指の動きなどはYouTube動画を参考にしながら音訳したこともあったそうです。昔はテープで編集が大変でしたが、今はパソコンソフトを使用し、作業効率が上がりました。



「音訳」は、聞き手（視覚障害者）が情報を得るために利用するものなので、内容が正しく伝わるように、書いてあることを書いてある通りに読まなければなりません。そのため、音訳ボランティアは視覚に障害のある方の「目の代わり」となって、情報を声で伝えることが大切になります。音訳ボランティアは、音訳だけでなく、音訳されたものを校正したり、音声データを編集したりと、様々な活動を行っています。

（社会福祉法人 視覚障害者団体連合のHPより抜粋）

### 会員募集中！

パソコン未経験者もできます！  
自宅のできる活動です。  
活動資金の寄付等も  
お待ちしております！  
お問合せは、繭事務所  
☎042（339）3063 へ



## 今日もボラがゆく！

諏訪中学校の授業で、ボランティアが車椅子操作のサポートで活動しました！



2月18日に多摩市立諏訪中学校1学年を対象とした車いす体験の授業を実施しました。車いす操作時のサポートとして、ボラセンで行っている「車いす整備」のボランティアから2名、帝京大学サークル「あめんぼ〜ず」から2名ボランティアで参加。「あめんぼ〜ず」は過去に「東京ヴェルディホームゲームでの車いす来場者の付き添い」のボランティアに参加し、車いす操作のレクチャーを受けていたことが今回の活動に繋がりました。今回の授業は、諏訪中の1学年担当の先生より「これまで1.2学年が毎年行ってきた職場体験がコロナ禍で受入れ先が減ってしまい、できなくなってしまった。代替えになる授業はないか」というご相談を受けたことが始まり。講師は諏訪中の学区内にある障害者自立支援団体「自立ステーションつばさ」。「ぜひ、地域の学校と繋がりを作りたい！」と快く引受けてくれました。今回は完全リモート授業ということで、事前に打ち合わせを重ねました。また1つ地域で新しい出会いが生まれました♪



参加したボランティアに感想を聞いてみました。

**Q 参加してみてどうでしたか？**

「生徒さん皆さん明るく良い子で、こちらまで元気をもらいました！」

「子どもに教えるということが楽しかったです！教職を目指してみようかなと思いました」

**地域の助っ人として、今日もボラが行く～**

### 地域の情報と催し ※費用の記載のないものは参加費無料

#### ◆『視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座』参加者募集！

「音訳」とは、活字を読む事が困難な方の目の代わりとなって、文字や、写真・図・表などを音声化することです。あなたの声を活かしてボランティア活動を始めませんか？

▶日時・場所・内容

回	日程	内容
事前説明会	令和4年4月22日	「音訳」についての簡単な説明(13:30~14:30)
1	令和4年5月20日	視覚障がい者の現状、音訳の必要性
2	令和4年6月3日	読みの基本(アクセント・文意を読み取る)
3	令和4年6月17日	高低イントネーション
4	令和4年7月1日	いろいろな文章(告知文・小説など)
5	令和4年7月15日	簡単なグラフの読み方

※各金曜日(13:30~15:30) 場所:関・一つむぎ館(予定)

▶対象 事前説明会も含め全回出席可能で、引き続き音訳ボランティアとして活動できる方

▶定員 15人(申込先着順)

▶費用 1,000円(資料代他)

▶講師 ひらいたかこ 平井任子氏(NPO法人 音訳・朗読の会 ブライユ理事長)

▶持ち物 筆記用具

▶申込・問合せ 4月15日(金)までに多摩市音訳グループへ

☎(339)3063(火曜日13~16時)

FAX(339)3063

メールアドレス tamamayu8@nifty.com



多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

コロナウィルス感染症が拡大してからもう3度目の春。マスクをつけた生活は顔の筋肉の運動不足を招き、「あれ？なんか老けた？」ということも。コロナが収束してマスクを外せる日が来たときに、同じ笑顔で会えるようにマスク下でも表情豊かでいましょう！

さて、今月は和田彩佳さんによる『海の生き物穴埋めクイズ』です。

【同じ文字穴埋めクイズ】 ○に同じ文字を入れて言葉を完成させてください。

例・・・ウク○○ 答え ○に入るのは「レ」→ウクレレ

- ①チ○パ○ジー
- ②ワ○タ○メ○
- ③フ○ーツ○ト
- ④○ン○ンゼ○
- ⑤オ○ダンボド○
- ⑥シ○カ○セ○
- ⑦シー○ベル○
- ⑧ソーシャルディ○タン○



多摩市在住のイラストボラ君のタマボラ君です。

ボランティア通信 3月号の答えは以下のとおりでした！  
『同じ文字穴埋めクイズ』の答えは、ボランティア通信 5月号に掲載します。次はどんな企画になるか、乞うご期待！

- 問1 えび (えびすさま)
- 問6 うに (しょうにか)
- 問2 えい (えいご)
- 問7 たい (アルタイル)
- 問3 いか (かいかく)
- 問8 かじき (なかじき)
- 問4 さめ (きりさめ)
- 問9 しゃち (しゃちよう)
- 問5 さば (サバナ)
- 問10 ぶり (ダブリン)

多摩ボラセンからのお知らせ

令和4年度ボランティア行事保険の保険料が改定されます

- Aプランa行事:30円⇒33円、b行事:129円(変更なし)、c行事:249円⇒250円
- Bプランa行事:41円⇒43円、b行事:179円⇒181円、c行事:352円⇒354円
- Cプランa行事:58円⇒62円、b行事:269円⇒271円、c行事:531円⇒534円

詳細は、ボランティア保険取扱い代理店(有)東京福祉企画のホームページをご確認ください。

<http://www.tokyo-fk.com/volunteer/gyoji.html>

ボランティア通信5月号の発行日

5月5日(木)が祝日のため、5月6日(金)となります。



4月1日より多摩ボラセンに新任職員とボランティアコーディネーターが着任します。次号ボランティア通信でご紹介します！

職員異動のお知らせ

川辺一成 (異動 法人管理課長)

平成31年4月より、ボランティアの皆さんや関係機関の皆さんのご協力をいただき、3年間職務に従事することができました。部署は変わりますが、引き続きのご支援・ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。本当にありがとうございました。

川城仁美 (異動 まちづくり推進担当主任)

ボランティアの皆さまにいろいろと教えていただきながら仕事ができ、充実した7年間でした。皆さまとの出会いや学びを次に活かせればと思います。末筆ながら皆さまのご健康とますますのご活躍を心よりお祈りいたします。

河原基人 (着任 ボランティア担当主査)

4月1日より多摩ボランティア・市民活動支援センターに配属になりました河原基人です。前職は権利擁護センターで成年後見制度など権利擁護支援に16年間携わっていました。ボランティアセンターは初めての部署ですが、よろしくお願ひします。



タマボラ君

♪多摩ボランティア・市民活動支援センター

月～金9:00～19:00、土曜日9:00～17:00

※第1・3月曜日、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・コミュニエ7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629