

ボランティア通信



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://tamavc.jp/>

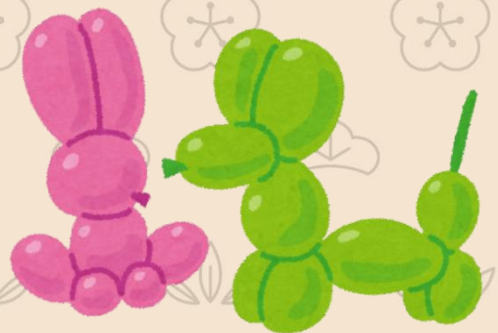
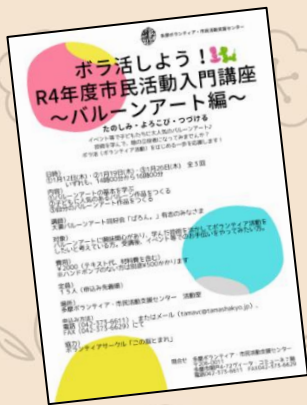


ボラセンホームページ
 QRコード

新春からスタート バルーンアート講座

参加者大募集！！

※詳しくは2面をご参照ください



ボラセン一同

あけまして
 おめでとーございませう
 昨年は、多くのボランティアの
 皆さまにお力添えをいただき、
 ありがとうございます。
 まだまだコロナの終息がみえ
 ない状況ですが、本年も引き
 続きご支援ご協力をよろしく
 お願いいたします。



▼▼▼ contents ▼▼▼

- バルーンアート講座・NPOボランティア市民活動個別相談会 P.2
- 説明会・相談会情報 P.3
- 食料等詰め合わせ無料配布事業の実施報告 P.4
- ボランティアさん出番です！ P.5
- 食料支援・配送ボランティアが作る支援の輪
- 大妻多摩中学高等学校生徒会がフードドライブを実施されました！ P.6
- 助成金情報 P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第32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!

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



ボラ活しよう！令和4年度市民活動入門講座 バルーンアート編

風船を使ってかわいい動物やお花などを作るバルーンアート♪
地域のおまつりやイベントなどで子どもたちに大人気のアトラクションです。
この作り方やコツを学んで、ボランティア活動しませんか？



- ▶日時 1月26日(木)・2月2日(木)・2月9日(木) 全3回
いずれも、14時00分から16時00分
- ▶内容 ①バルーンアートの基本を学ぶ ②子どもに人気のあるバルーン作品をつくる ③バルーンで装飾立体作品をつくる
- ▶講師 大妻女子大バルーンアート同好会「ばろん。」のみなさま
- ▶対象 バルーンアートに興味関心があり、学んだ技術を活かしてボランティア活動をしたいと考えている方。
受講後、イベント等でのお手伝いをやってみたい方。
- ▶費用 ￥2,000 (全3回分受講代、ハンドポンプ、テキスト代、材料費を含む)
・ハンドポンプ持参の方は￥500割引♪
・初回時に現金にて徴収いたします(講座を休まれても返金不可)。
- ▶定員 15名(申込み先着順)
- ▶場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室
- ▶申込み 1月6日(金)より 電話(042-373-6611)、またはFAX(042-373-6629)で、講座名・参加者名・連絡先をお知らせください。



バルーン用のポンプ(見本)

*新型コロナウイルスの感染状況等により急遽、延期となる場合があります。

NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会

「会計について教えて!」「NPO法人を立ち上げたい」など、団体の会計や運営やNPO法人の設立に関わることなどのご相談にのります。



会計に詳しい者がおらず、消費税や寄付金の扱いなども知ることができて良かったです。



NPO法人と一般社団法人の違いなども教えていただき、はじめの一步を踏み出せそうです。

- ▶日時 2月8日(水)もしくは3月22日(水) ①10:00～ ②11:00～
- ▶参加費 無料
- ▶会場 多摩ボラセン 活動室2
- ▶定員 先着1日2組まで
- ▶対象 既に活動しているNPO法人やNPO団体、ボランティア団体、これから団体の設立を予定している方など
- ▶相談員 内藤 純 さん〔公認会計士・税理士・ファイナンシャルプランナー(CFP)〕
※内藤先生は3月までとなりますので、この機会にぜひご相談ください。
- ▶申込み 開催日の5日前まで(土日祝を除く)に、下記へお電話またはFAXで、参加者名(団体名)・連絡先・相談内容をお知らせください。

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

説明会・相談会情報

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」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ライフをおくりましょう！

- ▶日時 1月12日(木) 14:00～1時間程度
- ▶会場 多摩ボラセン 活動室3
- ▶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日前までに多摩ボラセンへご連絡ください。



多摩市広報キャラクター
にゃんとも TAMA 三郎

ボランティア出張相談会

ボランティア活動やにゃんともTAMAるボランティアポイントに関するご相談、ボランティア保険加入などを、二幸産業・NSP健幸福祉プラザで受け付けます。「聖蹟桜ヶ丘は遠い・・・」という方は、ぜひお越しください。

- ▶日時 1月26日(木) 10:30～正午
- ▶会場 総合福祉センター705会議室(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)
- ▶備考 申込み不要。上記時間内にお越しください。先着順に対応いたします。



パソコン相談 ～トラブル相談・ティーチャー～(★印は障がい者向けパソコン相談会)

パソコンでお困りの方、お気軽にご相談ください。無料でご相談に応じます。

- ▶会場 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)
- ▶備考 相談時間はおひとり30分間です。お申込みは不要。
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。お申込みが必要です。
⇒お申込み先 ☎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(ソフトのインストール、トラブルやハード面)
1月	10	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	11	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	17	火		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～	多摩生活サポートセンター 10:30～14:30

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。

～多摩地域・企業大学等連絡会(ゆるたまネット)企画“食でつながるプロジェクト第3弾”～
食料等詰め合わせ無料配布事業の実施報告
 ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

昨年12月16日(金)、17日(土)、18日(日)の3日間にわたり、大妻女子大学、旧豊ヶ丘中学校クラブハウス、多摩ボラセンの3か所で食料等詰め合わせの無料配布を実施致しました。今回で3回目を迎えるこのプロジェクト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む34の企業や団体等で構成された「多摩地域企業・大学等連絡会(愛称:ゆるたまネット)」が主催しています。今回は、従来の「子ども(大学生以下)がいる世帯」「大学生」のほかに、新たに日本語学校で学ぶ留学生も対象に加え、184世帯・551名の方に精米、レトルト、インスタント麺、お菓子、青果などの食料や日用品をお渡しすることができました。こうした配布物はゆるたまネット参加団体の他、一般の団体や多くの市民の方からの寄付(フードドライブ他約80件:約2,0t 寄付金130万円)で用意されたものです。



ご寄付いただいた食料のセッティング作業など、事前の準備も多数のボランティアにお手伝いいただきました。

今回食料などをお渡しした方から寄せられたメッセージをご紹介します。



● 配布を受け取りに行ったのは非常に寒い日でしたが、スタッフの皆さんから温かい声をかけていただいて、少し救われました。こんなに多くの方が味方なんだと思え、食べ物だけでなく勇気ももらえた気がします。本当にありがとうございました。



● コロナ禍以降、収入が安定せず困っていたので今回の企画はとてとても助かりました。食料も予想以上の量でしたし、日用品や、子供にはお菓子までいただけて感激しました。なかなか余裕のない中、よいクリスマスプレゼントになりました。



● 昨年も配布してもらい、非常に助かりました。変わらずひとりで親なので、収入が限られてしまいいつもギリギリです。いつか自分にも余裕ができる日がきたら、こんなお手つだいができるようになりたいです。感謝の気持ちを忘れずにいたいと思います。ありがとうございます。

● 今年の4月にブラジルから来日して日本語を学んでいる学生です。このような支援をいただいたことをとても嬉しく、誇らしく思いますし、同じような困っている人達にも手がさしのべられることを望んでいます。こうした支援を企画してもらった日本の皆さんにとっても感謝しています。ありがとうございました。

第3回食料等詰め合わせ無料配布事業協力団体一覧(順不同・敬称略)

市民の皆さま/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)/イオンモール(株)聖蹟桜ヶ丘オーパ/(一社)祥鶴/NPO法人フードバンクTAMA/大妻女子大学・大妻多摩中学高等学校/(株)ヴァリアント/(株)エイチエムズ/ジョイパックミュージメント(株)/(社)河北医療財団(多摩事業部)/(公財)多摩市シルバー人材センター/(株)ダイエー(グルメシティ多摩店・foodium多摩センター店)/グラフィックアート・イオル/恵泉女学園大学/国土館大学/(社)楽友会/(社)日本心身障害児協会島田療育センター/しごと・くらしサポートステーション/生活協同組合コープみらい/東都生活協同組合/生活協同組合パルシステム東京/東京キンビレッジサービス(株)/TOKYOフレッシュ(株)/東京多摩みなみワイズメンズクラブ/(株)しまふーねス/東京海上日動システムズ(株)/NPO法人どんぐりパン/二幸産業・NSPグループ/配送ボランティアの皆さま/末日聖徒イエス・キリスト教会 多摩ワード/明治安田生命保険相互会社/多摩市/多摩市教育委員会/多摩市社会福祉協議会

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

移動スーパーでの買い物支援

- ▶内容 移動スーパーで買い物をした高齢の方の荷物を自宅まで運ぶお手伝い
- ▶日時 毎週月曜日（販売日）のうち月1回程度 15:25～16:00頃
- ▶会場 豊ヶ丘5丁目
- ▶募集人数 6～7名
- ▶備考 どなたでも
- ▶その他 マスク着用をお願いします。37度以上風邪症状のある方はご遠慮ください。



市内の子ども食堂に食品を届ける

フードバンク活動です

- ▶内容 市内の複数の子ども食堂や、その他協力団体から依頼を受け、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、木・金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 何名でも
- ▶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です。月2回程度参加可能な方を求めています。



デイサービスで囲碁のお相手

- ▶内容 デイサービス利用者の囲碁のお相手
- ▶日時 月曜日～金曜日 13:00～14:30の間（時間応相談）
- ▶場所 デイサービスセンター聖蹟桜ヶ丘（多摩市関戸4-11-7-1）
- ▶募集人数 1名
- ▶備考 ボランティアポイント登録者以外の方も活動可能です。
- ▶その他 検温・消毒・マスク着用をお願いします。37度以上風邪症状のある方はご遠慮ください。

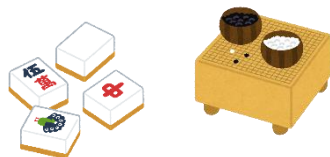
高齢者施設でのレクのお手伝い

- ▶内容 施設内の民謡クラブでのお手伝い（音楽を流すなど先生の補助）
- ▶日時 第1・3月曜日 14:00～15:00
- ▶場所 軽費老人ホーム 偕楽荘（多摩市山王下1丁目18-2）
- ▶募集人数 1名
- ▶備考 どなたでも
- ▶その他 検温・消毒・マスク着用をお願いします。37度以上風邪症状のある方はご遠慮ください。



昼食準備や、囲碁・将棋のお相手、話し相手、施設内消毒

- ▶内容 ①昼食準備、お味噌汁作り
②お茶出し+利用者のお話相手
③囲碁・将棋・麻雀の相手
④施設内清掃(消毒)
- ▶日時 ①毎週月曜日・金曜日 11:00～13:00
②月曜日～金曜日(祝日含む)9:30～12:00
③月曜日～金曜日(祝日含む)13:00～15:00
④月曜日～金曜日(祝日含む)16:30～17:30
- ▶活動場所 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）
- ▶募集人数 各曜日1名
- ▶備考 ボランティアポイント登録者以外でも活動可



愛和小学校（地域みらい塾）での学習支援ボランティア募集！

- ▶内容 学習時の児童見守り、学習支援を行う
- おはよう教室（対象1～6年生）
 - ・宿題自習
 - ・東京ベーシック・ドリルの自習
 - ・持参したもの
- 放課後学習教室（対象3～6年生）
 - ・宿題の指導
 - ・クラスでの直し課題（既習事項の復習）
 - ・東京ベーシック・ドリルテストなど
- ▶日時 ①おはよう教室【火曜日 7:30～8:30】
②放課後学習教室【火曜日 14:55～15:55】
③放課後学習教室【木曜日 14:55～15:55】
- ▶活動場所 多摩市立愛和小学校（愛宕1-54）多目的室と図書室
- ▶募集人数 ①3名 ②3名 ③3名
- ▶条件 大学生以上
- ▶謝礼 1時間1,000円
- ▶問合せ・申込み
多摩市立愛和小学校 担当 副校長 泉 誠一郎
mail : izumi-seiichirou@city.tama.ed.jp
TEL : 042-374-9881 FAX : 042-337-7626



詳しくはこちらから
ポラセンHPへ

問合せ先のない活動は多摩ポラセンへ！ ☎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

食料支援・配送ボランティアが作る支援の輪

現在、多摩市内の子ども食堂などに食料を配送する、食料支援・配送ボランティアの活躍で、多摩市の子ども食堂に青果が届くシステムが出来つつあります。この取り組みをすすめられているボランティアの小俣裕史さんと、企画に賛同され、協力されている TOKYO フレッシュ株式会社の関根社長、相川さんにお話を伺いました。

○こうした活動をはじめられたきっかけを教えてください。

小俣さん：2021年の2月に関戸公民館で開催された「子どもの貧困に関する講演会」に娘が参加しまして、「お父さんも活動したほうがよいよ」と言われたことがきっかけでした。その後、ボラセンを訪ねて活動開始しました。それまでも個人的にフードバンクに寄付したりはしていたのですが、現在ではフードバンク団体や他の活動者と連携しながら、支援活動を行っています。

関根社長：小俣さんから、コロナ禍でのフードバンクや子ども食堂の現状をうかがい、自分たちにも何かできることがあるのではと思ったことがきっかけです。弊社は首都圏を中心に青果の卸業を営んでいますが、原点は多摩地域で創業し、多摩ニュータウンとともに歩んできた会社です。そうした意味で育てていただいた地域の方への恩返しになればとも考えています。ゆるたまネットにも是非参加したいですね。

○実際に活動をはじめられて、いかがでしたか。

小俣さん：食料を届けた先の子どもたちから、「はじめて食べた」というメッセージをもらうことがあります。特に、嗜好品に類する果物は食べた経験がない子どもが意外なほどいるんです。食は人を作る基礎になるものだと思うので、こうした体験を提供できることに喜びがあります。

相川さん：青果提供の様子は社内のグループウェアを通じて皆で共有していますが、多くの反応が寄せられ、社内の反響に驚いています。こうした活動が地域への貢献になるだけでなく、社員のモチベーションもアップさせていることをうれしく感じています。

12/16～18 開催のゆるたまネット食料配布事業にも大量の青果をご寄付いただきました。



お話を聞かせていただいた相川さん

今年度も大妻多摩中学高等学校生徒会が フードドライブを実施されました！



生徒会で生徒や先生方からフードドライブを集めました。
支援が必要な方に届けてください。

大妻多摩中学高等学校生徒会の皆さんが、昨年度に引き続き、今年度もフードドライブを実施されました(11/17～21)。コロナ禍で生徒会活動もままならない中、「自分たちにできること」を自主的に校内に支援を呼びかけてはじまったこの取り組み。集まった食料は、多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)で12月に実施した食料配布(4面参照)で配布させていただきました。ありがとうございました。

助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください**◆ ボランティア・市民活動支援総合基金「ゆめ応援ファンド」助成金
－2023年度 募集について－**

地域住民や民間団体のボランティア・市民活動に必要な資金への助成制度です。ボランティア・市民活動の開発・発展をとおして、市民社会の創造をめざします。

- ▶ 応募資格 ①ボランティア・市民活動団体 ②ボランティア・市民活動を推進している民間非営利団体
③主たる活動エリアが東京都内であること
- ▶ 助成の種類と金額 ①単年度助成（1件につき50万円以内）②継続助成（ボランティア・市民活動団体による先駆的・モデル的活動の場合で、最大3年間までの継続的な事業。1件につき50万円以内※3年の場合50万円以内×3年）
- ▶ 応募受付期間 2022年12月1日（木）～2023年1月25日（水）※郵送のみ受け付け。当日消印有効
- ▶ その他 申し込み方法などの詳細はホームページへ <https://www.tvac.or.jp/news/50766>
- ▶ 問合せ 東京ボランティア・市民活動センター ゆめ応援ファンド担当
☎ 03-3235-1171 FAX 03-3235-0050

**公益財団法人公益推進協会
釋海心基金（しゃくかいしんききん）**

この基金は不安定な社会情勢やストレスの多い職場環境などの影響で増加する統合失調症などの精神疾患を有する患者の生活支援、自殺抑止のための支援活動、家族を自死で亡くした遺族のサポート活動を行う団体を対象とし、その活動を側面から支援し活動成果の助長奨励の一助とするものです。

- ▶ 対象
(1) 日本国内において実施される事業で、以下の要件を全て満たしている団体
 1. 助成対象事業が自殺抑止のための支援活動、統合失調症などの精神疾患を有する患者の社会復帰支援、又は自死遺族を対象とする支援活動であること。
 2. 上記内容の事業について過去3年以上の実績があること。
 3. 営利を目的としない事業を行う団体であること（法人格の有無は不問）※国、地方自治体、宗教法人、個人、営利を目的とした株式会社・有限会社、趣旨や活動が政治・宗教・思想・営利などの目的に偏る団体は該当しません。
- (2) 助成対象事業期間 2023年4月1日から2024年3月31日まで
- ▶ 助成金
1 団体あたり上限 20 万円（助成件数 2 団体を予定）
※常勤スタッフの人件費や家賃等の経常的経費、備品のみの助成は対象としません。
- ▶ 申込み方法・備考
郵送のみ受付となります。（締切：2023年1月31日（火）必着です）
応募用紙と以下の添付書類を郵送して下さい。なお、①、②、③の書類は必ず同封して下さい。
①定款または団体・グループの規約や会則 ②過去3年間の事業報告・決算書 ③本年度の事業計画・予算書 ④その他参考となる団体・グループに関わる資料 ⑤見積書（ある場合は添付）
※応募用紙は、当財団ホームページ（<https://kosuikyo.com/>）よりダウンロードして下さい。
- ▶ お問い合わせ
公益財団法人公益推進協会 釋海心基金担当 宛
E-mail : info@kosuikyo.com ☎ 03-5425-4201
※メールでお問い合わせの際には件名の一部に(釋海心基金)とご入力ください。

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

あけましておめでとうございます！皆様にとって笑顔あふれる一年となりますように。
たかだかずま
 今月号は高田和真さんのグループが考えた「しりとりゲームお正月編」です。年初めの頭の体操をしましょう！



【しりとりゲームお正月編に挑戦！】

ヒントをもとに、四角の中に文字を入れて、「しりとり」を完成させよう。
 赤い矢印で示されている縦の列の黄色い四角の中の文字を並べるとできる3つの言葉は何でしょう。

1. と [] ろ こ → 2. [] り → 3. [] ビ

4. り き [] → 5. [] ん [] → 6. う [] し え

7. エ [] マー [] → 8. [] き → 9. [] う し []

10. [] や み → 11. ミ [] マ ト → 12. と う [] い


と [?] [?] [?] [?] [?] [?] [?] [?] [?]

ヒントを参考にしりとりを完成させ、お正月に関連する言葉を3つ探そう。



多摩市在住のイラストボラ雫さんのタボラ君です。


ヒント

- 黄色いつぶつぶ
- 本にはさむ目印
- 身体の機能を回復するための訓練
- お相撲さんの別名
- 血液を送り出す臓器
- ガラス版などに人物・景色などを描き、それを幻灯機で壁や白布に映すもの
- このマーク【  】の名称は？
- 私たちがいつも呼吸しているもの
- 学校で出される昼ご飯
- は～～つくしよん
- お弁当のいろいろのかわいい野菜
- 向こう側が透けて見えること

ボランティア通信 12月号の回答はこちら！
 (うずまきしりとりゲーム)

ら	ん	ど	せ	る
む	か	で	ー	ー
ー	ろ	ぎ	た	れ
る	お	こ	い	っ
と	ー	い	す	と

答え「たこらいす」



♪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・日曜日9:00～17:00
 ※第1・3月曜日、第2・4・5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・コミュニネ7階
 (京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)
 ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629