

# 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

## 小学生限定！ プログラミング体験講座

小学生でも簡単にできるプログラミングソフトを使って、  
 画面上のキャラクターを動かしたり、音をならしたり、  
 ゲームを作ってみよう！

日常生活の中に、いろんなコンピューターが使われて  
 いる発見もありますよ。



日時：8月8日(火) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 ※①②は同じ内容  
 会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階)  
 対象：小学4年生～6年生(保護者の見学可)  
 定員：各30名(申込先着順)



参加費：無料

申込み：7月13日(木)から申込フォームで⇒ ①10:00の部 ②14:00の部

共催：アマゾンデータサービスジャパン合同会社(多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)会員団体)

問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター

TEL042-373-6611 Fax042-373-6629 メール：tamavc@tamashakyo.jp

### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- ◇第2回 VITAふれあいまつり/「食の支援ボランティア入門講座～  
 フードバンクについて知ろう」参加者募集/フードドライブにご協力  
 ください P.2
- ◇にゃんともTAMAるボランティアポイント説明会/  
 スマホ・パソコン相談 P.3
- ◇多摩ボラセン登録団体の活動をご紹介！ P.4
- ◇ボランティアさん出番です！ P.5、P.6
- ◇助成金情報/たすけあい有償活動協力員募集 P.7
- ◇多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第38弾 P.8



## 講座・イベント・お知らせ

## 第2回 VITA ふれあいまつり ボラセンコーナー

今年も開催される「第2回 VITA ふれあいまつり」に、多摩ボラセンも参加します！当日は、ベーゴマ、けん玉、ぶんぶんゴマなどの「むかし遊び」や、高齢者疑似体験を使った「輪投げゲーム」、「バルーンアート」や「ポッチャ体験」など、誰もが楽しみながら参加できます。

ぜひご家族で VITA ふれあいまつりに来て、ボラセンコーナーにお立ちください！！



- ▶日時：8月6日(日) 10:00～15:30
- ▶場所：多摩ボラセン ボランティア活動室  
(多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階)
- ▶費用：無料



## 「食の支援ボランティア入門講座～フードバンクについて知ろう」参加者募集

フードバンク/フードドライブなどについて、もっと知りたい、手伝ってみたい方に向けた  
無料講座です！

- ▶日時：8月4日(金) 14:00～15:30(開場 13:45)
- ▶場所：多摩ボラセン ボランティア活動室 (多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階)
- ▶内容：「フードバンクとは」「フードドライブとは」「フードパントリーについて」など、多摩市内の支援活動を行う方から活動の実際とニーズを学びます。
- ▶講師：フードバンク団体『ソスペース多摩』  
\*多摩市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企業や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)」の会員団体です
- ▶対象：多摩市内在住・在学・在勤で、食のボランティア活動に関心のある、大学生以上の方
- ▶費用：無料
- ▶持ち物等：特になし
- ▶定員：20人(申込み先着順)
- ▶申込み方法：7月7日(金)より、講座名・氏名・電話番号をお伝えのうえ、電話、FAX、Eメールでお申込みください  
TEL042-373-6611 FAX042-373-6629 Eメール tamavc@tamashakyo.jp

## フードドライブにご協力ください！！

集まった食料は、市内の子ども食堂や困窮世帯等に配布するなど、大切に活用させていただいています。

## 対象となる食品

- ・お米、パスタ、乾麺、缶詰、レトルト食品、お菓子、調味料などの常温保存が可能な食品
- ・未開封のもの(包装や外装が破損しているもの、開封後にフリーザーバッグなどで密閉したものは対象外)
- ・賞味期限が2ヶ月以上残っているもの、常温保存のもの(冷凍・冷蔵食品は対象外)

## 受け取り窓口

- ▶多摩ボラセン(多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階) 平日 9:00～19:00(第1・3月曜日を除く)  
土曜日・第1・3日曜日 9:00～17:00
- ▶多摩市社会福祉協議会 総務係(多摩市南野 3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 7階)  
平日 8:30～17:00
- ▶foodium 多摩センター(多摩市落合 2丁目 33) 常時受付
- ▶グルメシティ多摩店(多摩市永山 4丁目 2-1) 常時受付
- ▶コープ貝取店(多摩市貝取 3丁目 8) 常時受付
- ▶とよよん(多摩市豊ヶ丘 4-2-5-107) 月・水・金 10:00～15:00

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

多摩ボラセンからのお知らせ

多摩市介護予防事業「にゃんともTAMARボランティアポイント」  
はじめての登録説明会

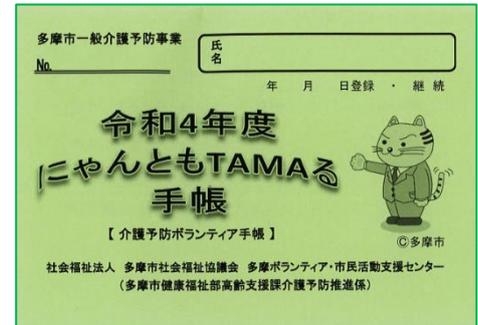
にゃんともTAMARボランティアポイント(介護予防ボランティアポイント)は、指定された多摩市内の施設などでボランティア活動することでポイントが貯まり、そのポイントに応じた交付金を受けられる取り組みです。元気に楽しみながらボランティア活動をはじめませんか。

- ▶日時 7月13日(木) 14:00～1時間程度 (毎月第2木曜日 14時開催)
- ▶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)
- ▶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2日前までに多摩ボラセンへご連絡ください。



ボランティアポイントに登録されている皆様へ  
令和4年度のポイント活用申請を受付しています！

「令和4年度にゃんともTAMAR手帳」のポイント活用申請を希望される方(手帳にスタンプが10個以上貯まっていることが要件です)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」に必要事項をご記入のうえ、「令和4年度にゃんともTAMAR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。※介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をご持参いただくとより確実です。



スマホ・パソコン相談(★印は障がい者向けパソコン相談会)

「スマートフォンやタブレットの操作が分からない!」「パソコンの操作を教えて欲しい!」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。

スマホ・タブレット

の操作に不安がある方!  
第2・第4木曜日に相談会  
を実施してるよ!

- ▶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)		スマホ・PC相談 (スマホ等の操作方法やPCTラブルなど)	
7月	11	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
	12	水	シニアITクラブ	13:00～15:00		
	13	木			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	18	火			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	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	27	木			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
8月	1	火			多摩生活サポートセンター	10:30～14:30

## 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 52 団体が登録されています。  
今回は新規登録団体のご紹介です！

### Vol.36 ボランティア TAMA 聞き書き隊

#### 【活動内容】

- ・ご自宅や施設へ高齢者を訪問して聞き書き作品を作成する
- ・聞き書きボランティア講座などの開催及び月 1 回の勉強会を通じての聞き書きスキルの向上
- ・聞き書き集の発行



設立：2022年4月

会員数：18人

活動場所：永山公民館/多摩ボランティア・市民活動支援センター

【メンバー募集中】

「聞き書き」してみませんか！

【語り手募集中】

あなたの人生という物語を語り、「聞き書き」冊子にしてみませんか！

令和2、3年公民館主催「聞き書き」ボランティア入門講座（協力：多摩ボランティア・市民活動支援センター）の講師と受講者が主体となって自主グループを立ち上げ、昨年結成された団体です。



#### ～どんなことをするの？～

「聞き書き」とは、人の話を聞いて、その人の話言葉で書き、手作りの冊子にして差し上げる活動です。語り手の話言葉で書くことで、その方のイメージや人となり表現されて独特の作品になります。方言で語られた作品もあり、とても懐かしい気持ちにさせてくれます。手作りの冊子は人の経験や思いを伝える作品です。人生の記録を「聞き書き」で綴り、どこにもない唯一の「自分史」が出来上がります。

#### ～活動メンバーの聞き書きへの思い～

お話を聞くときは、あれこれ質問をするのではありません。その人の思いを大切に語りたいという気持ちに寄り添い、その人が言葉にするまで待つ、「間」を大切にしています。若い頃の苦労話や子育て中の懐かしい話などが語られます。何度か話を聞いているうちに、家族にも語られていないようなエピソードが出てくることもあります。語り手は出来上がった作品「自分史」を、とても愛おしそうに手にとります。

活動メンバーの皆さんは、語り手の色々な思いを知り、寄り添える「聞き書き」になる様、日々学びながら活動しています。皆さんも一緒に活動してみませんか。

### Vol.37 NPO 紬

#### 【活動内容】

- ・新鮮な野菜を子ども食堂へ寄付
- ・多摩市内農家で収穫した有機野菜や無農薬・減農薬野菜の販売
- ・子供から大人まで楽しめる地域交流イベント開催



設立：2021年12月

会員数：5人

活動日：月1回の打合せ  
第3木曜日(野菜集荷)

#### ～団体のご紹介～

地産地消・食品ロスに重きを置き、子供から大人まで安心して安全な食が摂れる事への普及活動を行っています。また、多摩ニュータウンに住む様々な世代の人々が共に生き生きと活動できる場や、誰でも立ち寄れる温かい場を作って行きたいという思いから、団体を立ち上げました。

#### ～活動メンバーの思い～

多摩市の農家さんがフカフカの土を作り無農薬・減農薬で育てた採れたて野菜を、子ども食堂へ寄付したり販売をしています。形は規格外でも大切に育てられた新鮮な野菜を子ども達に食べて欲しいし、地産地消・食品ロスに繋がることで現在少なくなっている多摩市内の農家の皆さんの助けにもなればと思っています。

お野菜を買いに来て少しお話をすることで気持ちが明るくなったり、イベントに参加してお友達ができたり、立寄って頂く事でその方の今日が少しでも幸せになったらと思っています。活動しているメンバーは買いに来てくれる方々の笑顔や、野菜の寄付で頂いた「ありがとう」の言葉に力をもらって活動しています。興味のある方は気軽に覗いてみてください。

#### ～今後やってみたい事は？～

自力で買い物難しい方等に、安心して安全な地域の野菜をお届けできたらと考えています。

## ボランティアさん出番です！

## ボランティアを募集します！

見学や体験参加も可能です。

こちらに掲載していない活動もあります。

ご相談だけでも構いません。ご遠慮なくお問合せください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア

## おもちゃ図書館のお手伝い



- ▶日時 毎月第2・第4土曜日  
10:30～16:00
- ▶内容 子どもたちと一緒に遊んだり、おもちゃの整理・片付けを手伝っていただきます。
- ▶活動場所 ヘルプ永山（永山1-5）4階第1保育室
- ▶備考 ハンディを持つ子も、持たない子も一緒に遊べる場所です。幼児や、親子も利用しています。
- ▶問合/申込 野口 TEL 090-4938-4732

## 学習支援のボランティア募集



- ▶日時 毎週火曜日16:30～19:00
- ▶内容 自主学習する子どもたち（小1～高3）を見守りながら、質問に対応いただく活動です。
- ▶活動場所 多摩ボラセン 活動室1（関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階）
- ▶条件 大学生以上。教員免許をお持ちの方、取得予定、または塾講師の経験者の方歓迎。
- ▶問合/申込

Eメール border.free.2021@gmail.com



## 専門職ボランティアを募集しています



- ▶内容 現在立ち上げ中の、メンタルヘルスに悩みを抱えている当事者と、家族、地域等で作る学びの場「リカバリーカレッジ多摩」に専門職（看護師、社会福祉士、精神保健福祉士、作業療法士、理学療法士等）ボランティアとして協力していただける方を募集します。当事者やその家族、専門職でない方も大歓迎です。



- ▶問合/申込 NPO 法人縁  
TEL 080-3319-5364 en.ai.peer@gmail.com

## 『ニュース麻の葉』の配布をしていただけませんか？



- ▶日時 毎月24日～月末頃  
自由な時間（30分～1時間程度）
- ▶内容 近隣に『ニュース麻の葉』を配布（配布場所は落合・南野・鶴牧地区）
- ▶活動場所 Café あさの葉（落合6-1-1-108）
- ▶募集人数 2～3名
- ▶備考 ボランティアポイント登録者以外の方でも活動可能です。



## 車いすの清掃や整備をお手伝いいただけませんか？



- ▶日時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶内容 多摩社協の車いすや、市内施設の車いすの清掃（ふき取りや消毒）、整備等
- ▶活動場所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）3階（南野3-15-1）
- ▶備考 特別な技術は必要ありません。



## 肢体に障がいのある子ども達の放課後等デイサービスでのお手伝い



- ▶日時 ①放課後（月～金）15:30～17:30  
②学校休業日（月～金）10:00～16:00  
上記の1～2時間程度（応相談）
- ▶内容 主に車いす利用の肢体に障がいのある子ども達（小1～高3）のサポート
- ▶活動場所 放課後等デイサービス メロディ（聖ヶ丘2-21-3-4）
- ▶条件 障がいに理解のある方
- ▶募集人数 2～3名程度
- ▶備考 検温・マスク着用



※ボランティア加入手続き、保険料の支払いはメロディが行います。大学生・若い方大歓迎！

※施設の様子はこちらからご覧ください。⇒



## ボランティアさん出番です！

ボランティアを  
募集します！

見学や体験参加も可能です。

こちらに掲載していない活動もあります。

ご相談だけでも構いません。ご遠慮なくお問合せください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア

8月9日長崎の原爆の日に献納する  
『平和を願う千羽鶴』作成 

▶期間 6月12日(月)～7月20日(木)の平日9:00～17:00に、多摩市平和・人権課にて折り鶴作成キットを配布します。(数量に限りがあるため、事前に電話連絡が必要です)キットを持ち帰っていただき、作成後に、完成品をあらためて多摩市平和・人権課にお持ちください。(お持ちいただくのも上記期間内になります)

▶内容 折り鶴キット(作業説明書・折り紙30枚・止め用ビーズ)を使用して作成します。折り上がった鶴をつなぐ糸(普通の縫い糸)のみ各自でご用意いただけます。キット以外の折り紙も同サイズ(15cm×15cm)であれば使用可能です。

▶募集人数 先着20人・どなたでも

▶申込 多摩市平和・人権課  
関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階  
TEL:042-376-8311

市内の子ども食堂や困窮世帯を  
支援するフードバンクの活動です 

▶日時 不定期(平日の日中、木・金曜日の場合が多いです。1回2時間程度)

▶内容 多摩市内の各所で、食品の引き取りや仕分け、配送・配布を行います。

▶備考 市内の支援活動者が集まって結成された多摩市独自のフードバンク団体です。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を求めています。

子どもの居場所での見守り 

▶期間 7月26日(水)より、当面毎週水・木・金・土曜日開催の予定

▶時間 12:00～18:00 目安

▶内容 子ども(小学生)の居場所での見守り、可能であれば調理補助

▶活動場所 一ノ宮 1-11-26

▶条件 高校生以上。教職経験者、塾講師経験者歓迎。

給食でしか食事をとれない子どもたちがいます。そんな子どもたちにお弁当を届ける「夏休み子ども弁当」の配送に是非、ご協力ください。



▶期間 7月21日(金)～8月31日(木)までの月曜日～金曜日(8月11日、14日、15日、16日を除く)

▶時間 10:00～12:00 目安

▶内容 食に困難のある子どものいる一般家庭にお弁当を届ける活動です。玄関先などに設置した保冷ボックスに置いてきます。

▶活動場所 きっちゃん空(貝取1-47-9)から、多摩市内を4～5のエリアに分けて担当します。

▶募集人数 10名程度

▶備考 期間内の中で、前半・後半とご希望の曜日を決めて頂きます(例:後半木曜→8/17,8/24,8/31 最大3日)。自家用車を使用して参加できる方。

東京ヴェルディのホームゲームでの  
高齢者、障がい者のサポートです 

▶日時 7月15日(土) 14:00 集合

7月29日(土) 14:00 集合

8月6日(日) 14:00 集合

8月26日(土) 14:00 集合

(いずれも活動時間6時間程度)

▶内容 ○車いす来場者の付き添い

○お手伝いが必要な方のサポート

○高齢者、障がい者の歩行必要時の見守り等

注1:直近2週間前からの体調管理が必須となります。

注2:当日、対象者がいない場合は東京ヴェルディ運営ボラとしての活動になります。

▶活動場所 味の素スタジアム(京王線飛田給駅徒歩5分)

▶募集人数 5名

▶条件 介護経験のある方、福祉を学んでいる、あるいは学びたい方(資格不要)

▶備考 交通費一律1000円、および弁当支給  
ボランティア保険加入が必要です。

## 助成情報&amp;地域情報

## ◆Panasonic NPO/NGOサポートファンド for SDGs

NPO/NGOが持続発展的に社会変革に取り組めるよう、組織基盤の強化に助成します。

- ▶**対象団体** 海外助成：新興国・途上国など、支援を必要としている国・地域で貧困の解消、または貧困と関連のある問題の解消に向けて取り組むNGO  
国内助成：日本国内の貧困の解消、または貧困と関連のある問題の解消に向けて取り組むNPO・民間非営利組織であること・団体設立から3年以上であること
- ▶**助成対象事業** 第三者の多様で客観的な視点を取り入れた組織基盤強化の取り組みを助成対象とし、次の2つのコースを設けて応援します。

## ●「組織診断からはじめるコース」

1年目に組織診断によって組織の優先課題と解決の方向性を明らかにし、組織基盤強化計画の立案と実施、2年目以降は組織課題の解決や組織運営の改善に取り組むコース

## ●「組織基盤強化コース」

既に組織の優先課題と解決の方向性が明らかとなっており、立案した組織基盤強化計画に基づいて、1年目から具体的な組織課題の解決や組織運営の改善に取り組むコース

- ▶**助成金額** ●「組織診断からはじめるコース」：1団体への上限150万円（1年目）  
●「組織基盤強化コース」：1団体への上限200万円（毎年）

▶**助成事業期間** 2024年1月1日～12月31日（1年間）

▶**応募受付期間** 2023年7月18日（火）～7月31日（月）必着

▶**応募要項及び応募用紙のダウンロードは、右記よりお願いいたします。** →

▶**問合せ**

ご相談・お問い合わせは「応募要項」「応募用紙」「手引」をご覧のうえ、事務局まで。極力メールでのお問合せをお願いします。

●**海外助成** 協働事務局 特定非営利活動法人 国際協力NGOセンター 担当：塚原・村上  
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2-3-18アバコビル5階

TEL:03-5292-2911 FAX:03-5292-2912 E-mail:pnsf-sdgs@janic.org

●**国内助成** 協働事務局 特定非営利活動法人 市民社会創造ファンド

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-4-3 日本橋MIビル1階 担当：駒井・山田

TEL:03-5623-5055 FAX:03-5623-5057 E-mail:support-f@civildfund.org

●**総合事務局**【パナソニック オペレーションズ株式会社 企業市民活動推進部】担当：細村

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-1-2 東京ミッドタウン日比谷14階

E-mail:pnsf.sdgs@kk.jp.panasonic.com

## 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・草取りなどお手伝いしてくださる方（協力員）を募集！！活動費として1時間 700～800円お支払いします。（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**：7月28日(金) 10:00～11:30

▶**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・コミュニェ 7階）

▶**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（資格は特に必要ありません）

▶**定員**：20人（申込先着順）

▶**内容**：有償活動協力員について説明

▶**問合せ**：多摩市社協 まちづくり推進担当

▶**申込方法**：窓口・電話・こちらから →

たすけあい有償活動 ☎042-389-3344





今月号は祖納大樹（そないたいじゆ）さんのグループが考えた「ことば探しクイズ」です。むかし遊びの言葉を探してください。

さて、8月6日（日）に開催される「第2回 VITA ふれあいまつり」に多摩ボラセンも参加します！むかし遊び体験コーナーもありますので、ぜひお立ち寄りください！詳しくは2面へ。

【ことば探しクイズ】

表の中に隠れている5つの昔遊びを見つけてください

**ルール**  
文字は左から右か、上から下に読むこと



て	ふ	ち	あ	ふ
た	め	る	こ	き
け	ん	だ	ま	よ
と	こ	か	る	た
ん	そ	う	か	ん
ぼ	い	し	に	す



V 通信 6月号「漢字仲間外れクイズ」の回答はこちら！



**答え**

四角【くにがまえ】の中に入れても漢字ができない漢字は、土、山、日となる。その他の字は四角【くにがまえ】の中に入れて漢字ができる。

「**囚 困 団 回 固 困 国 困**」



多摩市在住のイラストボラ 雫さんのタマボウ君です。



♪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