

# 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://tama-shakyo.jp>



多摩社協ホームページ

## ボランティア団体支援アラカルト



*Menu*

～登 録～

～活動室等貸出～

～広 報～

～学習会～

～ネットワーク・交流～

～体験・イベント～

～助成金～







### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- ◇ボランティア団体支援アラカルト P.2 P.3
- ◇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.4
- ◇ボランティアさん出番です! P.5
- ◇VITAふれあいまつり・夏休みお弁当 子ども弁当報告・  
地域情報 / 多摩ボラセンからのお知らせ P.6 P.7
- ◇多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第40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  
 お役れさまです  
 了解!!

LINE STOREから→  
購入できます

多摩ボラセンは、社会のニーズと活動者を結びつける役割を担っています。ボランティアを受け入れたい施設や団体、ボランティア活動を希望される方はぜひご利用ください。

また、今号で特集のボランティア団体の立ち上げ、仲間づくり、ネットワークづくりなどの支援も行っています。ボランティア活動はとてもしやすい活動です。ボランティアライフをエンジョイしましょう！！



## ボランティア団体支援アラカルト

### ～◆～◆～団体登録のご案内～◆～◆～

「団体を立ち上げたい…」「活動の支援を受けたい…」「横のつながりをつくりたい…」などなど、地域で活動を展開していきたいとお考えの皆様、多摩ボラセンに団体登録しませんか？

#### 登録できる団体（登録要件）

- ① ボランティア・市民活動等の公益的な活動を行う非営利団体  
※会員向け互助活動のみを行う団体は除く
- ② 政治的、宗教的、営利目的がないこと
- ③ 多摩市内を主たる活動の場とし、代表者が明確であり、団体の活動内容を公表できること
- ④ 構成員が5名以上で、過半数が多摩市内に在住・在勤・在学であること
- ⑤ 多摩ボラセンと連携をとり、多摩市社会福祉協議会の行う事業等に協力すること



詳しくはこちらから↑



### ～◆～◆～活動室等貸出～◆～◆～

多摩ボラセンの活動室やロッカーを無料で利用できます。定例会や活動の練習等、活動の拠点としてお使いください。活動室とロッカーは多摩ボラセンと、総合福祉センターにあります。

### ～◆～◆～広 報～◆～◆～

毎月第1木曜日に発行しているこちらのボランティア通信で、順次団体紹介を行っています。ボランティア募集は、ボランティア通信とホームページに記事掲載しています。ボランティア通信に掲載希望の場合は、掲載希望月の前月5日までに、多摩ボラセンに原稿をEメール、またはFAXでお送りください。

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

### ～◆～◆～学習会～◆～◆～

ボランティア活動者向けの学習会を実施しています。活動者の年齢層や属性に最適化したテーマを選び、興味を持って学べ、各々の活動にフィードバック可能な学習会になるよう、心掛けています。昨年度は「フレイル」「睡眠」「相続」「防災」「腸活」に関する5講座を実施しました。本年も6月に「楽しく学ぶ！認知症予防講座」を実施。

9月には「女性のための〈健康づくり栄養〉講座」を実施予定です。



## ボランティア団体支援アラカルト

## ～◆～◆～ネットワーク・交流～◆～◆～

多摩ボラセンに登録している団体同士のネットワークや交流の場として、「登録団体連絡会（代表者会議）」を開催しています。他の団体とのつながることで、団体活動の課題や悩みの共有をして解決に向けたヒントや、他の団体と共同したあらたな取り組みが生まれるかも！

○第2回登録団体連絡会（代表者会議）開催

▶日時：9月19日（火）14時

▶場所：多摩市総合福祉センター7階研修室（南野3-15-1）

▶テーマ：「活動を活性化するためのヒント」として、ボランティア活動等振興助成金活用団体による事例報告（事例報告予定団体：多摩市要約筆記サークル、メイクボランティアげんき手！、傾聴ボランティア「福寿草」、みんなであそぼう、にじいろの会、この指とまれ）やグループワークを通じて意見・情報交換などを行います。

次回の開催はこちら！



## ～◆～◆～体験・イベント～◆～◆～

夏休みの期間を利用して、子どもたちなどが福祉施設やボランティア団体などで活動体験を行う「夏のボランティア体験」や、ボランティア団体や活動者が地域住民と触れ合う「ボランティアパーク」等を通じて、楽しく仲間づくりなどができる機会を提供しています。

**今年は10月22日（日）  
にボランティアパークを開催します！  
是非ご参加ください！**



昨年度のボランティアパークの様子

## ～◆～◆～ボランティア活動等振興助成金～◆～◆～

ボランティア・市民活動団体が行う公益的な事業に対して助成金を交付しています。

※交付には審査があります。



**ボランティア活動等振興助成金（2次募集）  
申込期間 9月7日（木）～10月4日（水）  
詳しくはこちらから→**



## 子ども・若者応援助成金

子ども・若者が地域で安心して過ごすことのできる居場所づくりや支援などを行う団体に対して助成金を交付します。  
※交付には審査があります。

**子ども・若者応援助成金（2次募集）  
申込期間 9月7日（木）～  
10月4日（水）**

詳しくはこちらから→



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

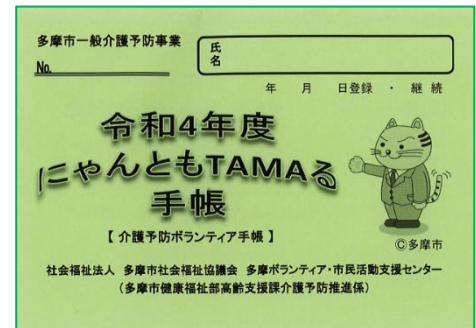
にゃんともTAMARボランティアポイント(介護予防ボランティアポイント)は、指定された多摩市内の施設などでボランティア活動することでポイントが貯まり、そのポイントに応じた交付金を受けられる取り組みです。元気に楽しみながらボランティア活動をはじめませんか。

- ▶日時 9月14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」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。

- ▶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)

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いるよ!



			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)		
9月	12	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
	13	水	シニアITクラブ	13:00～15:00	/	
	14	木	/		スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	19	火	/		多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	26	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
	28	木	/		スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
10月	3	火	/		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。

## 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

## 学習支援のボランティア



- ▶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。
- ▶問合せ/申込  
Eメール border.free.2021@gmail.com

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

- ▶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。

## 小学校の授業での学習支援



- ▶日時 毎週月曜日～金曜日の授業時間内
- ▶内容 授業中の学習支援
- ▶活動場所 愛和小学校(愛宕1-54)
- ▶募集人数 若干名
- ▶条件 大学生以上。継続的に活動していただける方。教職の経験の有無等は問いません。
- ▶備考 都合のつく日時のみでの活動も可能です。
- ▶問合せ・申込 愛和小学校 泉副校長  
Tel 042-374-9881  
Eメール izumi-seiichirou@city.tama.ed.jp

## 子どもの居場所での見守り活動



- ▶期間 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 みんなの居場所「ココと。」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。

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

- ▶日時 9月24日(日) 12:00 集合  
10月7日(土) 11:00 集合  
10月22日(日) 10:00 集合  
11月5日(日) 10:00 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1,000円、および弁当支給

## キタカフェスタのお手伝い



- ▶内容 多摩市立市民活動交流センターで開催される「キタカフェスタ」での来場者誘導や、各ブース受付での簡単な対応
- ▶日時 11月12日(日) 8:30～15:00  
（休憩有、昼食付き）
- ▶活動場所 貝取1-26-1
- ▶交通費 支給なし
- ▶その他 イベント記念ノベルティプレゼント、カフェドリンク券プレゼント
- ▶申込み/問合せ 多摩市立市民活動・交流センター  
☎042-400-7723

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



## 第2回 VITA (ヴィータ) ふれあいまつりでボランティアさん大活躍!

### 報告

8月6日(日) 関戸公民館「VITA (ヴィータ) ふれあいまつり」において、多摩ボラセンでは25名のボランティアの協力のもと『ボランティアパーク』を開催。ベーゴマ・けん玉などの「昔遊び」体験、魚釣りゲーム・輪投げ・ポッチャ体験のブースを設けたほか、バルーンアートの配布も行いました。

当日の来場者は198名! 大盛況でした。今回が初となるポッチャ体験ブースでは、車いす利用者と同じ椅子に座ってボールを投げるローカルルールを設けるなど、ボラセンならではの工夫もこらした実施となりました。親子一緒での参加も多かった「昔遊び」では、けん玉名人の子どもが注目を一身に集めていました。

立ち寄ってくれた子どもたちからは「輪投げでお父さんに勝ったよ!」「お魚たくさん釣れた!」「ポッチャは初めて! 楽しかった!」「バルーン作ってみたい!」などなど、口々に嬉しい言葉をもらえました。

子どもたちを中心に、多くの世代の方が交流できる場を作ることができました。

ご協力いただいたボランティアの皆様、ありがとうございました!



### 報告

## きっちん空「夏休み 子ども弁当」 ボランティアさんに支えられる企画です

本年も7月21日から8月31日までの約6週間、「子ども食堂 きっちん空 / 夏休み 子ども弁当」が実施されました。学校が休みに入って給食がなくなる期間の月～金曜、自宅や学童クラブで過ごす子ども達にお弁当を届けるこの企画は2021年3月から始まり、今回で4回目。約30名に毎日お弁当を届ける配送作業は、多くのボランティアに支えられています。

本年もフードバンク団体・ソスパーソ多摩からの5名、男性活動者の集いからの2名、一般のボランティア2名に加え、「ゆるたまネット」の仲間である生活協同組合パルシステム東京からもご協力いただき、総勢11名のボランティアにご協力いただきました。

6週間もの長丁場、そしてこの酷暑の中、本当にありがとうございました。



## 地域情報 / 多摩ボラセンからのお知らせ

### 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24日②10月31日③11月7日④11月14日 (全4回)  
各火曜日 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【9月22日(金)より申込み先着順】

▶費用 2,000円

※4回分・初回到集金・途中返金不可・絵手紙用具・モチーフ代等全てを含む

▶内容 ①絵手紙って何? ②花を楽しむ③魚いろいろ④年賀状・祝箸袋(変更もあり)

▶講師 小谷陽子(絵手紙ぐるぐる副代表)

▶申込み・問合せ ボランティアサークル「絵手紙ぐるぐる」

☎のみ 090-2786-8116 小谷 FAXのみ 042-373-6152 山田



つたえてつながる つづける!

楽しく絵手紙!

## 地域情報/多摩ボラセンからのお知らせ

多摩市ファミリー・サポート・センター  
提供会員養成講習会のお知らせ

「子育てのお手伝いをしてほしい方（利用会員）」と「子育てのお手伝いをしたい方（提供会員）」が会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。下記の日程で提供会員になるための講習会を開催いたします。※ご参加にはお申し込みが必要です。（参加費無料）

日	時間	内容	会場
9月13日 (水)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	関戸公民館8階 (ヴィータ) 第3学習室
	13:00～15:00	子どもの健康について	
9月19日 (火)	9:00～12:00	普通救命救急講習	多摩消防署
9月21日 (木)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方	関戸公民館8階 (ヴィータ) 第3学習室
	13:00～15:00	提供会員の活動について	

\* 19日(火)の普通救命救急講習は、資料代として1,500円がかかります。

- ・対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方
- ・定員 15名(申し込み先着順)
- ・保育 1歳6ヶ月以上、3名(申し込み先着順)

申し込み・問い合わせは、多摩市ファミリー・サポート・センター

電話 042(357)5105 (日曜日、祝日を除く10:00～17:00)まで  
詳しくはホームページをご覧ください。(http://famisapo.tama.jp/)



## 【たすけあい有償活動】協力員を募集！説明会を開催します！

日常生活でお困りの方に掃除や買物など、ちょっとした支え合いの活動で地域を支えるたすけあい有償活動の協力員を募集しています。活動内容の説明会を実施します。お気軽にお問合せ下さい。

- ▶日時：9月28日(木) 14:00～15:30
- ▶会場：諏訪地区市民ホール 1階第2会議室  
(多摩市諏訪5丁目4)
- ▶定員：20名(要申込)
- ▶対象者：多摩市に住所を有する18才以上の方  
(資格、経験は問いません)
- ▶申込方法：窓口・電話・こちらから ➡
- ▶問合せ：多摩市社協 まちづくり推進担当  
たすけあい有償活動 ☎042-389-3344



## ★活動内容

掃除・草取り・買い物など

## ★活動費の目安

1時間：700～800円  
(内容によって異なります)

## ★活動時間

月～土 8:30～17:00  
(1時間～2時間程度)  
※祝日・年末年始を除く

## ～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・コミュニエ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 健幸福社プラザ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



多摩市在住のイラストボラ  
栗さんのタマボラ君です。

多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

初秋の候、夏のお疲れが出ていらっしゃるいませんか。いましばらくは残暑の日々が続きそうです。くれぐれもご自愛ください。

さて、今月号は高橋寿里亜（たかはし じゅりあ）さんが考えた「スケルトンパズル」です。アラカルトメニューからことばを選びましょう。

### 喫茶店 スケルトンパズル

□ に入る文字をならびかえると？

□ リ □ □ □ □ ダ

**ルール**

- ・ 枠の中にはメニューのことばが入ります
- ・ ことばは上から下、左から右に入ります
- ・ メニューのことばは一回ずつ使います

**アラカルトメニュー**

- ・ ドリア
- ・ マフィン
- ・ マカロン
- ・ サイダー
- ・ グラタン
- ・ トライフル
- ・ オムライス
- ・ ナポリタン
- ・ カレーライス
- ・ サンドイッチ
- ・ ミルクセーキ
- ・ ソフトクリーム
- ・ フリンアラモード
- ・ オレンジジュース

### V 通信 8月号 「文字埋めクイズ」の回答はこちら！

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧

ち
い
さ
な
き
つ
か
い



多摩市在住のイラストボラさんのタマボラ君です。



#### ♪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