

# 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

多摩市内で社会貢献活動に取り組む企業や大学のネットワーク「ゆるたまネット」では、

“生活にお困りの「子ども(大学生以下)のいる世帯」「学生」”

を対象とした食料等の無料配布を実施します



※写真は令和4年度の配布の様子です

申込方法や  
内容などは  
2ページで  
ご確認ください

## 「食でつながるプロジェクト」第4弾

### 配布日時・場所

- ★12月15日(金) 11:00~13:00  
配布場所:大妻女子大学 集会室(多摩市唐木田 2-7-1)
- ★12月16日(土) 11:00~13:00  
配布場所:旧豊ヶ丘中学校 クラブハウス(多摩市豊ヶ丘 4-4-16)
- ★12月17日(日) 11:00~13:00  
配布場所: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)

※17日(日)は参加者を対象に、仕事・住まい・お金に関する  
無料福祉相談を実施【要予約】(専門の相談員が対応します)



※配布内容イメージ写真

後援:多摩市、多摩市教育委員会 協力:多摩市内社会福祉法人ネットワーク連絡会

### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- 食でつながるプロジェクト P.2
- 報告・地域情報 P.3
- 多摩ボラセン登録団体ご紹介! P.4
- ボランティアポイント説明会・パソコン相談 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42弾 P.8

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

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4弾 食料等無料配布  
12月15日（金）、16日（土）、17日（日）開催

▶申込方法

多摩社協ホームページ(<https://tama-shakyo.jp/>)または、右の二次元コードからお申込ください（1世帯1回まで）

※オンラインでの申込みが難しい方は下記問合せ先までご相談ください。

▶申込期間 11月16日(木)～11月20日(月)まで

※数量限定につき、申込先着順で締め切ることがあります。

▶対象者

- ①多摩市在住で、生活にお困りの子ども（大学生以下）のいる世帯
- ②多摩市在住・在学中で、生活にお困りの大学生（短大・専門学生・留学生含む）

▶配布内容（予定）

- ①食料：精米1世帯5kg+a（寄付品）+クリスマス菓子（小学生以下の子ども世帯のみ）
  - ②日用品：トイレットペーパー、ティッシュペーパー +a（寄付品）
- ※配布内容、数量は予告なく変更する場合があります。

▶問合せ 多摩ボランティア・市民活動支援センター

TEL 042 (373) 6611 FAX 042 (373) 6629



↑こちらからもお申込み可能です。

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(同)、イオンモール(株)聖蹟桜ヶ丘オーパ、(株)ヴァリアント、ジョイパックレジャー(株)、大妻女子大学、(医)河北医療財団、学習支援サークル BORDER FREE、グラフィックアート・イオル、恵泉女学園大学、国土館大学、(福)桜ヶ丘事業協会、(株)JTB データサービス、ジョイパックアミューズメント(株)、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)、東京キンビパレッジサービス(株)、東京桜ヶ丘学院(株)、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)、(特非)どんぶりパン、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、(生協)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)、(福)楽友会、ソスペーゾ多摩、多摩市役所、(福)大和会、(福)多摩市社会福祉協議会

食で支えるフードボランティア 食料のご寄付にご協力ください！

多摩社協では、ご家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらをフードバンク団体や子ども食堂等へ寄付する活動「フードドライブ」を行っています。1品からでも受付しています。またご寄付いただいた食品の一部は上記の無料配布でも活用されます。

アンケートで「欲しい」の上位に挙がった食品・・・米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト食品、缶詰

【受け取り窓口】

- 多摩ボランティア・市民活動支援センター（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
- 多摩社協 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 2-33）営業時間内で常時受付
- グルメシティ多摩店（多摩市永山 4-2-1）営業時間内で常時受付
- とよん（多摩市豊ヶ丘 4-2-5-107）月・水・金 10:00～15:00
- コープみらい貝取店（多摩市貝取 3-8）営業時間内で常時受付

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



## 報告

## 多摩中学校の生徒さんが職場体験を行いました！

9月26日(火)～28日(木)の3日間で、多摩中学校2年生の生徒さんが、多摩ボランティア・市民活動支援センターで職場体験をしました。

古田島さん

職員の皆さんもとても優しく、緊張せずに仕事をすることができました。今回の職場体験を通して、普段ではできないような、とても素晴らしい体験をすることができました。



フードパントリーの袋詰め作業

磯部さん

この三日間を通して僕は「ボランティア」という活動は、大人しかできない事ではなく、身近で子どもでも活躍することができる活動だと思いました。今後、このような経験を活かして、今回やった「フードドライブ」もそうですがほかのボランティア活動にも積極的に参加したいなと思います。



窓口業務

磯部さん、古田島さん 3日間お疲れさまでした！

## 報告

## 『ボランティアパーク』を開催しました！

10月22日(日)福祉フェスタにて『ボランティアパーク』を開催しました。多くのボランティアの皆さんにご参加いただき、昔遊び・塗り絵・手品・音訳・点字や手話などの体験を実施。各ブースでは子どもたちをはじめ、幅広い年代の方々が楽しみながら体験をしました。こうした体験をきっかけに、ボランティア活動の機会につながればと考えています。



バルーンアート体験

囲碁・将棋体験



## 地域情報

## たまし健幸フェスタ 2023 ～楽しむ・繋がる・元気になる～

人生100年時代。いつまでも元気に暮らし続けるように、地域活動への参加、新たな楽しみや趣味へのチャレンジにつながるように、色々な情報提供や体験を通し、自ら活動するきっかけになるイベントです。お子様からご高齢者まで、多世代が楽しめる内容となっておりますので、ぜひご家族でお越しください。

- ▶日時：令和5年11月26日(日) 11:00～15:30
- ▶会場：京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターA館6階アウラホール(多摩市関戸1-10-1)
- ▶内容：〔楽しむ〕どんな人でも楽しめるポッチャとスポーツ輪投げが体験できます。  
〔繋がる〕地域情報の紹介やボランティア活動を体験しながら紹介します。  
〔元気になる〕血流測定会や体組成測定、健康相談会も行います。  
〔講演会〕フレイル予防や健康に関する講演会、終活に備え相続についての講演会を行います。
- ▶主催：(一社)多摩マイライフ包括支援協議会(多摩市生活支援体制整備事業受託団体)
- ▶備考：申込不要、直接会場にお越しください。
- ▶問合せ：(一社)多摩マイライフ包括支援協議会  
メール tamamyliife1stsc@gmail.com



絵手紙体験・マジック体験・  
むかし遊び体験もできるよ！

## 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.38 スマホ・タブレットの集い

## 【活動内容】

- ・シニアにスマホやタブレットを楽しく使えるようにお手伝いをする活動
- ・スマホ・タブレット無料相談（第2・4木曜日）
- ・パソコン・スマホ・タブレット学習会の講師やアシスタント



【メンバー募集中】  
一緒に活動してみませんか？



設立：2023年2月  
会員数：7人  
活動場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター



## ～団体のご紹介～

旧 NPO 法人シニアネットクラブ多摩教室のメンバーを中心に、一般社団法人ニューメディア協会「シニア情報生活アドバイザー養成講座実施団体」として『スマホ・タブレットの集い』を立ち上げました。シニアの皆さんがスマホやタブレットを使用してより楽しく活動的な生活を送れるように支援したいという思いで、皆さんの相談を受けています。

デジタル庁の“デジタル推進委員”に任命されているメンバーや東京都の“Tokyo スマホサポーター”に登録されているメンバー、スマホ・タブレットアドバイザー認定証やシニア情報生活アドバイザー認定証を持っているメンバーが活動しています。

## ～活動メンバーのお声～

活動は始まったばかりですが、現在行っている多摩ボランティア・市民活動支援センターでの月2回のスマホ・タブレット無料相談を軌道に載せて、更に活動を広げたいと思っています。スマホの相談は65歳以上の女性が多く、内容はLINEの使い方の質問が多いです。その中でも特に“友達追加”のやり方を知りたいという方が目につきます。皆さんスマホを使ってお友達の輪を広げているのですね。新しい事に挑戦したり、指先を使うことは脳トレにもとても良い事です。

是非スマホやタブレットを上手にを使って、より楽しく活動的な毎を送りましょう！メンバーがお手伝いします！

## Vol.39 多摩市版画連盟

## 【活動内容】

- ・毎年多摩市文化団体連合の「夏祭り」や「市民作品展」に、ワークショップと作品展示の参加
- ・毎年版画のカレンダーを作成し頒布



【メンバー募集中】  
一緒に活動してみませんか？

中央図書館オープン  
記念イベント

設立：2021年12月  
会員数：13人  
活動日：毎月第1・3木曜日と土曜日  
活動場所：コーヒーショップ白樺・  
こぶし館・トムハウス



## ～団体のご紹介～

多摩市版画連盟は、日本の版画の伝統を継承し、広めると共に、市内の各文化芸術の団体・サークルと連携して、多摩市の文化芸術の向上に寄与することを目的に活動を行っている団体です。市内の小中学校・特別支援学校・老人ホーム等での版画制作・展示を支援しています。

多摩市立中央図書館開館記念イベントでは、「市の鳥」であるヤマバトをモチーフにした木版画摺りのワークショップを開催。多くの小学生が参加し、制作体験を行いました。今後もこうした版画摺り体験を計画しています。

## ～今後やってみたい事は？～

将来的には多摩市内に、「多摩市版画村美術館」（仮称）を創設したいという大きな夢があります。

展示・鑑賞の場であるだけでなく、市民が下絵描き、版木彫り、摺りといった一連の製作過程にも参加でき、版画を通じた世代間交流の場になることが理想です。

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TAMAるボランティアポイント」  
はじめての登録説明会

- ▶日時 11月9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・コミュニェ 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。



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？

パソコン・スマホ相談 (★印は障がい者向けパソコン相談会)

「パソコンの操作を教えて欲しい！」「スマートフォンやタブレットの操作が分からない！」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  
相談会を実施しているよ！

- ▶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・コミュニェ 7階)
- ▶備考 相談時間はおひとり30分間です。お申込は不要。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・スマホ (PCトラブルやスマホ等の操作方法など)		
11月	7	火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	8	水	シニアITクラブ	13:00～15:00		
	9	木			スマホ)スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	14	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	21	火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	28	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
12月	5	火			PC)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

職員異動のお知らせ (令和5年10月1日付け)

○福田小百合 (主任) まちづくり担当⇒ボランティア担当

10月1日付けで多摩ボランティア・市民活動支援センターに着任しました福田小百合と申します。9月までは同じ事務所のまちづくり推進担当におりました。随分前になりますが、ボランティアセンターにも携わっておりました。その頃に比べボランティア活動の範囲は多岐にわたり、日々新たな発見をしております。ボランティアの皆さま・関係団体の皆さまの役にたてるよう努めて参ります。ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

○三浦龍 (主事) ボランティア担当⇒まちづくり担当

多摩ボランティア・市民活動支援センターに配属になって6年目となり、ようやく係の仕事に慣れてきたところで、多摩ボラセンから離れるのは、寂しくもありますが、この6年間で多くのことを学ぶことができました。まだまだ若輩の身ではございますが、これまでの経験を活かして新しい部署でも、業務に邁進する所存です。本当にお世話になりました。皆さまのご健康、ご多幸をこころよりお祈り申し上げます。

## 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

## 高齢者施設でのボランティア



## ▶日時

- ① 月～金 14:00～14:45
  - ② 月～金 1時間程度（時間は応相談）
  - ③ 月～日 18:30～19:30（時間は応相談）
  - ④ 月～金 午後（時間は応相談）
  - ⑤ 月～金 14:00～15:00/15:30～16:30
  - ⑥ 月～金 時間は応相談
- （※いずれも週1回位～）

## ▶内容

- ① レクリエーション等の補助（道具の準備・片づけ等）
- ② レクリエーションの指導（主導してレクリエーションを行う）
- ③ 夕食後の食器洗浄
- ④ お話し相手
- ⑤ 囲碁の相手
- ⑥ 車いす清掃

▶活動場所 あい介護老人保健施設  
（多摩市中沢1-17-38）

▶条件 ボランティアポイント以外でも可

▶備考 活動はマスク着用をお願い致します。

デイサービスでマシンなどの  
アルコール消毒拭きのお手伝い

- ▶日時 火曜日 14:00～16:00（月2回）  
毎週木曜日 14:00～16:00  
毎週金曜日 9:45～11:45

▶内容 施設内のマシン等のアルコール消毒拭き

▶会場 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）

▶募集人数 各1名（学生は事前に要相談）

## イベントボランティア募集



▶日時 11月26日（日）10:00～16:30

▶内容 健康寿命延伸の啓発イベント

「たまし健幸フェスタ2023」の運営スタッフ

○イベントの会場設営・撤収

○会場案内・イベント運営補助

○必要時の見守りなど

（設営・撤収・運営など一部の時間のみの活動も可）

▶活動場所 聖蹟アウラホール

（京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターA館6階）

▶条件 高校生以上

▶申し込み締め切り 11月12日（日）

▶備考 弁当支給

▶問合せ・申込み

（社）多摩マイライフ包括支援協議会

担当：高橋 栄 TEL 090-8453-4974

e-mail: ttt.takahashi.iii@gmail.com

## 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の活動も可能です。

▶問合せ・申込み 愛和小学校 泉副校長

TEL 042-374-9881

e-mail: izumi-seiichirou@city.tama.ed.jp

## 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、大学生・若い方大歓迎！

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。

※施設の様子はこちらからご覧ください。⇒



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

## ボランティアさん出番です！

## 移動スーパーでの買い物支援



- ▶日時 毎週月曜日（販売日）のうち  
月1回程度 15:25～16:00頃
- ▶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
- ▶活動場所 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。37.5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。

## デイサービスでの活動



- ▶日時 月～土曜日 10:00～12:00,  
13:00～14:00、15:30～18:30(応相談)
- ▶内容 レクリエーション補助、散歩付き添い、  
将棋相手等
- ▶活動場所 デイサービスセンター青木葉カフェ  
(落合2-6-3 メゾンドフォンテン 102)
- ▶条件 人と接するのが好きな方。  
男性や若い方も歓迎です。

## 子どもの居場所での見守り



- ▶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「ココっと。」  
(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

## 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・コミュニティー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/申込み  
email: border.free.2021@gmail.com

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。



## 老人ホームでの車椅子清掃・整備



- ▶日時 10～16時の間（1時間～・月1回～可）
- ▶内容 車椅子の清掃及び整備
- ▶活動場所 特別養護老人ホーム 和光園  
(和田1532)
- ▶対象 どなたでも  
(タイヤのパンク修理の技術ある方助かります)  
清掃のみも大歓迎
- ▶備考 不定期、単発の方の応募も可。  
ボランティアポイント以外も可。

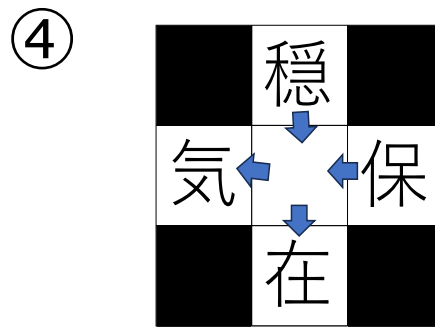
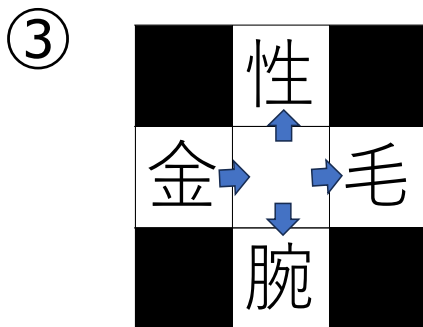
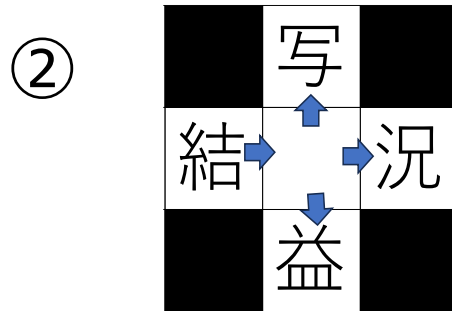
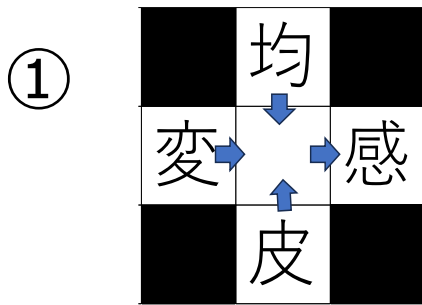


多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

紅葉が一段と色を増す季節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。  
さて、今月号は橋本岳都<sup>はしもとがくと</sup>さんのグループが考えた「漢字パズル」です。

【漢字パズル】

中心に共通して入る漢字を見つけてください。  
中心の文字を埋めて、①～④の順に読むとあることばが浮かび上がります。そのことばは何でしょうか。



V 通信 10月号 「文字をつなぐ迷路」の回答はこちら！

- 1 たこやき 2 すずむし 3 けいさつかん 4 あめじすと
- 5 きんもくせい

〇〇〇〇〇 たすけあい



多摩市在住のイラストポラ  
零さんのタマポラ君です。



♪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・コミュニェ7階  
 (京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)  
 ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629