

ボランティア通信



タマポラ君

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

きて！みて！つながって！

多摩ボラセンの ボランティア見本市

★ 「ボランティアをやってみたい、きっかけが欲しい、知りたい」という方に向けての、活動の見本市・体験会です。

参加無料/事前申込不要！

2月9日 金

13:30～15:30

★ 詳細は2面へ！

▼▼▼ contents ▼▼▼

ボランティア見本市を開催します！ P.2

講座情報のお知らせ / 多摩ボラセンからのお知らせ P.3

「食でつながるプロジェクト」第4回食料等無料配布実施報告 P.4～5

講習会のお知らせ / ボランティアさん出番です！ P.6～7

地域情報 / 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第4弾 P.8

多摩ボラオリジナルキャラクター
 タマポラ君LINEスタンプ
 配信中心！

お疲れさまです

LINE STOREから→
購入できます

団体巡回シアターも開催

きて！みて！つながって！ 多摩ボラセンの ボランティア見本市

参加希望者は13:45ボラセン集合!!

2月9日(金) 13:30～15:30
関戸公民館
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)
問合せ：多摩ボラセン ☎ 042-373-6611

参加費無料
申込不要



詳細情報が随時更新されますのでお楽しみに!!



ぬり絵



傾聴

聞き書き



お裁縫



点字



「ボランティアをやりたい」「きっかけが欲しい」「知りたい」という方に向けてのボランティア活動の見本市です。多摩ボラセンに登録の57団体の中から多数の団体が皆様に生の声をお届けします！それぞれの活動の紹介の他、実際に体験してみることも可能です。初めて出会う活動も、きっとあるはず!!もちろん当日は個人のボランティア活動についてのご相談もお受けします。ぜひお越しください！



おもちゃの修理

遊び場



絵手紙

マジック



バルーンアート

伝統芸能



手話



読み聞かせ



～登録団体のボランティア活動！～

住み慣れた街でいつまでも元気に暮らし続けるよう、地域活動への参加を促すイベント～たまし健幸フェスタ 2023～が11月26日(日)に行われ、約200人が来場しました。ボラセン登録団体からは『絵手紙くるくる』『スマイルバルーン』『マジックエコー』『みんなであそぼう』の4団体のメンバーが参加。実際の活動を来場者に体験してもらいました。また、ボラセンキャラクター「タマボラ君」の登場では、中に入る「着ぐるみボランティア」が大活躍。子ども大人も大盛り上がりで、一緒に自撮りする人が絶えませんでした。また、タマボラ君イラスト入り風船の配布でも、ボランティアが活躍してくれました。活動体験した方の中には早速参加を希望する方もあり、参加した活動者からも「とても楽しかった」「活動する仲間が増えそうで嬉しい」との声が出るなど、手ごたえのあるイベントになりました。皆さんも一緒に楽しくボランティアをしてみませんか！『多摩ボラセンのボランティア見本市』(ページ上部記事)でお待ちしています。



ボランティア活動等振興助成事業

初心者向けバルーンアート講座(全3回)

- ▶ **内容** : バルーンアートの基本を学ぶ(子どもに人気のある作品・イベント用装飾作品をつくる)
- ▶ **日時** : 2月15日・22日・29日 全3回 各木曜日 13:30～15:30
- ▶ **場所** : 多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(関戸4-72 ヴィータ・コミュニェ7階)
- ▶ **対象** : バルーンアートに興味があり、学んだ後多摩市内でボランティア活動したい方
- ▶ **定員** : 20人(申込先着順)
- ▶ **費用** : 2,000円(ハンドポンプ持参の方は500円引き・初回に参加費徴収・欠席しても返金不可)
- ▶ **講師** : 大妻女子大学バルーンアート同好会「ぼろん。」
- ▶ **申込み** : 1月16日(火)から電話・FAXまたはメールで、講座名・氏名・電話番号・お住まいの地区をお伝えの上、多摩ボラセンへお申込みください。
☎(373)6611、FAX(373)6629、E-mail tamavc@tamashakyo.jp
- ▶ **締め切り** : 2月8日(木)
- ▶ **主催** : スマイルバルーン(多摩ボラセン登録団体)

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

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？

- ▶ **日時** 1月11日(木) 14:00～1時間程度(毎月第2木曜日14時開催)
- ▶ **場所** 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
- ▶ **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。

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。



- ▶ **場所** 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・スマホ (PCトラブルやスマホ等の操作方法など)
1月	9	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	10	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	11	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	16	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	23	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	25	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30

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

多摩ボラセンからのご報告

ゆるたまネット（多摩地域企業・大学等連絡会）主催
 「食でつながるプロジェクト～食料等無料配布」を実施しました。
 ご協力・ご支援いただいた皆様、ありがとうございました！

令和5年12月15日（金）、16日（土）、17日（日）の3日間、ゆるたまネット食料等無料配布を実施致しました。今回で4回目を迎えるこのプロジェクトは、令和2年11月に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40の企業や団体等で立ち上がった「多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）」が主体となって実施しています。

「子ども（大学生以下）がいる世帯」「大学生」「日本語学校で学ぶ留学生」より195世帯・593名の申込みがあり、精米、レトルト食品、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。

この配布物はゆるたまネットの参加団体の他、多くの市民や団体からのフードドライブや寄付で用意されたものです。

準備や、実施にあたっては数多くのボランティアの方々の力に支えられました。

皆さまのご協力にあらためて感謝申し上げます。



数多くの団体が職場や学校単位でフードドライブを実施し、集まった食品をお届けいただきました。また、この事業のために購入した物資をご寄付いただいた団体もありました。

集まった物資の仕分けやセッティング、準備にも多くの皆様にご協力いただきました。



第4回「食でつながるプロジェクト～食料等無料配布」協力団体一覧（順不同・敬称略）

あいおいニッセイ同和損害保険(株)/イオンモール(株)聖蹟桜ヶ丘オーパ/(株)ヴァリアント/ジョイパッケジャー(株)/大妻女子大学・大妻多摩中学高等学校/(医)河北医療財団/(特非)BORDER FREE/グラフィックアート・イオル/ジョイパッカミュージアム(株)/しごと・くらしサポートステーション/(株)ダイエー(グルメシティ多摩店・foodium 多摩センター店)/(公社)多摩市シルバー人材センター/多摩大学/東京海上日動システムズ(株)/TOKYO フレッシュ(株)/東都生活協同組合/(株)しまふーネス/(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/(生協)パルシステム東京/(福)楽友会/ソスパーズ多摩/多摩市/(福)大和会/東京フリー・メジスト桜ヶ丘キリスト教会/消費者団体等連絡会/(生協)コープみらい/(福)巨玉会 桜ヶ丘第一保育園/(福)桜ヶ丘社会事業協会/末日聖徒イエス・キリスト教会/唐木田コミュニティセンター運営協議会/三井住友信託銀行(株)多摩桜ヶ丘支店/第一民生委員協議会/市民の皆さま

多摩ボラセンからのご報告

食料等を受け取った方から寄せられたメッセージをご紹介します。



●この度はご支援いただきありがとうございます。他県から引っ越してきて、このようなご支援が今までは無かったので多摩市に越してきて本当に良かったと思っています。お菓子などの嗜好品も多く子供達もとても喜んでます。子供がいるとすぐに無くなる消耗品もとても助かります。皆様の優しさ感謝致します。

●今回、年末だったので本当に助かりました。小さな子供も居ますのでサーティワンの券はクリスマスプレゼントのように感じました。

●生活保護やひとり親家庭に該当しなくても、ギリギリのところで生活をしていて生活は苦しいです。安い所で買い物したり、節約したり。そんな我が家にも支援をして頂けて本当に感謝しています。対応して下さい下さった方々が、本当に皆さん親切で、温かい空気の中で、無料配布を行って下さり、とても有り難く、感謝の気持ちでいっぱいです。

●ご支援、ご協力をいただいた方々には心より感謝しています。このような支援があることで、生活が苦しい中でも家族でたのしみを持てる喜びを感じています。本当にありがとうございました。

●家庭環境が急変したため、今回利用させていただきました。季節を感じる余裕も無いくらい日々の生活でいっぱいなのですが、いただいた食品の中にクリスマスのラッピングがされたお菓子が入っていて、大変癒されました。ありがとうございました。

食で支えるフードボランティア 引き続き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「フードライブ」を行っています。ご寄付いただいた食品は、上記のような食料等配布事業の他、多摩市内の子ども食堂などでも活用されています。

【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
- コープ貝取店（多摩市貝取 3-8）営業時間内で常時受付



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。

提供会員養成講習会…要申込み（参加費無料）

日	時間	内容	会場
2月3日(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代 1500円)	多摩消防署
2月10日(土)	10:00～12:00	子どもの健康について	子ども家庭支援センター
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方	
2月17日(土)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	
	13:00～15:30	提供会員の活動について	

* 子ども家庭支援センターは、多摩市豊ヶ丘 1-21-3 多摩市子ども家庭支援センター「たまっこ」2階 活動室

・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(申込み先着順)

・保育 1歳6ヶ月以上、3名(申込み先着順)

ホームページはこちらからも
ご覧いただけます。→



申込み・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/)

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

子ども食堂での見守り・手伝い

- ▶内容 子ども食堂での見守りや配膳など
- ▶日時 不定期 月2回程度
- ▶場所 子ども食堂 ココっと(一ノ宮 1-11-26)
- ▶募集人数 若干名
- ▶条件 大学生以上。継続的に活動できる方。
- ▶備考 都合のつく日時でのみの活動も可能です。



放課後教室での活動サポート

- ▶内容
 - ① 校庭での自由遊びのサポート
 - ② プログラミング教室のサポート
- ▶日時 毎週月曜 13:30～16:00頃
- ▶場所 愛和小学校(愛宕1-54) 校庭、教室
- ▶条件 大学生以上、継続的に活動できる方
- ▶募集人数 ①②ともに若干名
- ▶問合・申込 櫻田(愛和小放課後クラブリーダー)
TEL 090-4964-9599

囲碁・将棋のお相手
していただけませんか？

- ▶内容 施設利用者の囲碁・将棋のお相手
- ▶日時 第2・4月曜日または毎週水曜日
(隔週も可) 13:20～14:20
- ▶場所 あいクリニック デイケアオーブ
(貝取 1431-3)
- ▶募集人数 1～2名
- ▶備考 検温・消毒・マスク着用
37度以上風邪症状のある方はご遠慮ください。



高齢者通所施設でのボランティア

- ▶内容 施設利用者の入浴後ドライヤーがけなどの手伝い
- ▶日時 火曜日～土曜日/10:00～12:00
- ▶場所 白楽荘在宅デイサービスセンター
(山王下 1-18-2)
- ▶備考 マスク着用
- ▶問合・申込 白楽荘在宅サービスセンター 齋藤誠
TEL042-374-4649
e-mail:m.saitou@rakuyuukai.com



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



- ▶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徒歩で運ぶお手伝い
- ▶日時 毎週月曜日（販売日）のうち月1回程度 15:25～16:00頃
- ▶場所 豊ヶ丘5丁目
- ▶募集人数 6～7名
- ▶条件 どなたでも
- ▶備考 マスク着用。体温37.5度以上の方、風邪症状のある方はご遠慮ください



学習支援のボランティア



- ▶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
- ▶日時 毎週火曜日16:30～19:00
- ▶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 NPO法人 BORDER FREE
e-mail: 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活動



- ▶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。
- ▶日時 不定期（平日の日中、金曜日の場合が多いです。1回2時間程度）
- ▶条件 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
- ▶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。



車いすの清掃・整備のお手伝い



- ▶内容 多摩社協の車いすの清掃（ふき取りや消毒）整備等のお手伝い
- ▶日時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶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）
- ▶条件 清掃のみも可。特別な技術は必要ありません。パンク修理可能な方大歓迎



目の見えない方のサポート（マッサージ友の会のお手伝い）



- ▶内容 視覚障がいの方の社会貢献活動「マッサージ体験」のお手伝い、来場者の案内
- ▶日時 第2・第4金曜 9:00～16:00 午前・午後（時間は応相談）
- ▶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）5階つどの間（南野3-15-1）
- ▶条件 大学生以上・視覚障がい者に理解のある方
- ▶募集人数 若干名
- ▶備考 交通費支給（1日500円）
見学可能日：第1・3土曜日、第2・4金曜日（各日9:00～16:00）
- ▶問合せ・申込 多摩市視覚障害者福祉協会
マッサージ友の会 中村隆
TEL 080-1157-9439
e-mail: tn2.uu20.at_tama-to.7@docomo.ne.jp
（留守番電話にメッセージを残していただければ折り返しお電話します）



車いすの清掃・整備



- ▶内容 高齢者施設の車いすの整備清掃（ふき取りや消毒）
- ▶日時 活動日は応相談
10:00～16:00の間の1時間程度
- ▶場所 特別養護老人ホーム 和光園（和田1532）
- ▶条件 清掃のみも可
パンク修理可能な方大歓迎
特別な技術は必要ありません。
- ▶備考 1日のみの活動や不規則の活動を希望の方も問合せください。



地域情報



ペットボトルキャップを集めてワクチンに！

ペットボトルキャップを回収し、そのリサイクル代金が発展途上国の子ども達へのワクチン支援活動に繋がります。

8年前から累計65万個以上のペットボトルキャップを集めて、子ども達へワクチン718人分を贈りました。これにより6,415kgのCO₂削減もできました！環境にも優しい活動です。

▶回収場所
愛宕かえで館 1階の調理室横
(大量の持ち込みの方はご連絡ください)
▶問合せ
愛宕夢睦 高橋 ☎090-8477-0550

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

木枯らしの吹きすさぶ日々が続いていますが、風邪などお召しになっておられませんでしょうか。

さて、今月号は竹留冬真^{たけどめとうま}さんが考えた「あるなしクイズ」です。

【あるなしクイズ】

ある・なしどちらかに花の名前が入っています。
どんな花が入っているでしょうか？

ある

大きくする

チンパンジー

ボケ

なし

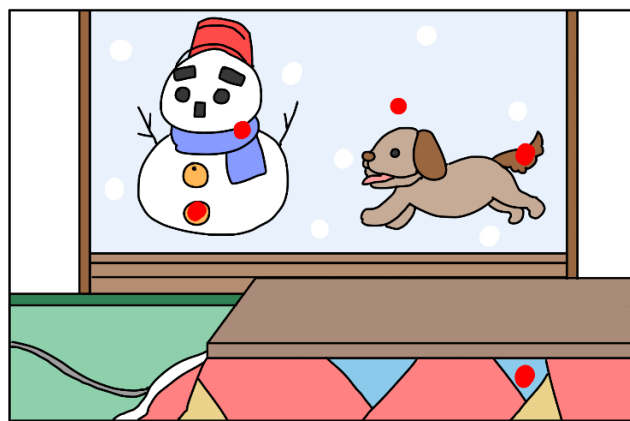
小さくする

オラウータン

ツッコミ

答えは次号！
お楽しみに♪

V 通信12月号「雪だるま間違い探し」の回答はこちら！



♪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・コミュニエ7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎042-373-6611 FAX042-373-6629