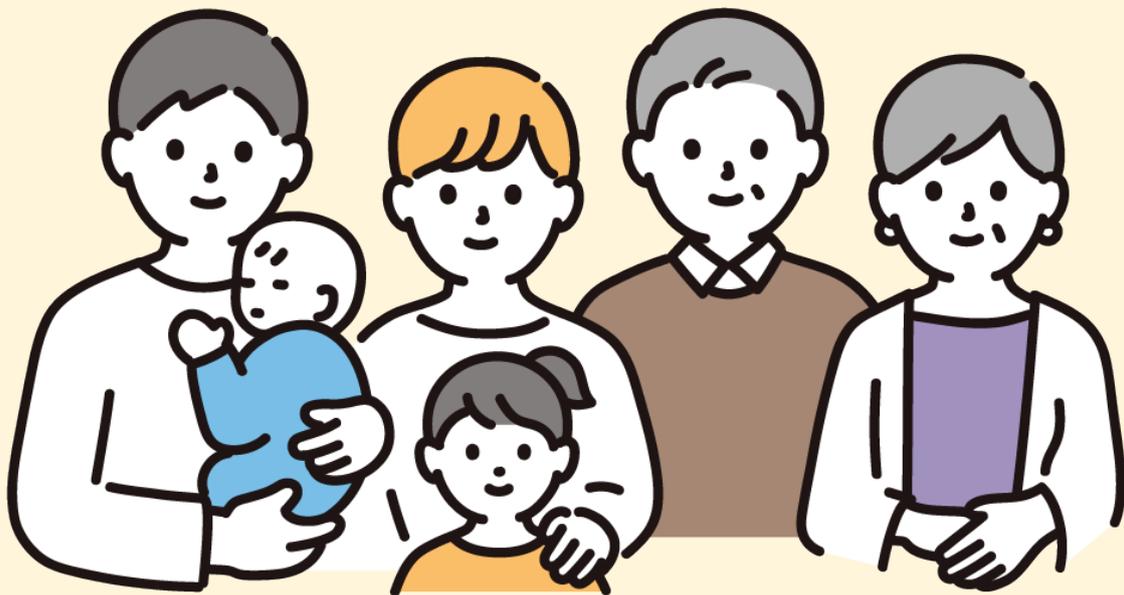


令和6年度
多摩ボランティア・市民活動支援センター
登録団体一覧
(令和6年10月1日現在)



★問い合わせ先

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

開館時間：月～金曜日 9:00～19:00 土・日曜日 9:00～17:00

休館日：第1・3月曜日 第2・4・5日曜日

祝日 年末年始（12/29～1/3）

☎042-373-6611 FAX 042-373-6629

ホームページ <https://tama-shakyo.jp>



目次 *活動の分野ごとに分かれています(重複あり)

高齢者	1・2
国際	2
障がい児・者	3
子ども・若者	4
伝統・文化	5
環境・地域イベント・福祉職連携	5
特技を活かしたボランティア	6



タマボラ君
多摩ボランティア・市民活動支援センター
マスコットキャラクター。

登録団体一覧 (50音順)

- ・アンダンテVK
- ・うたごえランド
- ・NPO紬(つむぎ)
- ・NPO法人シニアサポート多摩
- ・NPO法人 どんぐりの森
- ・NPO夢のマネージメント社
- ・お裁縫ボランティアの会
- ・おもちゃ病院kebo
- ・カランドリエの会
- ・偶の会
- ・グリーンサポートたま
- ・傾聴ボランティアグループ「福寿草」
- ・ご近所見守り合いグループ
- ・こども子育て安心まちづくりサークル
- ・こども食堂えんそく
- ・こども食堂ほっこりキッチン
- ・この指とまれ
- ・シニアITクラブ
- ・終活健幸サポート多摩
- ・start up あさひ塾
- ・スマイルバルーン
- ・スマホ・タブレットの集い
- ・ソスペーゾ多摩
- ・たこの木クラブ
- ・たま介護会
- ・多摩市音訳グループ繭
- ・多摩市国際交流センター
- ・多摩市視覚障害者福祉協会
- ・多摩市手話サークル「クローバー」
- ・多摩市点字サークル「トータス」
- ・多摩市の保護猫の譲渡をすすめる会
- ・多摩市社会福祉士会
- ・多摩市要約筆記サークル
- ・多摩テキスト化サークル「おんきやら」
- ・小さな天使
- ・伝統芸能たまいち座
- ・東京多摩スマイルワイズメンズクラブ
- ・特定非営利活動法人
多摩生活サポートセンター
- ・「なかまの会」白楽荘グループ
- ・南京玉すだれ多摩お江戸隊
- ・にじいろの会
- ・認定NPO法人
日本セラピューティック・ケア協会東京支部
- ・パソコン点訳サークルこがめ
- ・パソコンボランティア多摩
- ・ピアサポ・縁
- ・ひなの会
- ・ブロッコリーの会
- ・ボランティアサークル絵手紙くるくる
- ・ボランティア TAMA聞き書き隊
- ・マジックエコー
- ・南多摩日本語の会
- ・みんなであそぼう
- ・メイクボランティア(げんき手！)
- ・リフォームおはりばこ

「なかまの会」 白楽荘グループ

活動内容: 特別養護老人ホーム
白楽荘でのシーツ交換
場所: 白楽荘(山王下)
活動日: 毎週月曜 10:00~12:00
シーツ交換
4班構成 月に約1回
第2・4木曜 衣服補修

にじいろの会

活動内容: 特別養護老人ホームで
入所者の方とぬり絵の作業を通し
て親しく接する
場所: 特別養護老人ホーム
桜ヶ丘延寿ホーム
活動日: 第1・3水曜 14:00~15:00
定例会: 第3金曜 10:30~13:00
本センター

メイクボランティアげんき手(で)!

活動内容: 高齢者施設や病院等を訪問し、
メイクやハンドマッサージをして、高齢者や
障がい者を元気にする活動
場所: 各施設による
定例会: 偶数月 第1火曜 10:00~
奇数月 第1月曜 10:00~
総合福祉センター活動室

認定NPO法人

日本セラピューティック・ケア 協会東京支部

活動内容: 高齢者施設・児童館等で癒しホル
モン「オキシトシン」の効果が出る「な
でる」ケアを皆様にお届けする

場所・活動日: 各施設による

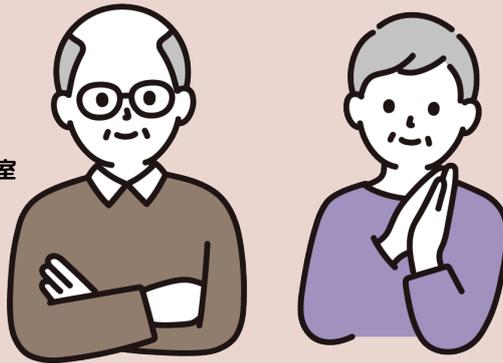
傾聴ボランティアグループ 「福寿草」

活動内容: 高齢者を対象にした傾聴
(お話し相手)活動及び会員向け
スキルアップ講座の開催
場所: 主に市内の施設・要請者宅
活動日: 要請者の希望による
定例会: 第3水曜 10:00~12:00
総合福祉センター活動室

アンダンテ VK

活動内容: 福祉センター同好会キーボ
ードアンダンテの有志によるボラン
ティア活動。年に数回、福祉施設の慰問
活動を行う
場所: 市内福祉施設
活動日: 不定期
定例会: 金曜(2~4回)
総合福祉センター活動室

高齢者



※本センター＝
多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室

ブロッコリーの会

活動内容: 多摩市内の高齢者を対象に
「おはなしカフェ」開催。互いに共感で
きる場作り。臨床心理士など専門資格を
持った全員が傾聴する
場所: からさだ菖蒲館・関・一つむぎ館
活動日: 第2金曜 13:30~15:00

終活健幸サポート多摩

活動内容: 高齢者を中心に幸せに生活する
ための支援、趣味作り・健康作りの
講座を通じて生活支援を行う
場所: 多摩市内
活動日: 不定期(月1回以上)
リンク: <https://shukatsu-tama.net/>

NPO夢のマネージメント社

活動内容: 市民のつながりのあるまちを創
る。パソコン相談をウィータで行ってい
る。修理も行う)コロナ禍で中断中)
活動日: パソコントラブル相談
(現在、主に電話による相談)
リンク: <http://pcdata.spve.jp/>

スマホ・タブレットの集い

活動内容: シニアがスマホ・タブレットで
より楽しく活動的な生活を送れるよう
にする。月2回、相談会を実施
場所: 本センター
活動日: 第2・4木曜
13:30~15:30

NPO法人シニアサポート多摩

活動内容: 身近な親族のいない高齢者への
終活支援と情報提供を行う
場所: 多摩市内
活動日: 不定期/セミナー・相談会
リンク: <http://www.npotama.net/>





ボランティア TAMA聞き書き隊

活動内容: 会員の聞き書きスキルの向上並びに聞き書きの普及と、聞き書きボランティア活動の推進を目的とする

定例会: 毎月(1回) 日曜(勉強会)

特定非営利活動法人 多摩生活サポートセンター

活動内容: PCトラブルや操作で困っている方の問題解決。情報化社会への円滑な対応の促進を目指す

場所: 本センター

活動日: 第1・3火曜
(第5週目、祝祭日を除く)

東京多摩スマイルワイズ メンズクラブ

活動内容: 広域多摩地域(町田・国立・多摩等)の青少年と高齢者のつながりを作る活動を行う

活動日: 第1火曜 8:30~
第2月曜 19:00~

リンク: <https://m/facebook.com/ys.TokyoTamaMinami/>

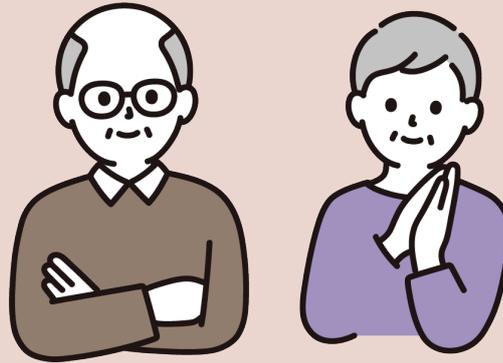
高齢者

シニアITクラブ

活動内容: パソコン支援活動を通して市民のパソコンスキルアップのボランティア活動を行う。主に多摩市民を対象にパソコンの質問対応と相談を行う

場所: 本センター・
総合福祉センター活動室

活動日: 月1~2回



ひなの会

活動内容: 学童クラブや図書館、高齢者施設等で定期的に絵本の読み聞かせを実施

場所・活動日: 施設による

定例会: 第1・3木曜

学習会: 第2・4木曜

(いずれも10:00~12:00)

ご近所見守り合いグループ

活動内容: 少子高齢化の地域課題(福祉・防災・防犯)を住民が主体となる活動を目指す。向こう三軒両隣りをグループ化して常に見守り、問題を発見し、関係機関と連携して解決を計る

活動日: 不定期
(世話人会、年3回)

うたこえランド

活動内容: 参加型の音楽を通じて、高齢者の健康長寿、地域活性化およびコミュニティ強化をはかる。参加者全員による合唱、特別講師による参加者への歌唱指導を行うコンサート開催

場所: 各施設(主に永山公民館)

活動日: 毎月1回(土曜又は日曜)

南多摩日本語の会

活動内容: 外国人のための日本語教室・国際交流、指導者の育成ほか

定例会: ボランティア講師勉強会(年4回)

場所: 本センター他

リンク: <http://www.m-tama-nihongo.org/>

活動日: 月曜~土曜日本語クラス開催

国際



多摩市国際交流センター(TIC)

活動内容: 外国の方への支援事業、市民に向けての国際交流活動

場所: 本センター 他

活動日: 年間を通じて

リンク: <https://www.tic-tama.jp/>



たま介護会

活動内容: 高齢聴覚障がい者に関する問題を当事者と共に考え、活動しながら当事者の孤立を防ぐ見守りをする

場所: 火曜の会・土曜の会
総合福祉センター活動室

定例会: 第1土曜午前 第3火曜 午後
第3水曜 夜 (オンライン)

多摩市要約筆記サークル

活動内容: 聴覚障がい者の福祉向上のため要約筆記や字幕など文字情報支援を幅広く社会に広める

場所: 永山公民館 他

活動日: 第2火曜 (定例会)

リンク:

<https://youyakutama3.wixsite.com/tamayouyaku>

ピアサポ・緑

活動内容: 障がい者の地域生活を支え合うため「障がい者の居場所作り」の準備・運営の業務を円滑に進め、参加者相互の親睦を深めるための活動を行う
オンライン・対面茶話会、リカバリーカレッジ多摩・オンライン英会話個人レッスン

活動日: 月1回

たこの木クラブ

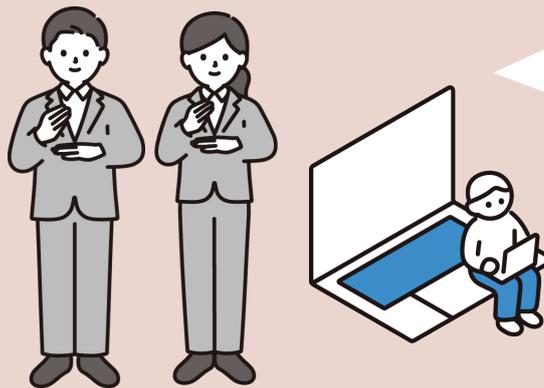
活動内容: 障がい当事者の自立生活に地域生活支援・相談
広報活動・学習会の開催等

場所: 本センター

活動日: 第3木曜 12:30~17:00
たこの木通信

リンク: <https://takonoki.net/>

障がい児・者



パソコンボランティア多摩

活動内容: パソコンなどIT機器のサポートを通して、高齢者・障がい者の情報バリアフリーを目指す

場所: 本センター

活動日: 第2・4火曜
10:00~12:00 13:30~15:30

リンク:

<https://pasobora.web.fc2.com>

偶の会

活動内容: 多摩市視覚障害者福祉協会会員向けの通信物の準備、印刷・発送作業を行う。その他、多摩市視覚障害者福祉協会より協力要請された活動

場所: 総合福祉センター活動室

活動日: 第3金曜 10:00~

多摩テキスト化サークル 「おんきやら」

活動内容: 視覚障がい等により印刷物を読むことが困難な人を対象に、印刷物・手書き文書をテキストデータ化し、パソコンで「聞ける」情報を作成

場所: 各自宅にてテキスト化作業

定例会: 第4金曜 (Zoom)

多摩市音訳グループ蘭

活動内容: 文字を読むことが困難な方の「目」の代わりとなって文字情報を音声化し録音図書を作成・発送を行う

場所: 各自宅にて音訳作業

定例会: 火曜 11:00~16:00
蘭事務局(永山)

パソコン点訳サークル こがめ

活動内容: パソコンによる点訳活動、点字体験での指導。視覚障がい者との交流等を行う

場所: 各自宅にて点訳作業

定例会: 第2・4土曜 13:00~16:00
本センター

多摩市手話サークル「クローバー」

活動内容: 耳の間こえない方と共に活動することで社会参加、交流の機会を作る。手話でのコミュニケーションの場の拡大

場所: 本センター・総合福祉センター活動室

活動日: 木曜 10:00~11:40
19:00~20:30

NPO法人どんぐりの森

活動内容: 障害者支援事業・子どもの健全育成のための母子相談事業・高齢者の一人暮らし対策事業・精神障害者自立支援事業の4つの事業を実施しつつ、地域の福祉環境の改善に努める

活動日: 不定期

リンク: <https://donguri-company.com/>

多摩市視覚障害者福祉協会

活動内容: 視覚障がい当事者であっても自分のできることで社会貢献・社会参加を行い、障がい者の理解促進・差別の解消に努めることを目標に活動しています。市内学校での福祉学習、マッサージの友の会なども実施中

場所: 総合福祉センター活動室
定例会: 月1回

多摩市点字サークル「トータス」

活動内容: 点訳を通して視覚障がいの方との交流を図る

場所: 各自宅

定例会: 第4月曜 10:00~12:00
本センター

【おもちゃ病院】kebo

活動内容: 玩具や家庭小物の修理を通じ、地域福祉に貢献していく

場所: 公民館・児童館など公共施設で開院する。ドクター養成講座を年1回開催

リンク: <http://omocha-kebo.rdy.jp>

こども子育て安心まちづくりサークル

活動内容: こどもと地域を繋ぎ、町を活性化し、安心して暮らせる町づくりを目指す。こどもの登下校の見守りや公園の清掃など行う

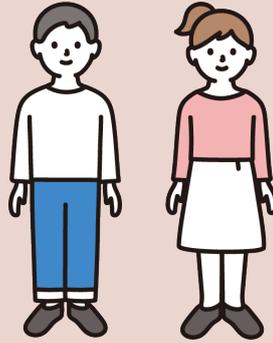
活動日: 不定期

ソスペース多摩

活動内容: 食事を満足にとれない子ども及び、ひとり親を中心とする困窮家庭への支援・フードバンク活動を行う

活動日: 金曜
(食料の運搬・仕分け・配布等)

子ども・若者



子ども食堂 ほっこりキッチン

活動内容: 子ども食堂の運営。家庭の事情によって栄養のある食事を取りにくい子どもや家庭をボランティアで支援を行う

場所: ぶどうの木キリスト教会
八王子チャペル

活動日: 毎月2回弁当配布
年3回食堂開催

NPO 紬

活動内容: 多摩ニュータウン少子高齢化軽減の為、地産地消や食品ロスを通して多世代交流を行い、誰もが安心して食が取れることへの普及活動を行う

活動日: 第3金曜…多摩市立市民活動交流センターでの野菜販売
第3木曜…子ども食堂へ多摩農家さんの野菜無料販売

こども食堂 えんそく

活動内容: 子ども食堂の開催で子どもに食事提供を行うことにより、子どもたちの心身ともに充実した生活と子育てしやすい環境づくりに寄与することを目的とする

場所: 大栗川かるがも館

活動日: 毎月1回(食堂開催&持ち帰り弁当提供もあり)



Start up あさひ塾

活動内容: 様々な理由から有料塾に通うことが困難な中高生を対象とした無料学習支援の開催

場所: 諏訪リパティ

活動日: 水曜 19:00~20:00

リンク: <https://startasahi.com>

【再掲】

東京多摩スマイル ワイズメンズクラブ

活動内容: 広域多摩地域(町田・国立・多摩等)の青少年と高齢者のつながりを作る活動を行う

活動日: 第1火曜 8:30~
第2月曜 19:00~

小さな天使

活動内容: 小児病棟の子どもたちへキワニスドールを送る活動

場所: 総合福祉センター活動室

活動日: 第3木曜 13:30~15:30

【再掲】ひなの会

活動内容: 学童クラブや図書館、高齢者施設等で定期的に絵本の読み聞かせを実施

場所: 施設による

活動日: 定例会 毎月第1・3木曜
学習会 毎月第2・4木曜
(いずれも10:00~12:00)

【再掲】認定NPO法人日本 セラピューティック・ケア 協会東京支部

活動内容: 高齢者施設・児童館等で癒しホルモン「オキシトシン」の効果が出る「なでる」ケアを皆様にお届けする

場所: 各施設

お裁縫ボランティアの会

活動内容: 手芸・洋裁の技術を活かし、保育園を中心とした地域社会に貢献する

場所: 本センターや保育園

活動日: 月2回 保育園訪問

定例会: 第4火曜 10:00~

みんなであそぼう

活動内容: 子どもも大人も自由に過ごして心地良い時間を、いろいろな世代の交流の場をコンセプトに子どもたちの自主性を尊重したあそび場を提供する。講習会、臨時あそび場の実施

活動日: 月1回「ちいさなあそび場」開催
講習会、研修会、臨時あそび場実施



伝統・文化



南京玉すだれ多摩お江戸隊

活動内容: 日本伝統芸能のひとつ「南京玉すだれ」で皆様に笑顔を！！

場所: コスモ連光寺

活動日: 月1回 第1金曜 他

伝統芸能たまいち座

活動内容: 伝統芸能「南京玉すだれ・皿まわし」の披露でボランティア活動や次世代若年層への普及活動や施設等の慰問も行う

場所: 本センター

活動日: 第3日曜

スマイルバルーン

活動内容: ボラセンや地域イベント等に積極的に参加し、子ども達との触れ合いを通して、楽しさやこの地で暮らす幸せを分かち合うことを目的とする

場所: 本センター

活動日: 第4木曜

ボランティアサークル 絵手紙くるくる

活動内容: 広く絵手紙でボランティアをする（絵手紙の普及、指導、講習会、社会参加）

場所: 小学校・高齢者施設・作業所
活動日: 放課後・デイなどの時間帯

定例会: 第2木曜13:00~16:00
永山公民館・本センター

マジックエコー

活動内容: マジックは最高のコミュニケーションツール。手品を通して、地域コミュニティ活動の推進を図る

場所: 多摩市内

定例会: 第1・3土曜(永山公民館)
18:00~19:30



この指とまれ

活動内容: いろいろな分野の講師のもとで、子どもから大人まで手作りを楽しみながら社会貢献を行う

場所: 総合福祉センター活動室

活動日: 第3木曜 15:30~17:00

環境・地域イベント 福祉職連携



多摩市の保護猫の譲渡をすすめる会

活動内容: やむを得ない事情があって保護された猫の新しい家族を探す活動。定期的に譲渡会を行っている

場所: 多摩市内

活動日: 不定期(月1回程度)

カランドリエの会

活動内容: 収集ボランティアによる地域社会に対する無償の奉仕。使用済み切手の整理

場所: 本センター

活動日・定例会: 第3木曜(除祝日)

グリーフサポートたま

活動内容: 死別の悲しみ(グリーフ)を共に語り合える場を作り、集う人々の心を応援していく活動。活動目的に賛同する人々が集まり、安全で安心な環境の中でグリーフを表現する、聴く、そうした人々を支援する

場所: 一ノ宮

活動日・定例会: 第3日曜
10:30~12:30

多摩社会福祉士会

活動内容: 多摩地区における社会福祉士としての専門性を高め、専門職相互の連携を図るため、定例会や市民向け勉強会などを行う

場所: 総合福祉センター活動室など

活動日: 奇数月第4水曜
勉強会 年3回程度

リフォームおはりばこ

活動内容: 着物、布、毛糸をリサイクルしてバッグ、アクセサリなどを作り、バザーにて販売、収益を社会福祉協議会に寄付している

場所: 本センター

活動日: 第1・3火曜
10:00~15:00

福祉施設や団体、各イベントなどで、あなたの特技を活かして活動してみませんか？

特技を活かした ボランティア



楽器の演奏

ギター&ハーモニカ・キーボード・ピアノ弾き語り・大正琴・オカリナ・和太鼓・小型ハープ・サクスなど

舞踊・演芸他

マジック・おわら節おどり・バルーンアート・阿波おどり・南京玉すだれ・モダン切り絵・落語など

小修理

おもちゃ等の簡単な修理など

美容・体操

元気アップ体操指導・フットケア・両手めくもりケアなど

特技芸能ボランティアの詳細はこちらから→



☆ボランティア活動とは…

- *いつでも、どこでも、だれでも、自然な気持ちで、気軽に参加できる活動です。
- *無理なく自由に活動を選び、自分の力を発揮できる地域の支え合い、助け合い活動です。
- *お金では得ることのできない、出会いや発見、感動、喜び、仲間、自己の成長を得ることができます。



♡地域で…イベントの手伝い、清掃、サロン活動など

♡施設で…話し相手、シーツ交換、行事・レクリエーションの手伝い、特技の披露など

♡家庭で…使用済切手、ベルマークなどの収集、フードドライブなど

♡特技・技術・趣味を活かして…

点訳、朗読、手話、要約筆記、健康体操、絵手紙、楽器演奏、マジック、踊り、昔遊び、パソコンなど

☆ボランティア相談どうぞ！

ボランティアコーディネーターがボランティア・市民活動に関する相談、にゃんともTAMARるボランティアポイントやボランティア保険の受付などをいたします。予約制ではありません、ご都合の良い時間にご来所ください。