

# 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

あけましておめでとうございます  
 旧年中は多くのボランティアの皆様にお力添えをいただき、ありがとうございました  
 本年も引き続きどうぞよろしくお願いたします



## はじめました



Follow me

@tamavc6611



### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- 多摩ボラセンからのお知らせ / パソコン・スマホ相談 P.2
- VITAふれあいまつり開催 / 講座情報 P.3
- 「食でつながるプロジェクト」第5回食料等無料配布実施報告 P.4
- フードドライブにご協力ください / 災害ボランティア講座報告 P.5
- ボランティアさん出番です！ P.6～7
- ボランティアCafé開催 / 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第56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!**

お連れなます

LINE STOREから→  
 購入できます

## 多摩ボラセンからのお知らせ

### 第3回 多摩ボラセン 登録団体連絡会（代表者会議）開催

- ▶内容 ①令和7年度団体登録更新手続きについて
- ②令和7年度団体登録支援内容について
- ③令和7年度登録団体連絡会開催スケジュール等について
- ④令和7年度ボランティア活動等振興助成金について
- ⑤令和7年度子ども・若者応援助成金について
- ⑥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～開催について
- ⑦令和6年度多摩ボラセン事業報告について



申込フォーム

- ▶日時 1月29日(水) 14:00～16:00
- ▶場所 多摩ボラセン 活動室1・2 およびオンライン (ZOOM)
- ▶対象 多摩ボラセン登録団体代表者

※代表者のご都合が悪い場合は、代理の方のご出席をお願いいたします。

- ▶参加の出欠 1月22日(水) までに申込フォーム、電話、ファックス、窓口までご連絡ください。

### 施設ボランティア受入れ担当者研修会 ～ボランティア継続のヒント～

- ▶内容 ボランティア活動者に定着して活動を継続してもらうために、多摩ボラセンコーディネーターからそのヒントをお伝えします。参加施設の取り組みなどもご紹介し、その後情報交換会を行います。
- ▶日時 2月7日(金) 14:00～15:30
- ▶会場 オンライン(ZOOM)開催
- ▶対象 市内の福祉施設、NPO 団体等のボランティア受入れ担当者
- ▶定員 なし
- ▶申込 対象施設へメール、郵送にてご連絡いたします。



### パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）

- ▶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。お申込は不要です。  
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。3日前の17時までに**お申込が必要**です。  
⇒お申込先 ☎042-356-0307(法人管理課 センター係)



			PCティーチャー (Word, Excelなど)	PCTラブル・スマホ (PCTラブルやスマホ等の操作方法など)	
1月	9	木		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 ★①10:00～12:00 ②13:30～14:30～		
	21	火		PC多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	23	木		スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	28	火	パソコンボランティア多摩 ★①10:00～12:00 ②13:30～14:30～		
2月	4	火		PC多摩生活サポートセンター	10:30～14:30

## 第3回 VITAふれあいまつり ボランティアパーク

今年も開催される「第3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、誰もが楽しみながら参加できる内容になっています。  
ぜひご家族で VITA ふれあいまつりに来て、ボランティアパークにお立ち寄りください！！



- ▶内容：魚釣りゲーム・バルーンアート・ポッチャ体験・マジック・輪投げゲーム・昔遊び（けん玉、こままわし、ぶんぶんゴマ、ペーゴマなど）
- ▶日時：令和7年2月9日(日) 10:00～15:30
- ▶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・コミュニネ7階)

ゲームや昔遊びで一緒にまつりを盛り上げていただけるボランティアを募集中です。  
詳しくは7面右下をご覧ください。



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

### 講座情報

多摩市社会福祉協議会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13日・20日・27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1（関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ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をしたい方
- ▶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：スマイルバルーン
- ▶申込：1月15日（水）から電話・FAXまたはメールで、多摩ボラセンへお申込みください。お申込みの際には講座名・氏名・電話番号・お住まいの地区をお伝えください。  
☎042(373)6611、FAX042(373)6629、E-mail tamavc@tamashakyo.jp
- ▶主催：スマイルバルーン（多摩ボラセン登録団体）

### 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下さる方（協力員）を募集！！活動費として1時間700円、800円（身体介護）をお支払いします。（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：2月5日(水) 14:00～15:30
  - ▶会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室1（関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ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の説明
  - ▶問合せ：多摩社協 まちづくり推進担当
  - ▶申込：窓口・電話・こちらから ➡
- たすけあい有償活動 ☎042-389-3344



## 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6年12月13日（金）、14日（土）、15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5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43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。

生活にお困りの「子ども（大学生以下）がいる世帯」等、197世帯（683名）に、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、企業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、企業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、企業もありました。



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5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)

多摩市民の皆さま/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/大妻女子大学・大妻多摩中学高等学校/唐木田コミュニティセンター運営協議会/(医)河北医療財団/グラフィックアート・イオル/(福)こばと会/(福)桜ヶ丘社会事業協会/しごと・くらしサポートステーション/ジョイパックレジャー(株)/ジョイパックアミューズメント(株)/生活(協組)コープみらい/生活(協組)コープみらい貝取店/生活(協組)パルシステム東京/ソスペース多摩/(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)/東京キンビバレッジサービス(株)/TOKYOフレッシュ/東都生活(協組)/(株)としまフューネス/(特非)どんぐりパン/ニ幸産業・NSPグループ/(福)日本心身障害児島田療育センター/ファミリーマート秀栄多摩落合店/ファミリーマート多摩唐木田店/末日聖徒イエス・キリスト教会 多摩ワード/ミツミ電機(株)/明治安田生命保険(相)/(福)大和会/(福)楽友会/(株)龍生堂本店/(特非)BORDER FREE/多摩市/多摩市教育委員会/(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 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「フードドライブ」を行っています。ご寄付いただいた食品は、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】	受付時間
・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
・からきだ菖蒲館(鶴牧 6-14)	第2・4月曜日、年末年始を除く 9:00～21:30
・foodium 多摩センター店 (多摩市落合 2-33) ・グルメシティ多摩店 (多摩市永山 4-2-1) ・コープ貝取店(多摩市貝取 3-8) ・ファミリーマート秀栄多摩落合店(多摩市落合 1-21-1) ・ファミリーマート多摩唐木田店(多摩市唐木田 1-21-1)	営業時間内で常時受付

### 【お受けできるもの】

- ・未開封のもの ・賞味期限が2ヶ月以上残っているもの ・常温保存のもの
- ＊特に喜ばれるもの ⇒ お米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト、缶詰など

### 【お受けできないもの】

- ・アルコール類 ・野菜などの青果 ・手作り品
- ・精米日から半年以上経過したお米 ・冷凍・冷蔵食品

「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



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

## 報告 災害ボランティア講座を開催しました

11月29日(金)多摩市内の水害時を想定とした「災害ボランティア講座」を開催しました。当日は市民の方、災害ボランティア登録者、多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)、社会福祉法人ネットワーク連絡会の合計18名が参加し、国土舘大学防災・救急救助総合研究所の浅倉氏より「災害ボランティア活動について」、多摩市防災安全課の豊田様より「多摩市の水害時の被害状況について」と「土のうステーション」についてご講話いただきました。その後水害の被災想定とされる関戸地域で防災まち歩きを行い、関戸在住の川久保様より、多摩川の堤防状況や関戸自主防災倉庫のお話をいただき、関戸にあるサロン『ポロン』の小林様より過去に起きた台風での水害被害のお話をいただきました。また、キリンビバレッジ(株)の近藤様からは、災害時に無料で飲料を提供する自動販売機の災害救援ベンダーについて説明をいただきました。参加した方の感想では「関戸地域の方が日頃から災害に備えて訓練や備品管理を行っていることを知った」「実際に歩いて災害が起きたときの恐怖を感じた」「水害避難時はボランティアの支援が必要である」などの感想をいただきました。寒い中みなさまお疲れさまでした。



## 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8日(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習（資料代 1600円）	多摩消防署
2月15日(土)	10:30～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	子ども家庭 支援センター 2階 活動室
	14:00～16:00	子どもの健康について	
2月22日(土)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方	
	13:00～15:30	提供会員の活動について	

- ・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）

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/>）

ホームページはこちらからも  
 ご覧いただけます→



## ボランティアさん出番です！

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



…ボランティアポイント

## 子どもの野外遊びのサポート



- ▶内容 野外あそび場での、子どもの遊び相手と見守り、焚き火の番、ロープ遊具の設置と片付けなど
- ▶日時 月1回(日)不定期 10:00～17:00の中で2時間以上～
- ▶場所 永山南公園 鉄塔下辺り（永山4-7）
- ▶条件 楽しんで活動できる方  
ボランティア保険加入必須
- ▶備考 雨天中止



活動団体の Facebook→



## 多摩市内の学校などで実施する福祉体験学習のサポート



- ▶内容 多摩ボラセンがコーディネートする、市内の学校や地域での「福祉体験学習」のお手伝い。車いす体験の見守りを中心に、障がいや高齢者への理解を深める活動のサポート
- ▶日時 年間に10回程度実施します。毎回の参加でなくてもかまいません。体験学習1回あたりの所要時間は1時間程度です。
- ▶場所 多摩市内の各小・中学校など
- ▶条件 大学生以上
- ▶備考 一回あたり謝金1000円



## 学習支援の活動



- ▶内容 自主学习する子どもたち（小3～高3）の見守りと、質問対応
- ▶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 教員志望者、教員免許所持者、塾講師経験者歓迎 ※シニア可
- ▶問合せ・申込 NPO法人 BORDER FREE  
e-mail: [border.free.2021@gmail.com](mailto:border.free.2021@gmail.com)
- ▶備考 交通費支給



こちらからも申込可能です→



## 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です



## ボランティアさん出番です！

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



…ボランティアポイント

### 高齢者施設での活動 1～3 (関戸・連光寺・諏訪)



- 1 ▶ **内容** 施設内の清掃 (モップ掛け・拭き掃除)
- ▶ **日時** 水曜日・金曜日 9:45～10:45  
第1・3火曜日 14:00～15:00
- ▶ **場所** あいフィットネスサロンさくら  
(関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階)
- ▶ **条件** 中学生以上 (学生は事前に要相談)
- ▶ **募集人数** 1名
- 2 ▶ **内容** ①植栽の手入れ  
②食器洗い  
③囲碁・将棋の相手
- ▶ **日時** ①月曜日～土曜日 14:00～15:00  
②月曜日～土曜日 9:00～11:00  
③木曜日、金曜日 12:30～14:00
- ▶ **場所** 桜ヶ丘在宅デイサービスセンター  
(連光寺1-1-1)
- ▶ **条件** 認知症への理解のある方
- ▶ **募集人数** 各若干名
- 3 ▶ **内容** フロア清掃、食器洗い、消毒など
- ▶ **日時** 月曜日～金曜日 16:00～18:00の内、  
1時間程度 (時間応相談)
- ▶ **場所** デイサービスセンター諏訪  
(諏訪5-9-5)
- ▶ **備考** 週1回程度から参加可能です
- ▶ **募集人数** 1名

### 特定非営利活動法人の広報誌配布



- ▶ **内容** 近隣へ『ニュース麻の葉』の配布  
(配布地区は落合・南野・鶴牧地区)
- ▶ **日時** 毎月24日～月末頃  
自由な時間 (30分～1時間程度)
- ▶ **場所** Café あさの葉  
(落合6-1-1-108)



### 認定こども園での活動



- ▶ **内容** 預かり保育の子どもたち (3～5歳) の遊びの相手、園庭での見守り
- ▶ **日時** 毎週月曜日～金曜日 15:30～17:00  
(活動時間、曜日、頻度など応相談)
- ▶ **場所** おだ認定こども園  
(落合5-7-2)
- ▶ **条件** 近隣にお住まいの、子育て・保育経験のある女性の方を希望しています。  
ボランティア保険加入必須



### 子どもと一緒に昔遊び



- ▶ **内容** 市内のイベントで、子どもたちと一緒に昔遊びやゲームなどを行う活動です。ベーゴマ、あやとり、けん玉、お手玉など、身近だった昔ながらの遊びを伝承します。
- ▶ **日時** 令和7年2月9日 (日)  
9:30～12:30もしくは12:30～15:30  
(VITAふれあいまつり ボランティアパーク  
10:00～15:30)
- ▶ **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 ヴィータコミュニティー7階)
- ▶ **備考** 上記以外にも年に数回同様のイベントが開催予定です
- ▶ **募集人数** 若干名



### 小児病棟に届けるキワニズドール製作 のお手伝い (ミシン掛け)



- ▶ **内容** 型紙のミシン掛け
- ▶ **日時** 年1、2回ミシン掛けを依頼します
- ▶ **場所** ご自宅での作業です
- ▶ **備考** 縫い方等については、別途日時・場所を調整してお伝えします。キワニズドールについてはHP▶東京キワニスクラブ  
(<https://tokyo-kiwanis.or.jp/>)  
で詳しい情報をご覧ください。
- ▶ **募集人数** 2～3名
- ▶ **申込・問合せ** 小さな天使 代表：長谷有里子  
TEL 090-4843-1692  
MAIL [yuri-3kx@adocomo.ne.jp](mailto:yuri-3kx@adocomo.ne.jp)



お問合せフォームはこちらから→  
電話・FAXでも受付可能です



☎042-373-6611 FAX042-373-6629  
e-mail : [tamavc@tamashakyo.jp](mailto:tamavc@tamashakyo.jp)

### 『ボランティア Café』in スターバックスコーヒー聖蹟桜ヶ丘オーパ店



コーヒーを飲みながらボランティアの話をしませんか。12月から全3回で色々なボランティア活動をご紹介します。今回は最後の開催です。ぜひお申し込みください。「ボランティアに関心はあるけれど初めて！どんな活動があるのかわからない！一人では不安！」という方、「何となく誰かと話したい」という方、ご参加ください！

【日程】第3回 2月13日(木) 10:15~11:00

『ボランティアを知ろう！体験しよう！～お話しサロン～』（協力：ブロッコリーの会）

【場所】スターバックスコーヒー聖蹟桜ヶ丘オーパ店（関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘 OPA 1階）

【参加費】380円 [ドリップコーヒー・ショートサイズ1杯付]（紅茶への変更可+100円）

【人数】9名 【応募締切】前日まで

【申込・問合せ】多摩ボランティア・市民活動支援センター

☎042-373-6611（平日9:00~17:00）FAX042-373-6629



＼申込みフォームはこちら／



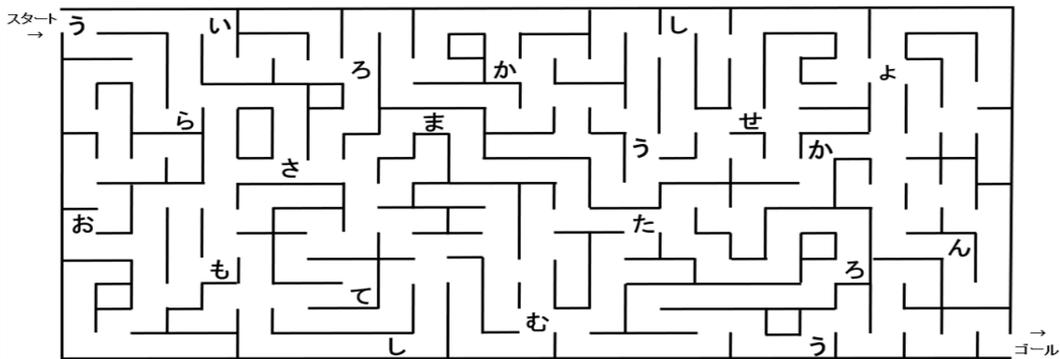
### 多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

寒い日が続いていますが、風邪などお召しになっておられませんでしょうか。さて、今月号は小谷さんが考えた「言葉づくり迷路」です。

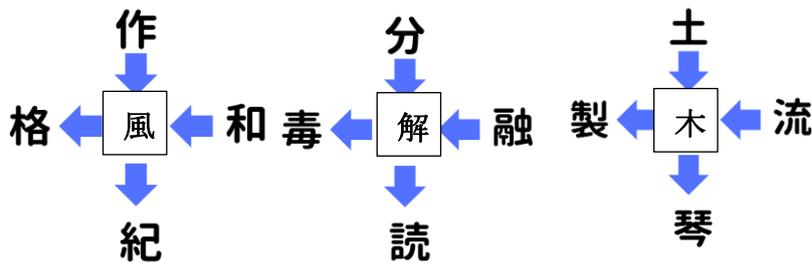
散らばったひらがなを  
繋げてゴールを目指せ！

#### ゲーム説明

- ・迷路の中に散らばった文字を集めて単語を作ろう
- ・一回通った道はもう一度通ってはいけない
- ・ゴールしても、単語にならないといけません



#### 【12月号答え】



多摩市在住のイラストボラ 零さんのタマボラ君です。

### 広告募集中！！

最終面1コマ（縦 5.3cm×横 5.9cm）2,750円  
詳しくは多摩ボラセンまでお問い合わせください

♪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

