

# ボランティア通信



タマボラ君

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



多摩社協ホームページ

## きて！みて！つながって！ たまボラ・テラス

～多摩ボラセンのボランティア見本市～

### 3/7 (金)

### 13時～15時30分

会場：関戸公民館市民ロビー/ギャラリー/  
多摩ボランティア・市民活動支援センター

「ボランティアについて知りたい、体験してみたい方」  
のご来場をお待ちしています！

詳細は2面をご覧ください♪



#### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- ボランティア見本市開催 P.2
- ボランティア団体登録継続・新規募集 P.3
- ふれあいこども祭り / パソコン・スマホ相談 P.4
- 能登と多摩をつなぐふれあいコンサート開催 P.5
- 学習支援生徒募集 / 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57弾 P.8

今月号は8ページに  
プレゼント企画があります。  
ご応募お待ちしております！

多摩ボラセン公式 X



フォローお願いします！

参加無料  
申込不要

# きて！みて！つながって！ たまボラ・テラス

～多摩ボラセンのボランティア見本市～

「たまボラ・テラス」は、「ボランティア活動に関心がある」「何か始められないかときっかけを求めている」方に向けて、多摩市内でのボランティア活動や地域活動などの紹介や体験、相談を行う見本市イベントです。

第1回となった昨年度は21の団体、約150人が結集。これをきっかけに地域活動に参加された方も20人を超えるなど、大盛況のうちに終了しました。2回目にあたる今回は、新たなニックネーム「たまボラ・テラス」のもと、昨年を上回る数の団体が出展予定。趣向をこらした各ブースが皆さまをお待ちしています。

日時：令和7年3月7日（金） 13:00～15:30

会場：関戸公民館市民ロビー/ギャラリー/ボランティアセンター活動室（関戸4-72 ヴィータコミュニェ7階）

費用：無料

主催：多摩ボランティア・市民活動支援センター/多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体連絡会

協力：多摩市公民館

## 「たまボラ・テラス」4つの特徴

1. 障がい者支援や社会課題解決、ヒーリング、エンタメなど、多様な活動を網羅する24のボランティア団体のブースが一堂に会します。
2. 誰でもふらっと「きて、みて、つながれる」身近な見本市です。
3. 約30分で一気に全てのブースをまわるガイド付き弾丸ツアー、『団体巡りツアー』も実施予定（予約不要、4回実施）です。
4. 個別のボランティア相談も実施します。もし興味がある活動があれば、その場でご相談を承ります。

参加予定団体：お裁縫ボランティアの会/おもちゃ病院 kebo/傾聴ボランティアグループ「福寿草」/この指とまれ/終活健幸サポート多摩/スマイルバルーン/たこの木クラブ/多摩市音訳グループ蘭/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/小さな天使/伝統芸能たまいち座/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/ひなの会/ボランティア TAMA 聞き書き隊/ボランティアサークル絵手紙くるくる/みんなであそぼう/リフォームおはりばこ（五十音順）



たまボラ・テラス特設ページはこちら→



4週間前から1週間ごと（2/7・14・21・28 各金曜日）に最新情報をお知らせします。Xでも詳細を配信しています。チェックしてみてね！



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

## 令和7年度多摩ボラセン 新規団体登録・更新団体 申請受付開始！

多摩ボラセンでは、地域でさまざまなボランティア・市民活動を行っている方々や、これから行おうとしている方々を支援していきます。グループを立ち上げたい、広報活動を充実したい、他のグループとの情報交換などをご希望の方、地域での活動を展開していきたい団体、引き続き登録団体として活動される皆様は、申請書類と必要書類を添えて多摩ボラセンにご提出ください。

**【締め切り】** 更新団体：2月21日（金）  
新規団体：常時受付中※窓口提出のみ



### 1. 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、営利的目的がないこと
- 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

### 2. 登録団体への活動支援について

- ① 団体主催事業への協力や多摩ボラセンが発行する情報誌「ボランティア通信」（毎月発行）やホームページ等による広報活動の支援
- ② 本センターの活動室、総合福祉センター分室のボランティア活動室の貸出  
※「多摩ボランティア・市民活動支援団体登録制度実施要綱細則」に基づいた団体区分により、施設利用予約期日に違いがあります。
- ③ 印刷機・コピー機の使用（※有料）
- ④ 本センター及び総合福祉センター分室の団体専用ロッカーの貸与（希望がある場合）  
※団体専用ロッカーに関しては、既に他の公共施設などでロッカー等を使用している団体を除く。
- ⑤ ボランティア活動等振興助成金の申請・交付（別途審査あり）
- ⑥ その他、活動に関する助言や各種相談、他団体助成金申請に必要な推薦文の作成 など



団体 PR の機会  
2 ページ参照  
「ボランティア見本市」



助成金を使った  
講座開催

### 3. 提出書類 下記の書類をご提出ください

- ◆ 団体登録申請書（第1号様式） **※両面あり**
- ◆ 定款・会則・規約のいずれか（書式は任意） **変更の有無にかかわらず、ご提出ください**
- ◆ 名簿（書式は任意） **氏名・住所(地区名)・電話番号が記載されているもの**
- ◆ 事業報告書など団体の活動内容がわかる書類  
登録更新⇒前年度（令和6年度）の活動報告書など



多摩社協ホームページ

※団体登録申請書（第1号様式）は、多摩社協ホームページからもダウンロードできます。

**（裏面もありますので、両面にて印刷してください。）**

※登録には審査があります。登録可否の決定通知は、令和7年3月下旬までに送付予定です。

※提出期限を過ぎた場合は、令和7年度新規団体登録となり、提出方法が窓口のみになります。

### 団体登録の申請、お問合わせは…

多摩ボランティア・市民活動支援センター

〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階

（電話）042-373-6611 （FAX）042-373-6629

（MAIL）[tamavc@tamashakyo.jp](mailto:tamavc@tamashakyo.jp) （HP）<https://tama-shakyo.jp>



## 参加・体験・感動！ ふれあいこどもまつり

舞台上演の他、楽器演奏や演劇を体験できるワークショップも開催！  
多様な表現に触れ、子どもも大人も楽しめる夢と舞台芸術の広場です  
日時：3月1日(土)・2日(日) 10:00～16:00  
場所：関戸公民館 7階・8階 (関戸 4-72 ヴィータ・コミュニエ)  
料金：3歳以上有料  
問合せ：ふれあいこどもまつり実行委員 村松 ☎090-6797-0939



☆3月2日(日)にはボラセン登録団体による、**無料アトラクション・コーナー**も開催。絵手紙、ぬり絵、読み聞かせ、バルーンアート、小物作り、折り紙とクラフト作りなど、楽しいメニュー満載でお待ちしています

昨年度のボラセン登録団体コーナーの様子



## 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 2月13日(木) 14:00～1時間程度 (毎月第2木曜日 14:00 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・コミュニエ 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 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。

- ▶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・コミュニエ 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)		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)	
2月	12	水	シニアITクラブ	13:00～15:00		
	13	木			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	18	火			PC多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	25	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～		
	27	木			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
3月	4	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

## 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。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。ご協力をお願いいたします。

【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



## 能登と多摩をつなぐふれあいコンサート♪



東日本大震災以降、桜ヶ丘商店会連合会(本会評議員)と多摩社協は、協力・連携し復興支援活動に取り組んできました。能登半島地震以降は、さくらまつりで復興支援フェアや募金活動を行うなど能登半島復興支援活動に取り組んでいます。

- 日 時: 2月24日(月・祝) 13:00～15:30  
場 所: 多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校 講堂 (聖ヶ丘 4-1-1)  
定 員: 先着 600人(事前申込不要、当日直接会場へ)  
入場料: 無料  
内 容: 第1部「震災メッセージ」  
第2部「能登と多摩をつなぐふれあいコンサート」



出演…多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校吹奏楽部、日本航空高等学校石川吹奏楽団

その他: 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

主 催: 桜ヶ丘商店会連合会・第44回せいせき桜まつり実行委員会

※詳細はこちらから⇒

問合せ: 桜ヶ丘商店会連合会事務局 ☎042(373)5869



## 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→



令和7年度 学習支援事業



多摩ボラセンでは、「NPO 法人 BORDER FREE」と共催で子どもの学習支援を行います。学習支援が必要な子どもに現役大学生がわかりやすく丁寧に勉強を教えます。

- ① **放課後学習教室** (聖蹟桜ヶ丘教室)  
大学生やボランティアの先生に質問ができる勉強スペースです。
  - ▶日時 毎週火曜日 16:30～19:00
  - ▶対象 市内在住の小中学生から高校生まで
  - ▶定員 20人
  - ▶費用 月額 1,000円～2,000円

①②ともに NPO 法人 BORDER FREE の上記申込フォームで受付中。(先着順の為、募集が終了しているクラスがある事もございます。ご了承ください。)  
※費用は条件により異なります。  
詳細は NPO 法人 BORDER FREE へお問合せください。  
メール [border.free.seiseki@gmail.com](mailto:border.free.seiseki@gmail.com)

- ② **さくら教室**(定員：各クラス 15人程度、費用：月額 1,000円～2,000円)

クラスと対象	日時
基礎英語クラス (小5～中2対象)	毎週土曜日 14:00～16:00
標準英語クラス (中2～中3対象)	
中3都立英語対策クラス (中3対象)	毎週水曜日 17:00～19:00
中1都立数学対策クラス (中1～中3対象)	毎週金曜日 17:00～19:00
中2都立数学対策クラス (中2～中3対象)	
中3都立数学対策クラス (中3対象)	毎週金曜日 18:00～19:00

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 →

味の素スタジアムに来場する  
車いす利用者のサポート



- ▶内容 東京ヴェルディのホームゲームに来場する車いす利用者の案内です。場内外の移動の案内の他、手伝いが必要な方のサポートも行います
- ▶日時 3月2日(日)、3月15日(土)、9:30～15:00頃 (ハーフタイム終了まで)
- ▶場所 味の素スタジアム (調布市西町 376-3)
- ▶条件 高校生以上の障がい理解のある方。
- ▶備考 交通費 1000円、弁当支給。事前登録が必要です。受け入れ上限人数有り。活動後は観戦可能。試合日7日前までの受付です



学習支援の活動



- ▶内容 自主学習する子どもたち (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・コミュニネ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



### 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、不定期

▶ **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  
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)



### 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

▶ **募集人数** 若干名



### 地域の居場所での厨房のお手伝い



▶ **内容** 調理、盛り付けなど

▶ **日時** 毎週月曜～土曜日のいずれか1日  
8:30～15:00

▶ **場所** 福祉亭 (永山4-2-3)

▶ **備考** 不安なく動ける方。チームワークを優先できる方  
をお待ちしています。まかないランチ付き。  
活動曜日、頻度、時間帯などは応相談。  
調理・配膳・片付け・清掃に至るまで、すべてボ  
ランティアで行う地域の居場所です。

▶ **募集人数** 若干名



### ボランティア通信配架のお手伝い



▶ **内容** ボランティア通信を市内に配布するお手伝い。決まっ  
た置き場所に置いて来ていただきます。場所や数は  
応相談。1か所のみ、数部のみでもOK。

▶ **日時** 原則毎月第1木曜日です。

▶ **場所** 多摩センター駅、永山駅周辺など

▶ **条件** 高校生以上

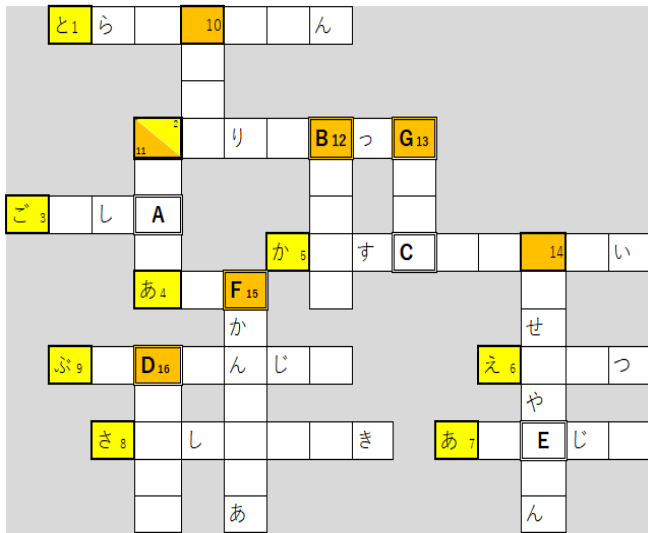
お問合せフォームはこちらから→  
電話・FAXでも受付可能です



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

多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

寒いが続いていますが、風邪などお召しになっておられませんでしょうか。  
さて、今月号は原田さんが考えた「クロスワードパズル」です。



横	問題
1	水泳、バイク、長距離走の3種目を連続して行う競技は？
2	障がいを抱えるアスリートが参加する国際レベルの競技大会
3	童謡「おべんとうばこのうた」に出てくる、ざざみしょうがに何をふった？
4	ルイス・キャロル作「不思議の国の〇〇〇」
5	入浴にかかる時間が非常に短いことをあらわすことわざは？
6	文字を書くのに使う、削らないと使えないものは？
7	スペイン語で「鎧を着たもの」という意味がある、甲羅をもった哺乳類は？
8	平安時代中期に書かれた平安女流日記文学の代表作の一つとされているものは？
9	価値の分からないものには、どんな貴重なものでも何の役にも立てないという意味のことわざは？

縦	問題
10	楽器の伴奏を用いずに声だけで歌う音楽の形式
11	新しい技術やアイデアを最初に導入した先駆者を何と呼ぶ？
12	古代ギリシャの数学者で、直角三角形の定理で有名
13	フルーツを日本語で言うとは？
14	長い年月を経て得た経験と知識を持つ人はなんと呼ぶ？
15	北ヨーロッパの地域でデンマーク、ノルウェー、スウェーデンを含む半島の名前は？
16	中央アメリカに位置する国で、コスタリカと国境を接している国は？

A～Gに入るひらがなを入れ替えてできる、3つの単語は？

- ①二文字の単語
- ②二文字の単語
- ③〇〇〇サウルス

何の単語が分かりましたか？

正解者の中から抽選で市内福祉作業所のお菓子詰め合せを5名様にプレゼント！

応募方法は、はがき、ファックス、多摩ボラセン窓口(所定の用紙)、Google フォームのいずれかで、お申込みください。

- ①クロスワードパズルの答え②ボランティア通信の感想
- ③郵便番号・住所④氏名⑤電話番号をご記入の上
- 多摩ボラセン「V 通信 2月号プレゼント係」へご応募ください。
- 応募締め切り2月28日(金) 必着！
- 当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



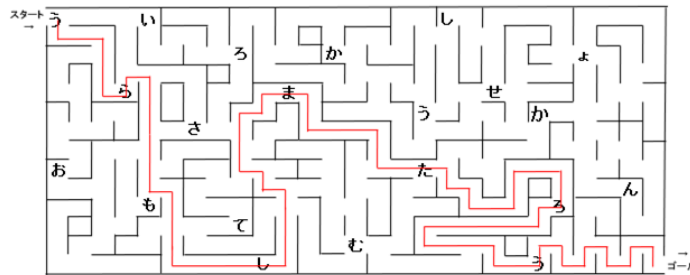
Google フォームはこちらから

<https://forms.gle/z2JuZQzHpeBMfZAA6>



【1月号答え】

うらしまたろう



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 FAX 042-373-6629

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

