

ボランティア通信

4月



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

子ども・若者応援助成金 ボランティア活動等振興助成金 受付開始！

子ども・若者を支援する団体や
 地域でボランティア活動を行う団体を支援します！

多摩ボラセンでは、子どもや若者が地域で安心して過ごせる居場所づくりなど
 に取り組む団体や、ボランティア・市民活動団体が行う公益的な事業に対して
 助成金を交付しています。



子ども・若者
 応援助成金



ボランティア
 活動等振興助成金

申込締切 4月25日(金) ※必着

▼▼▼ contents ▼▼▼

- 子ども・若者応援助成金 & ボランティア活動等振興助成金
 募集 P. 2
- ボランティアポイント登録者向け研修会開催 P. 3
- パソコン・スマホ相談 / 出張相談開催 P. 4
- たまボラ・テラス報告 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59弾 P. 8



友達追加お願いします！



フォローお願いします！

令和7年度多摩市社会福祉協議会

子ども・若者応援助成金のご案内

多摩ボラセンでは、子ども・若者が、地域で安心して過ごすことのできる居場所づくりなどに取り組む団体に対して、助成金を交付しています。

▶団体要件（以下の全てを満たす団体）

- ①多摩市内の子ども・若者を対象とした事業を行っていること ②多摩市民が運営に携わり、代表者、運営スタッフ及び協力者等の人員が確保できること ③事業開催時には、常駐できる責任者を配置し、安全面及び衛生面について適切な配慮がなされていること ④事業対象となる子ども・若者（以下「事業対象者」という）の費用負担が無料又は実費程度であること ⑤事業対象者の個人情報適切に管理されていること ⑥地域へ適切な周知を図り、事業対象者の参加を促す取り組みを行えること

▶対象事業

- ①食事等提供事業 ②学習支援事業 ③多様な体験機会等提供事業

▶内 容

助 成 内 容	助成上限額
【事業助成金】 子ども・若者を支援する事業（毎年度1団体1事業限りとする）	3万円
【立ち上げ・事業継続支援助成金】 設立2年目以内の団体が、これから継続して行おうとする子ども・若者の支援事業など継続発展を目的とした事業（但し、申請は1団体1回限りとする）	5万円

▶申込締切 **4月25日（金）** ※郵送必着

※詳細は下記の多摩社協HPのお知らせ「多摩ボラセンより」から「子ども・若者応援助成金のご案内」をご覧ください。
<https://tama-shakyo.jp>

子ども・若者応援寄附金募集中！応援してください！

お寄せいただいた寄附金は、子ども食堂や学習支援など、子ども・若者を支援している団体に活用されます。
受付窓口は多摩ボラセンもしくは、オンライン
決済「シンカブル」をご利用ください。



令和7年度多摩市社会福祉協議会

ボランティア活動等振興助成金のご案内

多摩ボラセンでは、ボランティア・市民活動団体が行う公益的な事業に対して助成金を交付しています。

▶対 象 ・多摩ボラセン登録団体であること

※未登録の場合、助成金申請と同時に団体登録申請の受付も可能です。

・団体の会計などが円滑に行われていること

▶内 容 福祉課題もしくは地域課題解決に取り組むことを目的とした事業で、かつ次にあげる事業が対象です。

助 成 内 容	助成上限額
【スキルアップ支援】 ボランティアなどの質向上を図るために必要な事業	2万円
【人材(担い手)育成支援】 広く市民を対象としてボランティア活動などの普及及び啓発を行う事業	3万円
【チャレンジ支援】 社会的・地域的課題解決のために行い、効果が期待できる事業 (例えば、経済的困難を抱える方や子ども、一人暮らし高齢者、障がい者への支援など)	10万円
【立ち上げ・活動継続支援】 設立2年以内の登録団体が、これから継続して行おうとするボランティア活動等を目的とした事業 ※申請については、1団体1回限りとする。	5万円

▶申込締切 **4月25日（金）** ※郵送必着

※詳細は下記の多摩社協HPのお知らせ「多摩ボラセンより」から「ボランティア活動等振興助成金のご案内」をご覧ください。 <https://tama-shakyo.jp>

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」 登録者向け研修会開催！



講師は、介護予防運動推進委員
認知症予防ファシリテーター
佐伯京子さんです。

ボランティアポイント登録者の皆様が年齢を重ねても活動を続けられるよう、ストレッチや筋トレ、脳トレ運動などの実技を交えたフレイル・認知症予防講座を実施します。今後のボランティア活動に役立つ知識が満載ですので、ぜひご参加ください。

- ▶ **日 時** 4月25日(金) 14:00～1時間半程度
- ▶ **会 場** 多摩市立関戸公民館 第2学習室
(関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 8階)
- ▶ **対 象** 介護予防ボランティアポイント登録者
- ▶ **定 員** 30名
- ▶ **持ち物** 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- ▶ **申 込** 多摩ボラセン (042-373-6611) へご連絡ください。

ボランティアポイント登録者限定での実施となります。未登録の方は、この機会にぜひご登録ください

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** 4月10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・コミュニネ 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** 開催日の前日までに多摩ボラセンへご連絡ください。



ボランティアポイントに
登録されている
皆様へ

令和6年度のポイント活用申請がはじまりました！

- 手帳にスタンプが10個以上貯まっていることが条件です。
- 介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をご持参ください。

所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」に必要事項をご記入のうえ、「令和6年度にゃんとも TAMA る手帳」を添えて多摩ボラセンまでご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。

春の出張相談会のご案内

地域の身近な場所で、ボランティアの相談や介護予防ボランティアポイントの登録・活用申請・令和7年度ボランティア保険の加入手続きなどを行うことができます。是非お立ち寄りください。

場 所	日にち	時 間
貝取こぶし館	4月9日(水)	14:00～15:30
愛宕かえで館	4月10日(木)	14:00～15:30
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階	4月14日(月)	10:30～12:00
ひじり館	4月16日(水)	14:00～15:30
ベルブ永山3階	4月21日(月)	14:00～15:30
大栗川・かるがも館	4月22日(火)	10:30～12:00
トムハウス	4月24日(木)	14:00～15:30

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・コミュニティー 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 17:00 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)
4月	8	火	パソコンボランティア多摩 ★①13:30～②14:30～	
	9	水	シニアITクラブ	
	15	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	22	火	パソコンボランティア多摩 ★①13:30～②14:30～	
	24	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

ドキュメンタリー映画 グリーフケアの時代に ～あなたはひとりじゃない～

あなたをひとりにしないよ…悲しみを和らげるために大切なこと、未来と一緒に考えてみませんか?

▶ **日時** 5月18日(日) 14:00 開場 14:30 開始

▶ **場所** 多摩市立永山公民館 5 階 ベルブホール
(多摩市永山 1-5 ベルブ永山)

▶ **費用** 鑑賞券 700 円※4月7日(月) 10:00～販売開始
電子チケット(右二次元コード) 又はベルブ永山 3 階はらっぱ(先着 150 名)

▶ **主催** グリーフサポートたま(多摩ボラセン登録団体)

▶ **問合せ** grief.tama@gmail.com



電子チケット購入
二次元コード

開催レポート

「ふれあいこどもまつり」無料アトラクションコーナー

3月2日(日)、「ふれあいこどもまつり」にて、ボラセン登録団体による「無料アトラクションコーナー」が開催されました。「絵手紙」や「折り紙」、「小物作り」、「皿回し」、「バルーンアート」、「ぬり絵」、「読み聞かせ」など、楽しい体験コーナーが盛りだくさん!当日は、**160人以上**の方々にご参加いただき、大盛況となりました。



ご協力いただいた以下の登録団体の皆さま、誠にありがとうございました!

✨ <この指とまれ> ✨ <スマイルバルーン> ✨ <伝統芸能たまいち座> ✨ <にじいろの会> ✨ <ひなの会>
✨ <ボランティアサークル「絵手紙くるくる」> ✨ <リフォームおはりばこ>

温かいご協力に心より感謝申し上げます。これからも、みなさんの笑顔にお会いできるのを楽しみにしています!

開催レポート

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月7日（金）、多摩ボラセン主催のボランティア見本市を開催しました。第2回目となる今回は、新たに『たまボラ・テラス』という名前が付けました。その名の通り、誰でもふらっと立ち寄って、ボランティアの情報を見たり、聞いたり、体験したりと、気軽に「つながる」ことができるイベントです。今回は、多摩ボラセン登録の25のボランティア団体が参加し、次のような多彩な活動が行われました。✔活動紹介 ✔体験コーナー ✔手作り品などの販売 ✔おもちゃの修理。また、会場スペースを拡充し、多摩ボラセン活動室、関戸公民館市民ロビー、関戸公民館ギャラリーの3カ所で団体ブースを展開しました。それぞれの会場では、活動内容や分野ごとに配置を分け、来場者が興味のあるブースに立ち寄りやすく工夫しました。



来場者は90名と大盛況！さらに、団体メンバー84名、スタッフ10名を合わせ、総勢184名のにぎやかなイベントとなりました。特に好評だったのは、18名の方がすべての団体ブースを回って体験した団体巡りツアー。「見て！聞いて！体験して！」と、ボランティア活動の魅力を存分に感じていただけました。

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の回収により得たりサイクル代金は、発展途上国の子どもたちへのワクチン支援に繋がります。

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6,415 kg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（ゆめむつみ）
高橋 ☎090-8477-0550

フードドライブのご協力をお願いいたします。

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。

受け取り窓口等についてはこちらから



「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！



職員異動のお知らせ（令和7年4月1日付け）

氏名	現所属	異動先
河原 基人	多摩ボランティア・市民活動支援センター	権利擁護センター
福田 小百合	多摩ボランティア・市民活動支援センター	センター係
立山 裕子	センター係	多摩ボランティア・市民活動支援センター
森 久	センター係	多摩ボランティア・市民活動支援センター

ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。



…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

子どもの野外あそびサポーター募集



- ▶内 容 野外あそび場での活動です。子どもたちの遊び相手や見守り、焚き火の管理、ロープ遊具の設置や片付けなどを行います。
- ▶日 時 月1回(日) ※不定期 10:00～17:00のうち、2時間以上から参加可能です。
- ▶場 所 永山南公園 鉄塔下周辺(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ご案内を行います。場内外の移動サポートや、お手伝いが必要な方への対応もお願いします。
- ▶日 時 4月12日(土) 10:30～16:00頃
4月25日(金) 14:30～20:00頃
5月6日(火) 11:30～17:00頃
5月11日(日) 10:30～16:00頃
(いずれも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1,000円支給、お弁当支給。事前登録が必要です(受け入れ人数に上限あり)。
活動後は試合観戦が可能です。
※試合日の7日前までにお申し込みください。



学習支援ボランティア募集



- ▶内 容 自主学習をする子どもたち(小3～高3)の見守りや、質問対応を行います。
- ▶場 所 多摩ボラセン 活動室1
(関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階)
- ▶条 件 教員志望の方、教員免許をお持ちの方、塾講師経験者歓迎！※シニア可
- ▶問合・申込 NPO法人 BORDER FREE
e-mail: 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 食品の引き取りや仕分け、配送・配布のサポート
- ▶日 時 不定期(主に平日の日中、特に金曜日が多いです)1回あたり2時間程度の活動です。
- ▶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 市内のフードバンク活動にご協力いただける方を募集しています。食の支援にご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。



小児病棟に届けるキワニスドール製作のお手伝い(ミシン掛け)



- ▶内 容 型紙のミシン掛け作業を行っていただきます。
- ▶日 時 年1～2回、不規則の活動です。
- ▶場 所 ご自宅での作業になります。
- ▶備 考 縫い方などの詳細は、別途日程や場所を調整してお伝えします。「キワニスドール」についての詳しい情報は、以下のホームページをご覧ください。▶東京キワニスクラブ (<https://tokyo-kiwanis.or.jp/>)
- ▶募集人数 2～3名
- ▶申込・問合 小さな天使 代表: 長谷有里子 TEL 090-4843-1692 e-mail: yuri-3kx@docomo.ne.jp

問合せ先が記載されていない活動については、多摩ボラセンまでご連絡ください。

ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。



…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

高齢者施設でのボランティア募集 (関戸・連光寺・諏訪)



VP

- 1 ▶ **内 容** 施設内の清掃（モップ掛け・拭き掃除）をお願いします。
- ▶ **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スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階)
- ▶ **条 件** 中学生以上（学生は事前に要相談）
- 2 ▶ **内 容** ①植栽の手入れ ②食器洗い③囲碁・将棋などをお願いします。
- ▶ **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** 認知症への理解がある方
- 3 ▶ **内 容** フロア清掃、食器洗い、消毒などをお願いします。
- ▶ **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

放課後デイサービスでのサポーター募集



- ▶ **内 容** 生きづらさを抱えた子どもたちと、「一緒に遊ぶ」「宿題や勉強のサポートする」「あなたの特技（楽器、ゲーム、工作など）をレクチャーする」などの活動です。
- ▶ **日 時** 毎週月曜日～金曜日 14:30～18:30
週1回、1時間からOK！
- ▶ **場 所** あとりえこかげ（落合4-16-1）
- ▶ **条 件** 大学生以上の方・シニアの方も歓迎！・楽器やゲームなど、子どもたちにレクチャーできる趣味がある方は特に大歓迎です。
- ▶ **備 考** 主に小中学生が中心です。子どもたちと楽しく過ごしながら、成長をサポートする活動に参加しませんか？

NPO 法人広報誌 配布ボランティア募集



VP

- ▶ **内 容** 落合・南野・鶴牧地区にて、『ニュース麻の葉』の配布をお願いします。
- ▶ **日 時** 毎月24日～月末頃のご都合の良い時間に、30分～1時間程度の活動です。
- ▶ **場 所** Café あさの葉
(落合6-1-1-108)

作品展の設営・撤収のお手伝い募集



- ▶ **内 容** 永山公民館ギャラリーで実施する作品展にて、絵などの作品（あまり重いものではありません）を壁面に設置・撤収するお手伝いをお願いします。
- ▶ **日 時** 5月16日(金)、20日(火)
両日ともに9:00～11:00
- ▶ **場 所** 永山公民館 ベルブ永山ギャラリー（永山1-5）
- ▶ **条 件** 安全に配慮し、丁寧に作業できる方。
脚立の使用が可能な方

厨房のお手伝い募集



VP

- ▶ **内 容** 調理や盛り付け、配膳、片付け、清掃など、地域の居場所づくりを支えるお手伝いをお願いします。
- ▶ **日 時** 毎週月曜～土曜のうち、いずれか1日
8:30～15:00
(活動曜日・頻度・時間帯は応相談)
- ▶ **場 所** 福祉亭（永山4-2-3）
- ▶ **備 考** 不安なく動ける方、チームワークを大切にできる方をお待ちしています。まかないランチ付きです！
すべての活動はボランティアで行われており、地域の温かい居場所づくりに貢献できます。
- ▶ **募集人数** 若干名

ボランティア通信 配布サポーター募集



- ▶ **内 容** ボランティア通信を市内の決まった置き場所に配布するお手伝いです。
☒ 1か所のみ・数部のみでもOK！
☒ 配布場所や部数はご相談ください。
- ▶ **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・メールでも受付可能です



☎042-373-6611 FAX042-373-6629
e-mail : tamavc@tamashakyo.jp

**夏のボランティア体験 2025 体験受け入れ施設・団体を募集**

昨年は小学生からシニア世代まで208名が参加した「夏のボランティア体験」の、参加者を受け入れていただける施設・団体を募集します。ボランティア活動のきっかけづくりにご協力をお願いします。

○夏のボランティア体験実施予定期間：7月25日(金)から8月31日(日)

○募集期間：5月2日(金)まで

○詳細は、多摩社協HPをご覧ください。<https://tama-shakyo.jp>

昨年の夏のボランティア受け入れ施設・団体等からのご感想

コロナ明けに久しぶりにボランティアを受け入れたところ、子どもたちも喜び、来てくれた方々も緊張しつつ最後には「楽しかった」と笑顔で帰っていく姿に、私たちも嬉しい気持ちになりました。(児童関係)



参加者には、良い表情と雰囲気を利用者の方々に接していただきました。夏のボランティア体験後も引き続き当施設で活動して下さることになり、大変嬉しく心強く感じています。(高齢関係)



ボランティアさんにとっては、福祉の現場を見る良いきっかけになったかと思います。また、自分たちにとってもしっかり外部の方に伝える方法などを考える良いきっかけになりました(障がい関係)



活動に興味を持って参加していただいた事が、良く分かりました。周囲の方の声も積極的に受けとめてもらえ、大変好感が持てました。(ボランティアグループ・その他)



皆様のご応募をお待ちしております！

多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

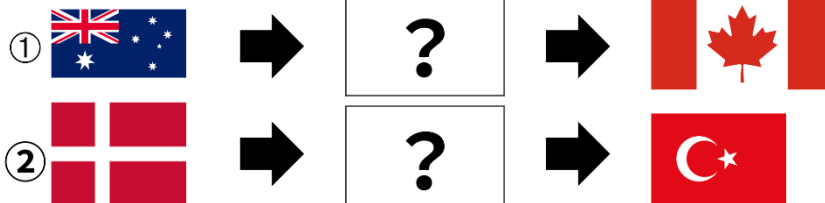
暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気の中で、新年度がスタートしました。

今年度も皆様どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今月号は村瀬さん、高橋さんが考えた「国旗クイズ」です♪

国旗しりとりクイズ

？に入る国の名前はなんでしょう

**【3月号答え】**

- 1、狸
- 2、猫
- 3、蛙
- 4、狐 の4種類でした

答え	問題
① 人間万事塞翁が馬	人生は何が起こるかわからないから一喜一憂しないほうがいい
② 狸寝入り	都合が悪い時にわざと寝たふりをする事
③ 犬猿の仲	非常に仲が悪いことのたとえ
④ 窮鼠猫を噛む	絶体絶命の窮地に立たされた際には、弱いものも強いものにたてついたり、負かすこともあるということ
⑤ 竜頭蛇尾	はじめは勢いが良いのに、終わりの方になると勢いがなくなること
⑥ 蛙の子は蛙	何事も子は親に似るものだ
⑦ 二兎を追う者は一兎をも得ず	二つの異なる事を同時にしようとしても、どちらもうまくいかないこと
⑧ 虎の威を借りる狐	権力や権勢のある者の威勢を借りて自分の実力以上に他人に威張る人のこと

♪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・コミュニティー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