

# ボランティア通信

1月



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  
<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いたします

## 公式 Instagram はじめました！

follow me



@tamavc6611

お知らせを  
続々  
お届け！

多摩ボラセン  
の「今」  
を発信！



### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- ボランティアパーク開催 P. 2  
初心者向けバルーンアート講座 / 講演会「手話と出会い」 P. 3  
40周年記念チャリティ映画会 報告 P. 4  
食料等無料配布 報告 P. 5  
ボランティアさん出番です！ P. 6～7  
「多摩ボラセン運営委員会 市民公募委員」を募集します P. 8



友達追加をお願いします！



フォローをお願いします！

## 多摩ボラセン登録団体の皆様へ 第3回登録団体連絡会開催！

- ▶内容 ①令和8年度団体登録更新手続き  
②令和8年度団体登録支援内容  
③令和8年度登録団体連絡会開催スケジュール等  
④令和8年度ボランティア活動等振興助成金  
⑤令和8年度子ども・若者応援助成金  
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  
⑦令和7年度多摩ボラセン事業報告



申込フォーム二次元コード

- ▶日時 1月28日(水) 10:00～12:00  
▶場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室 1・2 (関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階)  
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23日(金) までに多摩ボラセン電話、ファックス、窓口、申込フォームまでご連絡ください。

## 第4回 VITA ふれあいまつり ボランティアパーク



「第4回 VITA ふれあいまつり」内にて、「ボランティアパーク」を開催します。  
親子連れからお年寄りまで、誰もが気軽に参加できる、楽しいアトラクションや手作りおもちゃが皆さんをお待ちしています。



- ▶内容：バルーンアート・ボッチャ・さかな釣りゲーム・昔遊び（けん玉、お手玉、コマまわし、ぶんぶんゴマ等）他  
▶日時：2月8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)

**参加無料！**

ゲームや昔遊びと一緒に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面左下をご覧ください。



## 施設ボランティア受入れ担当者研修会 ～地域とつながりを深める～

「施設でボランティアを受入れたいけれど、何を準備すれば良いかわからない」「どんなボランティアがいるのかわからない」「地域の方々と一緒に何か取り組みたい」という方におすすめの研修会です。ぜひ、ご参加ください。

- ▶内容 ・ボランティアの受入れについて～かかり方～  
・ボランティア募集について～ボラセンへの依頼方法～  
・グループワーク～地域と繋がる工夫～  
・ボランティア受入れによる地域とのつながりについて（実例紹介）

- ▶日時 2月6日(金) 14:00～15:30  
▶会場 多摩ボランティア・市民活動支援センターおよびオンライン(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 対面：30名 オンライン：定員なし  
▶申込 フォームよりお申込みください



申込みフォーム二次元コード

※研修会終了後、新規向けボランティアポイント研修会を実施します。  
ボランティアポイント登録者の受入れを始めたいという施設、団体の皆様、是非ご参加ください。

## 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



- ▶内 容：バルーンアートの基本を学ぶ（子どもに人気のある動物や花などをつくれます）  
 ▶日 時：2月19日（木）13：30～16：00  
 ▶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・コミュニティー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：1,500円（ハンドポンプ持参の方は500円引き）  
 ▶主催・講師：スマイルバルーン（多摩ボラセン登録団体）  
 ▶申 込：1月16日（金）から電話またはFAXで、多摩ボラセンへお申し込みください。お申し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

## 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

## 講演会「手話と出会い」

- ▶内 容：多摩市手話講習会講師による講演です。「手話」にご興味のある方は、是非ご参加ください。  
 ▶日 時：2月11日（水・祝）14：00～16：00  
 ▶場 所：関戸公民館 大会議室（関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー8階）  
 ▶定 員：80人 ▶費 用：なし ▶講 師：高桐 尊史（たかぎり たけし）氏  
 ▶申 込：当日直接会場へ  
 ▶備 考：手話通訳・要約筆記あり  
 ▶問 合：多摩市手話サークル「クローバー」三宅 FAX：042（337）8975  
 ▶主 催：多摩市手話サークル「クローバー」（多摩ボラセン登録団体）  
 ▶協 力：多摩市聴覚障害者協会

## 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・コミュニティー7階）  
 ▶備 考 相談時間はおひとり30分間です。お申し込みは不要です。  
 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までにお申し込みが必要です。  
 ⇒申込 ☎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	13	火	パソコンボランティア多摩	10：00～12：00 ★①13：30～②14：30～	
	14	水	シニアITクラブ	13：00～15：00	
	22	木			スマホ・タブレットの集い 13：30～15：30
	27	火	パソコンボランティア多摩	10：00～12：00 ★①13：30～②14：30～	

## 令和8年度 さくら教室生徒募集！



多摩ボラセンではNPO法人BORDER FREEと共催で学習支援を行います。詳しい内容は、QRコードよりご覧ください。

- ▶対象：市内在住の小学5年生から中学3年生  
 ▶教科：英語、数学、国語（中3のみ）  
 ▶料金：1科目 月2,000円/住民税非課税世帯、児童扶養手当受給世帯：月1,000円  
 ▶申込期間：1月15日（木）より（先着順）

申込フォーム二次元コード





## 報告

## 多摩ボランティア・市民活動支援センター 40周年記念チャリティ映画会を実施しました。

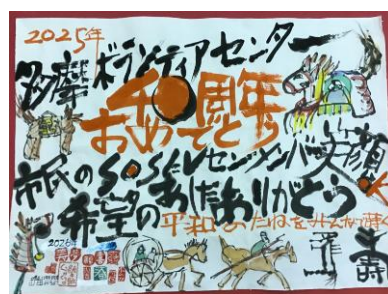
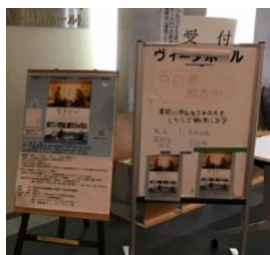
令和7年12月5日(金)多摩ボランティア・市民活動支援センター40周年記念チャリティ映画会を実施しました。当日は、昼の部180名、夜の部85名、計265名の方にご来場いただきました。ご参加くださった皆様、準備・運営に携わってくださった皆様に心より感謝申し上げます。

### 【当日のプログラム】

- ・40周年記念動画「多摩ボランティア・市民活動支援センター40周年の軌跡」
- ・映画「生きがい・能登の声 - The Voice of NOTO -」
- ・輪島市社会福祉協議会、輪島市災害ボランティアの会からのビデオメッセージ
- ・国土舘大学 防災・救急救助総合研究所 浅倉大地氏 講演  
「私たちの日常が被災地につながる ―能登支援から見た“積み重ねの力”」



輪島市社会福祉協議会、輪島市災害ボランティアの会の皆様とは、10月に開催した多摩ボラセン登録団体連絡会(たまぼら連)学習会で現地と中継をつないだご縁があり、今回はメッセージをお寄せいただきました。また浅倉氏には、能登での継続的な支援活動や、多摩ボラセンの災害ボランティア体制づくりへの助言など、日頃からのご協力を受けてご登壇いただきました。アンケートでは「一人一人が第一人称で考え、行動することの重要性を再認識した」「能登の方々の心の強さを感じました」「人と人のつながり、地域のつながりの大切さを知った」などの声をいただきました。



ボランティアサークル  
「絵手紙くるくる」  
山田みちよさん作

40年間にわたり支えてくださったすべてのボランティアの皆様、関係機関の皆様に改めて御礼申し上げます。これからも多摩ボランティア・市民活動支援センターは、皆様の「想い」をカタチにする拠点として活動を続けてまいります。今回の映画会が、次の一步につながるきっかけとなれば幸いです。

### 多摩ボラセン40周年記念映画会 実行委員会メンバー(敬称略)

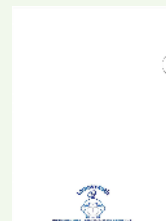
山崎ゆうじ、相馬則子、上杉多恵子、高田茂美、山本陽子、平井美千枝、前田教恵

令和7年7月から5か月間ご協力いただきました。今回の映画会は「映画を観て終わり」ではなく、ここから地域のボランティアが広がるきっかけになれば―という実行委員会の思いから企画されました。

### 当日は、記念品を配布しました！



記念ボランティア通信は多摩ボラセンで配布中！上記二次元コードからもご覧いただけます。



トートバック、クリアファイルは多摩ボラセン内で設置のチャリティガチャでもゲットできます！

## 多摩ボラセンからのご報告



多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）主催  
「食でつながるプロジェクト第6弾～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7年12月12日（金）・13日（土）・14日（日）の3日間、ゆるたまネットによる食料等無料配布を実施しました。今回で6回目となる本プロジェクトは、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企業・団体等で結成された「多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）※現在45団体で構成」が主体となり実施しています。

今回は、生活にお困りの「子ども（大学生以下）がいる世帯」など、204世帯（703名）の皆さまに、米、レトルト食品、インスタント麺、お菓子、青果をはじめとする食料のほか、日用品・学用品をお渡しすることができました。

配布物は、ゆるたまネット参加団体をはじめ、多くの市民・団体・企業の皆さまからお寄せいただいた品物や、ご寄付により購入した物資で準備いたしました。また、準備段階から当日の運営に至るまで、多くのボランティアの皆さまにご協力いただきました。

職場や学校で「フードドライブ」や「日用品・スタディドライブ」を実施して食品等をお届けくださった団体・企業の皆さま、本事業のために物資をご購入くださった皆さま、寄付金品をご支援くださった皆さま、温かいご支援をいただき、心より感謝申し上げます。



皆さまからのご寄付により、石川県産のお米を購入し、配布いたしました。  
子ども・若者支援とともに、能登の復興にも役立てることができました。  
あたたかいお気持ちに心より感謝申し上げます。  
今後ともご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



## 食料を受け取った方々からのメッセージ（抜粋）

- ・お米が一番！嬉しかったです。鉛筆なども、子どもたちはとても喜びました。今色々高くて、生活が厳しいので、本当に助かりました。ありがとうございました。
- ・年末は特に出費が増えるのでこのような配給は本当にありがたいです。今はいただく立場ですが、助け合いの精神でいつかは支援する側になれたらと思っています。お米までいただけて大変に助かりました。
- ・高校生の子どもがいて毎日お弁当で、お米の消費量が凄いのでお米まで食糧支援していただきとても助かりました。娘のランドセルをどうしようか悩んでいた所それも支援して貰えたので本当に助かりました。本人とっても気に入っていました。
- ・息子の食欲を満たしてあげることに必死で、遊びやスイーツなどはなかなか手が行き届かなかったのでサーカスやアイス券までいただいて子供達の笑顔がたくさん見られそうです。当日重い荷物を一緒に運んでくれた方など、たくさんの人に優しくされ思っていた以上に感激し、自分もできることで社会に貢献できたらいいなと思いました。
- ・皆さまの温かいお気持ちに触れ、大きな励ましと希望をいただきました。支えてくださる方々がいることを決して忘れず、感謝の気持ちを大切にしていまいます。



## 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

## ボランティア通信 配布サポーター



- ▶ **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

## NPO 法人広報誌 配布ボランティア



- ▶ **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をお願いします。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)

## 学習支援ボランティア



- ▶ **内 容** 中学生向けに英・数の集団授業や、自主学習の質問対応を行います。
- ▶ **場 所** 聖蹟桜ヶ丘校(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** 教育に関心のある方歓迎! (※集団授業は大学生のみ募集)
- ▶ **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

## 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。



社会人用



大学生用



## 地域での読み聞かせ活動



- ▶ **内 容** 選んだ絵本の感想等を話し合った後、赤ちゃん親子に読み聞かせを行う。
- ▶ **日 時** 第2金曜日 10:30～12:00
- ▶ **場 所** コスモ連光寺 1階ラウンジ (連光寺 3-57-1)
- ▶ **条 件** コスモ連光寺 (多摩市立連光寺コミュニティ会館) のサポーターとして登録していただける方
- ▶ **人 数** 若干名
- ▶ **備 考** 問合せの際は「コスモ連光寺のサポーター希望、お話し会希望」とお伝えください。
- ▶ **問合せ・申込** コスモ連光寺 ☎042-372-1666  
担当: 三枝 (さえぐさ)

## 視覚障がいの方のお手伝い



- ▶ **内 容** 視覚障がい者の社会貢献活動「マッサージ体験」のお手伝い (来場者案内・マット消毒など)
- ▶ **日 時** 第2、第4金曜日、第1、第3、第5土曜日  
9:00～16:00 2時間から応相談
- ▶ **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
- ▶ **備 考** 交通費支給 (1回 500円)
- ▶ **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  
渡部 ☎080-4351-8425  
(留守番電話にメッセージを残して下さい)

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（話し相手・囲碁/将棋/麻雀の相手・清掃・食器洗い）



- 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）
- 2 ▶ 内容 ①植栽の手入れ②食器洗い③囲碁・将棋  
▶ 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  
▶ 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回から参加可能です

子どもと一緒に遊びながら  
イベントを盛り上げてください

- ▶ 内容 イベント内で、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 2月8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）
- ▶ 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）
- ▶ 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

- 4 ▶ 内容 ①お茶出し、話し相手 ②囲碁、将棋、麻雀の相手③施設内清掃（消毒）  
④昼食準備、味噌汁作り  
▶ 日時 ①月曜日～金曜日 9:30～12:00  
②月曜日～金曜日 13:00～15:00  
③月曜日～金曜日 16:00～17:30  
④月曜日～金曜日 11:00～13:00  
▶ 場所 ライフケア デイサービスセンター悠遊  
（永山6-2-5 永井ビル1階）
- 5 ▶ 内容 食器洗い、施設内清掃  
▶ 日時 月曜日～日曜日 9:00～17:00 の内、  
1時間以上（時間応相談）  
▶ 場所 あい小規模多機能施設かりん  
（聖ヶ丘 2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B 棟 1 階）  
▶ 備考 週1回から参加可能です

## 厨房のお手伝い



- ▶ 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
- ▶ 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。

湿布をお使いの方へ、盲導犬  
へのご協力をお願いします

- ▶ 内容 使い終わった湿布袋が、盲導犬の外出時の排泄物処理袋として有効活用されます。再利用にご協力ください。
- ▶ 場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター窓口  
でお預かりします。
- ▶ 条件 外面、内面ともアルミ製の湿布袋  
約15cm×約19cm  
（紙製不可）



お問い合わ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](mailto:tamavc@tamashakyo.jp)

## 【12月号クイズ回答】

- ①【ワイン】 Eの中にWが入る→W IN E「WINE」  
 ②【弘法筆を選ばず】  
 かぶとむしがいるので「か、ぶ、と」無視。  
 「かこうかぼうととふかでぶとをえからばぶとず」から  
 「か、ぶ、と」を取ると、「こうぼうふでをえらばず」  
 (弘法筆を選ばず)ということわざになります。  
 ③【パイ】 お酢を2回かける→ス+パイ+ス「スパイス」

ご回答いただきありがとうございます！  
 プレゼントの当選は発送をもって  
 代えさせていただきます。



## 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12日(木) 14:00～1時間程度 (毎月第2木曜日 14:00 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。

ボランティアははじめ  
 ませんか? (へ▽へ)/



## 「多摩ボラセン運営委員会 市民公募委員」を募集します

多摩市のボランティア・市民活動の充実を図るため、多摩ボラセン運営委員会の市民公募委員を募集します。委員会は市民公募委員のほか、ボランティア、市民活動関係者や学識経験者など16名以内の委員で構成しています。

- ▶応募資格 (1)ボランティア・市民活動について関心・熱意のある多摩市在住の18歳以上の方  
 (2)平日昼間の会議に出席できる方  
 ▶任期 令和8年4月1日～令和10年3月31日の2年間  
 ▶締切 2月20日(金)  
 ▶募集人数 2名以内  
 ▶その他 提出書類や提出期限など詳細は多摩ボラセンホームページをご覧ください。  
 ▶申込・問合せ 多摩ボラセン TEL042-373-6611 FAX042-373-6629



ホームページはこちらから

## 職員退職のお知らせ

職員の澤根翔大は令和7年12月31日をもって退職いたしました。皆様には在職中、大変お世話になりました。  
 今後とも、多摩ボランティア・市民活動支援センターをどうぞよろしくお願いいたします。

## ♪多摩ボランティア・市民活動支援センター♪

開館時間：月曜～金曜9:00～19:00

土・毎月第1・3日曜日9:00～17:00

休館日：祝日・毎月第1・3月曜日、毎月第2・4・5日曜日  
 年末年始(12月29日～1月3日)

住所：〒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)

電話：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