

ボランティア通信

2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

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～

3/13(金) 13:30～16:00

多摩ボラセン登録団体24団体が集います！



体験

手話や音訳、玉すだれ、絵手紙、バルーンアートなど活動体験ができます！



活動紹介

実際に活動している方々からお話を聞くことができます！



販売

手作り小物や猫グッズを販売します！

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

聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩2分
多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階

「ボランティアについて知りたい、体験してみたい方」
ご来場をお待ちしております！
詳しくは2面をご覧ください♪



▼▼▼ contents ▼▼▼

きて！みて！つながって！たまボラ・テラスのご案内 P.2
多摩ボラセン新規団体・更新団体 申請受付開始 P.3
初心者向けバルーンアート講座 / パソコン・スマホ相談 P.4
一緒に勉強しませんか？～学習支援事業生徒募集～ P.5
ボランティアさん出番です！ P.6～7
フード・日用品・スタディオライブへご協力のお願い P.8



友達追加をお願いします！



フォローをお願いします！

～「たまボラ・テラス」4つの特徴～

1. 誰でもふらっと「きて、みて、つながる」身近な見本市です。
2. 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 の多摩ボラセン登録団体のブースが一堂に会します。
3. 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2回実施、予約不要です。
※1 回目 14:00～、2 回目 15:00～
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。



体験

読み聞かせ
絵手紙
ぬり絵
バルーンアート
南京玉すだれ
昔あそび

きて! みて! つながって!
たまボラ・テラス

☆メニュー☆

日時: 3/13 (金) 13:30～16:00
会場: 関戸公民館ロビー／ギャラリー／
多摩ボランティア・市民活動支援センター

参加無料
申込不要



体験

音訳
手話
点字・点訳
パソコン



体験

お裁縫
クラフト
ハンドマッサージ
フードバンク



活動紹介

傾聴
終活サポート
聞き書き
戦争体験伝承
キワニスドール



販売

手作り小物
猫グッズ



受付

おもちゃの修理
フードドライブ



戦争体験を伝承するグループ
「ピースボランティア」も参加!
一緒に活動してみませんか!



最新情報は多摩ボラセンホームページ
や「X」で配信中! チェックしてね!



たまボラ・テラス特設ページはこちら↑

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/ソスパーズ多摩/たこの木クラブ/多摩市音訳グループ繭/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/多摩テキスト化サークル「おんきやら」/小さな天使/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/ピースボランティア/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)

令和8年度多摩ボラセン 新規・更新団体登録 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18日（水）※メール、郵送可
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」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）
- 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
「たまボラ・テラス」



助成金を使った
スキルアップや初心者
向け講座の開催

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7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8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8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、問合せ

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 （HP）<https://tama-shakyo.jp>

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名（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）※当日徴収
 ▶主催・講師：スマイルバルーン（多摩ボラセン登録団体）
 ▶申 込：現在受付中です。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

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。**お申し込みは不要**です。
 下記時間内にこ来所ください。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）
2月	10	火	パソコンボランティア多摩 10：00～12：00 ★①13：30～②14：30～	
	24	火	パソコンボランティア多摩 10：00～12：00 ★①13：30～②14：30～	
	26	木		スマホ・タブレットの集い 13：30～15：30

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？

説明会の内容

- ・にゃんともTAMAるボランティアポイント概要説明
- ・活動内容のご紹介 ・登録の手続き ・活動先のご相談

- ▶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・コミュニティー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 開催日の前日までに多摩ボラセンへご連絡ください。





楽しく一緒に勉強しましょう！

～令和8年度学習支援事業 生徒募集開始～

詳細・申込は
こちらから→



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。



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

① 放課後学習教室

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。

▶対象 市内在住の小学生から高校生まで ▶費用 月額 1,000 円～2,000 円

◆聖蹟桜ヶ丘教室◆多摩センター教室◆永山教室 *各教室の日時・曜日は右上の QR コードを詳細ご覧ください

② さくら教室 ▶定員 各クラス 10 名程度 ▶費用 月額 1,000 円～2,000 円

◆聖蹟桜ヶ丘教室 各クラスの前後に補修クラスがあります

クラスと対象	日時
基礎英語クラス (小 5～中 2 対象)	毎週水曜日 17:00～18:00
標準英語クラス (中 2～中 3 対象)	毎週土曜日 16:00～17:00
中 3 都立英語対策クラス (中 3 対象)	毎週水曜日 18:00～19:00
中 1 都立数学対策クラス (中 1～中 3 対象)	毎週金曜日 17:00～18:00
中 2 都立数学対策クラス (中 2～中 3 対象)	毎週金曜日 18:00～19:00
中 3 都立数学対策クラス (中 3 対象)	毎週土曜日 15:30～17:00
中 3 都立国語対策クラス (中 3 対象) NEW	毎週土曜日 14:00～15:30

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

会員募集

『多摩市ファミリー・サポートセンター』からのお知らせ

地域で子育て応援！提供会員さん大募集！

多摩市ファミリー・サポート・センターとは「子育てのお手伝いをして欲しい方（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を開催します。皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

【提供会員養成講習会】参加費無料、**要事前申し込み**

日	時間	内容	会場
2月7日(土)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方	こども家庭センター 2 階 活動室
2月14日(土)	10:30～12:30	子どもたちの今と子育て支援の必要性	
	13:30～14:15	なぜ今 虐待防止が求められているのか	
	14:30～16:30	子どもの健康について	
2月21日(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代¥1,700)	多摩消防署 2 階
	13:30～16:00	提供会員の活動について	こども家庭センター 2 階 活動室

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（お申込み先着順）

保育：1 歳 6 か月以上、3 名（お申込み先着順）※2/21(土)の普通救命救急講習には保育がありません。

申込み・お問い合わせは、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）

詳細はホームページをご覧ください。（<https://famisapo.tama.jp/>） ホームページはこちら→



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・国の集団授業や、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・コミュニティー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
- ▶備 考 交通費支給



社会人用



大学生用



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。



車いすの簡単な整備・修理



- ▶内 容 多摩社協が保管・使用する車いすの整備や修理など。
- ▶日 時 第3火曜日 10:00～11:00
- ▶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)3階(南野3-15-1)
- ▶条 件 自転車などの修理が出来る、あるいはやってみたい方。自信がなくても、経験がなくても、気持ちさえあれば OK！レクチャーします。もちろん、技術のある方は大歓迎です。
- ▶人 数 若干名

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

▶ 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

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での、車いす来場者の案内。場内外への移動サポートや、手伝いが必要な方への対応をお願いします。

広場、ブース、入場ゲート等の運営サポート

▶ 日 時 2月 21日(土) 14:00 キックオフ

3月 18日(水) 19:00 キックオフ

3月 22日(日) 14:00 キックオフ

*キックオフ4時間15分前集合～試合終了後の見送りまで。

▶ 場 所 味の素スタジアム（調布市西町 376-3）

▶ 条 件 高校生以上

▶ 備 考 交通費、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）。

※試合日の7日前までにお申し込みください。

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

フード・日用品・スタディドライブへご協力をお願いします！

多摩市社協では、ご家庭等からの食料品や日用品・学用品の寄付を、生活に困っている世帯やフードバンク団体、子ども・誰でも食堂等へ届ける活動を行っています。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

【受け取りできるもの】

食料品

- ・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

日用品

- ・未開封の洗剤(食器用・洗濯用)、シャンプー リンス、ボディソープ、石けん 食器用ラップ、ティッシュペーパー トイレト

学用品

- ・未使用の鉛筆、ボールペン シャープペンシル、ノート、消しゴム、ふせん



「フードドライブ」「日用品スタディドライブ」の詳細についての二次元コード

【受け取りできないもの】

食料品

- ・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



★食料品・日用品・学用品受付

【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
★Café & Living kalaka(旧 健幸つながる広場とよん) (多摩市豊ヶ丘 4-2-5-107 豊ヶ丘商店街)	月・火・水・金曜日(祝日を除く)10:00～16:30

○食料品のみ受付

【受け取り窓口】	【受付時間】
・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
・愛宕新聞店(多摩市和田 3-6-4) ・読売センター多摩センター(多摩市山王下 1-12-18 多摩センターグリーンビル1階) ・読売センター京王桜ヶ丘(多摩市貝取 1459)	9:00～17:00
・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

♪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