

ボランティア通信

2026
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
ホームページ <https://tama-shakyo.jp>



多摩社協
ホームページ



ゆるたまネット作業の様子（7ページの記事をご覧ください）

「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！

多摩ボラセンでは、子どもや若者が、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



申込締め切り
4月24日（金）
必着

ボランティア活動等振興助成金



▼▼▼contents▼▼▼

- 春のボランティア出張相談会、ボランティアCafe P2
- ボランティアさん出番です！ P3～6
- 夏のボランティア体験受入れ施設募集、ゆるたまネットご報告 P7
- 視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座 P8

多摩ボラセン
LINE

友達追加をお願いします！

多摩ボラセンX

フォローをお願いします！

～多摩ボラセンからのお知らせ～

春のボランティア出張相談会を開催します

地域の身近な場所で、ボランティア相談や介護予防ボランティアポイントの登録・申請、令和8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。お気軽にお立ち寄りください。

場所	日にち	時間
ひじり館	4/8(水)	14:00～15:30
愛宕かえで館	4/9(木)	
トムハウス	4/16(木)	
ベルブ永山3階	4/20(月)	
貝取こぶし館	4/23(木)	
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階	4/27(月)	10:30～12:00
大栗川・かるがも館	4/28(火)	

「ボランティアCafe」～ボランティアを知ろう！体験しよう！～

コーヒーを飲みながらボランティアの話をしませんか。今回はボランティア活動をしている団体「終活健幸サポート多摩」がその活動内容を紹介します。メンバーと一緒に、人生の棚おろし～エンディングノート体験～もできます。ボランティア活動や終活に関心がある方、どうぞご参加ください。

【日時】6月12日(金) 10:15～11:00

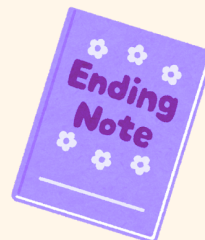
【内容】①ボランティアとは
②「終活健幸サポート多摩」の活動紹介
③人生の棚おろし～エンディングノート体験～

【場所】スターバックスコーヒー ヴィータモールせいせき店 テラス席(雨天時店内)
(関戸4-72 ヴィータ1階)

【人数】9名(申し込み先着順)

【費用】好きな飲み物1杯

【申込/問合せ】多摩ボラセンへ 5月15日(金)より電話またはFAXにてお申込み



認知症を知って会話法を学ぶ！

～回想法の知識を活かしてボランティア体験してみよう！～

本講座は、認知症の特徴や会話の方法「回想法」を学んでボランティア活動に活かすための講座です。夏のボランティア体験に参加して実体験に繋げましょう！これからボランティア活動をはじめたい方、活動しながら悩んでいる方、是非ご参加ください！

日時：6月26日(金) 14:00～15:30

内容：・ボランティア活動について
・認知症の特徴や会話の方法「回想法」について
・夏のボランティア体験ご案内

場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室

費用：無料

申込・問合せ：多摩ボラセンへ 5月15日(金)より電話またはFAXにてお申込み



ボランティアさん出番です



輝くボランティアさんインタビュー



ボランティアには笑顔がある

1. ボランティアをはじめたきっかけ

退職したらボランティアに力を注ぐと決めていました。幼いころから「人間みんなお互い様。困っている人がいたら助けなさい」と母に言われてきたので、私にとって自然なことでした。

現役時代は25年ほど海外の貧しい子どもたち3人の支援をしていました。成長していく姿に自分が励まされる気持ちになりました。今でも手紙のやり取りが続いています。

仕事でフィリピンに行った際にゴルフ場で見た光景も忘れられません。池にボールが落ちると、茂みから子どもが出てきて裸になって飛び込んで拾うのです。そうしてもらったチップで生活している子どもたちがいることを知り、「何か力になりたい」という気持ちがより強くなりました。

そして、会社員生活を終えてから、69歳で多摩市に越し、地域での活動を本格的に始めました。

2. どんなボランティア活動をしていますか？

趣味のバイオリンを活かして、仲間と一緒に老人ホームなどで演奏をしています。好きなことが人の役に立つのは嬉しいです。

また、小学校の授業や地域のイベントでは、「ぶんぶんごま」の遊び方を子どもたちに教えています。ベーゴマやけん玉などと比べて、低学年の子どもでも遊べるのが「ぶんぶんごま」です。地域のイベントなどでもとても喜ばれます。そのほか、放課後の小学生に勉強を教えるみらい塾の活動にも関わっています。

3. 活動をしていて良かったこと

活動先で子どもから高齢者まで、いろいろな笑顔に出会えること。私のエネルギーの源です。また、昔関わった子どもたちが活躍しているのを聞くととても嬉しいです。



岡部哲（おかべさとし）さん 81歳

退職後、多摩市で地域のボランティア活動をスタート。バイオリン演奏や「ぶんぶんごま」などを通して、子どもたちから高齢者まで多くの人に笑顔をお届けしています。

4. これからはじめるボランティアさんへひとこと

ボランティアには笑顔があります。それが一番大切です。次にまずやってみること。これも大事ですね。



写真右：岡部さん



写真：イベントで岡部さん作成のぶんぶんゴマを楽しむ子どもたち

編集後記

今回のインタビューでは、岡部さんの長い活動経験の中から、いろいろな興味深いお話を聞くことができました。中でも「ボランティアには笑顔がある」という言葉がとても印象に残りました。笑顔が笑顔を生んでいく、そんな場を多くの方に知っていただけるように私たちも活動していきます！



…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

お問い合わせ
フォーム

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。

備考：外面、内面ともアルミ製でジッパー付きの湿布袋約 15cm×約 19cm（紙製不可）



お茶出しや話し相手など



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）

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

email:border.free.2021@gmail.com

備考：交通費支給



社会人用



大学生用

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 つどいの間
（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



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
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）

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。

小学校での学習・生活の支援



内 容：小学校での学習・生活の支援（教室に入るのが難しい児童を別室で見守っていただき、可能な範囲で学習・生活の支援をお願いします）
日 時：毎週月曜～金曜 8:15～14:50の内、週一日2時間以上。活動曜日や時間は応相談。
場 所：愛和小学校（愛宕1丁目54）
条 件：大学生以上。継続的に活動していただける方。経験は問いません。
問合・申込：愛和小学校 副校長 泉
TEL :042-374-9881
Eメール:izumi-seiichirou@city.tama.ed.jp

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！

高齢者施設での裁縫ボランティア



内 容：施設内での裁縫（入居者衣服・ベッドカバーなどの補修）
日 時：第2・第4水曜日 10:00～11:30頃
場 所：特別養護老人ホーム和光園（和田1532）
人 数：1名
備 考：ミシンやアイロンは施設内のものを使用可

車いす来場者サポートや、運営サポート



内 容：東京ヴェルディのホームゲームでの、車いす来場の場内外への移動サポートその他、清掃などの運営サポートをお願いする場合があります。
日 時：4月18日(土) 15:00 キックオフ / 4月29日(水) 13:00 キックオフ /
5月3日(日) 14:00 キックオフ / 5月10日(日) 15:00 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。要事前登録
※試合日の7日前までにお申し込みください。



車いすの整備・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：自転車修理などの技術のある方
人 数：若干名



清掃などのお手伝い



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



…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

お問い合わせ
フォーム

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

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、トイレットペーパー、生理用品

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

【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 ・手づくり品 ・精米日から半年以上経過したお米 ・冷凍・冷蔵食品



詳細はこちらから



★食料品・日用品・学用品受付

【受け取り窓口】

★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・コミュニェ7階)

★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)

★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)

○食料品のみ受付

【受け取り窓口】

・からきだ菖蒲館(鶴牧 6-14)

・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)

・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)

・有限会社もしもし(多摩市落合 2-38-103)

お問い合わせ先が記載されていない活動についてのお申込みは

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へ

〒206-0011 東京都多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニェ7階

開館日：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)

電話：042-373-6611 FAX：042-373-6629 メール：tamavc@tamashakyo.jp

フォームからもお問い合わせいただけます



夏のボランティア体験2026 体験受入れ施設・団体を募集

昨年は小学生からシニア世代まで、多くの方がボランティア体験に参加されました。ボランティア活動のきっかけになる「夏のボランティア体験」参加者を受け入れてくださる施設・団体等を募集します。

○夏のボランティア体験実施予定期間：7月18日(土)から8月31日(月)

○募集期間：4月28日(火)まで

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



パソコン・スマホ相談会

「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。

★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TEL: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	水	シニアITクラブ	13:00~15:00			
	14	火	パソコンボランティア多摩	10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~			
	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	10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~			
5月	12	火	パソコンボランティア多摩	10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~			
	13	水	シニアITクラブ	13:00~15:00			
	26	火	パソコンボランティア多摩	10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~			
	28	木				スマホ・タブレットの集い	13:30~15:30

～多摩ボラセンからの報告～

「ゆるたまネットがつなぐ、地域のか～大量の寄付物資搬入に緊急支援」

ボラセンが事務局を務める「多摩地域企業・大学等連絡会(愛称:ゆるたまネット)」では、学校・企業・団体など44の参加団体がメーリングリストを通じて情報交換を行い、地域課題に迅速に対応できる力となっています。

今回、ソスペース多摩に2トントラック2台を超える大量の寄付物資が一度に届くことになり、仕分けや搬入の人手が急遽必要となりました。ゆるたまネットを通じて発信されたSOSに応え、河北医療財団多摩事業部と東京キリンビバレッジサービス株式会社の皆さんが駆けつけてくださいました。

当日は一般ボランティアの方々も加わり、協力して物資の搬入・整理を実施。この物資は、多摩市内の困窮世帯や子ども食堂などへ届けられます。(なお、他にも複数の団体から協力の申し出がありました。日時変更のため参加が叶わなかったことも付記します。)

今回の取り組みは、ゆるたまネットの「助け合いの仕組み」が実際に機能し、地域の課題に対して迅速に力を発揮した好例となりました。参加団体の皆さま、一般ボランティアの皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。



ゆるたまネットへの加入希望やお問い合わせは、ボラセンまでご連絡ください。

～講座情報～

視覚障がい者のための音訳ボランティア新人養成講座

「音訳」とは、活字を読む事が困難な方の目の代わりとなって、文字や写真・図・表などを音声化することです。

あなたの声を活かしてボランティア活動を始めませんか？ ※15日のみの参加も可能です。

日にち：事前説明会...5月15日(金) 講座...5月22日、29日、6月5日、12日、19日

時間：13:30～15:30

場所：関戸公民館 または 関・一つむぎ館（予定）

定員：20名程度（申し込み先着順）

費用：1,000円（資料代） ※講座開始初日（5月22日）に徴収致します。

詳しくは、ボランティア通信3月号もしくは多摩市音訳グループホームページをご覧ください↑↑



～地域情報～

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代金は、発展途上国のこどもたちへのワクチン支援に繋がります。これまで累計1,065人分のワクチンを贈りました。また、8,150kgの二酸化炭素の削減もできました！ご協力ありがとうございます。引き続きよろしく申し上げます。

回収場所：愛宕かえで館1階の調理室横（大量に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 TEL:090-8477-0550

「令和8年度食品スクリーニング検査業務委託」の受託者を募集します。

多摩市役所では、市民のみなさんから依頼された食品の放射性物質の検査を令和8年度も市民協働指定事業として実施を予定しています。受託を希望する団体は、次の日程で仕様書を配布しますので多摩市役所東庁舎「環境政策課」までご来庁ください。

○仕様書配布期間：4月2日（木）9:00から4月8日（水）16:00まで（閉庁日は除きます。）

○仕様書配布場所：多摩市役所東庁舎1階「環境政策課」

○見積書の提出期限：4月13日（月）16:00まで

○契約締結の予定日：4月17日（金）

【問合せ先】多摩市環境部環境政策課 担当：野田 電話042-338-6831（直通）

多摩市ファミリー・サポート・センター 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。このたび、提供会員になるための講習会を開催します。皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

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（申し込み先着順）

申込・問合せ：多摩市ファミリー・サポート・センター

TEL:042-357-5105（日曜日、祝日を除く 10:00～17:00）

※詳しくはホームページをご覧ください。



多摩ボランティア・市民活動支援センター

開館時間：月～金9:00～19:00

土・日曜日9:00～17:00

休館日：第1・3月曜日、第2・4・5日曜日、祝日、年末年始

〒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)

TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629

広告募集

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。