

ボランティア通信

2026
6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



昨年の「夏のボランティア体験」の様子

夏のボランティア体験2026 参加者大募集！

夏休みにボランティア活動をしてみませんか？今まで知らなかったことを体験することで、自分の世界を広げるチャンスです！みなさんのご参加、お待ちしております！

- 体験期間 7月18日（土）～8月31日（月）
- 対象 小学生以上（大人の参加も可）
- 費用 350円～（ボランティア保険料）
- 体験先 高齢者・障がい者施設、保育園、児童館、学童クラブ、ボランティア団体など
- 内容 レクリエーションのお手伝い、作業手伝い、見守りや遊び相手 など

6月5日(金)
9:00～
申し込み受付開始
詳しくは
2ページで！

▼▼▼contents▼▼▼

「夏のボランティア体験2026」	
お申込みの流れ	P 2
ボランティアさん出番です	P 3～6
多摩ボラセンからのお知らせ	P 7
講座・イベント情報	P 8

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！

「夏のボランティア体験2026」お申し込みの流れ

1. 電話・ホームページでボランティアセンター（もしくは出張相談会）へ 申込日の予約をする ※参加のためには来所による事前申し込みが必須です。

6月5日(金)9:00より、電話(042-373-6611)・ホームページで予約を受け付けます。

(1)ボランティアセンターでの受付

下記の中から来所可能な時間枠を選んで予約してください。

- ・1次期間 6月12日(金)～6月30日(火) ※除外日あり
- ・2次期間 7月14日(火)～7月19日(日)

※平日 10:00、16:30、18:00

土日 10:00、13:30、15:00

ホームページはこちら



(2)出張相談会での受付（時間はいずれも15:00～16:30/予約優先）

6月17日(水)	ひじり館	6月24日(水)	愛宕かえで館
6月18日(木)	トムハウス	6月25日(木)	大栗川・かるがも館
6月19日(金)	永山公民館	6月26日(金)	からきだ菖蒲館
6月23日(火)	貝取こぶし館		

2. 予約した日にボランティアセンター（もしくは出張相談会）に来所し、 参加申し込みをする

- ・ホームページにあるメニュー表を見て、参加したい活動を考えてからボランティアセンター（もしくは出張相談会）にお越しください。
- ・必ず参加者本人が来所してください。活動にあたって注意事項を説明します。
- ・申込時点で18歳未満の方は保護者の同意書が必要です。
※同意書は多摩ボラセンホームページよりダウンロードいただけます。
- ・活動先・活動日は先着順となるため、ご希望に添えない場合があります。

持ち物

- ・自分の夏休みの予定を確認できるもの
- ・ボランティア保険代(350円～)
- ・(18歳未満のみ)保護者の同意書
- ・筆記用具

3. ボランティア活動スタート

- ・活動先によって、事前の電話連絡やオリエンテーション、細菌検査が必要な場合があります。



夏休みの自由研究にもおすすめだよ！

ボクと一緒にボランティアしよう！



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



「なにか役に立ちたいな」が活動の原点！

1. ボランティアをはじめたきっかけ

定年退職後、学童保育の臨時職員などをやっていますが、生活に余裕ができたのでボランティアをすることにしました。

まずはデイサービスで陶芸のお手伝いを始めましたが、コロナ禍で中止となってしまいました。コロナ禍収束後は趣味のギターを活かしつつ、無理のない範囲で何かやってみたいと思っていたところ、ボランティアセンターからデイサービス「百笑(ももえ)ひなた」を紹介してもらいました。そこでの活動が楽しかったので、センターから『ボランティア通信』を郵送してもらうなど情報収集をして「次いつてみよう！」と、活動の範囲を広げていきました。

2. どんな活動をしているか/活動の工夫・やりがい

高齢者施設の音楽ボランティアをメインで活動しています。他には、令和7年度の「夏のボランティア体験」でボラセンメニューのモバイル工作サポートボランティアに参加しています。モバイル工作サポートは小学生相手の活動だったこともあり、教員をしていた現役時代を思い出して懐かしい気分になりました。

音楽ボランティアでは、利用者さんに盛り上がっていただくために何を演奏するか考え、歌詞カードや道具を自前



写真：演奏を披露する村上さん

で用意するなど工夫をしています。今は1時間で10曲ほど、昭和の歌謡曲や利用者さんの思い出の曲をメインで演奏しています。利用者さんが昔を思い出し、若返ったように生き生きと歌う姿を見ると、こちらも嬉しくなります。



村上実一(むらかみじついち)さん 77歳

主に高齢者施設での演奏ボランティアで活動しています。おもにギターが中心です。

柔和な笑顔と世話好きな性格で、多くの人から慕われています。

3. 活動していて良かったこと

高齢者施設で利用者さんが一緒に歌ってくれたり、スタッフさんが一緒に盛り上げてくれるととてもうれしい気持ちになります。また、自分の演奏を聴いた利用者さんから「また来てね」って声をかけられたりすると「役に立ったんだ」と実感します。それがモチベーションです。

実は以前、自宅の近所にあるやまと保育園で草刈りをやっていたことがありました。ボランティア募集の記事を見て、「なにか役に立ちたいな」という心のつぶやきが、自分のボランティア活動の原点だったのではないかと思います。

草刈りの最中、園のこどもたちが「あのおじさんは何をしているの？」と先生に質問して、先生が「園をきれいにしているんだよ」と答えているのが聞こえました。それに感動して自分が、役に立っている実感が湧き、こんにちに至っています。

4. これからはじめるボランティアさんへひとこと

とにかくやってみてください。それがスタートになります。不安なことがあれば、ボランティアセンターに足を運んで、スタッフさんに相談するのがいちばん良いと思います。

取材後記

インタビュー中の村上さんのあたたかい表情や話し方が印象的でした。村上さんのそのあたたかさが、たくさんの人の笑顔をつくっているのだろうと感じました。



…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

長崎の平和公園に献納する 『平和を願う千羽鶴』を折りましょう！



内 容：①折り鶴キット（作業説明書・折り紙 30 枚・止め用ビーズ）を使用した折り鶴づくり

※折った鶴を繋ぐ糸（普通の縫い糸）は各自でご用意いただきます。

※複数のキットをご希望の方は事前にご連絡ください。

②折り鶴を糸に通す作業（折り鶴は、市民の皆さまが事前に折ったものをお渡します）

※止め用ビーズをお渡します。繋ぐ糸（普通の縫い糸）は各自でご用意いただきます。

期 間：6月4日（木）～7月16日（木） 平日 9:00～17:00

※多摩市平和・人権課にて①折り鶴キット②折り鶴をお渡します。完成後、期間内に平和・人権課にお持ちください。

問合せ・申込：多摩市平和・人権課 関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階 TEL：042-376-8311

簡単なミシン操作の指導



内 容：就労支援施設で、軽度の知的障害の方にミシン操作の初歩を教えて頂ける方を求めています。

日 時：火曜日、もしくは木曜日の
13:30～16:00 の間の 2 時間程度
(応相談)

場 所：就労継続支援 B 型 AROMA
(落合 1-1-25)

条 件：月 2 回以上参加が可能な方

人 数：若干名

備 考：交通費支給



高齢者施設でのお手伝い



内 容：①書道講師 ②絵手紙講師③朝のお茶出し
④昼のお茶出し⑤ドライヤーかけ

日 時：①②月・金曜日 14:00～15:00
(応相談)

③⑤月～土曜日 9:00～10:30

④月～土曜日 11:30～12:30

場 所：シンシア多摩（多摩市聖ヶ丘 5-1-1）

条 件：マスク着用

人 数：各 2 名程度

備 考：駐車場有

問合せ・申込：

シンシア多摩デイサービス担当 石坂

TEL：080-3317-5611



高齢者施設での囲碁のお相手



内 容：高齢者施設での囲碁の相手をお願いします。

日 時：毎週木曜日か金曜日
14:00～16:00の間、1時間程度
(応相談)

場 所：ベネッセスタイルケア まどか永山
(馬引沢1-2-7)

条 件：囲碁初段から五段くらいの方

人 数：1名

備 考：活動回数は応相談



就労支援の工房での作業補助



内 容：若年性認知症（50～60 代）の方の
作業補助（刺し子づくりなどの針仕事）
声かけや見守りが中心ですので、裁縫の知識が
ない方も歓迎です。

日 時：毎週火曜日、木曜日の 10:30～13:00
月 1 回から参加可能です。

場 所：草むら de 夢「夢うさぎ」
(落合 1-46-1 ココリア多摩センター5 階)

条 件：大学生以上

女性が望ましいです。裁縫がお好きな方大歓迎

エコベルイベントのお手伝い

内 容：エコベルに関わる機材の搬入・搬出・設置・
楽器づくりの手伝い、エコベルを交えて
子どもと関わる活動など。

※エコベルはペットボトルをリサイクルして作った楽器です。

日 時：第3日曜日 10:00～14:00（応相談）

（不定期イベント：時間応相談）

場 所：福祉亭前 アーケード下（永山 4-2-3）

（不定期イベント：場所の変更あり）

条 件：18歳以上

※お子さんが好きの方・音楽経験がなくても大丈夫！

人 数：4～6名

依頼元：Almonde Musica～あるもんで音楽する～
担当 山澤

パーキンソン病患者会のお手伝い

内 容：椅子出し、封入作業

日 時：月3回 月曜日（不定期）
12:45～15:30

場 所：ヘルプ永山（永山 1-5）

人 数：2名

依頼元：おしゃべりノササゲの会

（パーキンソン病患者会）

備 考：パーキンソン病に理解のある方。

不定期開催ですが、

毎回の参加が必須ではありません。

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：毎週月曜日～土曜日のうち、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

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。

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・水・木曜日 16:00～17:30

④木曜日(月2回) 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）

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 ・手作り品 ・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（関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階）
★多摩社協 総務担当（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)（豊ヶ丘 4-2-5-107 豊ヶ丘商店街）
★有限会社ももし(落合 2-38-103)

○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(和田 3-6-4)
・読売センター多摩センター(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(貝取 1459)
・グルメシティ多摩店（永山 4-2-1）
・コープ貝取店(貝取 3-8)
・ファミリーマート秀栄多摩落合店(落合 1-21-1)
・ファミリーマート多摩唐木田店(唐木田 1-21-1)

※各種受け取り窓口は受け取り可能時間が異なりますので、上記二次元コードからご確認ください。

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・コミュニネ7階

開館日：月曜～金曜日 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



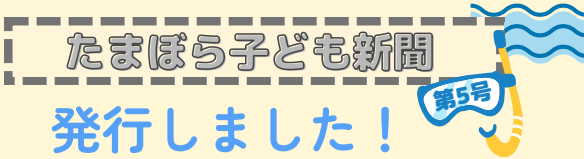
～多摩ボラセンからのお知らせ～

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)		PCTラブル・スマホ (PCTラブルやスマホ等の操作方法など)	
6月	9	火	パソコンボランティア多摩 ★①13:30～②14:30～	10:00～12:00	
	10	水	シニアITクラブ	13:00～15:00	
	23	火	パソコンボランティア多摩 ★①13:30～②14:30～	10:00～12:00	
	25	木			スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
7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 ★①13:30～②14:30～	10:00～12:00	
	23	木			スマホ)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 ★①13:30～②14:30～	10:00～12:00	



年3回発行、小中学生向けのボランティア情報誌です。今回は「夏ボラ体験2026」特集号♪スペシャルインタビューは必見!他にも「子どもの居場所紹介」「夏休みボランティア情報」を掲載しています。

二次元コードから読めます→



『福祉体験学習等メニューアラカルト2026』発行しました

詳細はこちら

障がいのある方の経験談やサポート体験・高齢者疑似体験等に対応。学校での福祉体験授業の他、町会や企業・団体等の職員研修にも活用いただけます。



知る・学ぶ・つながる・ゆるたまネット地域貢献出前講座メニュー

学校の授業で!自治会等での学習会で!社員研修で!みなさまの暮らしに役立つ講座をお届けします!!

ゆるたまネットとは～

多摩市内を中心に、地域や社会貢献活動に取り組む、またはこれから始めようとする企業・大学・団体などが集まったネットワークです。「ゆるやかにつながり」「無理なく」「できるときに参加・活動する」を合言葉に、地域と多様な主体が協力し合いながら、支え合いの輪を広げています。

その一環として、各団体が持つ専門性や人材・設備などを市民の皆様に活用いただける「出前講座」メニューを作成しました。依頼に応じて、講座や相談会の開催、施設・備品の貸出など、参加団体ならではの活動を進めています。

知る・学ぶ・つながる・ゆるたまネット 地域貢献出前講座メニュー



発行:多摩地域・企業大学等連絡会(ゆるたまネット)

ゆるたまネットとは
多摩市内を中心に、地域や社会貢献活動に取り組む、またはこれから始めようとする企業・大学・団体などが集まったネットワークです。
ゆるやかにつながり、「無理なく」「できるときに参加・活動する」を合言葉に、地域と多様な主体が協力し合いながら、支え合いの輪を広げています。

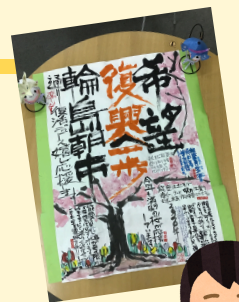
詳細はこちら



～講座・イベント情報～

真夏の絵手紙教室

日にち：7月13日、27日（いずれも月曜日）
 時間：13:30～15:30
 場所：永山公民館4階 学習室（13日）、創作室（27日）
 定員：10名程度（申し込み先着順）
 費用：1,000円（2日間）
 講師：小谷 陽子 氏（「絵手紙くるくる」代表）
 主催：ボランティアサークル「絵手紙くるくる」（多摩ボラセン登録団体）
 申込・問い合わせ：小谷 陽子
 TEL：090-2786-8116



道具貸出あり。
 お気軽に
 ご参加ください♪

学習・進路 暮らし相談会 ～お子様の学習面や進路、生活全般の相談ができます！～

日時：6月20日（土）14:00～17:00
 会場：関戸公民館 ギャラリー
 （関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階）
 参加費：無料
 ※事前予約制（当日受付もありますが、事前予約をされた方が優先です）
 主催：特定非営利活動法人BORDER FREE
 共催：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）
 協力：放課後等デイサービス VERITAS
 / 一般社団法人 多摩市国際交流センター
 / ソスペース多摩

相談ブース

①学習・進路相談会

学習・進路面の相談に現役大学生がお答えします。
 行き渋り・不登校対応可

②暮らし相談会

外国にルーツのあるご家庭や生活に困っているご家庭等、専門家に相談できます（当日相談者のうち、生活にお困りの方には食料配布あり）。

③資料配布・情報提供コーナー

予約・詳細は
 ↓こちら↓

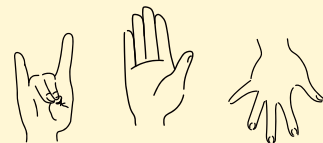


夏休み手話教室（全2回）

初めての人でも大丈夫。みんなで手話を覚えましょう。
 おひとりでも、お友達と、ご家族、どなたでも参加できます。
 日時：8月5日(水)、6日(木) 10:00～11:50 ※受付期間：6月20日(土)～7月15日(水)
 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：小学生以上（大人も参加可能、2日間参加可能な方）
 定員：30人（申込み先着順）
 費用：1人66円（任意 保険代2日分※当日集金/当日欠席の場合は後日代金をお支払いください）
 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 / 多摩ボランティア・市民活動支援センター
 問合・申込：多摩ボランティア・市民活動支援センター

TEL：042-373-6611 FAX：042-373-6629

※多摩市手話講習会を受講中の方は申込みできませんのでご了承ください。



この指文字は何を表しているのかな？
 （答えは右下）

多摩ボランティア・市民活動支援センター
 開館時間：月～金曜日 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。

指文字の答え：きてね来てね