

ボランティア通信

2026

8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
ホームページ <https://tama-shakyo.jp>



多摩社協
ホームページ



子ども食堂(イメージ)

「子ども・若者応援助成金」「ボランティア活動等振興助成金」2次募集！

多摩ボラセンでは、多摩市内で生活困窮等により支援が必要な子どもや若者が、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。

利用した団体の声(抜粋)

- ・地域の居場所を継続するのに役立たせていただいています(子ども・若者応援)
- ・子ども食堂で季節のイベントを開催しました。参加者さんの笑顔が印象的でした(子ども・若者応援)
- ・講師を呼ぶことで会員のスキルアップができたため、活動先にも喜ばれました！(活動振興)
- ・担い手不足のため、新規向け講習会を開きました。それがきっかけで新規会員が7名加入しました(活動振興)

▼▼▼contents▼▼▼

助成金概要	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



友達追加をお願いします！



フォローをお願いします！

「子ども・若者応援助成金」「ボランティア活動等振興助成金」概要

申請
期間

8月6日(木)～9月18日(金)
多摩ボラセンへ持参または郵送 **(いずれも必着)**

こんな活動は対象なの？
など、お気軽に
お問合せください!



☆**新規応募団体**の方は、申請前に**必ずご一報**をお願いします

■子ども・若者応援助成金

1 助成要件(一部抜粋)

○助成対象団体

- ・多摩市内で生活困窮等により支援が必要な子ども・若者を対象とした事業を行うこと。
- ・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のものであること。
- ・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。

○助成対象事業：子ども・若者の支援を目的とした事業で、且つ次に掲げる事業

- (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

2 助成内容

- (1) 【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)

助成上限額：3万円

- (2) 【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)

助成上限額：5万円



詳細はこちら

■ボランティア活動等振興助成金

1 助成要件(一部抜粋)

○多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体であること。

※現在登録団体でない団体も、助成金申請と同時に団体登録申請が可能

2 助成内容

- (1) 【スキルアップ支援】 **助成上限額：2万円**
ボランティア団体メンバー等の質向上を図るために必要な事業

- (2) 【人材(担い手)育成支援】 **助成上限額：3万円**
広く市民を対象としてボランティア活動等の普及及び啓発を行う事業

- (3) 【チャレンジ支援】 **助成上限額：10万円**
①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：経済的困難を抱える方や子ども、独居老人、障がい者支援など)
②その他会長が必要と認める事業

- (4) 【立ち上げ・活動継続支援】**〈設立2年以内の団体/1回限り〉**

助成上限額：5万円



詳細はこちら

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



この場所で、みんなに会えることが楽しい！

1. ボランティアをはじめたきっかけ

30年くらい前、子どもが中学校に入って時間的に余裕ができた時期、多摩市の広報紙に「リフォームおはりばこ」のメンバー募集の記事があったので参加してみました。当時はプレハブの建物で活動していましたね。ちなみに、グループ自体は活動場所を移動しつつ40年以上続いています。10年前に代表になりました。

2. 活動の工夫&やりがい

グループが長く続いている秘訣は、寄付して頂いた材料でどんな作品にしようかと、形は、色の組み合わせは…などアイデアを持ち寄りワイワイと話し合いを楽しむことです。

また、メンバーが作った作品をバザーで売り、そこでのお客様の反応にワクワクします。評判がとても良いんですよ。海外(フランス)でも買ってもらったと聞いた時にはびっくりしました。

作品の売り上げはほとんど寄付しています。自分たちが楽しんで、人のためにもなるのはいいですね。

他のボランティア団体からの注文品や作品仕上げの手伝いなどの交流もあります。



写真：タマボラ君&たまふくちゃんもメンバーさんの作品です。



脇 よし子 (わき よしこ)さん

手芸ボランティアグループ「リフォームおはりばこ」代表。40年以上続く伝統のグループ継続のために、メンバー同士のつなぎあわせから事務作業まで、表裏問わず奔走中♪

3. これからはじめるボランティアさんへひとこと

作品を仕上げる達成感と共に、楽しい会話が出来る仲間づくりの機会となればいいなと思います。

今は月2回、第1・3火曜日 10:00～14:00 ころまで活動しています。見学は自由です。



写真：「リフォームおはりばこ」メンバーのみなさん

取材後記

時にはワイワイ、そしてモクモクと自分のペースで活動できると評判の「リフォームおはりばこ」。16名のメンバーをまとめる脇さんの落ち着いた語り口は、話を伺うボラセンスタッフにも安心感を与えてくれました。時折見せるチャーミングな笑顔も素敵です。



…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・受付場所は
こちらから⇒



お祭りのお手伝い



内 容：地域交流をテーマにしたお祭りでの会場準備や子ども向け店舗（スーパーボール、輪投げなど）のサポート。

日 時：9月26日(土)13:00～17:00 頃

場 所：新堂公園（和田 1659-1）

条 件：18歳以上の方

人 数：8名程度

備 考：雨天中止、小雨決行（当日9:00に判断）

申込締切：8月25日(火)

問 合：啓光学園 新堂公園まつり 担当：寺村

TEL：042-375-7303

依頼元：社会福祉法人啓光福祉会啓光学園

新堂公園まつり実行委員

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。

子どもの野外遊びのサポート



内 容：野外あそび場で、子どもの遊び相手と見守り、
焚き火の番、ロープ遊具の設置と片付けなど

日 時：月1回(日曜日)不定期

10:00～17:00の中で2時間以上から

場 所：永山南公園 鉄塔下辺り（永山4-7）

条 件：高校生以上、楽しんで活動できる方

人 数：8名程度

備 考：雨天中止

ボランティア保険加入必須

依頼元：みんなであそぼう



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）
声が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

※お子さんが好きな方なら

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：ベルブ永山（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。

植栽手入れ、食器洗いや 囲碁・将棋の相手など デイサービスでのお手伝い



内 容：①植栽手入れ

②食器洗い

③囲碁・将棋の相手

日 時：①月～土曜日 14:00～15:00

②火～土曜日 9:00～16:00 の間で

2 時間程度※応相談

③木曜日、土曜日 12:30～14:00

場 所：多摩市さくらが丘在宅サービスセンター

（連光寺 1-1-1）

条 件：認知症への理解のある方

募集人数：①～③いずれも若干名



デイサービスの清掃を お願いできませんか？



内 容：フロアの掃除、食器洗い、モップ掛け、
机やいす・手すりなどの水拭き、消毒

日 時：月～金曜日 16:00～18:00 のうち

1 時間程度（時間帯応相談）

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

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）

高齢者施設で楽しく囲碁のお相手



内 容：施設ご入居者と談笑しながら
囲碁の相手をお願いします。

日 時：月～金曜日の空いている日

14:00～(1時間くらい)

場 所：チャームスイート京王聖蹟桜ヶ丘

（桜ヶ丘 4-33-18）

条 件：お話好きな方

人 数：1 名

依頼元：チャームスイート京王聖蹟桜ヶ丘
生活相談員 森

デイサービスでの活動



内 容：レクリエーション補助、お散歩の付き添い、
将棋のお相手 等

日 時：毎週月曜日～土曜日

10:00～12:00、13:00～14:00、

15:30～18:00（応相談）

場 所：デイサービスセンター青木葉カフェ

（落合 2-6-3 メゾンドフォンテン 102）

備 考：人と接するのが好きな方。

男性、若い方も歓迎です。

多摩市介護予防リーダー養成講座 14 期生募集！

介護予防リーダーは、高齢者がいつまでも元気に暮らせるよう、介護予防や健康づくりの知識を活かして、地域で介護予防活動を行うボランティアです。興味のある方は、ぜひ説明会にご参加ください。



①説明会

内容：介護予防リーダーの役割と養成講座について
 日時：9月8日（火）14:00～15:00
 場所：関戸公民館 ヴィータホール
 （関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ8階）
 対象：市内在住で、介護予防活動に関心がある方
 定員：40名（申込み先着順）
 申込：8月7日（金）から、以下の申込フォーム↓
 または電話で多摩市高齢支援課へ



②の養成講座を受講希望される方は、説明会に必ずご参加ください。

問合：多摩市 高齢支援課 介護予防推進係
 TEL：042-338-6924

②介護予防リーダー養成講座

内容：介護予防に必要な知識や技術を学び、地域の課題を探る
 日時：9月29日（火）～令和9年2月までの原則毎週火曜日 14:00～16:00
 場所：関戸公民館 ほか
 対象：市内在住で、講座修了後、市内で介護予防活動ができる方
 定員：20名程度
 費用：無料
 申込：説明会で申込書配布

地域で子育てのお手伝いをしてくださる 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。下記の日程で、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。

日程：9月8日（火）、10日（木）、15日（火）
 場所：関戸公民館（8日・15日）、多摩消防署（10日）
 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（申込み先着順）
 費用：無料（10日の救急救命講習のみ別途資料代あり）
 備考：保育あり（1歳6か月以上・定員3名※10日を除く）
 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）
 メール：famisapo@tama.jp



※時間・内容等はホームページをごらんください→

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・コミュニエ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)	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)
8月	25	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	27	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
9月	8	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	9	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	24	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30

ボランティアCafé～in スターバックスコーヒーヴィータモールせいせき店を開催しました

6月12日(金)、同店のテラス席で、9名の参加者がコーヒーを愉しみつつ「ボランティアとは何か」「人生の棚おろして?」などのテーマで語り合いました。贅沢な時間を過ごした参加者のみなさんの晴れやかな表情が印象的でした。

なお、本イベントは、ボランティアセンター登録団体「終活健幸サポート多摩」にご協力いただきました。本当にありがとうございました。



「認知症に有効な『回想法』を学ぶ!」を開催しました!

6月26日(金)、当センター主催講座「認知症に有効な「回想法」を学ぶ!～知識を活かしてボランティア活動をしてみよう!」を開催しました。

当初予定された定員を大きく超える39名(オンライン含む)が参加。講師の白子英治氏(天本病院・作業療法士)からは「認知症の種類と特徴」「認知症の人に関わる際のポイント」

「回想法とは」を語っていただき、その後、実際に回想法を用いて参加者同士でペアワークを行いました。

参加者の皆さんより「話がとても分かりやすかった」「ボランティアにぜひ活かしたい」「認知症の方とのかかわり方を知ることができてよかった」という声が聞かれ、参加者アンケートでは全員「満足した」との回答をいただきました。

当センターでは、今後もボランティアや地域活動に役立つ講座を予定しています。お楽しみに!



※回想法...昔の出来事や思い出を語り合うことで自然な会話を引き出し、相手との関わりを深めるコミュニケーションの手法。

～講座・イベント情報～

日本語講師養成講座(全12回)

初めて日本語を勉強する来日外国人に日本語を指導する方法を学ぶクラスです。一緒に勉強しませんか。

日時：9月5日～11月21日までの毎週土曜日 9:15～12:00 ※都合により変更あり

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・コミュニティー7階) ※都合により変更あり

対象：外国人に日本語を教えるのがはじめての方

定員：15名(申込み先着順 定員に満たない場合、前日まで申込可)

講師：長沼ゆり氏(南多摩日本語の会代表)

持ち物：筆記用具、大学ノート

費用：9,500円(受講料+教材費)※初回9月5日に徴収します。途中で辞めた場合の返金不可

主催：南多摩日本語の会(多摩ボラセン登録団体)

問合・申込：電話またはFAXで、多摩ボラセン(下記参照)へ



団体情報→

点字講習会(全5回)

初めての方歓迎！やり甲斐のある点訳を楽しく学びませんか？

日時：10月3日～31日までの毎週土曜日 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3

(関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー7階)

対象：成人の方で、講習会後にサークル活動に参加いただける方

(定例会：毎月第4月曜日 10:30～12:00)

定員：12名(申込み先着順)

持ち物：ご自身のパソコン(点訳作業はパソコンで行います)

費用：1,000円(テキスト代等)

主催：多摩市点字サークル「トータス」(多摩ボラセン登録団体)

協力：多摩ボランティア・市民活動支援センター

問合・申込：9月24日(木)までに電話またはメールで、多摩ボラセン(下記参照)へ



初心者向け「ハンドマッサージ&背中リラクゼーション」講座

ハンドマッサージや背中リラクゼーションの施術方法を学んでみませんか

日時：10月6日(火) 13:15～16:00

場所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階(南野3-15-1)

対象：ボランティア活動を通して優しさを届けたい方

定員：15名(応募者多数の場合は抽選)

費用：1,000円(材料費・テキスト代)

主催：メイクボランティアげんき手(で)！(多摩ボラセン登録団体)

協力：多摩ボランティア・市民活動支援センター

問合・申込：9月30日(水)までに、電話またはメールで、多摩ボラセン(下記参照)へ



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・コミュニティー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

メール：tamavc@tamashakyo.jp

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。