

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



非日常的な経験で、私の世界が広がった！

1. ボランティアをはじめたきっかけ

初めて活動したのは2025年です。部活動(ボードゲーム研究会)で、多摩市内のボランティア活動への呼びかけが毎年ありボランティアに興味があったので参加してみました。

まずは学童クラブの活動に参加しました。子どもと一緒に川遊びをしたり、絵本を読んだりしたりと、1日だけの活動だったのにとても濃密な時間で、今でも強く印象に残っています。

来年も何かやりたい！と思い3か月くらい経ったとき、友人から『アルモンデムジカ』に誘われて、そこで初めて“エコベル”に触れました。ペットボトルにドライアイスを入れると空気の圧縮で音程が変わるんですよ。ハンドベルや木琴のような楽器になります。これが楽しくて、今では日程が合えば必ず参加するようにしていますね。



写真：Almonde Musicaの山澤さんとエコベルの演奏中♪



山室(やまむろ)うららさん 高校2年生

空のペットボトルや水道管といった身近なもので楽器を制作・演奏するボランティアグループ「Almonde Musica(アルモンデムジカ)」で活動中。

近隣のお祭りや施設での演奏披露や、子ども向けの体験会などで“エコベル”と一緒に楽しんでいます。

2. 活動の楽しみ、やりがい

実は今まで休みの日は外に出ないどころか、人と話すこともほとんどしていませんでした。でも、ボランティアを始めていろんな人と出会ったことにより、自分の世界が“深い”から“広い”に変化していくのを実感しました。

やってみないとわからない、ということにも気づかされましたね。

活動を通じて、子どもたちの喜んでる顔を見たり、高齢者の方から「上手だね～」 「ありがとう」って言ってもらえる言葉一つ一つが温かい気持ちになります。

3. これからはじめるボランティアさんへひとこと

これまでのボランティア活動を通じて、自分の置かれている環境・行動から得た経験が今後の人生に関わってくるんじゃないかなと強く感じました。

無償の活動ではあるけれども、それ以上に得られるものが大きいです。気持ちが大事だと思います。

取材後記

インタビュー中も礼儀正しく、にこやかにお話をしてくださった山室さん。活動の中で彼女の明るさに励まされる方も多いのではと感じました。勇気を持って踏み出した最初の一步を機に世界が“深い”から“広い”に変わったとのことですが、その“広い”世界の中で私たちともつながったこと、とても嬉しく思います。これからの山室さんのご活躍を楽しみにしています。

♪ Almonde Musica のボランティア募集は2面に掲載されています⇒



…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

車いす来場者サポート/運営サポート



内 容：Jリーグ・東京ヴェルディのホームゲームでの、車いす来場者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：10月11日(日) 15:00 キックオフ

10月17日(土) 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。

※試合日の7日前までにお申し込みください。

場 所：味の素スタジアム(調布市西町 376-3)

条 件：高校生以上の障がい理解がある方

備 考：交通費・お弁当支給

ボクも味スタで
まっくん初めて参加の方は、
事前の登録が必要です

「リヴェルン」イラストおよび東京ヴェルディロゴマーク：©TOKYO VERDY

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
子どもに関わる活動など。※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 山澤活動者インタビューを
1ページに掲載しています

放課後教室での活動サポート



内 容：校庭での自由遊びのサポート

日 時：基本毎週月・水曜日

13:00～16:00頃(活動時間応相談)

場 所：愛和小学校校庭

条 件：高校生以上、単発・継続いずれも歓迎

募集人数：若干名

備 考：謝礼あり(1回につき1,000円)

問合・申込：櫻田(愛和小放課後クラブリーダー)

TEL：090-4964-9599

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。子どもの居場所「るぴなす」
ボランティア募集！内 容：子どもたちとの遊び、学習支援、
食事準備、見守りなど

日 時：毎月第2・4土曜日

10:00～17:00(時間応相談)

場 所：多摩市立豊ヶ丘児童館(豊ヶ丘5-6)

条 件：中学生以上

人 数：5～6名程度

備 考：ボランティア証明書発行可能、
継続してできる方歓迎

申込締切：各開催日の前日まで

問合・依頼元：一般社団法人ハピプラ

文化企画課内 子育て支援事業推進室

TEL：070-6459-2741

Mail：info@npo-hapipura.com



問合せはこちら

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。

「さえずりの森」の保全活動 ボランティア募集！



内 容：永山駅そばの「さえずりの森」の保全作業
簡単なごみ拾い、植物の保護活動から、
散策路の整備など
※危険な活動はありません

日 時：毎月第1・3土曜日 9:30～11:30

場 所：永山ハイツ3号棟（永山2-1-3）東側の
入り口広場（旧駐車場）集合

条 件：足腰の丈夫な方、雑木林保護に関心のある方
問合・申込：さえずりの森世話人会

TEL：080-6670-6641（えがわ）

Mail：nagayamasaezuri@
gmail.com

デイサービスで 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）、食器洗い
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

※いずれもできる曜日だけでも可

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)

「フレンドホーム」に なってみませんか？



内 容：児童養護施設で生活している子どもたちを、
学校がお休みの期間などに、ご家庭で1日～
数日間お預かりいただき、家庭生活を体験
させていただく活動です。

日 時：週末・祝祭日・夏休み・冬休み・春休みなど

場 所：フレンドホームさんのご自宅等

条 件：東京都の制度のため、登録には条件が
あります。詳しくは、施設に直接お問い合わせ
ください。

問合・申込：児童養護施設 二葉学園
(東京都調布市上石原2-17-7)



↑二葉学園
ホームページ

担当：田淵

TEL：042-482-2578

Mail：gakuen@futaba-yuka.or.jp

制度やお申し込み、交流についてご説明
させていただきます。

高齢者施設の入居者の話し相手、 麻雀相手を募集します



日 時：毎週月～金曜日 10:00～12:00、
もしくは14:00～16:00の間の1～2時間
(月1回から可。回数は相談可能)

場 所：特別養護老人ホーム 愛生苑
(和田1547)

条 件：・高齢の方に寄り添ってお話を聞いて
いただける方
・上手下手問わず、コミュニケーションツール
として麻雀をしていただける方

人 数：若干名

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。



認知症介護者の会のサポート



内 容：①定例会の準備・片付け
(お茶の準備、出欠確認など)
②会の事務作業(会報発送作業、
助成金等の申請書・報告書の作成、
定例会の簡単な内容まとめの作成など)

日 時：第1火曜日・第3金曜日
13:00～16:00

場 所：第1火曜日：
TAMA 女性センターワークショップルーム
(関戸4-72 ヴィータ・コムーネ7階)
第3金曜日：ベルブ永山(永山1-5)
または諏訪地区市民ホール(諏訪5-4)

条 件：①なし ②エクセルができる方

募集人数：各1名

依頼元：TAMA 認知症介護者の会いこいの会



…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

「フードドライブ」「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）
- ★有限会社もしもし(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→

