

# ボランティア通信

2026  
10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

詳細はP2にて



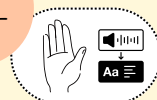
12月4日、  
ヴィータホールにて上映

## ▼▼▼contents▼▼▼

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| 令和8年度多摩ボラセンチャリティ映画会/<br>ボランティアパーク開催@福祉フェスタ | P 2   |
| ボランティアさん出番です！                              | P 3～5 |
| 多摩ボラセンからの報告                                | P 6   |
| 講座情報 等                                     | P 7   |
| 多摩ボラセン登録団体主催イベント 他                         | P 8   |



## ～イベント・講座情報～

～多摩ボラセンチャリティ映画会～  
映画『ぼくが生きてる、ふたつの世界』上映手話通訳・要約  
筆記あります

作家・エッセイストの五十嵐大氏による自伝的映画。聴覚障害のある両親と祖父母のもとで生まれ、「コーダ(聴覚に障害がある親を持つ聴者の子ども)」として育った主人公の半生や葛藤、家族との絆などを描く。監督：呉美保 主演：吉沢亮 ■日本語字幕あり/音声ガイド支援(UDCast対応)

制作会社：株式会社ワンダーラボラトリー 配給会社：ギャガ株式会社

【日時】12月4日(金) 昼の部14:00～ 夜の部18:30～(開場：各30分前)

※各回、映画上映105分・多摩ボラセン登録団体紹介10分

【場所】関戸公民館ヴィータホール(関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ8階)

【定員】昼・夜ともに180名(完全入替制)/自由席

【チケット】10月1日(木)より販売 大人：1,000円/子ども(高校生以下)：500円

【販売場所】

(1) 多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ・コミュニネ7階)

平日9:00～19:00(第1・3月曜除く)/土曜、第1・3日曜9:00～17:00

(2) 多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ) ※前売券のみ

3階8:30～17:00(第2土曜、日曜、祝日を除く)/7階9:00～17:00(平日のみ)  
＜オンライン予約＞右記二次元コードより受付 ※当日、代金とチケット引き換え

【問合せ】多摩ボラセン(下記参照)へ



詳細は  
こちらから



オンライン予約  
※オンライン予約  
キャンセルの場合要連絡

## 「ボランティアパーク」開催！@福祉フェスタ2026

今年も「福祉フェスタ」の時期がやってきた！屋台、薬剤師体験、ヒーローショー、映画上映など...  
当日は様々なイベントや体験を用意しています！ぜひお越しください。  
タマボラ君にも会えるかも！？

【日時】10月18日(日) 10:00～15:00

【内容】昔あそび、絵本の読み聞かせや紙芝居、マジック、

各種ボランティア体験(音訳、点訳、手話、手芸、ぬり絵、バルーンアート等)

【場所】二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階(南野3-15-1)

【参加費】無料 【問合せ】多摩ボラセン(下記参照)へ

おともどもも  
どなたでも大歓迎！



タマボラ君



昔あそび



音訳体験



バルーンアート  
体験

読み聞かせ・紙芝居



## たまぼら子ども新聞を発行しました！

年3回発行、小中学生向けのボランティア情報紙です。「夏ボラ」で活躍した小学生ボランティアさんへの密着取材は必見！

こちらの二次元コードからご覧いただけます→



# 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



### 「バリアフリー」の本当の意味を、みんなに知ってもらいたい！

#### 1. 福祉活動への歩み

大学1年生の時に、練習中の事故で頸椎を損傷して車いす生活となりました。その後、4年前に大学時代の同期から「川崎市の小学校でバリアフリーについて話してほしい」とお願いされたのが、今の活動の原点ですね。

2023年に起業して行政ともつながりを作ろうと思っていた時、教育委員会の方から「車いすで生活するアスリート」として、市内の様々な場所につないでもらいました。それが福祉活動に力を入れたきっかけです。

#### 2. 活動に対する思い

障がい者となって、まちや施設のバリアフリーという面で自由に動ける時には気にも留めなかったことに気づくようになりました。それと同時に、車いすに乗るようになって、人は自分から知りに行かないと分からないことがたくさんあるというも実感しました。

今、市内の小中学校で福祉学習の講師として「駐車場に車いすスペースがあるのはなぜ？」「バリアフリートイレが広いのはどうして？」という話をしていますが、それが子どもたちにバリアフリーに目を向ける一歩になって欲しいと考えています。



写真：スクールは貝取商店街の一角にあります。



檜山 和真(ひやま かずま)さん

体操競技元日本代表。現在は体操教室「ベアスポーツスクール」を経営するかたわら、多摩市福祉委員に任命され、市内の学校等で福祉学習の講師としても活動中。バリアフリーの大切さを伝えています。

当事者からの目線を発信して、ハード面だけでなく、ソフト面も含めたバリアフリー社会にも貢献出来たら何よりですね。

#### 3. 本紙を見ているみなさんに伝えたいこと

いつ・どこで身体が思うように動かなくなる時が来るかわからない…ということもありますが、障がいのあるなしに関わらず、みんながバリアフリーを知ることで何かの時に助かることがあればいいなと思っています。



写真：たくさん子どもたちが体操の楽しさを知る場所になっています。

#### 取材後記

体操選手を両親に持ち、自身も0歳から体操を始めていたという檜山さん。中学時代に全国大会優勝という経歴に裏付けされた理論と、子どもの目線に立って一人ひとりにじっくり向き合う姿勢には、市内外にもファンが多いとのこと。実際にお話を伺って、私たちもその飾らないお人柄に惹かれました。

#### ベアスポーツスクール



ホームページ



instagram



…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24日(土) 15:00 キックオフ

11月21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  
まっける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

「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。

問合せ・申込：児童養護施設 二葉学園

(調布市上石原 2-17-7)

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。↑二葉学園  
ホームページ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。放課後デイサービスでの  
サポーター募集内 容：生きづらさを抱えた子どもたちと、「一緒に遊ぶ」  
「宿題や勉強のサポートをする」「あなたの特技  
(楽器、ゲーム、工作、パソコンなど)をレクチャー  
する」などの活動です。

日 時：月～金曜日 14:30～17:30

(週1回以上、1時間からOK)

場 所：あとろえこかげ(落合 4-16-1)

条 件：大学生以上の方・シニアの方も歓迎！・楽器や  
ゲーム、パソコンなど、子どもたちにレクチャー  
できる趣味がある方は特に大歓迎です。備 考：主に小学生が通っています。子どもたちと楽しく  
過ごしながら、成長をサポートする活動に  
参加しませんか？

## 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(愛宕 1-54)

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)

問合せ・申込：櫻田(愛和小放課後クラブリーダー)

TEL：090-4964-9599

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  
簡単なおみ拾い、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  
問合せ・申込：さえずりの森世話人会

TEL：080-6670-6641（えがわ）

Mail：nagayamasaezuri@  
gmail.com

## デイサービスでの囲碁 ・将棋のお相手



内 容：高齢者が通うデイサービスで利用者と  
楽しみながら囲碁・将棋をしていただきます

日 時：囲碁：月・水・金/将棋：火～土

※時間はいずれも14:30～15:30

場 所：ゆめふる多摩ニュータウン店  
（諏訪2-2 B-100）

条 件：マスク着用

人 数：各日1名

依頼元：ゆめふる多摩ニュータウン店  
生活相談員 新井



## 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！

## 知的障害のある方の 運動支援補助募集



内 容：運動時のサポートや見守り（バランスボール  
運動、ストレッチのサポート、道具の準備や  
片付けなど）

日 時：毎週木曜日または金曜日 9:30～12:00

場 所：啓光えがお  
（南野3-15-1 総合福祉センター1F）

人 数：若干名

持ち物：動きやすい服装、上履きをご準備ください

備 考：事前見学歓迎です

## 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

## 小規模多機能施設のお手伝い



内 容：食器洗い、施設内清掃  
（トイレは含みません）

日 時：月～日曜日 9:00～17:00  
（1時間から可）

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）

条 件：認知症に理解ある方

人 数：若干名

持ち物：上履きをご準備ください

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→



## 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TEL042-356-0307(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) |
|-----|----|---|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10月 | 13 | 火 | パソコンボランティア多摩<br>10:00~12:00<br>★①13:30~②14:30~ |                                 |
|     | 14 | 水 | シニアITクラブ<br>13:00~15:00                        |                                 |
|     | 22 | 木 |                                                | スマホ・タブレットの集い 13:30~15:30        |
|     | 27 | 火 | パソコンボランティア多摩<br>10:00~12:00<br>★①13:30~②14:30~ |                                 |
| 11月 | 10 | 火 | パソコンボランティア多摩<br>10:00~12:00<br>★①13:30~②14:30~ |                                 |
|     | 11 | 水 | シニアITクラブ<br>13:00~15:00                        |                                 |
|     | 24 | 火 | パソコンボランティア多摩<br>10:00~12:00<br>★①13:30~②14:30~ |                                 |
|     | 26 | 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～

### 夏のボランティア体験2026

夏のボランティア体験(夏ボラ)は、夏休み期間にさまざまなボランティア活動の中から活動を選んで参加できる企画です。

今年も多くのお受け入れ施設・団体のもと、総勢258名がボランティアを体験しました。

ボランティア受け入れにご協力をいただきました各施設・ボランティア団体など、関係者の皆様に心から感謝申し上げます。



工作ボランティア

完成した作品を高齢者施設へお届けしました!



## <あの日を忘れずに...>多摩ボラセン「平和授業」開催しました

8月7日(金)多摩ボランティア・市民活動支援センターにおいて、「夏ボラ」メニューの一環として学生を対象とした『平和授業』を実施しました。

「自分は死ぬのだと思っていました。怖いとも感じない。それが当たり前だった」

「ピカッと光ったと思ったら校庭の土が盛り上がった。」

『次は“あの子”が死ぬよ』と誰かが言っていた」

「満州からの引き揚げ者である私達にとっては、8月15日が戦いの始まりでした」

VTRで次々と語られる戦争体験者の証言。

参加者は静かに、そして、全身に染みこませるように耳を傾けていました。

その後行われたグループワークでは「死を強く実感させられた」「他人事ではなく、自分事として考えることの重要性を感じた」などたくさんの感想が聞かれました。さらに「戦争がなく、みんなが笑って過ごすことができる幸せな社会を創りたい」などと自分の描く未来を語り合った後、平和への決意表明を残し1枚の写真に収めました。

この授業を通じて、平和の輪が広がっていくことを願わずにはられません。

最後になりましたが、辛い思い出を語ってくださった皆様および平和授業のコンテンツ作成にあたりご協力いただきました皆様、当日ご協力いただきました中央大学の皆様に、この場をお借りして感謝申し上げます。



グループワーク発表の様子



中央大学学生ボランティアのみなさんによる決意表明

## 新しいボランティアコーディネーターが入職しました



8月1日付で入職いたしました稲垣と申します。前職はSE(システムエンジニア)で福祉職は初めてですが、以前より社会的孤立に関心があり地元で多世代コミュニティづくりをしています。皆様がボランティア活動を通して繋がりや生き甲斐を感じて頂けるよう頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。

### ～講座情報～

## 災害ボランティア講座

災害ボランティアセンターについての基礎知識や災害支援活動に必要な知識を学びませんか？

【第1回】10月10日(土) 9:30～12:30

場所：関戸公民館 第2学習室(関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ8階)

内容：多摩市の災害対策、災害ボランティアセンターについて等

【第2回】11月7日(土) 9:30～13:00

場所：関戸・一ノ宮コミュニティセンター(関戸4-19-5 健康センター3階) および  
九頭龍公園(関戸4-19-3) 周辺

内容：災害ボランティアセンター設置・運営訓練

※災害発生を想定し、センター運営や災害ボランティア活動を実際に体験します

【第3回】12月26日(土) 10:00～12:00

場所：多摩ボラセン活動室(関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階)

内容：講座のふりかえり、今後の活動について等

【対象】市内在住・在勤・在学で災害時のボランティア活動に関心があり、  
平時の防災・災害啓発活動などに協力する意思のある方

【定員】30名(申込先着順) ※全3回参加可能な方を優先

【締切】10月7日(水)

【申込】右記二次元コードもしくは多摩ボラセン(下記参照)へ電話



申し込みは  
こちらから

## ボランティア団体向け！ ボランティア活動のためのAI活用講座

「SNSや広報誌で、もっと活動を知ってもらいたい」「イベントの案内文やタイトルを考えるのに時間がかかる」ーそんなボランティア団体の皆さん、AIを活用してみませんか？

今回の講座では、生成AI「Gemini(ジェミニ)」を使って、イベントのタイトルや案内文、画像などを作成する方法を学びます。実際にAIを操作しながら、団体の活動を市民に分かりやすく伝えるための発信内容を作成してみましょう。

【日時】10月23日(金) 13:30～15:30

【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・コミュニネ7階)

【対象】子ども・若者応援助成金申請団体のうち、広報を担当している方・  
今後担当予定の方または多摩ボラセン登録団体など  
※基本的なパソコン操作ができる方

【持ち物】ご自身のパソコン(持参が難しい方は要相談)

【定員】15名(先着順)

【主催】株式会社 タッタ 近藤弘晃氏

【申込】右記二次元コード、もしくは多摩ボラセン(下記)へ電話



申込  
二次元コード

## ～多摩ボラセン登録団体主催イベント 他～

### 多摩市手話サークル「クローバー」講演会「私の手話語り」

手話通訳・要約  
筆記あります



【日時・場所】

① 10月22日(木) 19:00～20:30

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 701～703 研修室 (南野3-15-1)

② 11月5日(木) 10:00～11:30

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・コミュニネ7階)

【対象】 どなたでも 【定員】 ①80名 ②60名(各回会場先着順)

【講師】 酒井 郁(いく)氏 (NPO法人川崎市ろう者協会)

【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

【問合せ】 多摩ボラセン (下記参照) へ



酒井 郁氏

### 絵手紙体験会(全2回) 年賀状など絵手紙で楽しんでみませんか

【日時】 ① 11月9日(月) ② 11月11日(水) いずれも 13:30～15:30

【場所】 ベルブ永山4階 学習室 (永山1-5)

【対象】 どなたでも 【定員】 10名(先着順)

【参加費】 1,000円 (モチーフ、用具代含む)

【講師】 山田 みちよ氏 (日本絵手紙協会公認講師)

【主催】 ボランティアサークル「絵手紙くるくる」

【問合せ】 「絵手紙くるくる」代表・小谷 陽子 TEL: 090-2786-8116

山田 みちよ FAX専用: 042-373-6152

手話ボランティア  
あります



### 【予告】生活にお困りの「子どもがいる世帯」などへ食料等を無料配布します

多摩市内で社会貢献活動に取り組む企業・大学等のネットワーク「多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)」主催で、生活にお困りの子どもがいる世帯などへ食料等を無料配布します。

【日時・場所】

① 12月18日(金) 大妻女子大学(唐木田2-7-1)

② 12月19日(土) 旧豊ヶ丘中学校クラブハウス(豊ヶ丘4-4)

③ 12月20日(日) 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)

※各日とも 11:00～13:00

【対象】

多摩市内在住で下記①②のいずれかに該当する生活にお困りの世帯

① 大学生以下の子どもがいる世帯

② 社会的なつながりが持てない・持つことが難しいなど、生きづらさを抱えている概ね30歳代までの方とその方と同居する世帯 ※生活保護受給世帯はお申込みになれません

★申込方法・申込期間等詳細につきましては、ふくしだより11月号(11月15日発行)、たま広報11月5日号、多摩市社協ホームページ(11月上旬に掲載)等でお知らせいたします。

【問合せ】

多摩ボランティア・市民活動支援センター (ゆるたまネット事務局)



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

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。