

Volunteer Information

ボランティア
インフォメーション

日野

4

2022年4月号
日野市ボラン
ティアセンター

まち「で」生き生き！
まち「を」生き生き！

見つけよう！
新しい自分 新しい仲間



まち活

4.10(日) & 4.24(日) 13:30-16:00

あなたが「動く」と誰かが「笑顔」に！

市民活動・ボランティア活動・サークル活動…

あなたのこれからの人生を彩る「生きがい」「やりがい」を一緒に探してみませんか？

会場

多摩平の森ふれあい館
(多摩平2-9、イオンモール隣)
3階 集会室5・6

対象

地域活動にご関心のある方
どなたでも 先着30人
(2日間参加が基本となりますが
1日のみの参加もOKです！)

4.10(日) 13:30-16:00

- 経験者は語る！
- 想いを語ろう交流会

4.24(日) 13:30-16:00

- 参加団体活動紹介
- 市民活動ごちゃまぜ交流会
(相談ブース・パネル展示・体験会など)



ボランティア募集情報

気になる活動をみつけたら

- ① 「電話」または「窓口」にて、ボランティアセンターにご相談ください。
☎=042-582-2318 窓口=日野本町 7-5-23 中央福祉センター内
開所時間=月～金曜日 8:30～17:15
- ② 活動先を「見学」し、活動先の担当者から「説明」を聞きます。
- ③ お互いの希望が折り合えば、次回から活動スタートです！



高齢者に関わる活動

4月現在も大募集！
福祉カフェ・
リハビリサロン／日野本町
(4月号まで掲載)
高齢の方が日中通う施設です
◎ 昼食後の食器洗い
【日時】月・水・木
12:30～1時間程度

福祉施設における ボランティア募集状況について

2022年4月現在、新型コロナ感染拡大防止のため、多くの施設がボランティアの受入を休止しています。
募集が再開次第、本紙でもご案内をさせていただきます。お楽しみに！



障がいのある人に関わる活動

好きな活動が選べます！
やまばと／旭が丘
(6月号まで掲載)

知的・発達障害のある方が、日中通う施設です。

- ◎ パソコン講座またはスマホ講座の講師（月1回金曜 AM）
- ◎ 調理活動のメニュー作成（第4木曜 AM）
- ◎ 体操プログラムの提供と実施のサポート（毎週火・木 PM）
- ◎ 活動の支援、話し相手（個別活動：第1・3水曜 PM、
ミニスポーツ：第2木曜 AM、おやつ作り：第2水曜 PM）

元気いっぱい遊ぼう！
障害児放課後クラブ／平山
(4月号まで掲載)

知的・発達障害のあるお子さんが
放課後の時間を過ごす居場所です

- ◎ 利用児童の遊び相手
- 【日時】月～金のいずれか
14:00～17:00

ボランティアセンターでできる活動

使用済み切手整理



使用済み切手をハサミで切り取り、
種類ごとに仕分けるボランティアです。

- ◆ マルスの会：毎週火曜日 10:30～12:00
- ◆ 水曜サロン：毎週水曜日 13:30～15:00

折り紙細工



季節にちなんだ折り紙作品を折り、
手作りハガキに飾り付けます。

- ◆ たまたまこ
第1・3火曜日 10:00～12:00

手芸



作品をバザーで販売し売上を寄付したり
依頼を受けて繻い物をする活動です。

- ◆ はなみずき
第1・3月曜日 13:30～15:00



まちにくわるポータルサイト 「Hi Know!(ひのう)」を活用しよう!



Hi Know!(ひのう)ってなに?

日野市内のイベントやサークル、市民活動団体を紹介するポータルサイトです!
地元でできることを探してみたいあなた!
まずは気軽に「ひのう」で検索を♪



QRコードからも
閲覧できます!

ひのう

検索

「登録団体」募集中!

サークルを主催されているみなさま!
Hi Know!に登録してみませんか?



【どんなメリットがあるの?】

- ・あなたの団体専用のページができます!
- ・活動やイベントの情報を発信できます!

【どうやって登録するの?】

- ・サイト右側の「活動団体登録」ボタンから登録できます!
- ・ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせを!

2022年9月頃に
サイトの大規模リニューアルも予定!
お楽しみに!

★ お問い合わせ ★

Hi Know!事務局(日野市ボランティア・センター)

日野本町7-5-23中央福祉センター内 TEL=042-582-2318 ✉=hino-vc@hinosuke.org

スマホサロン「ぽちぽち」に参加しませんか?

スマホサロン「ぽちぽち」では、
毎月テーマを決めて、スマホの勉強会を開催しています。
参加費無料!お気軽にお立ち寄りください♪



日時 4月11日(月) 13:30~15:00
会場 中央福祉センター 2階 (日野本町7-5-23)
内容 「LINEの使い方」



- ・友だち登録の方法
- ・スタンプの送り方
- ・写真の送り方 など

日時 5月9日(月) 13:30~15:00
会場 中央福祉センター 2階 (日野本町7-5-23)
内容 「PayPay(電子マネー)の使い方」



- ・ペイペイの仕組み
- ・アプリの入れ方
- ・決済方法 など

PayPay

【お申込】

日野市ボランティア・センター

TEL=042-582-2318 メール=hino-vc@hinosuke.org

※当日飛び入り参加も大歓迎ですが、会場の密回避のため、事前にお申込いただけますと幸いです

おうちでひの筋体操で コロナ禍で低下した筋力を 取り戻しましょう！

おうちでひの筋体操は、オンラインで複数の方と楽しみながら健康や美容に関する豆知識やひの健幸貯筋体操を行うものです。みなさん毎回楽しみに参加しています。みなさんも「おうちでひの筋体操」しませんか？

はじめる前の3つの手順

手順 1 スマートフォンにZoomを入れる



スマートフォンのカメラ機能
もしくはQRコード読み取りアプリ
で左にあるQRコードを読み取り
「Zoom」をスマートフォンに入れ
てください。



手順 2 日野市ボランティア・センターの公式LINEの登録



スマートフォンのカメラ機能も
しくはQRコード読み取りアプリ
で左にあるQRコードを読み取り
日野市ボランティアセンターの
公式LINEに登録してください。



追加ボタンを
押してください



手順 3 Zoomひの健幸貯筋体操開催時間になったらはじめよう

開始時間になったら日野市ボラ
ンティア・センターの公式LINE
の下部にある「おうちでひの筋
体操」のボタンを押して開始



【ご注意ください】
月によって開催する
曜日の変更があるので
ご注意ください！

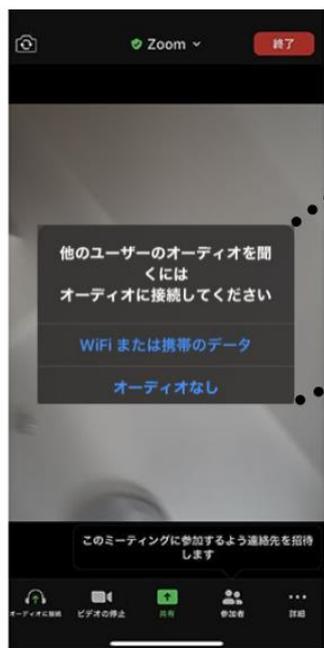


おうちで
ひの筋体操
毎週火曜日
10:00~11:15



Zoomで音声聞こえない場合は…

「Wifiまたは携帯のデータ」を押してください



アンドロイドの場合



ひの健幸貯筋体操は YouTubeでいつでも見られます



短縮版
約17分間



全長版
約40分間



Zoomまたは会場

おうち DE まなぶ オンライン

無料



オンライン (Zoom)おためし講座



「Zoom (ズーム)」とはパソコンやスマートフォンで簡単につながるテレビ電話機能のこと。会議に参加したり、講座を受けたり、とっても便利！この機会に覚えてみませんか？



入門編

4月21日(木) 14:00~15:00

Zoomをはじめて使う人にオススメ！
Zoomの基本的な使い方をご説明します！
【参加方法】Zoomまたは会場(会場は先着5人)
【会場】中央福祉センター(日野本町7-5-23)



ステップアップ編

4月22日(金) 14:00~15:00

Zoom会議を主催したい人、
一歩進んだテクニックを身に着けたい方に！
【参加方法】自宅または職場からZoomで参加
※会場開催はありません

★お申込★

ボランティアセンターまで「メール」または「QRコード」にて、
①氏名 ②電話番号 ③希望日時 ④使用機器(PC/スマホ/タブレット)
をお知らせください。※会場参加は「電話」申込も可
メール=hino-vc@hinosuke.org TEL=042-582-2318



Zoom接続テスト

【日時】毎週月曜 10:00~10:30
【ミーティングID】929 8000 0990
【パスコード】12345

まち活



申込QR

4月10日(日)13:30-16:00

4月24日(日)13:30-16:00

経験者は語る！

地域で活躍する先輩から活動の魅力を聞いてみよう！

- 畑中 陽子 さん (ひの・まちの生ごみを考える会)
「"ひの"がすきだから」
- 西尾 宣昭 さん (ひの市民活動ネットワーク)
「育てていただいた地域に恩返しを！」
- 尾形 重男 さん (田んぼの学校 南平会場実行委員会)
「田んぼの学校の一年」
- 花岡 光明 さん (南平地区社会福祉協議会)
「人生の集大成はこれだ！」

想いを語ろう交流会

地域でやってみたいことについて
参加者同士で語り合ってみましょう♪

参加団体活動紹介

まち活参加団体によるPRタイム！
素敵な出会いがありますように！



市民活動ごちゃまぜ交流会

★ 相談ブース／パネル展示／ミニ体験会

地域にどんな団体があるか、どんな活動をしているか
活動写真を見たり、実際に担当者から話を聞いたり
簡単な体験をすることができます。

★ まち活カフェ

参加者同士で自由に交流しよう！

【お申込】

電話・FAX・メール・QRコードいずれかの方法で、4月5日(火)までに

- ①氏名 ②電話番号 ③年代(例：50代) ④メールアドレス(あれば)
- ⑤興味のある分野(まちづくり/環境/福祉/子ども/生活)をお知らせください

NPO法人 ひの市民活動ネットワーク

TEL/FAX = 042-581-6144 メール = hino-cagcm@tokyo.email.ne.jp

助成情報

| 事業・団体名 | 募集日程 | 助成対象分野 | 送付及び問合せ先 |
|---|---|---|---|
| 【公益財団法人 草の根事業育成財 団】 2022年 草の根育成助成 | 2022年 6月13日(月) 消印有効 | 東京都内で行われる事業で下記分野に属する事業。 ①障がい者、生活困窮者や事故、災害、犯罪等による被害者の支援を目的とする事業 ②高齢者の福祉の増進を目的とする事業 ③勤労意欲のある者に対する就労の支援を目的とする事業 ④児童・青少年の健全な育成を目的とする事業 ⑤教育、スポーツ等を通じて心身の健やかな表現と豊かな人間性を涵養することを目的とする事業 ⑥文化及び芸術振興を目的とする事業 ⑦地域社会、コミュニティの健全な営みを目的とする事業 (1事業あたり100万円を上限) | 〒182-0024 東京都調布市布田 1-15- 9-403 TEL：042-427-4278 (平日 10:00～16:00) FAX：042-449-6942 info@kusanoneikusei.net 公益財団法人 草の根事業育成財団 事務局 |
| 【独立行政法人 国立青少年教育振 興機構】 子どもゆめ基金 令和4年度募集 | ①郵送 2022年 5月1日(日) ～6月14日(火) 消印有効 ②電子申請 2022年 5月1日(日) ～6月28日(火) 17:00締切 | 子どもゆめ基金は、子どもの体験・読書活動などを応援することを目的に、国や民間からの寄付金などを財源とし、子どもの健全育成の手助けをする基金です。 社団法人、財団法人、NPO法人、法人格を有しない地域のグループ・サークルなど、青少年教育に関する活動を行う民間の団体が助成の対象となります。 | 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園 町3-1 独立行政法人 国立青少年教育振興機構 子どもゆめ基金部 TEL：03-5790-8117 03-5790-8118 (子どもゆめ基金) |

ボランティア版

切手・カード・ペットボトルキャップのご提供ありがとうございます

阿川サイクルセンター、秋間ボーリング商会、旭が丘郵便局、あしなが育英会、石坂ファームハウス、落川交流センターほたるの里伊勢屋呉服店、インド食堂アンジュナ、学朋日本語学校、カメラの市川、川久保謹之、北澤瑠璃子、北村中、グループホームしらかば珈琲ハウスあんず村、小島善太郎記念館、さいたま市大信機工、阪口真理子、相模原市宮崎会計事務所、清水工房揺籃社、大安整骨院下田アパート、潤徳小学校30年卒業組、食事処千寿庵、食品の店おおた、神具仏具かどや、寿司正、すずかけの家、駄菓子はしもと鮮魚魚久、高幡不動尊、滝瀬米店百草店、立川市岩本でんき、谷喜美子、多摩平リフォームのハウスコート、たまりばあ、南観光交通中央大学、中央大学内郵便局、中央大学ボランティアセンター、土屋信江、帝京大学・帝京大学短期大学八王子キャンパス、東新観光デイサービス・ツクイ日野、平商事、手打蕎麦・むら岡、とうふ処三河屋高幡本店、とうふ処三河屋万願寺店、東邦歯科医療専門学校都立二商33年柔道部、都立二商36年1組同期会、都立二商36年排球部、都立二商硬式野球部又達会、中島寝具店、フルーツみすみ七生中学校OB平潤会、七生中学校OB平潤会V・C、七生中学校出水先生33年絵画部有志、七生中学校同窓会、ひの写真散歩(游游)八王子玉泉寺、日野北郵便局、日野子育てパートナーの会、日野自動車36ばたん会、日野自動車販友会、南平緑と水のネットワーク日野市役所七生支所、平山小学校30年卒業組、平山台文化スポーツクラブ、ネットトヨタ日野バイパス店、明治安田生命日野営業所フォーラム不動産、堀内ふとん店、町田市笠間吉之助、町田市菓舗中野屋、三沢町久富歯科、南平富士屋洋品店、麦倉眼科、山田哲美明星大学ボランティアセンター、百草食品、もはんクリーニング、森久保クリニック、やきとり・よっちゃん、焼肉彩苑モランボン薬局しらい、柚木農場、湯沢福祉センター、ライズケアプラン三沢、ライズデイサービス、リヴェージュ百草園、レストラン木馬

(順不同敬称略。法人格等も省略させていただいております。対象期間：2022年2月1日～2月28日)

本紙を置いてくださっている配布協力店一覧

- きなせ屋 ● cafe シェ・ヌ ● うの花亭 ● 豆富処 三河屋 ● おchaギャラリー祥 ● 一品料理 大関
- サカエヤ茶楼 ○ スローワールドおちかわ屋 ○ 多摩バードクリニック ○ おいなり食堂 ○ よしみ鍼灸接骨院
- 焼肉 幸楽園 ● 麒麟坊 ● 物集女 ● クレープの店 ちゃとらん旭が丘店 ● うなぎ藤田 ● バーゼル豊田店
- イタリアンワインパーフェスコ ○ リストランテ ピッコロレガロ ○ 定食みつはし ○ KUPLI ○ レストラン木馬
- 百草食品 ● 高幡まんじゅう松盛堂 ● 阿川サイクルセンター ● 割烹「よこ坂」● 鮮魚魚久 ● ふれあいの森
- パティスリー・ドゥ・シェフ・フジウ ○ 珈琲ハウス あんず村 ○ 炭火焼・鉄板焼 まこっちゃん豊田駅前ロータリー前店
- 手打蕎麦・むら岡 ● インド食堂アンジュナ ● 寿司正 ● Canaan ● やきとり「よっちゃん」 ● 鮭千
- サロン・ド・ハーモニー ○ マジオドライバーズスクール多摩校 ○ リサイクルショップ「ハートリボン」 ○ カフェ平山台
- パンの店あおとり ● スーパーアルプス(日野店・南平店) ● コープみらい(日野駅前店・高倉店)
- いなげや(日野万願寺駅前店) ○ 食品の店おおた(多摩平店・神明店) ○ ヤオコー日野南平店 ○ SAP日野店
- フーズマーケットさえき多摩平の森店 ● ホリデー車検八王子高倉

ペットボトルキャップリサイクル活動報告

新型コロナウイルス感染拡大等の影響によりキャップのご寄付が減少しているため、

2022年2月19日～3月中旬は回収が有りませんでした。

皆さまのご協力をお待ちしております。



- ※お願い (1) リサイクルの対象となるのは、ペットボトルキャップまたはプラスチック素材のキャップです。それぞれ別の袋に分別してください。
(2) 汚れているキャップは、軽くゆすいでよく乾かしてからお持ちください。
(3) 活動に参加する際は、ペットボトルキャップの3R(リデュース⇒減らす、リユース⇒再使用、リサイクル⇒再資源化)にご協力ください。

- ◆ 日野市ボランティア・センター (日野市日野本町7-5-23 ☎ 042-582-2318)
- ◆ 日野市社会福祉協議会・高幡事務所 (日野市高幡1011 ☎ 042-591-1561)

まちづくり人 コラムリレー

誰もが住みやすい豊かなまちを目指して、日野市内外で輝く「まちづくり人」を紹介します。
あなたもきっと「まちづくり人」！



ひのっちコーディネーター

根津美満子さん

目の前にいる子どもたちが未来
に希望を持てるように

いつも子どもたちには「ね
ずっちー」と呼ばれています。
普段は子どもたちに関わるボラ
ンティアなどを中心に活動を
行っています。放課後子ども教
室「ひのっち」をはじめ小中学
生のサッカーの審判員（シニア
の方々の試合も笛を吹きます）
や学校支援コーディネーターな
ど、それ以外にも様々なボラン
ティアをさせてもらっています。
私が、ボランティアを始めた
きっかけはPTA活動をしてい
た時に遡ります。ちょうどその
ころ東日本大震災があり、その
年の夏に、知り合いと南相馬市
に災害ボランティア活動に行き
ました。小学校で子どもたちと
遊ぶボランティア活動時に、津
波でお母さんを亡くした2年生
のAちゃんに出会いました。A

ちゃんは、大人たちが日々のこ
とでいら立ちを募らせる中、ボ
ランティアで来た私たちのため
に、おそうめんを茹で、一緒に
食べようと笑顔で声をかけてく
れたのです。Aちゃんとは今で
もお付き合いを続けています。
災害ボランティア活動の帰り
に乳房にしこりを見つけた私は、
帰宅後に病院に行つて検査をし
ました。ステージ4の癌が見つ
かり余命3年と言われました。
治療を始めた同じ時期に市内の
中学1年生Y君が重い心臓病に
なり米国で心臓移植をするため
の、募金活動が始まりました。
私も治療の傍らPTAとして活
動に参加しました。全国の方か
らの協力で寄付金は集まったの
ですが、Y君は容体が悪化し、
手術を受けることなく、お亡く
なりになりました。私とその知
らせを聞いたのは、治療を終え
退院した時のことでした。深い



地元でのおまつりの様子

悲しみと共に、私が生き残れた
時間を、子どもたちに還元しよ
うと心に決めました。
この2年間はコロナ禍で子ど
もたちはたくさん私の我慢をし
てきました。そんな時だからこそ、
日頃から心がけていますが、
子どもの話に耳を傾け、一緒
に考え、一緒に答えを見つけ、
子どもが自ら決定をしていける
ことを大切にしています。
これから、目の前にいる子
どもが未来に希望を持てるよう
に活動を続けていきたいと思
います。



サッカーイベント
の様子

「まちづくり人プロジェクト」が進んでいます！

約20人の委員と2018年にスタートした「まちづくり人プロジェクト」。市民が気軽に集うオープンな対話の場づくりや、当事者の想いや声の発信を通して、市民一人一人が自由に楽しみながら「まちづくり人」として活躍する社会、多様な人々が共生する社会を目指します。

編・集・後・記

我が家の文鳥、緑茶（♂）が「換羽（かんう）」の季節を迎えました。年1回、文鳥は全身の羽が生え変わります。この時期はとても痒そうにしていますが、無事乗り越えるとツヤツヤピカピカのイケメン文鳥に生まれ変わります。変化は苦しみが伴うものですが、私も少しずつ新しい自分になれるといいな。（堤彩）

東日本大震災から11年が経ちました。日野市の防災・減災活動にご尽力いただいたボランティアの荒井さんが、9年前癌の闘病生活の末お亡くなりになりました。人のために力を尽くしてくれた荒井さんが最後に残してくれた言葉「継続は力なり」私はこの言葉を大切にこれからもみなさんと共に続けます。（宮崎雅也）