

Volunteer Information

ボランティア
インフォメーション

2022
08

日野

社会福祉法人 日野市社会福祉協議会
日野市ボランティア・センター

夏本番！ あなたは 何に挑戦する？

p2. ボランティア募集情報

p3. 夏の体験ボランティア

p4. スマホ個別相談会

Zoomおためし講座

p5. 在宅療養支援講座

東光寺大根の種をまこう！

p6. 講座「睡眠」と「健康」



【お問合せ】

日野市ボランティア・センター

TEL=042-582-2318

FAX=042-582-0082

メール=hino-vc@hinosuke.org



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！



障がいのある人に関わる活動

学生・シルバーさん大歓迎！

ゆめのめ／日野台

知的・身体障がいのある方の
放課後の居場所です。

◎ 利用者との遊び（1日2時間～）

◎ 利用者の見守り（1日2時間～）

【日にち】春・夏・冬休み、土曜日、祝日

【時間】9:00～17:00

※時間要相談

福祉施設における ボランティア募集状況について

2022年8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、本紙でご案内をさせて
いただきます。お楽しみに！



好きな活動が選べます！

やまばと／旭が丘

知的・発達障がいのある方が、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 午前）

◎ 調理活動のメニュー作成（第4木曜 午前）

◎ 体操プログラムの提供と実施のサポート（毎週火・木午後）

◎ 活動の支援、話し相手（個別活動：第1・3水曜 午後、
ミニスポーツ：第2木曜 午前、おやつ作り：第2水曜 午後）

ボランティア仲間多数！

光の家／旭が丘

視覚障害のある方が生活する施設です

◎ 日中活動の補助・作業補助

【日時】曜日・時間帯応相談

光の家就労ホーム／旭が丘

知的障害のある方が働く施設です

◎ 日中活動の補助・作業補助

【日時】曜日・時間帯応相談

ボランティアセンターでできる活動

使用済み切手整理

※マルスの会は8月はお休み
です。

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10:00～12:00
- ◆ 水曜サロン：毎週水曜日13:00～14:30



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。

- ◆ たまてばこ
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
依頼を受けて繕い物をする活動です。

- ◆ はなみずき
第1・3月曜日13:30～15:00



夏の体験ボランティア2022

プログラムが 増えました！！



目が見えない世界を知ろう、 点字を役立てよう

※2日間参加できる方

8月15日(月)
14:00~16:00
8月16日(火)
14:00~16:00

視覚障がいのある図書館職員が、
目が見えない世界のお話と点字の使い方を教えます。
みなさんが打った点字は図書館で役立てられます。

日野市立中央図書館



聞こえない世界を知ろう、 手話を覚えよう

※2日間参加できる方

8月10日(水) 聴覚障がいのある方が、
14:00~16:00 聞こえない世界のお話とやさしい手話を教えます。
8月17日(水) 手話を覚えて、耳が聞こえない方と簡単な会話ができ
14:00~16:00 るようになりましょう。

手話体験



農業体験を通して、 生ごみのリサイクルや 食育について学ぼう

8月9日(火) みんなで楽しみながら農作業をしましょう。
10:00~12:00 お手伝いしてくださった方は、とりたてのお野菜
8月18日(木) をお持ち帰りいただけます。
10:00~12:00 (いずれか1日の参加でもOK!)

せせらぎ農園



夏の体験ボランティアの
詳細はこちらから！



【お問合せ】

日野市ボランティア・センター
TEL=042-582-2318

メール=hino-vc@hinosuke.org

スマホ個別相談会 参加者募集!

こんな質問にお答えします!

- ▶ スマホを買ったばかり…
- ▶ 電話にうまく出られない
- ▶ メールを送りたい
- ▶ 写真を上手に撮りたい
- ▶ LINEを始めたい
- ▶ QRコードを読み取りたい

地域のボランティア
「スマホお助け隊」が
1対1でお手伝いします♪



中央福祉センター (日野本町7-5-23)

8月 8日(月) 13:30~15:30
9月12日(月) 13:30~15:30
【定員】各日10人

多摩平交流センター (多摩平2-9-9、イオン隣)

8月22日(月) 13:30~15:30
【定員】5人程度

- ・ 無料
- ・ 完全予約制 (お電話にてご予約ください)
- ・ お一人45分まで

※2か月連続の申込・同月複数回の申込は不可
※マスクの着用と手指消毒にご協力をお願いします
※個人情報や料金に関わるご相談はご対応できない場合があります



スマホサロン「ぽちぽち」

何を聞いたら良いか分からない…
という方は、勉強会がオススメ!



毎月テーマを決めて、スマホの勉強会を開催しています。

■ 8月 8日(月)「SNSってなに?」

(Twitter・Facebook・Instagram)

■ 9月12日(月)「知っておきたい! スマホの活用術」

【会場】中央福祉センター(日野本町7-5-23)

【時間】13:30~15:00 【定員】10人程度

【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OK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



オンライン (Zoom) おためし講座

無料

「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

8月12日(金) 14時~15時

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10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

8月18日(木) 14時~15時

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



中央公民館×在宅療養支援課 共催事業

在宅療養支援講座

～住み慣れたまちで安心して暮らすために～

〔日 時〕 9月10日（土） 13：30～15：30

〔内 容〕 ①医師による講話

②「住み慣れた家で最後まで過ごしたい」（動画／約40分）

ある家族の選択とそれを支えたスタッフのお話

〔講 師〕 平井 健 医師（康明会病院 院長）

〔参加費〕 無料 ※オンラインの通信費は自己負担となります

〔申 込〕 8月3日（水） 午前9時より、

■会場参加：電話または来館にて申込（定員30人）

■オンライン参加：右記QRコードまたは市公式HPより申込（定員50人）



相談会 同時開催

講座と並行して、別室にて「相談会」を行います。相談会のみ参加も歓迎です。
相談希望の方は、申込時に「相談希望」とお伝えください（会場参加者のみ）

※コロナウイルス感染防止のため、体調の悪い方のご参加はお控えください。当日は来館前の検温をお願いします。
また、受付にて体調確認と検温を行います。マスクの手指の消毒は必須です。

【申込・お問合せ】 日野市中央公民館 ☎=042-581-7580

東光寺大根の

種をまこう！育てよう！ そしてたくあん作り！！

- 日 時：① 9月3日（土）…種まき
 ② 9月24日（土）…間引き、除草
 ③ 12月10日（土）…収穫、洗い、縄編み、干し
 ④ 12月17日（土）…漬け込み
 ⑤ 1月14日（土）…漬け上がり

会 場：①②③ 福島農場（新町4-18）
③④⑤ 福島農場作業所（栄町4-22）

講 師：福島幹男氏（市内農業者）

定 員：20名 ※市内在住・在勤・在学者

参加費：800円
（東光寺大根1本、青首大根1本、たくあん2本分）

持ち物：①～③ 汚れてもよい服装、軍手
④⑤ エプロン、ゴム手袋

【申込・お問合せ】 日野市中央公民館 ☎=042-581-7580

※8月3日（水）9時より電話または来館にて受付

※コロナウイルス感染防止のため、体調の悪い方のご参加はお控えください。
当日は来館前の検温をお願いします。
また、受付にて体調確認と検温を行います。マスクの手指の消毒は必須です。

日野市中央公民館主催講座

東光寺大根の種をまこう！育てよう！ そしてたくあん作り！！

日野市の特産、東光寺大根を知っていますか？
長くて収穫がすぐ大変！
現在は市内の3軒の農家さんと栽培されているのみです。
みんなでその東光寺大根を育ててみませんか。そして、
昔ながらのたくあん漬けを作りましょう。

※全日とも13時30分から1時間半（③は2時間の予定）

日 時：① 9月3日（土）…種まき
② 9月24日（土）…間引き、除草
③ 12月10日（土）…収穫、洗い、縄編み、干し
④ 12月17日（土）…漬け込み
⑤ 令和5年1月14日（土）…漬け上がり

会 場：①②③ 福島農場（新町4丁目）
③④⑤ 福島農場作業所（栄町4丁目）※裏面案内あり

講 師：福島 幹男 氏（市内農業者）

定 員：20名 ※市内在住・在勤・在学者

参加費：800円（東光寺大根1本、青首大根1本、たくあん2本分）

持ち物：①～③汚れてもよい服装、軍手 ④⑤エプロン、ゴム手袋

申込み・問合せ：日野市中央公民館 ☎042-581-7580
※8月3日（水）9時より電話または来館にて受付

新型コロナウイルス感染防止のため、体調の悪い方のご参加はご遠慮ください。また、当日は検温を済ませてからご来館ください。受付で健康状態について問診させていただきます。手洗い、マスク着用は必須です。



中央公民館 × 明治安田生命

「睡眠」と「健康」



睡眠のお悩みはありませんか。
眠りと健康の意外な関係を紹介します。



2022年9月6日 (火)
10:00~11:30



〔会 場〕 中央公民館高幡台分室
〔講 師〕 谷本 美緒 氏
〔参加費〕 無料
〔定 員〕 市内在住、在勤、在学の成人 15人 (女性向き)
〔持ち物〕 筆記用具、上履き (スリッパ)



【申込・問合せ】

8月3日 (水) 9:00より電話または来館にて受付
日野市中央公民館高幡台分室
TEL=042-592-0864

日野市は令和3年8月25日に明治安田生命保険相互会社と「地方創生に関する包括連携協定」を締結しました。

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
<p>【公益財団法人 洲崎福祉財団】</p> <p>令和4年度上期 一般助成 障害児・者 (含む難病) に対する自立支援活動への助成募集</p>	<p>2022年 8月13日(土)</p> <p>※消印有効</p>	<p>『社会に参加し貢献する意思を持ち、その為に努力する全ての障害者には健常者と同様に、その実現を通じて自己の人生の充実と人間の尊厳を獲得する権利がある。そして、この権利を具現化するの、共同体としての社会全体の責務である。』これが洲崎福祉財団の理念です。</p> <p>【対象】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 障害児・者の自立と福祉向上を目的とした各種活動 ・ 営利を目的としない次の法人格を取得している団体 ・ 法人格のない任意団体は、3年以上の継続的な実績と、今後2年以内に法人化する予定がある営利を目的としない団体であれば対象 ・ 難病患者会については、法人格の有無や活動年数などは不問 	<p>〒103-0022 東京都中央区 日本橋室町3-2-1 日本橋室町三井タワー 15階</p> <p>TEL : 03-6870-2019 FAX : 03-6870-2119 ※平日9:30~16:00 (土・日・祝日休み)</p> <p>公益財団法人 洲崎福祉財団 事務局</p>
<p>【公益財団法人 程ヶ谷基金】</p> <p>2022年度 「男女共同参画・少子化関連顕彰事業」</p>	<p>2022年 9月30日 (金) 必着</p>	<p>この顕彰は、男女共同参画社会の推進及び少子化対策がわが国の健全なる発展において極めて重要な礎になるとの認識に鑑み、若手研究者等の研究・活動の一層の推進を目指すことを旨とします。</p> <p>【対象】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 満45歳未満の研究者、学生、又は満45歳未満の方を中心としたグループ、団体 (代表者が45歳以上の場合も中心メンバーが満45歳未満であれば可) ・ ただし、既に他に同種の顕彰を受賞した個人又は団体は除きます 	<p>〒241-0802 神奈川県横浜市 旭区上川井町1324</p> <p>TEL : 045-921-0050</p> <p>公益社団法人 程ヶ谷基金事務局</p>

ボランティア版

切手・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、あしなが育英会、厚ヶ瀬利光、石坂ファームハウス、伊勢屋呉服店、学朋日本語学校
インド食堂アンジュナ、落川交流センターほたるの里、カメラの市川、くぼた知子コスモス会、グループホームしらかば、鮮魚魚久
久和の美会、北村中、珈琲ハウスあんず村、小島善太郎記念館、東新観光、さいたま市大信機工、斉藤邦弘、佐藤浩崇税理士事務所
相模原市宮崎会計事務所、至誠あずま保育園、清水工房揺籃社、おおぞらつばさ、潤徳小学校30年卒業組、南観光交通、大安整骨院
食品の店おおた、神具仏具かどや、駄菓子はしもと、高幡不動尊、滝瀬米店百草店、多摩平リフォームのハウスコート、薬局しらい
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、帝京大学・帝京大学短期大学八王子キャンパス、立川市岩本でんき
談話室ひなたぼっこ、食事処千寿庵、平商事、寿司正、デイサービス・ツクイ日野、手打蕎麦・むら岡、東京日野プロバスクラブ
東光寺小学校☆花と笑顔と地域のニコニコキャップの会、とうふ処三河屋高幡本店・万願寺店、東邦歯科医療専門学校、中島寝具店
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、南平緑と水のネットワーク
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、焼肉彩苑モランボン
ネットヨタ日野バイパス店、ひの写真散歩(游游)、直井誠、日野自動車36ぼたん会、日野自動車販友会、日野市役所七生支所
八王子玉泉寺、日野高幡郵便局、平瀬フーズ、平山小学校30年卒業組、平山台文化スポーツクラブ、フルーツみすみ、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、明星大学ボランティアセンター、百草食品
リヴェージュ百草園、森久保クリニック、森れいこ、やきとり・よっちゃん、山田哲美、柚木農場、日向恵美、湯沢福祉センター
マルセ、リクルート西東京支社、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6月1日～6月30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レスコ ○ 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」 ● 脂千
- サロン・ド・ハーモニー ○ マジオドライバースクール多摩校 ○ リサイクルショップ「ハートリボン」 ○ カフェ平山台
- パンの店あおいとり ● 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 ● なかたの森整骨院

ペットボトルキャップ リサイクル活動報告

2022年5月18日～2022年7月13日分

重さ 約548.10kg(約235,683個) ワクチン合計 約179人分 になりました。

ワクチンの種類 < ポリオ・MMR・BCG・MR・DPT >

- ※ ポリオ = 小児まひ・急性灰白髄炎 ※ MMR = 三種混合(麻疹・おたふくかぜ・風疹)
- ※ BCG = 結核 ※ MR = 麻疹・風疹 ※ DPT = ジフテリア・百日咳・破傷風



- ※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」！



日野市立中央図書館 障害者サービスの担当 中山玲子さん

独りぼっちでいる人と共に いたい

中央図書館に勤務するようになって28年目になります。仕事の内容は、障害者サービスを担当していて、高齢者や病気の方、障害がある方や在日外国人など、様々な理由で図書館に来られない又は、図書を読めない方の支援をしています。

私は、先天白内障と小眼球症により、徐々に視力を失い高校生の時から全盲になりました。小中学校は八王子盲学校に通い、卒業後は南平高校に通いました。当時、視覚障害のある人が普通高校に入学したのは東京都で4人目だったそうです。教科書も点字の物が配られたため、みんなと同じように勉強することができました。高校生活は、合唱部に入って楽しかったことや、みんなが同じ制服を着ているこ

とから人の見分けがつかず友達を作りづらかった辛い思い出もあります。そんな中、私と同じように周りに馴染めずに独りぼっちになっていく子に出会い、すごく仲良くなれたんです。本当に嬉しかったです。高校では、化学や物理が大好きだったので猛勉強をしていました。本当に楽しくて、将来は薬剤師になって薬を開発したいなど夢を持っていました。しかし、家庭が経済的に大変だったこともあり大学への進学を諦め就職することになったんです。その時入職したのが、日野市役所です。視覚障害のある人が就職したことがなかった役所では、最初は手探り状態で本当に大変で正直辛かったです。そんな時に全国に図書館で働く視覚障害のある方が多くいることを知り、図書館への異動を願い出しました。図書館という本を借りる場というイメージが強いと思うので

ですが、実は情報提供機関であるのでいろんな相談を受けるんです。障害のある方はもちろん、LGBTQの方などと多様です。みんな独りで悩んでいる方が多いんです。相談内容って、そのことだけでなくその人が生きてきた背景も関わっています。その人の立場になり、本人に寄り添い信頼をいただきながら進めていくことを心掛けています。

私には忘れられないエピソードがあります。視覚障害があり図書館に通い詰めていた方が末期の病気になり病床にいた時の話です。その人はいつも枕元に録音図書を大切に置いていました。その人は「この録音図書だけが生きがいなんだ」と言っている世を去りました。

私は出会う人すべての人と良き友であり、信頼される図書館員でありたいと思います。



録音図書に点字のタイトルを付けている様子

編集後記

休みの日はもっぱら「プラバンアクセサリー」を作っています。「プラバン？子どもの遊びでは？」と侮るなかれ。私のような不器用でも、簡単にお洒落な作品が作れちゃうのです。いつかプラバン講座を開いてみたいな～（堤彩）

最近、マスクを外した顔を見てどちら様ですか？状態...小学校では、熱中症予防のために密でない場合は、外す指導しているということです。でも、大人が外していないのに子どもは、外しづらいだろうな...（宮崎雅也）

最近、新しいイヤホンを購入しました。最新のイヤホンだとコードレスで左右で別々の機能を使えるなんてびっくりしました！今はイヤホンに踊らされていますが使えるよなマスターしたいと思います。（近藤彩来）

我が家の猫たち（はな12歳♀・まめ1歳♂）先住の「はな」は常に一番涼しい所でまったり。「まめ」はなるべく「はな」と目を合わせなくて良い安全な所に。この関係に心当たりがあるご夫婦いたりして（笑）（中村康子）