

# Volunteer Information 日野

ボランティア  
インフォメーション

2025  
6月

## 夏の体験ボランティア2025 受付開始!

「身近な地域で」「夏休みの予定に合わせて」活動できる、夏の体験ボランティア（=夏ボラ）に参加しませんか？

期間：7/19（土）～8/31（日）

対象：子どもから大人までどなたでも

参加費：500円（ボランティア保険含む）



夏の体験  
ボランティアHP

### 申込方法

1. 「活動プログラム一覧」から参加したいものを見つけます。
2. 「夏の体験ボランティアYouTube説明動画」を視聴します。
3. 「申込フォーム」から参加の申込をします。
4. ボランティアセンターの窓口で、参加手続きをします。
5. 申込み先の団体と日程調整をします。



申込フォーム



## 今月の注目ボランティア



Check!

### 子ども食堂のお手伝い

内容：市内にある子ども食堂のお手伝いに関心のある方募集です。活動先はお住まいに近い所などをご紹介します。



子ども食堂MAP

パソコンのお困りごと相談が増えています！

完璧に答えたり、解決できなくても大丈夫です。お悩みに寄り添い「すぐに解決できる」ものか「専門のところに相談すべきか」を見ていただくだけでも大変助かります。お手伝いいただける方はボラセンまで！

登録をお願いします！

随時募集  
ボランティア



ボラセン  
公式LINE



公式  
FACEBOOK



### ボランティアセンターで できるボランティア

内容：食品の仕分け・箱詰め作業  
パソコン事務・封入作業  
ホスピタルアートづくり  
活動先：中央福祉センター  
日にち：月～金 9：00～17：15

問合せ先：日野市ボランティア・センター ☎042-582-2318



## 100回同じこと聞いても怒られない スマホ講座



### 6月16日（月）（スマホ体験会&相談会）

時間：10：30～12：00  
会場：中央福祉センター（日野本町7-5-23）

### 6月18日（水）（個別相談会）

時間：13：30～15：00  
会場：平山交流センター（平山5-18-2）

### 6月23日（月）（個別相談会）

時間：13：30～15：00  
場所：福祉支援センター（高幡1011）

### 6月26日（木）（個別相談会）

時間：13：30～15：00  
場所：多摩平交流センター（多摩平2-9-9）

#### 無料・完全予約制

※個人情報や料金に関わる相談は対応できない場合あり

もっとお近くの場所でも  
開催されてるかも！？



スマホ講座日程表

### canvaの使い方講座 受講者募集中！

日時：6月16日（月）13：30～15：00  
会場：中央福祉センター（日野本町7-5-23）  
申込：右記QRコードまたは電話から  
定員：10名程度



【申込先】日野市ボランティア・センター ☎042-582-2318

みんなと一緒に朝ごはん!

# 子ども食堂 ぷらっと食堂

日程 6月6・13日(金)  
20・27

7時～8時30分

場所 日野市南平8-14-4  
サンヒルズ1階



子ども～高校生

→無料

大人 → 300円

※アレルギー食は対応していません

♥小さなお子様はパパママと一緒に  
(お問い合わせ)南平地区社会福祉協議会  
天崎 (080-7221-0770)

5月より入職しました  
たかのさあや  
高野紗綾と申します!

5月より入職いたしました高野紗綾(たかのさあや)と申します。私は生まれも育ちも日野市のひのっこです。

高校卒業後上手くいかないことが多く  
自分を変えようと思い参加した  
「リっすん」で社協に興味を持ちました。

「ここに勤めたい」  
そう思い一念発起で大学受験に再チャレンジ。  
大学へ再入学し日野社協で実習。  
無事に社会福祉士になりました。  
その他興味があった精神保健福祉士の資格も取得し大学を卒業しました。

卒業後、精神疾患のある方を対象に病院や施設で支援を行い訪問診療の相談員も経験させていただき。今回ご縁があり入職となりました。

まだまだ未熟なため至らないところもあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願ひします!

カフェ巡りが大好きです。  
おすすめの喫茶店を教えてください  
いただけたら嬉しいです!



6/8  
日

午前の部 10:30～12:00

【体操と栄養講座】  
筋力体操とビタミンD・  
カルシウムのお話

午後の部 13:30～15:00

【体操と栄養講座】  
セルフチェック体操と  
たんぱく質のお話

体操と栄養講座 3階イオンホール  
個別相談会 2階中央ブリッジ  
3階ドリーム前

会場

65歳からはじめるフレイル予防

イオンで  
体操  
イオンで  
栄養講座

個別相談できます

POINT 1 /

リハビリの先生と体操

市内高齢者施設・クリニック等に勤務するリハビリの先生による体操指導!

POINT 2 /

管理栄養士による講話

高齢者に摂ってもらいたい栄養素や普段の食事のちよい足しレシピも聞けちゃうかも?

POINT 3 /

看護師等による個別相談

特設会場で看護師・管理栄養士が日頃のお悩みに応じます  
申し込み不要。直接会場へ  
(医師の指示が優先となります)

対象

介助なしで会場へ来られる方

定員

各回 80人

その他

動きやすい服装・水分

申込先

日野市社会福祉協議会  
TEL 042-584-1294  
FAX 042-582-0082

協力

ひのリハビリテーションネットワーク/南多摩地域栄養士協議会日野地域  
ラピオナースステーション/便利屋ナース/和風会

# 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」！

## 夢につながる

### 私の楽しいボランティア

私は以前、大坂上中学校のボランティア部に所属してました。今は高校生になりましたが、今でもボランティア活動が続いています。私にとっては「ボランティアをしている」という感覚よりも、ただ「楽しいからやっている」という感じの方が近いです。中学校でボランティア部の紹介を聞いたとき、「なんだか楽しそうだな」と思って、軽い気持ちで参加したのがきっかけでした。

中学生の頃は、主にボランティアセンターの活動に部活として参加してました。生活に困っている方への食料品の箱詰めなどを行っていて、活動を通して多くのことを知り、学ぶことができました。

高校に進学する時、「高校生活がうまくいくかな」と少し不安があったのですが、そのときボランティアセンターの方から「高校生になっても、また来て



## 高校生ボランティア 小林 芽生 さん

ね」と声をかけてもらい、「来ていいんだ」と安心して、すぐに活動をしました。

高校生になった私は、ボランティアセンターの活動に加えて、地域の子どもの食堂や、小中学生が集まる居場所での活動にも参加させてもらっています。子ども食堂では、配膳を笑顔で待っている子どもたちの姿がとてもかわいいですし、小さなお子さんを連れてたお母さんが困っているときに、他のボランティアの方に自然に子どもと遊んであげる姿を見ると、とてもあたたかい気持ちになります。

また、勉強を教えるボランティアでは、中学生がノートを取り方に悩んでいたときに私のやり方を教えてあげたら「すぐわかりやすい！」と喜んでもらえて、とても嬉しくなりました。

ボランティア活動をしていると、年代や性別を問わず、いろいろな人に出会えることも魅力の一つです。ご高齢の方からは昔の話を聞かせてもら

い、子どもたちからは今流行っていることを教えてもらえたりと、コミュニケーションをとるのが本当に楽しいです。

そんな私には将来の夢があります。それは、中学校の国語の先生になることです。なぜなら、私自身が中学校ときにある先生に支えられた経験があるからです。

その先生は、いつも笑顔で、私が元気がないときも変わらずに接してくれました。私が「今の自分から変わるかな」と不安を抱えていたときも、「絶対に変わるよ」と力強く背中を押してくれました。その言葉に私はどれだけ救われたか分かりません。

私も、あの先生のように生徒の心に寄り添える先生になりたいと思っています。笑顔を大切に、誰かの背中をそっと押せるような、そんな存在になれるようこれからもボランティア活動などを通して学びや経験を積んでいきたいです。



子ども食堂の壊れたカウンターを直す様子

先日、防災・減災シンポジウム実行委員会のキックオフミーティングが行われ、各々が感じている課題や関心のあることについて活発な意見交換が行われました。今月は16日、30日(月)の18:30～、中央福祉センターで行われます。途中参加大歓迎！問い合わせはボラセンまで(^^) / (橋谷優希)



## ボラセンつづきやき



先日研修で神楽坂まで行く機会があり、神楽坂といえば私は不二家の「ぺこちゃん焼き」が可愛くて美味しく大好きです。定番のつぶあんや限定メニューの東京蜂蜜バター餡など購入し、可愛い顔をためらいなくがぶりと至福の時間を堪能しました。ミルククリームもお勧めです(花野美保)

最近、難民の方からの相談が何件かあります。なかなか制度では支えられない課題もあり四苦八苦しますが、そんな時にも支えてくれるのがボランティアのみなさんです。心からの敬意と感謝の気持ちを感じています。(宮崎雅也)

カワセミハウスの「オオブタクサ引抜き大作戦」の季節。繁殖力の強い外来種で根から引抜かないと直ぐに増え、生態系を乱し花粉症の原因にもなります。カワセミハウス利用の皆さんと“完全防備姿”で斜面の根を引っっこ抜きます(中村康子)