

Volunteer Information

ボランティア
インフォメーション

日野

2026
6月

＼スマホを「教える」ボランティア／

スマホお助け隊 養成講座

受講生募集中!

QRコードって
どうやって見るの?

家族に写真を
送りたい!

スマートフォンの使い方で困っている地域の方に寄り添い、解決に向けて取り組む活動です。多くは基本的な操作の相談です。

特別な知識や技術は必要ありません。

特技はないけど地域で活動したい!

そんなああなたの一步をお待ちしています。



LINEの
友達追加って?

一緒に
見てみましょう!

できた!
ありがとう!

参加費
無料!

講座日程 ※どれか1箇所での受講です		
7/14 (火)	9:30~12:00	平山交流センター
7/14 (火)	13:30~16:00	福祉支援センターたかはた
7/21 (火)	13:30~16:00	多摩平交流センター

【内容】 スマホの基本操作と伝わりやすい教え方
よくあるトラブルQ&Aなど

【対象】 受講後に市内でスマホを教えるボランティア活動ができる方

【参加費】 無料 【定員】 20名

【申込方法】 6月3日(水)9時より 右記QRコードから申込

【問合せ先】 日野市中央公民館 TEL=042-581-7580 (月曜日を除く)

申込QRコード



スマホお助け隊って？

—スマホのお悩み、ここで解決！
聞けば安心、触れば笑顔—

オンライン申請やスマホを使った手続きが増え、「操作が難しい」と悩む方が増えています。「スマホお助け隊」は、そんな不安を少しでも減らしたいという思いから誕生しました。何度でも、わかるまで丁寧に。皆さまの「困った」に寄り添い、一緒に調べながら、問題解決のサポートをします。

教える事で自分も勉強になります。日野の地域の新たな発見も！

スマホお助け隊
中嶋さん



子どもは忙しくて教えてくれないの(涙) 何度でも聴けて嬉しいです

スマホ相談者さん

スマホお助け隊
加藤さん



自分たちが楽しんで、健康に日々過ごそうをモットーに活動しております。月1勉強会や楽しいイベントもあります。あなたも一緒に活動してみませんか？



すまさぽ
活動記録帳

2026年度



スマホ個別相談会 開催中！

6月15日(月) (スマホ体験会個別相談会)

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17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22日(月) (個別相談会)

時間：13:30~15:00

場所：福祉支援センターたかはた(高幡1011)

6月25日(木) (個別相談会)

時間：13:30~15:00

会場：福祉支援センターたまだいら(多摩平2-8-9)

無料・完全予約制

※上記相談会へのご予約は原則2か月に1回
※連続月でのご予約希望は、キャンセル待ちで受付
※東京アプリに関する相談は右記相談会にて対応します

特別編

東京アプリ登録サポート会 ~最大11,000ポイント~

日時：6月12日(金) 10:00~16:00

会場：福祉支援センターたまだいら
(多摩平2-8-9)

全6回・各回1時間程度

①10:00~ ②11:00~

③12:00~ ④13:00~

⑤14:00~ ⑥15:00~

⚠️ 注意事項 ⚠️

※登録にはマイナンバーカードと暗証番号が必要です
※機種によっては申込ができない場合があります
※その他、注意事項はお申し込みの際にお伝えします

【申込先】日野市ボランティア・センター ☎042-582-2318

※6月1日(月) 9:00~ 受付開始

今月注目のボランティア



人前で披露できる特技がなくても、
誰かの力になることができます！

あなたの『好き』を活かして
活動してみませんか？

●将棋・囲碁・麻雀の対局相手

活動先：市内各所の高齢者施設にて

対象：主にデイサービスを利用する方

内容：一緒に楽しく対局をする活動

●お話相手(傾聴ボランティア)

活動先：市内各所の高齢者施設にて

対象：入居者・デイサービス等の利用者の方

内容：お話相手として一緒に時間を過ごす活動

●スマホ・パソコンの操作を教える活動

活動先：福祉支援センターたまだいら

内容：操作で困っている方のお手伝い

活動先の見学だけでも大歓迎！

まずはボランティアセンターまでご相談ください！



内容：ボランティアインフォメーションを
配布するボランティア

活動先：ご自宅の近く～届けられる範囲
(応相談)

急募！！：豊田2～4丁目

平山1・2・3・5丁目

日にち：毎月月末～月初

条件：上記の時期に

インフォメーションを受取に来れる方

活動することで地域の再発見になるかも!?



緊急募集！！

フードドライブに
ご協力ください！



現在、ご家庭で余ってしまっている未使用食品の寄付品
(フードドライブ品)をあまりいただけていない状況
です。特に喜ばれる食品は「インスタント食品」「パック
ご飯」「缶詰」などです。ご家庭にある食品をおすそわけ
いただけませんか？



問合せ・受取先

日野市ボランティア・センター

福祉支援センターたまだいら 1F

(日野市多摩平2-8-9) TEL: 042-582-2318

子どもも大人も一緒に学べる！ ペット防災かるた体験募集中



ペット防災かるた

ご関心ある方はお気軽に
お問い合わせください！

お問い合わせ ひのペットぼうさい (田中)

TEL080-5693-1616 hinopetb@gmail.com

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」！



北原 綾子 さん
仕事もライブも全力で楽しむ

「あなたはここにいていいんだよ」と伝えてくれたから

私は日野で生まれ、五小、二中、日野高校「原材料は日野です」(笑)。今、私は電動車椅子で生活しています。私にとって電動車椅子は、世界を広げてくれた大切な存在です。

子どもの頃から、足や関節に痛みがありました。最初の記憶は5歳くらい。でも「成長痛だよ」と言われ、病院へ行っても「異常なし」。転んでも「大げさ」と言われ、自分でも「痛い」と言うことを少しずつ諦めていきました。

学校では、普通に見えるように頑張っていました。脱臼しても痛くないふりをして歩く。牛乳瓶を両手で持って飲んでいたら、「ぶりっ子」と言われたこともありました。本当は、片手だと手首が耐えられなかっただけ。でも説明しても伝わらない。だから「何も言わないこと」が、自分を守る方法になっていました。

高校生になる頃にはアトピーも発症し、服が肌に触れるだけでも痛い。将来の夢を考える余裕なんてなく、「今日を生き抜

くこと」で精一杯でした。

そんな私を救ってくれたのが音楽でした。ライブの日だけは、「生きていてよかった」と思えたんです。特にミセスグリーンアップルの音楽と存在はずっと、私の人生を支えてくれていきます。

本当は、すぐアウトドアな性格です。でも体がついていかない。悔しい思いもたくさんしてきました。それでも私は、「無理だから諦める」が嫌なんです。できることを全部やった上で、それでも無理だった時に、自分で「やらない」を選びたい。そんなふうに生きてきました。

27歳の時、ようやく病名がつかまりました。難病のエアラス・ダンロス症候群。診断された時、私はショックよりも「ほっとした」という気持ちの方が大きかったです。「私は弱かったわけじゃないから大丈夫だ」と思えたからです。

その後、電動車椅子に乗るようになり、世界が大きく変わりました。それまで私は、痛みだけで精一杯で、景色を見る余裕がありませんでした。でも電動車椅子に乗ってからは、花や空がきれいなことが優しいことに気づけるよ

うになりました。白黒だった世界に、色が戻ってきたようでした。もちろん、傷つくこともあります。でも、人を全部嫌いはなれませんか。私は人を「幕の内弁当」に例えます。苦手なものがあっても、お弁当全部を嫌いになるわけじゃない。人も同じで、一部分だけで決めつけたくないんです。

小学校4年生の時、「あなたはここにいていいんだよ」と、全身で伝えてくれた大切な存在がいました。生きていること、どこか罪悪感を抱えていた私にとって、その出会いは、今も私の心の中心になっています。その人はもうこの世にはいません。でも私の中で一緒に生きています。

私は人工呼吸器の力も借りながら生活しています。だからこそ、1日1日が本当に大切です。寝込む日も、笑える日も、どちらも私の大事な人生です。私は特別な人ではありません。冷やし中華が好きで、好きな音楽にワクワクして、友達と笑う。ただ、みんなが靴で歩いているなら、私は電動車椅子で進んでいるだけ。

見た目の違いは、壁ではなく、その人を知る入口だから。



ミセスのライブに友達と一緒にいった時の写真

ボラセンつぶやき

「人が倒れていて…」向かうと、高齢男性を囲み、声をかけ手を差し伸べる人たちの姿が。家への送り道、その方が「日野には優しい人が多いですね」と。自然な優しさが、まちのあたたかさをつくっているのかもしれない。(宮崎雅也)

早くも今年の折り返し時期になります。みなさんは年初に立てた目標はまだ覚えていますか？私はもう少しで達成です！これからますます暑くなります。栄養と水分をしっかり取って、元気に夏を乗り切りましょう！（橋谷優希）

先月「ボランティアサークルたまてばこ」の皆さんやボランティアの方々と一緒に作った応援ポスターを見に、初めて「ひの新選組まつり」へ行きました。日野宿本陣や日野宿交流館も巡り日野を改めて知る一日になりました（花野美保）

スマホお助け隊3期生でした。分らないこと覚えつつ、それを相談者にお伝えして喜ばれていました。新たな人との繋がりもでき、自分のできることを誰かに伝える幸せがあります。皆さんのご参加をお待ちしています（小俣由佳子）

早くも暑い日が増えてきましたね。我が家では小さいスペースですがガーデニングが流行っています。ホームセンターや大きな花屋さんに行くと、どの花を買おうかわくわくします♪ホースで水やりが大好きな子どもたちです(^-^)(宮田彩乃)