

地域デビュー手引書

2020 年度作成版



事業・施設紹介編

写真：障がい者青年教室の創作作品（永山公民館事業）

◆はじめに

「地域デビュー手引書2020年度作成版（事業・施設紹介編）」

を手にとっていただき、誠にありがとうございます。

本冊子をご活用いただくにあたり、以下の点について、ご留意いただきますよう、お願い申し上げます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、実施予定であった事業が中止や延期となっていることから、本冊子では、事業の掲載はしないこととします。
事業については、「たま広報」、「多摩市公式ホームページ」をご覧ください。

※本冊子は、掲載内容が令和2年10月1日時点でのものであり、今後の新型コロナウイルスの感染状況等によって、内容に変更が生じる場合がございます。
ご了承ください。

施設等における直近の状況につきましては、公式ホームページ等でご確認いただくか、各施設へお問合せください。

目 次

◆地域デビュー手引書 「事業・施設紹介」編の 利用方法について …………… 1	図書館 …………… 82-86
◆そろそろ「地域デビュー」と 考えている方に …………… 2-5	エコプラザ多摩 …………… 87
◆DVD・ビデオ等 …………… 6-16	エコにこセンター …………… 88-89
◆発行物 …………… 17-39	多摩清掃工場 …………… 90
◆公共施設	八ヶ岳少年自然の家 …… 91-93
公民館 …………… 40-42	二幸産業・NSP健康福祉プラザ (総合福祉センター) …… 94-95
TAMA女性センター …………… 43	多摩ボランティア・ 市民活動支援センター… 96-97
多摩市消費生活センター …… 44	地域活動支援センター あんど …………… 98-99
コミュニティセンター …… 45-50	老人福祉センター …………… 100
コミュニティ会館 …………… 51	都立多摩桜の丘学園 …………… 101
老人福祉館 …………… 52-53	パルテノン多摩 …………… 102
地区市民ホール …………… 54-55	多摩交流センター …………… 103
多摩市子ども家庭支援センター たまっこ …………… 56	東京都立埋蔵文化財調査センター/ 東京都埋蔵文化財センター … 104
児童館 …………… 57-60	◆民間施設
総合体育館 …………… 61-62	京王聖蹟桜ヶ丘 ショッピングセンター …… 105
武道館 …………… 63-64	アウラホール …………… 106
屋外体育施設 …………… 65-66	多摩美術大学美術館 …… 107
陸上競技場 …………… 67	武蔵野音楽大学 パルナソス多摩 …… 108
大谷戸公園キャンプ練習場 … 68	たま・まち交流館 …………… 109
多摩市立温水プール	ココリアホール …………… 110
「アクアブルー多摩」… 69-71	◆学習関連情報
学校跡地施設の開放 …………… 72	放送大学 …………… 111-114
市内小中学校の開放 …… 73-74	◆市民活動情報
家庭菜園 …………… 75	個人・団体 …………… 115-119
交通公園 …………… 76	
みどりの家	
・農家風休憩施設 …………… 77	
旧富澤家 …………… 78	
旧有山家・旧加藤家 …………… 79	
旧多摩聖蹟記念館 …………… 80	
自治会・町会・管理組合活動 … 81	

地域デビュー手引書「事業・施設紹介」編の 利用方法について

☆ご利用にあたって注意していただきたいこと

◆対象・・・原則として、市内在住・在勤・在学の方

◆内容・・・令和2年10月時点でのものであり、内容に変更が生じる場合があります。

詳細については、「たま広報」（毎月5・20日発行・ただし1月と4月は1日・20日発行）、公式ホームページでご覧いただくか問い合わせ先へご確認ください。

◆使用料・・・令和2年10月時点での金額です。

◆施設利用時に以下のことがあった場合は、利用をお断りすることがあります。

- ① 施設または附帯設備を破損もしくは、汚損するおそれがあると認められるとき。
- ② 公の秩序又は善良な風俗を乱すおそれがあると認められるとき。
- ③ 施設の管理上、支障があると認められるとき。
- ④ その他、市長や教育委員会が利用を不相当と認めたとき。

＜問い合わせ先＞

◆それぞれの問合せ先までお願いします。

◆多摩市公式ホームページアドレス

<http://www.city.tama.lg.jp/>

◆多摩市市民活動情報検索サイト

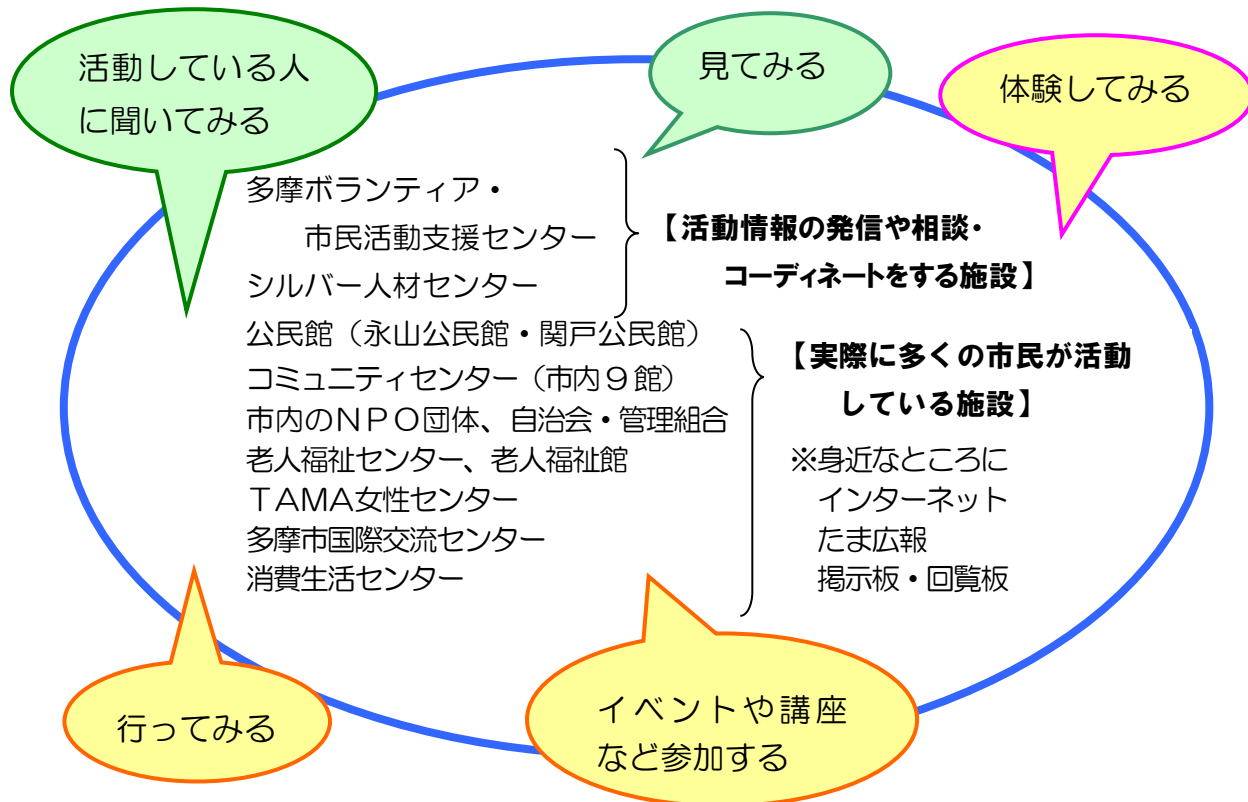
<http://www.tama-shimin-katsudo.com/>



そろそろ「地域レビュー」と考えている方に

1 はじめに情報収集しましょう

～地域には、いろいろな組織や団体などがあります～

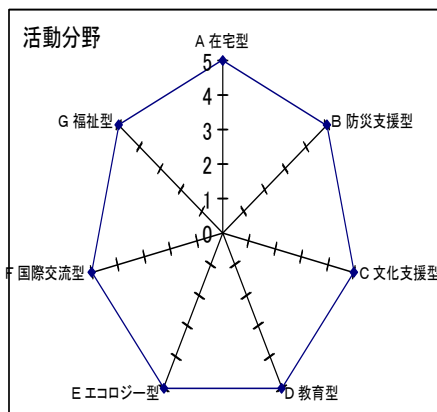


2 自己分析してみましよう（自分に何ができるか、まず自分のことを知ること）

☆今までの知識や経験を活かしてみましよう

☆趣味や特技・資格を活かしてみましよう

☆以前やりたかったことにチャレンジしてみましよう



A 在宅型	収集、募金、寄付
B 防災支援型	防災、災害
C 文化支援型	美術館、ホールなどでの活動、伝統芸能の伝承
D 教育型	スポーツ振興、青少協の運営、
E エコロジー型	自然保護、清掃、リサイクル
F 国際交流型	ホストファミリー、在日外国人の支援、難民支援、NGO
G 福祉型	点訳、朗読、家庭介護、車いす介助、老人ホームでの活動

3 地域活動を始める前に！！

・あなたはどちら？（活動形態）

- ① 個人でやってみたい
- ② 団体でやってみたい（既に活動している団体に加入する？・新しい団体を作る？）

・活動先を選ぶときのポイント

- ① どのような組織・団体か？
- ② 活動を進めるにあたっての活動先の対応は十分か？
- ③ 研修の機会があるのか？
- ④ 活動内容が自分の知識・経験・技能を活かせるか？



・活動にどのくらいの時間がとれますか？

（ライフスタイルを考えて、無理のないように）

- ① どのくらいの頻度で活動したいですか？
- ② 都合のよい日、時間帯はいつですか？
- ③ 一回の活動でどのくらいの時間活動できますか？

・活動を始めにあたって（次のページのマナーも参考にして下さい）

- ① 約束の日時を守る
- ② 活動を休むとき、時間に遅れるときは事前に連絡する
- ③ 活動中に知り得た個人のプライバシーに関することを不用意に口外しない
- ④ それぞれの活動におけるルールを確認し、自分の役割や仕事を果たしましょう
- ⑤ 人と人との関係を大切に、共に助け合う気持ちを尊重し、優しさを押し付けないように相手の意思や考え方を理解しましょう

・活動先と事前に確認しておくこと

- ① 活動の日程、時間、期間、活動場所
- ② 具体的な活動内容、活動ルール
- ③ 事故が起こった時の対応（保険は加入している？）
- ④ 持参するもの
- ⑤ 費用負担について
- ⑥ 休むときの連絡方法
- ⑦ 責任者(担当者)の氏名、連絡先

では、活動をはじめる前に
上手にデビューするヒントを！

4 さあ！地域デビュー開始！でも・・・ その前に気を付けていただきたいことが！！



私たち！こんな方となら一緒に活動したいわ!!

- ・協調性のある人
- ・実行力のある人
- ・積極的でユーモアのある人
- ・明るい人
- ・誰とでも平等にやっていける人
- ・正義感を持つ人
- ・行動的で融通のきく人
- ・人生経験の豊かな人
- ・広い見識を持つ人
- ・優しく思いやりのある人
- ・公平な目を持った人
- ・人間的な魅力のある人

楽しく活動を続けるために、気をつけてね!!

- ・ プライドやメンツにこだわり過ぎないで！
- ・ 自分の考え方、やり方をおしつけないで！
- ・ 下品な話題や他人をばかにするのはNGよ！
- ・ 仲間を部下扱いしたりしないで！



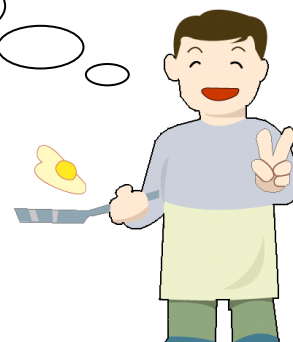
地域デビュー成功のポイントは？

- ① 見栄や肩書きを捨てる
- ② 地域を知らないことを自覚する
- ③ 謙虚な気持ちで『見る』『聞く』『話す』
- ④ 気の合う仲間を見つける



市民活動で大切なこと!!

- ◎ 『人柄』で向かい合うこと
- ◎ 笑顔を忘れないこと
- ◎ きちんとあいさつをする
ことですね!!



自分に合ったボランティア・市民活動を見つけよう!

地域活動

に興味・関心がある人には…

- ◆ 地域のお祭りやイベントへの協力
- ◆ 町の防災・防犯への協力
- ◆ スポーツやレクリエーションの指導
- ◆ 公園の清掃・美化
- ◆ サロンの開催
- ◆ 子どもの登下校時見守り
- ◆ 障がい児・者の登下校や校内での付き添い

国際交流や海外協力

に興味・関心がある人には…

- ◆ 途上国の子どもに文具や楽器などを送る
- ◆ フェアトレードで買い物をする
- ◆ 被災地への寄付
- ◆ 外国人に日本語を教える など

福祉分野での活動に

興味・関心がある人には…

- ◆ 施設やグループホームでの行事・サークル活動の手伝い
- ◆ 一人暮らし高齢者や高齢者世帯への訪問・話し相手
- ◆ 点訳・音訳・手話通訳・要約筆記・ガイドヘルプ
- ◆ 育児支援・ガイドヘルプ など

趣味や技術を

生かしたい人には…

- ◆ 囲碁・将棋の相手
- ◆ 書道・パソコンの指導
- ◆ 写真・ビデオ撮影
- ◆ 楽器演奏、歌・踊り・手品の披露
- ◆ 学習指導
- ◆ おもちゃの修理 など

自然保護に

興味・関心がある人には…

- ◆ 子ども達に自然の遊びを教える
- ◆ 森林を守る
- ◆ 海や川のゴミを拾う
- ◆ 公園管理 など

その他の活動に

興味・関心がある人には…

- ◆ 資源ごみのリサイクル協力
- ◆ 図書館へ本を寄付する
- ◆ 使用済切手・プリペイドカード・クーポンの収集
- ◆ バザーの開催 など