

# ひめじ NPO・ボランティア通信

ひめじおん  
SINCE 2009  
May.30.

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

2021年7月号 Vol.147

## この季節に思い出す「名言」

私事ですが、出勤前には、必ずテレビでその日の天気予報を確認しています。

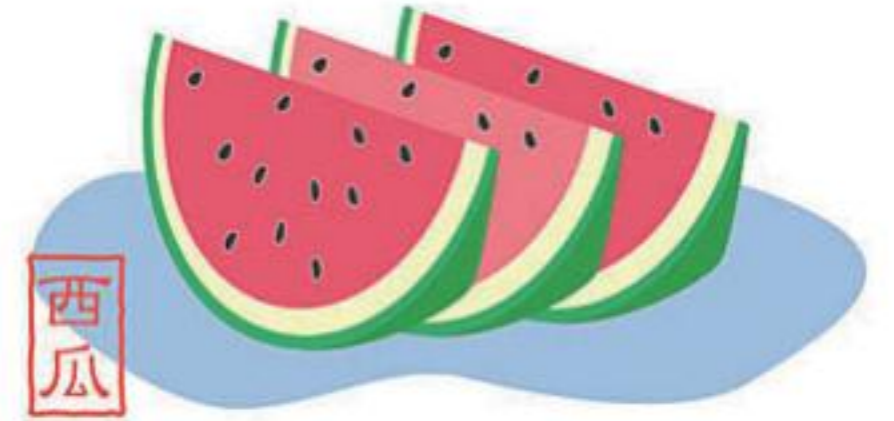
「弁当忘れても傘忘れるな！」これはこの時期にピッタリの教訓です。教訓といえば、あるイギリスの劇作家が言ったこんな名言があります。

「愚か者だけが人に貸すというものが三つある。

また、貸したものが返してもらえらと思ったら、これほど愚かなことはない」さて、その三つとは何だと思いませんか？

（初めて質問されたとき、二つはわかったのですが、あと一つがわからなかったです。

答えを聞いたとき、イギリスらしいなと思いました）答えは来月号で紹介します。（所長・佃）



センター訪問記

おじゃま  
します

No106

## 障害者も健常者も一緒に楽しめる“チェアーフィットネス”が好評

スマイル企画



▲▶ “チェアーフィットネス”は、ヨガやダンスフィットネスのZUMBA（ズンバ）を組み合わせたプログラムです。腕を動かすスペースがあれば、立っても座ってもできるよう工夫されています。



8月31日（火）14：00～ひめじおん講座  
「オンライン・チェアーフィットネス講座」を  
Zoom配信で開催します！  
詳しくは8月号をご覧ください。

「スマイル企画」は、身体障害者や健常者の区別なく一緒に楽しめる運動プログラムなどを行っている団体です。代表の樋口拓弥さんは、スポーツクラブのトレーナー兼鍼灸師で、仕事を通じてボランティア活動への関心が生まれたとのこと。

「小児麻痺のお子さんのために、いすに座ったままできる運動を提案してみたら、できたんです。それをきっかけに、車いすの方ができる運動プログラムが少ないことに気づき、自分で作ろうと思い立ちました」

外出困難な方も、狭い空間でも、一人でも楽しめることがプログラムのポイントとなっているそう。

「障害者スポーツはいろいろありますが、身体を動かすだけのプログラムがあってもいいと思い、フィットネスに特化したものを作りました。座ったままできるので、“チェアーフィットネス”と名づけ、現在はZOOMによるオンライン配信を行っています」

参加者の車いすの方からは、「こういうことがしたかった」「ジムの見学を断られたことがあり、今日は体験できて楽しかった」「自信になった」「可動域が上がった」などの声が寄せられ、反響にも手応えが感じられます。

今後は障害者や健常者が集まるコミュニケーションの場を実現したいと、プランも広がっていきそうです。

◆掲載の情報は、新型コロナウイルス関連の状況により変更になる場合があります。



## サークルさえずり「音訳ボランティア養成講座」受講生募集



サークルさえずりは、目の見えない方、見えにくい方、またさまざまな原因で読書に困難のある方に、図書を読んでCDに録音したものを貸し出しているボランティアグループです。次のとおり、音訳ボランティアの養成講座を開催しますので、講座を受講して一緒に活動しませんか。

【日時】 令和3年9月～令和4年8月  
毎月第2・3・4木曜日 午前10:00～12:00

【場所】 姫路市立城内図書館 2階 大会議室  
【受講料】 若干のテキスト料のみ 【定員】 25名  
【応募条件】 1年間の講座終了後、毎週木曜日に城内図書館でサークルさえずりの活動ができる人で、自宅でパソコン録音ができる人（パソコン操作は講座でも指導）  
【応募方法】 往復はがきに「音訳ボランティア養成講座受講希望」と明記し、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入して、サークルさえずりまでお送りください。  
【募集期間】 令和3年7月1日(木)～7月29日(木)  
【申込み・問い合わせ】 サークルさえずり  
〒670-0012 姫路市本町68-258 姫路市立城内図書館内  
(木曜日の10時～12時のみ在室)  
Tel: 079-289-4887

## 姫路観光ボランティアガイドの会「あなたも、観光ボランティアガイドに！」新会員募集

「姫路観光ボランティアガイドの会」では、今年度の新会員を募集中です。健康いきいき、楽しく活動できるまで、ていねいにご案内します。

●講習は全10回程度計画しています。前期4回は次のとおり。会場はすべて姫路市市民会館7階活動室です。

- ① 7月22日(木) 9:30～12:00  
ボランティアガイドの、キホンのキ からスタート!
- ② 7月29日(木) 9:30～12:00  
ガイドとして身につけておきたいコト
- ③ 8月5日(木) 9:30～12:00  
姫路城・城下町など、少しずつ情報を増やしましょう。
- ④ 8月12日(木) 9:30～12:00  
さまざまな疑問を少しずつほぐして、そして、先へ。

●できるかぎり4回ともご出席をお願いします。

【応募締切】 令和3年7月15日(木) 必着  
お申し込み・お問い合わせは、お電話かSMS(ショートメール)でお気軽にご連絡ください。

・お申し込みのとき、研修の日程等についてわかりやすくご説明します。

【申込み・問い合わせ】 姫路観光ボランティアガイドの会  
Tel: 090-3894-6872 (加納)



## 「あんしんサポーター（介護支援ボランティア）養成研修」受講生募集!

高齢者を対象に、自宅や施設等での話し相手やゴミ出しといったボランティア活動を行う「あんしんサポーター」を養成します。研修終了後、希望者は姫路市の介護支援ボランティア事業(40歳以上の方が行う所定のボランティア活動に対しポイントが付与される仕組み)のボランティアとして、活動に参加することができます。

【日程・内容】(5日間・計15時間)

### 1日目 <講義・実技>

- Aコース 8月30日(月) 9:30～12:30
- Bコース 8月30日(月) 13:30～16:30
- Cコース 8月31日(火) 13:30～16:30

### 2日目 <講義・実技>

- Aコース 9月6日(月) 9:30～12:30
- Bコース 9月6日(月) 13:30～16:30
- Cコース 9月1日(水) 13:30～16:30

### 3・4日目 <施設・地域包括実習>

- A・B・C共通 9月13日(月)～10月8日(金)  
のうち、指定された2日間

### 5日目 <実技・グループワーク>

- Aコース 10月22日(金) 9:30～12:30
- Bコース 10月22日(金) 13:30～16:30
- Cコース 10月21日(木) 13:30～16:30

### 【場所】

姫路市総合福祉会館(A・Bコース)  
姫路市網干市民センター(Cコース)

【対象】 原則、A・B・Cコースのいずれか1コースの5日間、計15時間の受講が可能な方。ただし、医療・介護・福祉分野の専門資格を持つ方は一部実習を免除

【定員】 150名(各コース50名 申込み多数の場合は抽選)

【受講料】 無料

【受付期間】 7月1日(木)～7月30日(金) 必着

【申込み方法】 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話・Fax番号、希望コース、実習期間内で都合の悪い日、医療・介護・福祉分野の専門資格の有無・名称を記入の上、下記までFaxまたは郵送

【申込み・問い合わせ】 姫路市社会福祉協議会 地域福祉課  
〒670-0955 姫路市安田3-1 姫路市総合福祉会館内  
Tel: 079-222-4212 Fax: 079-222-4256





## NPO法人はりま里山研究所「環境学習セミナー」に講師を派遣 & 謝金を補助します

### ●中播磨地域で環境学習セミナーを開催される団体へのご案内

NPO法人はりま里山研究所では、環境に対する関心を高め、環境を大切にすることを育むため、地域団体等が主催する「環境学習セミナー」に講師を派遣します。

【対象となるセミナー】 中播磨地域で環境学習活動を実施する団体等が主催する、幅広い年齢層を対象とした「環境学習セミナー」。参加対象は青少年および一般。

【派遣対象地域】 中播磨管内（姫路市・福崎町・市川町・神河町）

【募集期間】 令和4年2月末まで

【セミナー実施期間】 令和4年3月20日（日）まで

【募集件数】 4件 ※1団体あたり2万円までの講師謝金を補助します（予算枠内で終了）



### 【申込み・問い合わせ】

NPO法人はりま里山研究所 担当:熊谷

〒679-2132 姫路市香寺町須加院2-847

Tel : 080-6183-4189

Fax : 020-4664-1269

E-mail : [info@satoyama-lab.org](mailto:info@satoyama-lab.org)

ホームページ : <http://www.satoyama-lab.org>

◆この事業は中播磨県民センターからの委託を受け、NPO法人はりま里山研究所が実施するものです。

## Hello Eat Project <親に頼れない青年食支援ひめじ> 「無料弁当配布」のお知らせ

Hello Eat Projectは、親に頼れない15歳～30歳の若者を支援する取り組みを行っています。

毎月第3火曜日に、お弁当の無料配布を始めました（事前予約制）。また、ご希望により保存食、日用品もお渡ししています。

ぜひご利用ください。

### 【配布日時】

毎月第3火曜日 18:00～19:00

### 【配布場所】 姫路おみぞ筋商店街

「和食れんげ」店前（姫路市呉服町59 第2POSHビル1F）

### 【予約方法】 LINEのQRコードから友達登録をお願いします。

- ・お名前はニックネーム、イニシャルでもOKです。
- ・保存食、日用品も希望されるかをご記入ください。



◀LINEはこちらから



◀Instagramはこちらから

### ♡フードドライブにご協力ください♡

お弁当と一緒に配布する物品をご提供ください。7月は主に以下のような品を募集しています。

<食品> ※賞味期限が1カ月以上あるもの  
 麺類（レトルト、乾麺） ホットケーキミックス  
 スポーツドリンク 砂糖 米 レトルト食品

（チョコ系など溶けやすいものはご遠慮ください）

<日用品> タオル ティッシュ ラップ 洗剤 など

【受付日時】 7月16日（金）・17日（土）・18日（日）  
 10:00～20:00

【受付場所】 「和食れんげ」店前に設置の食品回収BOXにて受付します。

【問い合わせ】 Hello Eat Project 担当:坂本

Mail : [helloeatproject@yahoo.co.jp](mailto:helloeatproject@yahoo.co.jp)

Instagram : @hello\_eat\_project

## ブレイクスルー「基礎から学ぶ『子どもの権利』連続講座」参加者募集

### ～「子どもの権利」でつながろう 姫路会場～

生きづらさを抱える青少年の支援活動を行っているブレイクスルーでは、「子どもの権利条約」について学ぶ連続講座を開催します。どうぞご参加ください。

【講師】 千里金蘭大学生生活科学部教授 吉永 省三さん

### 【内容】

- 第2回 「子どもの発見」と子どもの権利の起源
- 第3回 「子ども おとな」関係の歴史と子どもの権利
- 第4回 子どもの権利条約の精神と原則～子どもの権利基盤アプローチとは
- 第5回 日本における「子どもの権利」の経過と現在
- 第6回 子どもの権利の今日的意義および地方自治と市民社会の役割

※第1回は6月に終了しています。

※欠席回講座補講に関してはお問い合わせください。



【日時】 7/17（土） 8/21（土） 9/18（土） 11/20（土）  
 12/18（土）

<14:00～15:30 講座 15:45～16:30 交流会>

【場所】 イーグレひめじ 4階 セミナー室A  
 （変更の場合あり 事前にご確認ください）

【参加費】 1回/1,000円 【募集人数】 各回25人

【締切日】 各回当日まで

詳しくは下記ホームページをご覧ください。

ホームページ : <http://himejion.jp/G0000189/>

【申込み・問い合わせ】 ブレイクスルー 担当:中島(なかしま)

Tel : 070-8521-3091

Mail : [breakthrough0619@gmail.com](mailto:breakthrough0619@gmail.com)

●掲載の情報に関するお申し込み・お問い合わせは、それぞれの記事ごとの連絡先まで直接お願いします。



## 2021年「ひめじ夏のボランティア体験」参加者募集!!

夏休み期間中に、市内に在住・通学中の大学生・専門学校生・高校生がボランティア活動を実際に体験するイベント「ひめじ夏のボランティア体験」を開催します!!  
NPO法人・ボランティア団体などで実際に“活動してみる!”ことにより、関心と理解を深め、市民活動やボランティアを始めるきっかけとすることを目的としています。  
今回は過去最高のメニュー数となりました。  
学生の皆さん! ぜひご参加ください。



▲応募はこちらから

- 【開催期間】 令和3年8月1日(日)~31日(火)
- 【申込み期間】 令和3年6月22日(火)~7月15日(木)
- 【募集対象】 姫路市内に在住・在学の大学生・専門学校生・高校生で、ボランティア・地域活動に関心のある方  
※交通費など体験参加にかかる費用は自己負担となります。  
※高校生の方は、保護者の承諾が必要です。
- 【募集人数】 先着30名
- 【体験先】 姫路市内のNPO 法人・ボランティア団体ほか  
(詳しいメニューはホームページをご覧ください)
- 【申込み方法】 所定の申込書に必要事項を記入の上、下記まで郵送・Fax・メールでお申込みください。  
(ホームページからもダウンロードできます)
- 【申込み・問い合わせ】 市民活動・ボランティアサポートセンター  
Tel : 079-281-2660 Fax : 079-281-2662  
E-mail : shimin-support@city.himeji.lg.jp  
ホームページ : <https://himejion.jp>

### ★ メニューの一例

#### 福祉系

布の遊具制作・施設の手伝い(障害者支援・子育て支援・デイサービスなど)・聴覚障害者との交流

#### レクリエーション・スポーツ系

日本武道体験・手品ボランティア講座体験・茶席体験・交流会(怪談・座右の銘・お金についてなど)

#### 自然・環境系

清掃活動(姫路駅周辺・瀬戸内海の島で海洋ゴミの回収)・里山ガーデンでの工作体験補助

#### 地域づくり・暮らし系

農業体験・お菓子作り・コミュニティスペースの開設準備・まちづくり活動のサポート

◆掲載の情報は、新型コロナウイルス関連の状況により変更になる場合があります。

## 「播磨NPO・地域団体ネットワーク会議」の参加者を募集中です

「播磨NPO・地域団体ネットワーク会議」は、播磨地方のNPO法人または、地域活動団体など、それに準ずる団体のネットワークの場です。

2カ月に1回、地域活動の情報交換を目的に、行政と協働で開催しています。

オブザーバー参加も歓迎していますので、お気軽にお問い合わせください。

【日時】 令和3年7月13日(火) 14:00~16:00

【場所】 姫路市市民会館4階 第10会議室

※Zoomオンラインでも参加可能

【参加対象】 播磨地方のNPO・地域団体

※個人でも参加可能

**播磨NPO・地域団体ネットワーク会議**

SDGs(持続可能な開発目標)とは?  
・姫路市のSDGs推進の取り組みについて  
・セミナー「SDGsとは ~世界を改革するための17のゴール~」  
担当: 三井住友海上火災保険株式会社 経営サポートセンター

各団体からの情報交換会  
・行政その他の支援情報や地域団体の活動、ニーズなど  
・地域団体情報のマッチングタイム

日時: 令和3年7月13日(火) 14:00~16:00  
場所: 姫路市市民会館4階 第10会議室  
※Zoomオンラインでも参加可能  
対象者: 播磨地域のNPO・地域団体  
※個人でも参加可能

【お問合せ・お申込み】  
播磨NPO・地域団体 ネットワーク会議事務局  
(特定非営利活動法人コムサロン21)  
079-224-8803  
info@com21.or.jp

7月は以下のプログラムを予定しています。

### <第一部> SDGs(持続可能な開発目標)とは?

- ・姫路市のSDGs推進の取り組みについて
- ・セミナー「SDGsとは ~世界を改革するための17のゴール~」  
講師: 三井住友海上火災保険株式会社 経営サポートセンター



### <第二部> 各団体からの情報交換会

- ・行政その他の支援情報、地域団体の活動・ニーズなど
- ・地域団体情報のマッチングタイム

### 【申込み・問い合わせ】

播磨NPO・地域団体ネットワーク会議事務局

(特定非営利活動法人コムサロン21)

Tel : 079-224-8803

Mail : [info@com21.or.jp](mailto:info@com21.or.jp)

発行: 姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター“ひめじおん”

〒670-0015 姫路市総社本町112 市民会館3階

Tel: 079-281-2660 Fax: 079-281-2662

ホームページ: 市民活動ネットひめじ <https://himejion.jp>

姫路市 <https://www.city.himeji.lg.jp/>

フェイスブック: [http://www.city.himeji.lg.jp/s20/2212073/\\_19025/\\_26176.html](http://www.city.himeji.lg.jp/s20/2212073/_19025/_26176.html)

お問い合わせ: [https://www.city.himeji.lg.jp/sosiki/query/\\_31811.html](https://www.city.himeji.lg.jp/sosiki/query/_31811.html)



▲ホームページ

### センターの休館日のお知らせ

令和3年9月までのセンターのお休みは次のとおりです。

7月	5日(月)・12日(月)・15日(木)・19日(月)・26日(月)
8月	2日(月)・9日(月・休)・16日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)
9月	6日(月)・13日(月)・15日(水)・20日(月・祝)・27日(月)

月曜日は休館です。下線付が月に一度の施設点検による休館日です。上記以外の日は9:00~19:00まで開館しています。