
ひめじ夏のボランティア体験 体験プログラム

令和4年度

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

目 次

福 祉

- メニュー1 障がい者支援事業所 菜の花 1
- メニュー2 特定非営利活動法人 ひだまりの家 2
- メニュー3 NPO法人姫路こころの事業団 3
- メニュー4 NPO法人ライフサポートはりま 4

レクリエーション・スポーツ

- メニュー5 日本武道 玉谷道場スポーツ少年団 5
- メニュー6 たぬきクラブ 6
- メニュー7 兵庫県ゴールボール協会姫路サークル 7
- メニュー8 抹茶を愉しむ会 8

自然・環境

- メニュー9 グリーンバード姫路チーム 9
- メニュー10 一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 10
- メニュー11 #ひめじでごみひろい 11
- メニュー12 NPO法人 はりま里山研究所 12

地域づくり・暮らし

- メニュー13 Familyドーム 13

「ひめじ夏のボランティア体験」の参加にあたって 14

福祉

■ メニュー 1

団体名	障がい者支援事業所 菜の花	
団体の特徴・PR	知的障がいのある利用者が通所されている障がい福祉サービス事業所です。 菓子作りやハンドメイド布雑貨、企業請負作業等を通じて、地域で利用者が自立した生活を送れるように支援しています。 障がいのある人と積極的に交流したい人は是非来て下さい。	
体験メニュー	・就労継続支援B型：ハンドメイド布雑貨（製作の手伝い）、企業請負作業（内職作業の手伝い）など ・生活介護：利用者さんとの散歩、アルミ缶つぶし、牛乳パック切りの手伝い、室内でのストレッチのお手伝いなど	
体験場所	障がい者支援事業所 菜の花 (〒679-2151 姫路市香寺町香呂 661-1)	
体験場所までのアクセス	J R播但線香呂駅より徒歩5分程度	
体験実施期間	8月1日（月）～8月10日（水）、8月22日（月）～8月31日（水）のうち都合の良い日（土・日を除く） いずれの日も（集合時間）9：00（解散時間）15：30	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1日2人まで	
服装	動きやすい服装で参加してください。	
持ち物	上履き、お弁当、飲み物	
支給・貸与される物	なし	
連絡先	電話	079-232-7237（障がい者支援事業所 菜の花）
	メール	karina_nanohana@ybb.ne.jp
担当	大野	
その他	随時、作業所の見学ができます。（要連絡）	

■ メニュー2

団体名	特定非営利活動法人 ひだまりの家	
団体の特徴・PR	一般の民家を使って小規模なデイサービスを行っています。 家庭的な雰囲気の中で、利用者さまお一人お一人を大切に、家族のように一日を過ごしています。	
体験メニュー	・高齢者へのお茶出し、昼食の配膳などの家事手伝いやレクリエーション(ゲームや歌、体操、外出)の補助。 ・高齢者と交流、おしゃべり	
体験場所	特定非営利活動法人 ひだまりの家 (〒671-1152 姫路市広畑区小松町3丁目9)	
体験場所までのアクセス	JRはりま勝原駅より徒歩10分程度 神姫バス、小坂バス停より徒歩2分程度	
体験実施期間	8月1日(月)～8月31日(水)のうち都合の良い日(日曜日を除く) いずれの日も(集合時間)9:00(解散時間)16:30	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1日2人まで	
服装	動きやすい服装で参加してください。	
持ち物	お弁当、飲み物	
支給・貸与される物	なし	
連絡先	電話	079-280-2239 (特定非営利活動法人 ひだまりの家)
	メール	kosakahidamari@gol.com
担当	八木	
その他		

■ メニュー3

団体名	NPO法人 姫路こころの事業団	
団体の特徴・PR	就労継続B型作業所 知的・精神障害の方が通所されています。	
体験メニュー	心病める人との付き合い方 精神障害者に対応する時の正しい病気理解と出会う経験を積む。作業内容は内職や菓子類の授産品づくり	
体験場所	NPO法人 姫路こころの事業団 (〒672-8023 姫路市白浜町甲 740-206)	
体験場所までのアクセス	山陽電車妻鹿駅又は白浜駅より徒歩15分程度	
体験実施期間	8月1日(月)～8月31日(火)のうち都合の良い日 ※土・日、及び8月11日(水)～15(月)を除く いずれの日も(集合時間)10:00(解散時間)15:00 ※午前・午後のみ参加も可	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	制限なし	
服装	動きやすい服装で参加してください。	
持ち物	飲み物、お弁当(1日の場合)	
支給・貸与される物	なし	
連絡先	電話	079-247-0250 (NPO法人 姫路こころの事業団)
	メール	himeji.kj@gmail.com
連絡先	079-247-0250	
担当	齋藤	
その他		

■ メニュー4

団体名	NPO 法人 ライフサポートはりま	
団体の特徴・PR	NPO 法人ライフサポートはりまは、重度障害者の自立支援を行うために 2002 年設立しました。 活動内容は、重度障害者への介護・相談などを行っています。	
体験メニュー	車椅子の方と一緒に神戸散策（王子動物園、ハーバーランド、須磨水族館など）希望者は車椅子体験もできます。 ※交通費、昼食代、入園料など自己負担になります。	
体験場所	神戸方面（王子動物園、ハーバーランド、須磨水族館など） ※行き先は日によって変わります。	
体験場所までのアクセス	姫路駅（中央改札口前）集合・解散	
体験実施期間	8月3日（水）、6日（土）、7日（日）、17日（水）、20日（土）、21日（日）のうち都合のいい日 いずれの日も（集合時間）10：30（解散時間）17：00	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1日4名まで	
服装	動きやすい服装で参加してください。	
持ち物	飲み物、お弁当（行先でも購入可能です）	
支給・貸与される物	なし	
連絡先	電話	079-223-0255（NPO 法人 ライフサポートはりま）
	メール	lsh@gaia.eonet.ne.jp
担当	井上	
その他	独自の説明会 （日程）令和4年7月30日（土）（時間）13：00～14：00 （場所）ライフサポートはりま事務所 〒672-8049 姫路市佃町79	

レクリエーション・スポーツ

■ メニュー5

団体名	日本武道 玉谷道場スポーツ少年団	
団体の特徴・PR	日本武道、スポーツ活動を通して青少年の心身の健全育成、生涯スポーツへの発展を目的に活動しています。	
体験メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・日本武道（空手道・護身術・居合道・古武道・チャンバラごっこ・忍者ごっこなど） ・ACP（アクティブチャイルドプログラム）：遊びを通じた運動プログラム ※（公財）日本スポーツ協会が全国的に促進している運動プログラムです。 	
体験場所	姫路市立大津中学校 格技場 （〒671-1144 姫路市大津区長松 229）	
体験場所までのアクセス	<ul style="list-style-type: none"> ・JR山陽本線はりま勝原駅より徒歩20分程度 ・山陽電鉄平松駅より徒歩15分程度 	
体験実施期間	8月2日（火）、9日（火）のうち都合のいい日 いずれの日も（集合時間）19：00（解散時間）20：30	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1日10人程度	
服装	運動のできる動きやすい服装でお越しくください。	
持ち物	飲み物	
支給・貸与される物	なし	
連絡先	電話	090-8378-0119（日本武道 玉谷道場スポーツ少年団）
	メール	
担当	玉谷	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体験実施日の始めにボランティア活動の説明会を実施します。 ・体験中は安全管理のため指導者の指示に従ってください。 ・スポーツ活動における新型コロナウイルス感染防止チェックリストにより、参加受付確認書に記入していただきます。 	

■ メニュー6

団体名	たぬきクラブ	
団体の特徴・PR	<p>歴史ある手品文化を継承・発展させる活動グループです。市立公民館で「手品文化講座」を運営し、トリックの勉強を広げています。</p> <p>小学生手品教室（4年～6年生）を計画し、地域との交流を広げています。</p>	
体験メニュー	<p>手品を何点か披露いたします。その中から特に推薦するトリックのレクチャーをします。教材はこちらで準備いたします。</p> <p>手品演技は、手先の操作技法とは別にギミック（仕掛け）を活用する場合があります。ギミックの作り方も指導いたします。</p>	
体験場所	<p>姫路市立高岡公民館 （〒670-0056 姫路市東今宿5丁目3番40）</p>	
体験場所までのアクセス	<ul style="list-style-type: none"> ・JR 姫新線「播磨高岡駅」より北東徒歩10分 ・神姫バス 今宿循環「今宿」停留所下車、北へ徒歩5分 	
体験実施期間	<p>8月7日（日）</p> <p>（集合時間）10：30 （解散時間）11：30</p>	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	10人まで	
服装	特になし	
持ち物	特になし	
支給・貸与される物	教材	
連絡先	電話	090-3629-3386（たぬきクラブ）
	メール	
担当	木村	
その他		

■ メニュー7

団体名	兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル	
団体の特徴・PR	視覚障がいの方が行うパラスポーツです。 ボランティアさんには、練習会の準備、サポート、練習相手等でお手伝い頂いています。	
体験メニュー	コートの設定、ゴールボール競技体験、試合形式での練習のサポート、試合体験など	
体験場所	姫路市立飾磨体育館 (〒672-8064 兵庫県姫路市飾磨区細江 104-3)	
体験場所までのアクセス	<ul style="list-style-type: none"> ・山陽電車「飾磨駅」より徒歩10分 ・神姫バス 姫路駅北口から姫路港行に乗車 「西都倉」停留所下車、南へ徒歩3分 ・駐車場あり（無料） 	
体験実施期間	8月27日（土） (集合時間) 13:30 (解散時間) 17:00	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	10人まで	
服装	動きやすい服装	
持ち物	上履き、飲み物、マスク着用	
支給・貸与される物	用具等はすべてお貸し致します。	
連絡先	電話	079-452-5240（兵庫県ゴールボール協会姫路サークル）
	メール	nk12-yh2506@docomo.ne.jp
担当	鎌田	
その他	会場に入る際には名簿の記入、体温計測があります。 ※日中は電話対応が難しいので、メールでご連絡ください。	

■ メニュー 8

団体名	抹茶を愉しむ会	
団体の特徴・PR	茶道で学ぶ一般常識、知っているようで知らない日本の常識、おもてなし方法など、お茶を通してお伝えします。	
体験メニュー	お抹茶体験とお茶席のお手伝い。 (お茶席用のお花の生け方なども体験できます。)	
体験場所	花の北市民広場 2 階 茶道教室 (〒670-0806 姫路市増位新町 2 丁目 12)	
体験場所までのアクセス	JR「野里駅」から西へ徒歩 1 分 (約 50 m)	
体験実施期間	8 月 2 日 (火)、9 日 (火)、23 日 (火) のうち都合のいい日 いずれの日も (集合時間) 13:30 (解散時間) 16:30	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1 日 6 人まで	
服装	動きやすい服装でお越してください。	
持ち物	飲み物	
支給・貸与される物	お抹茶体験用の懐紙など	
連絡先	電話	079-223-8311 (抹茶を愉しむ会)
	メール	hlsam.urai-3661@softbank.ne.jp
担当	奥	
その他		

自然・環境

■ メニュー9

団体名	グリーンバード姫路チーム	
団体の特徴・PR	『街や川、海、森でおそうじ活動』（ゴミ拾い） ポイ捨てをしない人を増やすためのメッセージ発信が主のボランティア活動をしています。	
体験メニュー	定例おそうじ活動『SUNSUN SUNDAY イブニングおそうじ』への参加（姫路駅周辺で、約1時間程度のゴミ拾い。） 17：30～ 「駅北にぎわい交流広場」に集合、受付 18：00～ 約1時間の駅前ゴミ拾い 19：00 記念（集合）写真撮影、解散	
体験場所	姫路駅前	
体験場所までのアクセス	姫路駅北にぎわい交流広場 東側ステージ付近集合	
体験実施期間	8月21日（日） (集合時間) 17：30 (解散時間) 19：00	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	20人まで	
服装	動きやすい服装でお越しください。	
持ち物	マスク、タオルなど（軍手ある人は持参）	
支給・貸与される物	ビブス、清掃道具、ゴミ袋、グローブ（限りあり）など	
連絡先	電話	090-9612-1659（グリーンバード姫路チーム）
	メール	himeji@greenbird.jp
担当	竹尾	
その他	・マスク着用等、感染症対策へのご協力をお願い致します。 ・荒天の場合は中止となります。	


■ メニュー 10

団体名	一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部	
団体の特徴・PR	水が流れる姫路駅前キャッスルガーデンの清掃、水やり、除草などを行っています。その他、大手前通りの歩道にある 12カ所の市民花壇の植栽他、管理を行っています。	
体験メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッスルガーデン：清掃、除草、水やりをおこないます。 ・大手前通り市民花壇：12カ所の花壇の除草、清掃を行います。 ※参加当日、キャッスルガーデンか市民花壇をご案内します。	
体験場所	姫路駅前キャッスルガーデン、大手前通り市民花壇	
体験場所までのアクセス	姫路駅前キャッスルガーデン（水の流れる広場）に集合	
体験実施期間	・毎週月曜日と金曜日 8月 1日（月）、5日（金）、8日（月）、12日（金）、15日（月）、19日（金）、22日（月）、26日（金）のうち都合のいい日 いずれの日も（集合時間）9：30（解散時間）10：30	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1日3名まで	
服装	動きやすい服装でお越しくください。	
持ち物	飲み物、汗拭きタオル	
支給・貸与される物	作業で使用する使い捨てビニール袋	
連絡先	電話	079-291-1914（姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部）
	メール	r-jigyo@himeji-machishin.jp
担当	野村	
その他		

■ メニュー 1 1

団体名	#ひめじでごみひろい	
団体の特徴・PR	週2回ペースでゴミ拾い活動をしております。 自分に自信が持てたり、悩みを共有できたり、誰もが居心地よく、助け合える居場所づくりを行っています。同時に地元のお店の魅力を紹介したりもしています。	
体験メニュー	ひたすらに1時間～1時間半程度、ガヤガヤと雑談しながらゴミ拾い活動をします。途中参加、途中離脱 ok!	
体験場所	姫路駅前	
体験場所までのアクセス	姫路駅姫路城口(北口)出てすぐのピオレ前に集合	
体験実施期間	・毎週金曜日(8月 5日、12日、19日、26日のうち都合のいい日) ・毎週土・日曜日のどちらか(8月 6・7日、13・14日、20・21日、27・28日のうち都合のいい土日) ※土・日曜日はどちらかの開催となります。(曜日の指定はできません) 金曜日(集合時間) 19:40 (解散時間) 20:40 土・日曜日(集合時間) 09:00 (解散時間) 10:00	
募集対象	大学生、専門学校生、高校生	
募集人員	1日30名まで	
服装	動きやすい服装でお越しく下さい。	
持ち物	飲み物、その他(元気!!)	
支給・貸与される物	ゴミ袋、火ばさみ	
連絡先	電話	070-4386-4574 (#ひめじでごみひろい)
	メール	himejidegomihiroi@gmail.com
担当	瀬木(せぎ)	
その他		

■ メニュー 12

団体名	NPO法人 はりま里山研究所	
団体の特徴・PR	<p>里山整備を通して子どもの自然体験の場をつくる活動や、まちづくり支援活動を行っています。</p> <p>里山の場を使った子どもの冒険広場（プレーパーク）は365日開催。月1回はイベントプレーパークを開催。</p> <p>地域団体や個人へのアドバイスも行っています。</p>	
体験メニュー	<p>里山ガーデン子どもの冒険広場（プレーパーク）での、プレーリーダー補助のボランティア活動です。</p> <p>当日は里山の水遊びを主体に様々な遊びを行います。</p> <p>子ども達を見守りながら一緒に楽しんでください。</p>	
体験場所	<p>里山ガーデン子どもの冒険ひろば (〒679-2132 姫路市香寺町須加院2丁目847)</p>	
体験場所までのアクセス	<p>JR 播但線仁豊野駅から徒歩15分、駐車場は20台以上用意しているため、車で来ることも可能。</p>	
体験実施期間	<p>8月7日（日）</p> <p>（集合時間）12：30（解散時間）16：30</p>	
募集対象	<p>大学生、専門学校生、高校生</p>	
募集人員	<p>5名まで</p>	
服装	<p>動きやすい服装でお越しください。</p>	
持ち物	<p>飲み物、汗拭きタオル、帽子など熱中症対策、お弁当の持参も可</p>	
支給・貸与される物	<p>交通費</p>	
連絡先	電話	080-6183-4189（NPO法人 はりま里山研究所）
	メール	kumaneko@maia.eonet.ne.jp
担当	<p>熊谷（くまがい）</p>	
その他	<p>団体HP：https://www.satoyama-lab.org/</p>	

地域づくり・暮らし

■ メニュー 13

団体名	F a m i l y ドーム
団体の特徴・PR	月に一度、様々な活動を行う団体です（デイサービス、動物愛護施設、ゴミ拾い、家島での活動など） インスタグラム、ツイッター、フェイスブックなど、「Familyドーム」で検索してみてください。
体験メニュー	夏休み期間中ということで、幼児・小学生・中学生等に集ってもらい、一緒に工作をして、実際に外で遊んだりします。
体験場所	姫路青山「コープのつどい場」 (〒671-2216 姫路市飾西 638-1 ノース青山 1 階)
体験場所までのアクセス	JR 姫新線余部駅から徒歩 1 分
体験実施期間	8 月 2 9 日 (月) (集合時間) 1 3 : 0 0 (解散時間) 1 5 : 0 0
募集対象	大学生、専門学校生、高校生
募集人員	制限なし
服装	動きやすい服装でお越しくください。
持ち物	特になし
支給・貸与される物	なし
連絡先	090-6677-7683 (F a m i l y ドーム)
担当	西牧
その他	

「ひめじ夏のボランティア体験」の参加にあたって

【ボランティアの心がまえとマナー】

心がまえ

<自発性・主体性>

自分の意思で参加することが大切です

<社会性・連帯性>

みんなで協力し、学びあうことが大切です

<無償性・無給性>

対価は求めず、出会いや感動、喜びを得ることが大切です

<先駆性・開拓性>

よりよい社会を自分たちで創る活動が大切です

マナー

できることから始めましょう！

相手の気持ちを大切に！

家族の理解と協力を得て、無理せず長く続けましょう！

約束は守りましょう！

謙虚な気持ちと学ぶ姿勢を忘れないようにしましょう！

活動で知った個人の情報は外部に漏らさないようにしましょう！

【注意事項】

体調管理

体験日に向けて体調を整えておきましょう

こまめに水分補給をするなど暑さ対策をしましょう

困った時にはすぐに連絡を

体験日当日に急に都合が悪くなった時には、必ず体験先に連絡しましょう

体験中に何らかの問題が発生した場合は、必ず体験先の方にすぐに連絡・報告しましょう

さあ、ボランティア体験を通じて、充実した夏を過ごそう！！

「ひめじ夏のボランティア体験」体験プログラム

発行 姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

住所 姫路市総社本町 112

(郵便番号 670-0015)

電話 079 (281) 2660

URL <http://himejion.jp/>
