

ひめじ NPO・ボランティア通信

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

2022年8月号 Vol.160

ひめじおん
SINCE2009
May.30.

登録団体プチ情報

※お問い合わせは、(ホ)は「市民活動ネットひめじ」の各団体ページを参照、他はセンターまで

うっほー体操	<参加者募集> 毎週火曜日 9:30~11:00 灘市民センター大ホール。参加費無料。
アンビシャス コーポレーション (ホ)	<参加者募集> 8月7日(日) 9:20~「柳池クリーン活動」。太子町総合公園で池の浮草除去。事前申込み不要、参加費無料。タオル・帽子・飲み物・着替えなど各自持参。
ハロー日本語&Jr.	<学習支援案内> 外国にルーツのある就学前のお子さんの日本語学習支援(小中学生も可)。月2回500円。体験無料、日時応相談。連絡先:080-1409-4244 (Okada)

センター訪問記
おじゃま
します
No111

“一生、自分の足で歩こう”を目標に、楽しいプログラムの健康体操教室

うっほー体操

▼体操以外のレクリエーションも要望が高いため、検討中。



▲白浜の灘市民センター大ホールを会場に、毎週火曜日の9:30~11:00に開催されています。この日の人数は少ないほうとか。
▼最初はお母さんのために、個人的に体操を始めたという井澤さん。今では60代~80代までの方々が参加されています。



中高年の方々を対象に、足腰を鍛えるための体操教室を開いている「うっほー体操」。一生自分の足で歩くことを目標に、筋肉や骨を丈夫にする運動を行っています。

このプログラムは、代表でインストラクターを務める井澤由美さん自身が独学で組み立てたもの。最初は椅子に座って声を出すことから始め、椅子につかまった体操、壁を使ったストレッチ、キャッチボール、ヨガ、ダンスなど、豊富なバリエーションが特徴です。

「声を出して唾液の分泌を良くしたり、股関節を柔らかくする運動、呼吸法などを取り入れています。高齢になると足腰が曲ったり、肩が縮こまったりしがちなので、まず身体を伸ばすことが基本です」(井澤さん)

井澤さん自身が現役のバレーボール選手でもあり、経験に基づいたアドバイスができるのも特長。続けるうちに参加者の姿勢が良くなるなど、効果が目に見えた時は、やはり嬉しいとのこと。

また、定期的開催を続けることによって、地域の居場所の提供にもなっているそうです。

「行くところもなく一人で過ごしている高齢者の方たちのことは、気になっていました。週に一度、必ず出かける予定があるのは、大切なことだと思うんです。もっとたくさんの方にここへ来てほしいし、どんどんおしゃべりもして、健康でいてもらいたい。それが私自身のやりがいでもあります」(井澤さん)

◆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。

姫路こころの事業団 リトリートフィールド「除草ボランティア」募集



特定非営利活動法人姫路こころの事業団では、農福連携を主とする就労継続支援B型事業所「リトリートフィールド」を運営しています。

姫路市山田町牧野にある農園で、自然農法（無肥料無農薬）により丁寧にお米やお野菜などを育てています。

この土地の除草をお手伝いして下さるボランティアを募集しています。

また、体験・見学は随時受付中です。

ご応募・お申込みをお待ちしています！

【日時】 毎週水曜日 10:00~12:00

【場所】 姫路市山田町牧野652付近の圃場（ほじょう）

【活動内容】 田んぼの除草、花壇や圃場内の草取り作業

【対象】 体力のある方 【人数】 5名程度



【申込み・問い合わせ】

特定非営利活動法人姫路こころの事業団 リトリートフィールド
〒679-2114 姫路市山田町牧野320 担当：中村

Tel：070-4170-4139

<http://makino-rf.com/>

<https://www.facebook.com/ritorito.fd>

姫路市伊勢自然の里・環境学習センター「施設ボランティア」募集

随時受付



伊勢自然の里・環境学習センター（林田町大堤615）は、楽しみながら生物多様性を肌で感じることでできる体験型学習施設です。

メダカやタガメなどの水生生物や、さまざまな水生植物が生息できる自然環境を守り育てるため、「田んぼビオトープ」を中心に施設を整備しています。

この施設整備に協力して下さる施設ボランティアを随時募集中です。

【活動内容】 施設整備・工作キット準備・一般

来園者の案内・学校の校外学習やイベントサポート、等

【活動日】 土・日・祝日の昼間に月1回程度

（すべてに参加できなくてもかまいません）

【応募資格】 高校生以上で生き物観察や自然環境の保全活動、米作り、自然素材を使った工作などに興味のある方。

※未成年は保護者同伴での活動になります。

※公共交通機関がなく、自家用車で来られる方に限ります。

【応募方法】 Fax・ハガキ・メールに、氏名、性別、年齢、住所、電話番号、職業を記載して送付

【申込み・問い合わせ】 姫路市環境政策室「施設ボランティア」係
〒670-8501 姫路市安田4-1

Tel：079-221-2468 Fax：079-221-2469

E-mail：kankyo.event@city.himeji.lg.jp

はりま里山研究所「里山ガーデン冒険ひろば」開催予定のご案内



「里山ガーデン冒険ひろば」は、子どもが自然の中で思い切り遊ぶことができる場所。プレーリーダーという大人や大学生がサポートします。

令和4年度8月以降の開催予定は以下のとおりです。

ぜひ遊びに来てください！

【日時】 毎月第1日曜日 13:00~16:00 ※入場無料

※第1日曜日以外の開催もあります。

※イベント時以外でもプレーパークは毎日無料開催。

【内容】

8月7日（日）ダイナミック水遊び！

9月4日（日）森のカラフルパフェ！

10月2日（日）森の材料でたき火をしよう！

11月6日（日）秋の里山ガーデンまつり！

12月4日（日）森のかまくらランプづくり！

1月8日（日）里山素材で壁かざりをつくろう！

2月5日（日）葉っぱのラブレター作戦！

3月5日（日）里山ありがとう クリーン作戦とたき火！

※小雨決行、雨天中止 フェイスブックで情報公開。

【注意事項】 タオル・帽子・運動靴・汚れてもいい服装・着替え・飲み物など、必要に応じて準備してください。



【問い合わせ】 NPO法人はりま里山研究所
姫路市香寺町須加院2-847 担当：熊谷

Tel：080-6183-4189

E-mail：info@satoyama-lab.org

<https://www.satoyama-lab.org>

<https://www.facebook.com/satoyamalab/>



はりま里山研究所「森林整備ボランティア」募集



NPO法人はりま里山研究所では、里山ガーデンの整備を手伝ってくださるボランティアを募集しています。

里山ガーデンは、貴重な自然環境の中で子どもたちの環境学習を行ったり、地域の方々の憩いの場となるイベントを開催しています。

ただ、この里山の森林を手入れし、維持するには大きな労力が必要です。ボランティアの皆さんの協力は欠かせません。通年で募集していますので、ぜひご参加ください！お問い合わせ、ご質問はお気軽にどうぞ！



【日時】 毎月第2土曜日
9:00~11:00
【場所】 里山ガーデン
(姫路市香寺町須加院2-847)

※駐車場あり
(姫ヶ丘里山パーク内)

【作業内容】 樹木の伐採、散策路整備、草刈り、手作り遊具の作成と手入れ、など

【申込み】 連絡不要、当日自由参加

【問い合わせ】 NPO法人はりま里山研究所 担当:熊谷

Tel: 080-6183-4189

E-mail: info@satoyama-lab.org

コムサロン21 ICT活用促進セミナー「LINEを使った新しいつながりのかたち」参加者募集

LINEをスマホにインストールしてみたけど、

いまいち使いこなせない……。そんな方におススメのセミナーです！

LINEを使った新しいつながりのかたちを、体験しながら学んでみませんか？

【日時】 令和4年8月23日(火)

14:00~16:00

【会場】 姫路市呉服町48
大手前通りハトヤ第一ビル4階

【講師】 (株) PropConsulting
代表取締役 作原 英輔 氏



【内容】 LINEアプリを利用したつながり(友達登録、グループ作成、ビデオ通話など)について。

【対象】 NPO・地域団体の運営に関わっている、または関わりたいと考えており、かつLINEに興味のある方。

【人数】 20名程度

【持参物】 LINEがインストールされた、スマートフォンやタブレット。

【申込み】 氏名、住所、団体名、電話番号、メールアドレスを、Fax、メール、または電話でご連絡ください。

【申込み・問い合わせ】

認定特定非営利活動法人コムサロン21

姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル5階

Tel: 079-224-8803 Fax: 079-224-1553

E-mail: info@com21.or.jp



姫路しらすぎ断酒会「例会」のご案内

◆酒を絶つための断酒会があります

酒で苦しんできた本人、酒で悩んできた家族の人たちが集まり、酒のない生活を取り戻すことを目的とした団体が断酒会です。

お正月、ゴールデンウィーク、お盆など、長期休みの間、酒だけの生活をしている方はいませんか？

休み明けには、酒が原因で仕事を休んでいませんか？

酒を一旦止めることはできても、止め続けるのは難しいのです。「酒なんかいつでも止められる」と思っている、一人では飲むための口実も見つけやすいもの。

酒で問題を起こしてきた人は、自分を振り返ってみてください。アルコール依存症から回復し、家族や社会に受け入れてもらうことで、明日が見えてきます。

◆相談できる場所

相談先は、保健所、アルコール依存症専門病院、心療内科および内科病院、自助グループ「断酒会」があります。

◆理解し合える、安心できる断酒会

断酒会は、同じ経験をした者同士の集まりです。悩みや辛さを理解し合えるので、安心して話すことができます。一歩踏み出す勇気を持ってください。



▲断酒3ヵ月表彰



▲断酒1年表彰

◆例会は予約不要・参加費無料で参加できます

姫路しらすぎ断酒会では、定期的に例会を開催しています。アルコールについて悩んでいる方は、どなたでもご参加いただけます。本人、家族、協力者など、立場も問いません。見学も受け付けていますので、ぜひご来場ください。

【日時】 毎週水曜日 19:00~20:30

※第3水曜日=家族会(別室)

【場所】 飾磨市民センター3階 ※参加予約・参加費不要

【問い合わせ】 姫路しらすぎ断酒会 担当:天野信男

Tel: 090-1962-4582 Fax: 079-234-9160

E-mail: himejisirasagidansyukai@leto.eonet.ne.jp

●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。

「ボランティア団体・市民活動団体のための はじめてのクラウドファンディング講座」参加者募集

市民活動やボランティア活動において、活動を継続するための資金の確保は課題のひとつではないでしょうか。聞いたことはあるけど詳しくはない、興味はあるけどどうやって始めたらいいのかわからないという初心者の方に向けて、当センターでは「はじめてのクラウドファンディング」講座を開催します。

- 【対象】 どなたでも 【参加費】 無料
- 【場所】 姫路市市民会館 3階 中ホール
- 【定員】 30名（応募多数の場合は抽選）
- 【応募方法】 申込用紙に必要事項をご記入いただきFax、メール、郵送、またはホームページから、センター宛にお申込みください。
- 【募集締切】 令和4年8月14日(日) 17:00まで
- 【注意事項】 当日はマスクの着用をお願いします。

●日時
令和4年8月31日(水) 13:30~15:30

●講師
NPO LOCAL CREATION
代表理事 生島 正さん



スマートフォンは
こちらから

市民活動推進課「高校生モニター」募集!

姫路市では、市のアンケートに回答して下さる高校生（高校生世代の方を含む）モニターを募集しています。スマートフォンやパソコンから、気軽に参加してみませんか?



- 【活動内容】
 - ・市の広報紙やホームページ、YouTubeなどに対する意見、感想の提出
 - ・姫路市公式アプリ「ひめじプラス」を利用した各種調査への回答 など

- 【募集人数】 100人程度
- 【活動期間】 令和5(2023)年3月31日まで
- 【応募資格】 姫路市内に在住または通学、通勤などで姫路市に滞在する機会のある高校生世代の方
※平成16年4月2日~平成19年4月1日生まれの方
- 【お礼】 モニター終了後にお礼(図書カード)をお渡しします。

- 【募集締切】 令和4年8月31日(水)
- 【応募方法】 以下のQRコードからお申込みください。
- 【問い合わせ】 市民活動推進課 庶務・広聴担当
Tel: 079-221-2074
<https://www.city.himeji.lg.jp/bousai/0000021304.html>



姫路国際音楽祭実行委員会「ル・ポン国際音楽祭2022 通訳ボランティア」募集



姫路市では「ル・ポン国際音楽祭2022」を支えてくださるボランティアを募集しています。

- 【日時】 令和4年9月29日(木)~10月10日(月・祝)
9:00~22:00(参加できる日時のみ)
- 【場所】 姫路城、書写山園教寺、アクリエひめじ、赤穂市内ほか
- 【活動内容】 音楽祭出演者の通訳補助(英語)など
※無報酬で、交通費は自己負担となります。

- 【応募資格】 18歳以上(高校生は不可)で、9月4日(日)に姫路市総合福祉会館で開催予定の説明会に参加できる方
- 【募集人数】 各日10人程度
- 【募集締切】 令和4年8月19日(金)
- 【応募方法】 申込書を郵送またはメールで下記まで。申込書はル・ポン国際音楽祭公式ホームページからダウンロードできます。
※応募者の方には後日、説明会の案内を送付します。

- 【申込み・問い合わせ】 姫路市文化国際課
姫路国際音楽祭実行委員会事務局 担当:高本
〒670-8501 姫路市安田4-1
Tel: 079-221-2098
Fax: 079-221-2101
E-mail: ongakusai@city.himeji.lg.jp



センターの休館日のお知らせ

令和4年10月までのセンターのお休みは次のとおりです。

8月	1日(月)・8日(月)・10日(水)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
9月	5日(月)・12日(月)・15日(木)・19日(月・祝)・26日(月)
10月	3日(月)・10日(月・祝)・17日(月)・24日(月)・31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。

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
お問い合わせ:https://www.city.himeji.lg.jp/sosiki/query/_31811.html



▲ホームページ