

ちょっと ひめじでボランティア  
あなたの「できる」を誰かのためにシェアしよう

家族や友人など  
グループでの応募も歓迎



# ひめじ de ボランティア 2024

# ★ ひめボラ

## 体験プログラム

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…いろいろなことに  
興味や意欲がわいてくる季節がやってきました。  
今年は「ボランティアの秋」を体験してみませんか？

**★ひめボラ** は、市民活動やボランティア活動を  
ちょっとだけやってみる、トライアルプログラムです。

体験日 令和6年 **11/1** 金 ▶ **30** 土 のうち、各体験先の受入日

体験対象者 姫路市または近隣市町に在住、在勤、在学の方（子どもから大人までどなたでも！）  
※小学生以下は保護者同伴。高校生以下は保護者の同意が必要です。

体験先 姫路市内を中心に活動する市民活動・ボランティア団体、社会福祉施設など

応募締切

令和6年

**10/1** 火 **必着**



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”



## ひめじdeボランティア

「ひめじdeボランティア」は、市民活動やボランティア活動を“実際にやってみる”“ちょこっと触れてみる”2つの企画で構成されたトライアルプログラムです。

やってみる

ボランティア体験月間

### ★ひめボラ

団体・施設での活動体験

触れてみる

1dayふれあいイベント

### ★ひめボラ市

活動団体による  
体験・物販ブース、ステージ発表等

## 体験までの流れ

10/1<sup>火</sup>  
必着

### Step1 体験したいメニューを探そう♪

- ☑ 体験プログラムの中から、1人につき3メニューまで選べます。分からないことや不安なことがあれば、ひめじおんまで気軽にお問い合わせください。

### Step2 参加申込み

- ☑ 以下のいずれかで、ひめじおんに申込みしてください。
  - ・参加申込書(持参・郵送・FAX・メール)
  - ・WEB申込フォームP6の参加申込書・申込フォームをご利用ください。(高校生以下は保護者の同意が必要です)

### Step3 体験マッチング・結果通知

- ☑ 申込者の希望に基づき、ひめじおんが体験先と体験日を調整・決定し、決定通知書を送ります。体験メニューごとに受入定員があるため、希望者多数の場合は希望に添えない場合があります。

### Step4 体験先への事前連絡

- ☑ 体験当日までに、体験先に連絡をして、活動内容や活動にあたっての注意点などをあらかじめ確認しておきます。集合場所・時間・服装・持ち物を最終確認し、体調を整えておきましょう。

### Step5 体験当日

- ☑ 集合時間に遅れないように、いざ体験先へ！  
交通費は自己負担です。  
当日やむを得ず、体調不良等で参加できなくなった場合は、すみやかに体験先とひめじおんに連絡しましょう。

### Step6 体験後

- ☑ 活動終了後、アンケートをひめじおんに提出します。  
希望者には活動証明書を発行します。  
  
体験おつかれさまでした！

## ボランティアで気をつけること

### 笑顔であいさつ！が、 まず基本

まずは笑顔と気持ちの良いあいさつで、相手の方や周囲の方とコミュニケーションを図りましょう。

### 相手の気持ちに なって

ひとりよがりであったり、押し付けにならないよう、相手の希望に沿った支援をしましょう。

### 約束・秘密を守ろう

訪問時間など、相手と決めた約束を守りましょう。  
活動で知り得た情報は他人に漏らしてはいけません。個人情報やプライバシーを守ることは非常に大切です。

### 無理せず楽しんで 活動しよう

無理すると活動は長続きしません。無理なときは断ることも必要です。自身も楽しみながら活動を続けましょう。

それでは・・・

# Let's ★ひめボラ

## 自然・環境






### ① プレーパーク ② 里山整備

## NPO法人 はりま里山研究所

1

里山を整備し、子どもの自然体験や自然観察の場として里山ガーデンを運営。里山の環境保全活動、子どもたちの健全育成活動・環境教育、花と緑によるまちづくり活動などを実施しています。

**体験内容** ①里山ガーデンで毎月第1日曜日に開催している「プレーパーク(冒険広場)」での子どもの遊びの見守り・指導 ②里山整備の体験

**受入期間** ①11月3日(日) ②11月9日(出) のうち都合のいい日(両日参加可)

**時間** 3日 集合 12:30 解散 16:30 9日 集合 8:30 解散 12:30

**体験場所** 里山ガーデン(姫路市香寺町須加院2-847)

**募集対象** 高校生以上 **募集人数** 5名/日

詳細は団体HP参照 <https://www.satoyama-lab.org>

事前説明会  
なし

### 駅前花壇の清掃・水やり・除草

## 一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部

2

水が流れる姫路駅前キャッスルガーデンの清掃、水やり、除草等を行っています。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。

**体験内容** ●キャッスルガーデン 清掃・除草・水やり ●大手前通り市民花壇 12カ所の花壇の清掃・除草 ※参加当日、どちらかをご案内

**受入期間** 11月22日(金)

**時間** 集合 9:30 解散 10:30

**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

**募集対象** 小学生以上 **募集人数** 2名

小・中学生は保護者同伴での参加をお願いします。

事前説明会  
なし

### 秋のわいわい公苑で自然を満喫しよう!

## 日本の文化を愉しむ会

3

茶道を中心にさまざまな活動を通して、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を伝えています。

**体験内容** 大自然の中で季節を感じながら、畑の手入れやにわたりのえさやりなどを体験していただきます。

**受入期間** 11月9日(出)、16日(出)、23日(出)のうち都合のいい日

**時間** 集合 9:30 解散 15:00 ※早退OK

**体験場所** 北恒屋わいわい公苑(姫路市香寺町恒屋宇勝負谷1357)

**募集対象** 指定なし **募集人数** 10名/日

雨天中止

事前説明会  
なし

### ごみひろい

## #ひめじでごみひろい

4

「GOMIHIROIを世界共通言語に」を合言葉に、誰もが認め合い、つらい思い出も忘れて帰れるような居心地よい居場所づくりをめざして活動するエンタメごみひろいです。

**体験内容** 姫路駅周辺で約1時間のごみひろい活動

**受入期間** 11月の毎週土・日曜日(毎週いずれか1日)のうち都合のいい日

**時間** 集合 9:00 解散 10:30

**体験場所** JR姫路駅周辺

**募集対象** 指定なし **募集人数** 20名/日

事前説明会  
なし

### 春の花苗の植えつけ

## 網干公園みどりの会

5

網干公園で花壇作りを楽しんでいます。姫路市の「ひめじ花と緑のコンクール」で優秀賞を3度受賞。4・5月には姫路市主催のオープンガーデンをしています。

**体験内容** 夏の花を抜き、腐葉土などを混ぜ込み整地して、春の花苗を植えます。

**受入期間** 11月23日(出) ※雨天時は24日(日)

**時間** 集合 9:00 解散 11:30

**体験場所** 網干公園(姫路市網干区新在家363-32)

**募集対象** 高校生以上 **募集人数** 5名

事前説明会  
なし

### SUN SUN SUNDAY イブニングおそうじ

## グリーンバード 姫路チーム

6

おそうじで街をカッコよくするボランティア団体です。月3回程度のペースでまちや自然の中を歩きながらのんびりごみひろいをしています。

**体験内容** 姫路駅周辺のごみ拾い

**受入期間** 11月17日(日)

**時間** 集合 17:50 解散 19:00

**体験場所** JR姫路駅周辺

**募集対象** 指定なし **募集人数** 制限なし

荒天の場合は中止

事前説明会  
なし

### 外堀川クリーンプロジェクト

## NPO法人 アンビシャス コーポレーション

7

つながり・まなび・あそび、をテーマに、地域の方々と絆を深め、総幸福量の向上につなげています。クリーン活動、多世代間文化交流、異業種交流、講座ワークショップ、相談所などを実施。

**体験内容** 胴長靴で川の中に入って、ごみ拾いをを行います。または運河公園のごみ拾い

**受入期間** 11月17日(日)

**時間** 集合 10:00 解散 11:30(昼食交流) 12:00~自由解散

**体験場所** 外堀川(姫路市三左衛門堀)

**募集対象** 指定なし **募集人数** 20名

昼食交流(希望者のみ)参加の場合は、実費1,000円要

体験当日  
10:00~

事前説明会  
あり

### 植物園のお手伝い

## 姫路市立手柄山温室植物園

8

植物の展示および育成を通じて、市民に憩いの場を提供するとともに、植物に関する知識の普及を図っています。

**体験内容** ①園内案内(来園者への案内補助) ②園内整備(除草や花がら摘みなど)

**受入期間** ①11月9日(出)、10日(日)、16日(出)、17日(日)のうち都合のいい日 ②11月24日(日)

**時間** 集合 13:00 解散 16:00

**体験場所** 姫路市立手柄山温室植物園(姫路市手柄93番地)

**募集対象** 中学生以上 **募集人数** 2名/日

事前説明会  
あり

(①の体験者のみ) 11月4日(月)13:00~体験場所にて



## レクリエーション・スポーツ



### 遊びを通じた運動プログラム体験

## 日本武道 玉谷道場スポーツ少年団

日本武道やスポーツ活動を通じて、青少年の心身の健全育成、生涯スポーツの発展を目的に活動しています。

**体験内容** ●日本武道（空手道・護身術・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）※（公財）日本スポーツ協会が促進している、遊びを通じた運動プログラム

**受入期間** 11月15日（金）、22日（日）のうち都合のいい日

**時間** 集合 19:00 解散 20:30

**体験場所** 姫路市立大津中学校 格技場（姫路市大津区長松229）

**募集対象** 小学生以上 ※一般をのぞく **募集人数** 5名/日

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。

事前説明会あり  
体験当日 19:00～

### カントリーダンスdeボランティア

## カントリーダンスNEW WEST(ニューウエスト)

普段はエクササイズ感覚でカントリーダンスの練習をしています。依頼があれば、介護施設等で昭和の歌謡曲などにあわせてダンスを披露し、交流しています。

**体験内容** ●介護施設等での活動を紹介 ●簡単なカントリーダンスを体験

**受入期間** 11月4日（月）、25日（月）または毎週水曜日のうち都合のいい日

**時間** 月曜日 集合 13:00 解散 16:00  
水曜日 集合 18:00 解散 21:00 ※いずれも時間内で調整可

**体験場所** 姫路市網干市民センター（姫路市網干区垣内中町120）

**募集対象** 小学生以上 **募集人数** 5名/日

期間中にボランティアの要請があれば一緒に行っていただきたいです。

事前説明会なし

### お茶席で日本文化を愉しもう

## 日本の文化を愉しむ会

茶道を中心にさまざまな活動を通して、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を伝えています。

**体験内容** 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）

**受入期間** 11月5日（火）、12日（火）、19日（火）のうち都合のいい日

**時間** 集合 13:00 解散 16:00

**体験場所** 花の北市民広場2階 茶道教室（姫路市増位新町2丁目12）

**募集対象** 中学生以上 **募集人数** 5名/日

事前説明会なし

### 手品トリックの勉強

## たぬきクラブ

手品・マジックの同好者で施設・団体などで演技披露し、交流と友好を深めるボランティア活動をしています。また、市立公民館での「手品文化講座」を開催しています。

**体験内容** 「手品文化講座」受講生と合流し、「手品のしくみ」を勉強します。

**受入期間** 11月5日（火）、9日（土）、13日（水）、16日（土）、17日（日）のうち都合のいい日

**時間** 5・13・17日 集合 10:00 解散 11:00  
9・16日 集合 13:30 解散 14:30

**体験場所** 5日 姫路市立別所公民館 9日 市立広畑第二公民館  
13日 市立旭陽公民館 16日 市立高浜公民館  
17日 市立高岡公民館

**募集対象** 指定なし **募集人数** 制限なし

事前説明会なし

### リズムをたたいたり、歌をうたったり

## Luce brillante(ルーチェ ブリランテ)

クラシック音楽をポピュラーにピアノ演奏するほか、連弾や季節のうた、音楽の好きな方の参加演奏などをまじえたコンサートや施設での演奏を行っています。

**体験内容** 毎月開催しているピアノと歌のコンサートで、参加者やスタッフと一緒にリズムや和音を感じながら、コンサートのお手伝いをさせていただきます。

**受入期間** 11月3日（日）

**時間** 集合 9:30 解散 11:00

**体験場所** 姫路市立東公民館

**募集対象** 指定なし **募集人数** 20名

音楽が好きな方歓迎

事前説明会なし

## 福祉



### 利用者とのふれあい・交流

## 障がい者支援事業所 菜の花

知的障害のある利用者が通所す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、利用者が地域で自立した生活を送れるよう支援しています。

**体験内容** ●生活介護 手遊びや機能訓練を通じた利用者との交流  
●就労継続支援B型 企業請負作業や雑貨作りを通じた利用者との交流

**受入期間** 11月1日（金）～29日（日）の平日のうち都合のいい日 ※28日（日）をのぞく

**時間** 集合 9:00 解散 15:30

**体験場所** 障がい者支援事業所 菜の花（姫路市香寺町香呂661-1）

**募集対象** 専門学生、大学生、一般 **募集人数** 2名/日

障がいのある人と積極的に交流したい方歓迎

事前説明会なし  
事前見学は可能。要連絡

### 乳幼児行事の補助

## 姫路市立飾磨児童センター

児童センターは、子どもの健全な遊びを通じて、その健康を増進し、情操を豊かにすることを目的とする児童福祉施設で、発達段階に応じた子育て支援の行事を実施しています。

**体験内容** 双生児や年齢の近い乳幼児を持つ保護者のサポート  
●水曜 2歳児以上 ●木曜 1歳児程度 ●金曜 0歳児程度

**受入期間** 11月の毎週水・木・金曜日のうち都合のいい日

**時間** 集合 9:45 解散 11:45

**体験場所** 姫路市立飾磨児童センター（姫路市飾磨区細江2654）

**募集対象** 大学生、一般 **募集人数** 3名/日

乳幼児を抱っこした経験のある方

事前説明会なし

### 障害をカバーする機材とアプリの体験

## パソボラaiaia

障害者を対象としたパソコンボランティア団体です。パソコンで障害をカバーし、自分でできることを増やすお手伝いをしています。

**体験内容** 利用者の使用状況を見学後、操作を体験。2日目（以降）、利用者を見守り、介助していただきます。

**受入期間** 11月の毎週土曜日のうち都合のいい日 ※2日以上選択

**時間** 集合 9:30 解散 13:30

**体験場所** 障害者支援施設「三愛園」（姫路市打越1340-6）

**募集対象** 一般 **募集人数** 2名/日

詳細は団体HP参照  
<https://sites.google.com/view/himepasovola/>

事前説明会なし



**子どもと遊ぼう**  
**姫路市立東児童センター** 17

児童センターは、児童福祉法第40条に規定する児童厚生施設の1つで、子どもに健全な遊びを与えてその健康を増進し、情操を豊かにすることを目的としています。

**体験内容** 子どもたちと一緒に遊ぶことで、遊びのもつ効果や遊びの大切さを実感し、遊びリーダーとなってもらう第一歩とします。

**受入期間** 11月の毎週土・日曜日のうち都合のいい日

**時間** 集合 13:30 解散 17:20

**体験場所** 姫路市立東児童センター（姫路市花田町加納原田813）

**募集対象** 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 3名/日

個人情報取扱いの厳守

事前説明会あり  
10月26日出  
13:30~14:00  
体験場所にて

**子育てサロンで親子交流の体験**  
**子育てサロン「ソライロ」** 18

子育てをしているママ・パパ・お様がさまざまな体験を通じて仲間と交流できる憩いの場です。

**体験内容** 子育てサロンに参加の親子と一緒に遊んだり、おしゃべりしたり、絵本を読んであげたり、クラフトと一緒に作ったりして、ふれあいの時間を体験します。

**受入期間** 11月中 ※未決定（決まり次第、団体HP等でお知らせします）

**時間** 集合 10:00 解散 12:30頃

**体験場所** ピオレ姫路（ピオレ1）6階ピオレホール

**募集対象** 指定なし **募集人数** 5名

事前説明会なし

**社協支部活動ボランティア体験**  
**社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会** 19

おむね小学校区ごとにある社協支部において、ボランティアの協力により、地域のふれあい、つながりづくりをすすめています。

**体験内容** ●ふれあい食事サービス 高齢者が公民館等で行う食事の準備や後片付け ●子育て支援事業 小学校就学前の親子に、公民館等で絵本の読み聞かせや工作等を行うスタッフ ●ふれあいサロン 公民館等で行う茶話会、集いの場のスタッフボランティア

**受入期間** 11月1日（金）～30日（出）のうち都合のいい日

**時間** 活動支部により異なる **体験場所** 活動支部により異なる

**募集対象** 指定なし **募集人数** 3名/日・支部

各社協支部により曜日・時間・受入状況が異なるため、申込者と相談のうえ決定します。（ご希望に添えない場合があります。）

事前説明会なし

**障害者ガイドマップ体験**  
**NPO法人 くるみ** 20

就労継続支援B型事業所の運営、障害者福祉の啓発やモノづくり活動に取り組んでいます。

**体験内容** 姫路駅前のバリアフリートイレのユニバーサルルート（大人用介助ベッド）と視覚障害者の触知地図の設置場所の確認

**受入期間** 11月10日（日）

**時間** 集合 10:00 解散 16:00（予定）

**体験場所** 姫路駅周辺

**募集対象** 指定なし **募集人数** 5名

事前説明会あり  
10月13日（日）15:00～16:00  
障害福祉サービス事業所くるみ  
（姫路市飾磨区清水）にて

**障がいへの理解・障がい者との協働体験**  
**NPO法人 姫路こころの事業団** 21

指定障害福祉サービス/就労継続支援B型。知的・精神・発達障がい者の方たちへの職業指導、生活支援を行っています。

**体験内容** ●障がいのある方とのコミュニケーション・傾聴 ●焼き菓子等の授産品の生産と販売、内職（箱折り、ニット、タオル）

**受入期間** 11月1日（金）～15日（金）の平日のうち都合のいい4日間程度

**時間** 集合 10:00 解散 15:00

**体験場所** NPO法人 姫路こころの事業団（姫路市白浜町甲740-206）

**募集対象** 指定なし **募集人数** 3名/日（期間中10名）

事前説明会なし

**フリマを通して人・社会と繋がる**  
**NPO法人 テンペラーレ** 22

不登校、ひきこもり、生きづらさを持つ当事者や家族の会です。さまざまな活動を通じて、人・社会と繋がる体験をしています。

**体験内容** ●フリマの会場セッティングや商品陳列、看板掛けなど、販売準備～後片付けまで ●お客様や出展者、団体関係者との交流等

**受入期間** 11月3日（日）、7日（木）、15日（金）、23日（土）、28日（木）のうち都合のいい日

**時間** 3日 集合 9:30 解散 16:00 7日 集合 9:30 解散 12:00 15日 集合 10:00 解散 12:00 23日 集合 9:30 解散 16:00 28日 集合 9:30 解散 11:30

**体験場所** 3日 ひめボラ市（JR姫路駅前） 7日 みんなの家ミステリーマルシェ（姫路市龍野町2-18） 15日 ミルトスフリマ（同市市川台3丁目14-33） 23日 あいめっせフェスティバル（イグレひめじ） 28日 山田町フリマ（同市山田町西山田48）

**募集対象** 指定なし **募集人数** 6名/日

事前説明会なし

**高齢者と交流しよう**  
**特定非営利活動法人 ひだまりの家** 23

一般の民家を活用して小規模なデイサービス（高齢者）を行っています。家庭的な雰囲気の中で利用者一人一人を大切に、家庭のように一日を過ごしています。

**体験内容** ●高齢者との交流、おしゃべり ●高齢者へのお茶出し、昼食の配膳・下膳 ●家事手伝い ●ゲーム、歌、体操等レクリエーションの補助 ●外出レクリエーションの補助

**受入期間** 11月1日（金）～30日（出）のうち都合のいい日 ※日曜日をのぞく

**時間** 集合 9:00 解散 16:30 ※時間内で調整可

**体験場所** 特定非営利活動法人 ひだまりの家（姫路市広畑区小松町3丁目9）

**募集対象** 指定なし **募集人数** 1名/日（期間中3名）

事前説明会なし

**視覚障がい者のためのスマホサポート体験**  
**姫路デジタルサポート** 24

●「見えない人」「見えにくい人」を対象にスマホ操作のサポートを行っています。 ●iPhone使い方講習会や相談会、個別サポートなどを定期的に開催しています。

**体験内容** 視覚障がい者を対象にした「自主トレ」「個別サポート」などに参加し、スマホが視覚障がい者の暮らしをいかに便利にするか、また音声読み上げ機能の操作方法を学習します。

**受入期間** 11月2日（土）、8日（金）、22日（金）、30日（土）のうち都合のいい日 ※各日異なる体験内容。午前・午後の半日単位での参加も可

**時間** 2・8・22日 集合 9:45 解散 15:00 30日 集合 13:30 解散 16:00

**体験場所** 姫路市総合福祉会館5階 第5会議室（姫路市安田3-1）

**募集対象** 高校生以上 **募集人数** 5名/日

スマホに関心のある方（高度な技術は不要）

事前説明会なし

**ケア帽子作製・提供&会の資料作成**  
**はまなすの会** 25

がん患者・家族を含む医療や介護について相談等を受けています。また、ケア帽子作製・無料提供や食事をかねた畑親子イベント等を行っています。

**体験内容** ●ケア帽子作製（和服をほどこ、アイロンかけ、型取り、布切り、ミシンかけ、配布など） ●会の資料作成（パソコン入力）

**受入期間** 11月1日（金）～30日（出）のうち都合のいい日

**時間** 集合 10:00 解散 16:00

**体験場所** はまなすの家（揖保郡太子町米田172-1）

**募集対象** 中学生以上 **募集人数** 3名/日

はまなすの家は不定休のため、休みの日と希望日が重なった場合は、体験日の変更をお願いする場合があります。

事前説明会なし



## 地域づくり・暮らし

### グリーンウォーキングのサポート

## 特定非営利活動法人 スローンサエティ協会 26

城の西エリアの暮らしが愉しくなるようにマネジメントをしています。環境・社会・経済の3つのテーマを基に活動しています。

**体験内容** 参加者受付補助、ウォーキングの先頭・後尾で参加者のフォローなどをしながら、グリーンウォーキングを通して木の営みに触れ、地域の緑を見る目を養います。

**受入期間** 11月9日(出)

**時間** 集合 10:00頃 解散 15:00頃

**体験場所** 書写山およびその周辺の予定

**募集対象** 高校生以上 **募集人数** 2名

事前説明会 なし

### ユニバーサルなおもてなし体験

## 認定NPO法人 コムサロン21 27

誰もが暮らしやすいまちづくりを目的とした多様な活動を実施しています。地域活動の中間支援としての役割のNPO法人です。

**体験内容** 毎年開催される「姫路食博」で、車椅子やベビーカーでの来場者のサポートを行い、その方々がより楽しく過ごせるようサポートします。

**受入期間** 11月22日(金)～24日(日)のうち都合のいい日

**時間** 集合 10:00 解散 17:00

**体験場所** 大手前公園

**募集対象** 専門学生、大学生、一般 **募集人数** 5名/日

事前説明会 なし

### コミュニティづくりのサポート

## 納屋工房コミュニティデザインラボ 28

コミュニティづくりのサポートや研究、実験、コミュニティスペース等を活用したイベントの企画・実施をしています。

**体験内容** 太子町総合公園で遊具を貸し出したり、ゲームを提供したりします。また、公園で何かやってみようという人がいたら、実現できるようサポートします。

**受入期間** 11月の毎週土・日曜日のうち都合のいい日

**時間** 集合 10:00 解散 17:00

**体験場所** 太子町総合公園 (揖保郡太子町佐用岡246-1)

**募集対象** 指定なし **募集人数** 制限なし

体験日時や内容などの詳細は、申込者と事前に電話で相談のうえ決定します。

事前説明会 なし

### 街歩きガイドの体験

## 姫路観光ボランティアガイドの会 29

姫路城界隈や書写山の観光ボランティアガイドを行っています。

**体験内容** 姫路駅から姫路城までの街歩きガイドの体験

**受入期間** 11月2日(出)、9日(出)、23日(出)、30日(出)のうち都合のいい日

**時間** 集合 9:30 解散 12:00

**体験場所** 姫路城周辺

**募集対象** 一般 **募集人数** 5名/日

事前説明会 なし

### 日本一のお城の下で、日本一のおもてなし

## 播磨甲冑倶楽部 (姫路城甲冑隊) 30

甲冑を身に付けて、姫路城内外で観光客のお出迎えと一緒に写真を撮ったり、城内での案内をしています。

**体験内容** 甲冑隊と一緒に、観光客のお出迎えをします。

**受入期間** 11月の毎週日曜日のうち都合のいい日

**時間** 集合 12:30 解散 16:15

**体験場所** 姫路城内外周辺

**募集対象** 指定なし **募集人数** 2名/日

●甲冑着用小物(下着、作務衣、地下足袋、頭に巻く手ぬぐい)は必ず持参 ●雨天中止

事前説明会 なし

### 竹の伐採体験と地域交流体験

## ひめじ西里山サポート倶楽部with Caféむすびめ 31

里山地域の魅力発掘や地域で困ったときはお互い様のまちづくりをする団体が世を超えて協働し、この度体験イベントを実施します。

**体験内容** ①太市たけのこ生産地の竹林整備体験 と ②特別養護老人ホーム光寿園内にある「Caféむすびめ」での接客を通じた世代間交流

**受入期間** 11月9日(出)

**時間** 集合 9:00 解散 15:00

**体験場所** ①姫路市石倉324-1 ②光寿園(姫路市夢前町塩田118) ※①～②までは送迎あり

**募集対象** 中学生～大学生 **募集人数** 3名

事前説明会 なし

### 心肺蘇生法とAEDの使い方

## 姫路レスキューの会 32

地域の安全・安心を守るための普及員・指導員および救急員としての活動をしています。心肺蘇生法の講習指導、イベント救護活動などを実施。

**体験内容** 心肺蘇生法の手順やAEDの使用方の体験

**受入期間** 11月24日(日)

**時間** 午前の部 集合 9:00 解散 12:00  
午後の部 集合 13:00 解散 16:00

**体験場所** 姫路市市民会館7階 ボランティア活動室A (姫路市総社本町112)

**募集対象** 指定なし **募集人数** 10名/回

事前説明会 なし

### 家事家計講習会のサポート

## 姫路友の会 33

雑誌「婦人友」の愛読者の集まりで、家庭から社会にと活動しています。衣食住、家計、子どものことを一緒に学んでいます。

**体験内容** 事前説明会では、リハーサルに参加してもらい、当日は会員と一緒に展示や準備のサポートをしていただきます。

**受入期間** 11月22日(金)、23日(土)のうち都合のいい日 (両日参加歓迎)

**時間** 集合 9:30 解散 12:00

**体験場所** 姫路友の家(姫路市増位新町1丁目17)

**募集対象** 高校生以上 **募集人数** 10名/日

事前説明会 あり

11月9日(出) 9:30～12:00 体験場所にて

### ウェルビーイングを考える～未来を拓く共創プロジェクト～

## 一般社団法人 Social Eight 34

「Himeji 城育」や「LIFE IS JOURNEY」など、デジタル化社会に向けて、IT活用と教育的視点を持ちながらさまざまな問題や課題に着手し、地域の観光、まちづくりに寄与する取組を行っています。

**体験内容** 「あいめっせフェスティバル」(11/23)への参加、取組体験(参加者受付・誘導や商品販売の手伝い、座談会への参加)

**受入期間** 11月23日(土)

**時間** 集合 9:00 解散 16:00

**体験場所** イーグレひめじ・セミナー室A(姫路市本町68番地290)

**募集対象** 高校生以上 **募集人数** 20名

事前説明会 なし

## ★ひめボラ 参加申込書

## 【参加者情報】

参加者氏名 ※小学生以下は保護者同伴	(ふりがな) 参加者	生年 月日	年 月 日 (満 才)		
	(ふりがな) 同伴者		年 月 日 (満 才)		
学校名・学年 ※学生は記入	学校名	学年		年生	
住所	〒				
本人連絡先	携帯電話	-	-	自宅電話	-
	メール	@			
緊急連絡先	氏名	(続柄)			
	電話番号	-	-		

## 【希望体験先】

希望	メニュー番号	団体名	希望日	希望日のうち
第1希望				( )日参加 全日参加
第2希望				( )日参加 全日参加
第3希望				( )日参加 全日参加

上記メニューのうち、  1つに参加希望  2つに参加希望  すべて参加希望

保護者の同意 ※保護者自署	<p>※高校生以下は、参加について保護者の同意が必要です。また、小学生以下は保護者同伴での参加となります。</p> <p>「★ひめボラ」に参加することに同意します。</p> <p>保護者氏名 _____</p>
ボランティア活動 証明書の発行	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
<p>個人情報の取扱いについて <input type="checkbox"/> 下記の個人情報の取扱いについて同意します。</p> <p>この参加申込書に記載された個人情報は、本事業の実施にあたり必要な範囲内でのみ利用します。</p>	

## ■申込上の注意事項

- 申込期限は、令和6年10月1日(火)まで※必着です。
- 体験先は、希望に添えない場合があります。
- 申込書に記入いただいた「参加者情報」は連絡等のため体験先に提供しますので、承諾いただける場合のみお申し込みください。
- 交通費など体験参加にかかる費用は、自己負担になります。
- 本事業は、姫路市が実施する市民活動傷害等見舞金給付制度およびボランティア等賠償補償制度の対象事業です。

- 体験プログラム、参加申込書のダウンロード
- WEBでのお申込みはこちら▶



## ■お問い合わせ・応募先

〒670-0015 姫路市総社本町112番地 市民会館3階 姫路市市民活動・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 担当:吉田

市民活動やボランティアを

もう少し知りたい!

やってみたい!

と思ったら...

ボランティア・ハンドブック

「はじめてのボランティア A to Z」  
を読んでみましょう



初心者向けボランティア体験プログラム

ハジメのイッポ

に参加してみましょう



## \*ひめボラ市の運営サポーター(ボランティアスタッフ)も募集中



「\*ひめボラ市」とは、市内を中心とした市民活動団体等による体験・物販ブース等の出展や野外ステージでの活動発表を通じて、より多くの人に姫路の市民活動やボランティア活動に触れていただくイベント。

募集について詳しくは、「市民活動ネットひめじ(H.P)」をチェック!

開催日時 令和6年 11/3日祝 10時半▶15時半

開催場所 姫路駅北にぎわい交流広場 ほか

応募締切

9/24火  
必着



姫路市市民活動・ボランティアサポートセンター(愛称“ひめじおん”)は、皆さんの市民活動やボランティア活動を応援する施設です。

ボランティアをやってみたい!

まちのために役立つ活動を始めたい!

何から始めていいかわからない...

興味はある。でも、できるかどうか不安...



そんな皆さんをサポートします。  
気軽にお立ち寄り、ご相談ください♪

スタート!

ボラスタ! in ひめじ



~ボランティア デジタルスタンプラリー~

ひめじおんが指定する活動に参加した人に、デジタルスタンプを付与し、スタンプが2個以上たまったら、オリジナル活動履歴証明書(紙)を発行するという事業です。

「ひめボラ」メニューもボラスタ!の対象となるため、ぜひ合わせてご利用ください!

## ひめじ de ボランティア 2024 \*ひめボラ

(主催) 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番地 市民会館3階 TEL:079-281-2660 FAX:079-281-2662

E-mail:shimin-support@city.himeji.lg.jp

開館時間/午前9時~午後7時

休館日/毎週月曜日、年末年始(12/28~1/3)、施設点検日(月1回)

市民活動ネットひめじ

ひめじおん

検索

https://himejion.jp



Facebook



Instagram



公式LINE