



# ひめじNPO・ボランティア通信

2025.1 Vol.189

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター



新年、明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。

旧年中は、センターの事業にご協力いただき、ありがとうございました。

11月に開催した「ひめじ de ボランティア 2024」では、多くの団体や参加者の皆様にご協力いただきましたこと、厚くお礼を申し上げます。

参加いただいた方から、たくさんのボランティア団体の活動を知ることができ、これまで以上にボランティアに興味を持たれたというお声もいただいています。

本年も、センターをたくさんの方にご活用いただけるよう、工夫を重ねてまいりますので、引き続きよろしくようお願い申し上げます。

最後になりましたが、新しい年が皆様にとって幸多き一年となりますようご健康とご活躍をお祈りいたします。

## ☆ ひめじ de ボランティア 2024 ひめボラ

## 受入団体の皆さん、ご参加の皆さん ありがとうございました！



世代を越えて誰でも参加でき、自分の知らない事も体験できてよかった



初めてのボランティアで最初は緊張しましたが楽しく取り組むことができました



ボランティアに参加することで市内の施設や団体がどんな活動をしているのかよくわかった



## はりまいのちの電話「第43期 電話相談員募集説明会」参加者募集

どなたでも  
ご参加ください！


さまざまな悩みや心の危機に直面しながら、身近に相談できる相手がなく、孤独の中にいる人たちがいます。「はりまいのちの電話」は、規定の訓練を受けたボランティアが電話を通してその人たちの良き相談相手になっていこうとする市民の奉仕活動です。その電話相談員養成講座の開講に先立ち、「電話相談員募集説明会」を実施しますので、お気軽にご参加ください。

- 【日時】 令和7年2月16日(日)  
14:00～16:00(受付13:30～)
- 【場所】 姫路市総合福祉会館 5階 第3会議室  
(姫路市安田3-1)
- 【内容】
  - ・いのちの電話の紹介と電話相談員募集について
  - ・ミニ講演「ここに寄り添う聴き方とは」
  - ・質疑応答
- 【応募方法】 HP、Tel または Fax で申込
- 【応募締切】 2月15日(土)

### 「いのちの電話」相談員とは？

- 「はりまいのちの電話」は、毎日10:00から25:00まで、年中無休で相談を受けています。
- 相談員になるためには、2年間の研修が必要です。
- 認定後も継続的に研修を続けます。
- 活動は、ボランティアとして無給を原則とします。(交通費も自己負担)



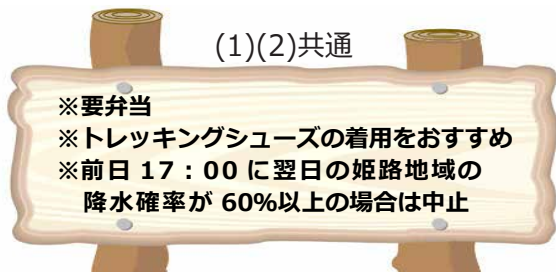
▶HP 

【申込み・問い合わせ】  
 社会福祉法人はりまいのちの電話事務局  
 Tel : 079-288-5099 Fax : 079-263-7210  
 メール : jimukyoku@harima-inochi.jp

## 姫路歴遊会「1月のふれあいハイキング」参加者募集

観光ガイドを通じて、姫路の魅力・播磨の魅力を発信する姫路歴遊会では、2025年1月の「ふれあいハイキング」の参加者を募集しています。

- (1) 伝統ある修正会(鬼追い会式) 書写山ウォーク
- 【日時】 令和7年1月18日(土)  
集合 9:10 JR 姫路駅中央改札口前
- 【コース】 JR 姫路駅中央改札口前<9:10>—路線バス(約30分)—六角坂—書写山圓教寺(魔尼殿・三つの堂・奥の院)—東坂—路線バス(約25分)—JR 姫路駅<解散16:00頃>
- 【参加費】 500円(保険料・ガイド料・運営費)  
※別途往復乗車賃、書写山志納金が必要
- 【歩程】 約8km  
※書写山ロープウェイ乗車希望者はバス・ロープウェイ往復セット券がありますので、事前予約時にお申し出ください



### お知らせ

- ☆姫路城まるごとご案内  
～城下町・姫路城・好古園～
- 【コース例】 JR 姫路駅→城下町→三の丸→姫路城  
有料エリア→好古園
- 【所要時間】 約2時間
- 【参加費】 ガイド1名につき2,000円～  
(ガイド1名に10名程度)
- ※10日前までに予約をお願いします

- (2) 九星詣り、陰陽の郷 広峰山(白弊山)ウォーク
- 【日時】 1月26日(日)  
集合 9:30 JR 姫路駅中央改札口前
- 【コース】 JR 姫路駅中央改札口前<9:30>—路線バス(約30分)—北平野—廣峯神社—白弊山—白国神社—競馬場前—路線バス(約15分)—JR 姫路駅<解散16:00頃>
- 【参加費】 500円(保険料・ガイド料・運営費)  
※別途往復乗車賃が必要
- 【歩程】 約8km

【申込み・問い合わせ】  
 姫路歴遊会事務局(姫路城下町ギルド内)  
 Tel : 079-280-1296 Fax : 079-288-2146  
 (11:00～17:00 水曜休み)  
 【緊急連絡先】  
 Tel : 090-7110-9305 (木村)  
 Tel : 090-4495-9384 (奥野)

●掲載情報に関するお申し込み・お問い合わせは、各記事の連絡先まで直接お願いします。

## 認知症予防教室一輪会「認知症地域サロン」参加者募集

今、日本は大変なスピードで高齢化が進み、現在は超高齢社会に突入しています。元気に活躍している高齢者もたくさんおられますが、認知症の予防が重要な課題となっています。

今回、認知症予防教室一輪会では、国立長寿医療研究センターが開発した、どこでもだれでも行える“コグニサイズ”を活用した「認知症地域サロン」を開催します。ご興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】 令和7年2月25日(火) 10:30～11:30

【場所】 和久公民館 (姫路市網干区和久310-1)

【内容】 コグニ ラダーステップの体験

床に置いたはしご状のラダーを使用して認知課題と運動課題を同時に行う簡単なプログラムを行います。

【対象】 どなたでも

【定員】 5名 【参加費】 無料

【応募方法】 Tel または Fax で申込

【応募締切】 2月10日(月)

### コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。

英語の Cognition (認知) と Exercise (運動) を組み合わせるとコグニサイズ (COGNICISE) と言います。コグニサイズにより運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせる効果が期待できます。

【申込み・問い合わせ】

認知症予防教室一輪会 担当：田中

Tel : 090-9541-4497 Fax : 079-245-8527



## 「姫路市権利擁護フォーラム」参加者募集

参加費無料

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害等により、判断能力が十分でない方が安心して暮らすための制度です。

姫路市成年後見支援センターでは、誰もが住み慣れた地域で安心した生活が送れるよう、成年後見制度の仕組みや利用等について紹介する権利擁護フォーラムを開催します。

【日時】 令和7年2月16日(日)

13:30～15:15 (開場 12:45～)

【場所】 姫路市総合福祉会館 5階 第1会議室

(姫路市安田3-1)

※公共交通機関の利用にご協力をお願いします。

【講師】 明石久美氏 (行政書士、相続・終活コンサルタント)

【内容】 障がいのある子が「親なき後」に困らないために今できること

【定員】 来場 100名 (ZOOM 配信は、人数制限なし)

※応募多数の場合は抽選

【応募方法】 Tel、Fax、ハガキまたはメールにて申込

Fax・ハガキ・メールの場合は、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、参加方法(来場またはZOOM 配信)、メールアドレス (ZOOM 配信希望者のみ) を記入。

※ZOOM 配信希望者には後日、二次元コードをメールでお送りします。

【応募締切】 2月7日(金)

【申込み・問い合わせ】

姫路市成年後見支援センター

〒670-0955 姫路市安田3-1 姫路市総合福祉会館2階

Tel : 079-262-9000 Fax : 079-262-9001

メール : seinenkoukensien@himeji-wel.or.jp



## 「ボッチャリーグひめじ2024」ボランティア募集！

パラリンピック競技でもあるボッチャは、ジャックボールと呼ばれる白いボールを投げた後、対戦する両者が赤と青の各6球ずつのボールを投げたり、転がしたりして、ジャックボールにいかにも多くのボールを近づけるかを競うスポーツです。

「ボッチャリーグひめじ」はボッチャの普及、技術の向上や交流を目指して立ち上げ、姫路市内の障がい者団体や施設のみなさんが参加されています。

この活動をお手伝いしていただくボランティアを募集します。

【日時】 令和7年1月11日(土)・2月8日(土)・3月8日(土)

13:00～15:00 集合 12:30

【場所】 姫路市立障害者体育館 (姫路市増位新町2-37)

【活動内容】 場内受付、準備、進行、審判、片付け等

※会場で活動内容の説明をします。

※単発・不定期の参加も可

【対象】 どなたでも

【応募方法】 Tel で申込

【応募締切】 各試合前日まで



### 出場者も募集しています

【対象】 障害のある方が所属している姫路市内の事業者、団体等

1チーム3～6人で競技しますが、人数の確保が難しい場合や個人参加を希望される場合はご相談ください。

【参加費】 無料 (会場までの交通費等は自費)

※ボッチャ体験希望の方もお気軽にご連絡ください。

【申込み・問い合わせ】

パラスポーツフェスははりま 担当：村上

Tel:090-7098-8649

●掲載情報に関するお申し込み・お問い合わせは、各記事の連絡先まで直接お願いします。

ボランティア活動に役立つ!

ひめじおん講座

参加費無料!



# 傾聴コミュニケーション

～心に寄り添う 聴く技術～

## 入門編

毎回好評のテーマである「傾聴ボランティア」の入門編を開催します。  
ボランティア活動や地域の現場で使える、人と人をつなぐ傾聴の「技術」と「心」を実際に体験しながら学びます。ぜひ、ご参加ください!



令和7年 **3** 月 **4** 日 (火) 13:30～16:00



心理カウンセラー・傾聴療法士 **瀧脇 節子**さん  
傾聴アシスタント講師 **上村 知佐子**さん

### 内容 (予定)

“傾聴できる人”ってどんな人?  
【講義・実習】

- ・傾聴を知る
- ・傾聴できる人になるために
- ・傾聴の基本
- ・傾聴で大切なこと
- ・傾聴できるようになるために (実習)

【会場】 姫路市市民会館 3階 第2会議室(中ホール)

【対象】 ・傾聴ボランティアに興味のある方、  
これから何か始めたい方  
・現在の活動に活かしたい  
NPO、ボランティア団体、個人の方

【定員】 30名 ※ひめじおん登録団体・個人を優先  
とし、応募多数の場合は抽選

【応募方法】 申込書に必要事項を記入し、センター  
まで来所、Fax、メール、郵送またはwebでお申し  
込みください。

【応募期間】 1月8日 (水)  
～2月18日 (火) 必着

▶web申込(1/8～)



## 「ひめじNPO・ボランティア通信」でPRしませんか!

「ひめじNPO・ボランティア通信」では、原稿の掲載依頼を随時受け付けています。

(掲載希望月の前月10日締切)

- ①ボランティアを募集したい
- ②イベントを告知したい
- ③団体のメンバーや見学希望者を募集したい
- ④講座の受講者を募集したい
- ⑤ボランティアの活動を広げたいので活動先を募集したい

センター登録団体や、介護・福祉関連施設、  
その他の団体など、ご相談に応じます。  
掲載依頼用紙も用意しています。  
ご希望の方はお問い合わせください。

※内容によっては掲載できない場合もあります。  
ご了承ください。



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

メール: shimin-support@city.himeji.lg.jp

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



▲ホームページ



▲LINE



▲Instagram



▲Facebook

### センターの休館日のお知らせ

令和7年3月までのセンターのお休みは次のとおりです。

- |    |   |
|----|---|
| 1月 | 1日(水・祝)～3日(金)・6日(月)・13日(月・祝)・16日(木)・20日(月)・27日(月) |
| 2月 | 3日(月)・10日(月)・12日(水)・17日(月)・24日(月・祝)               |
| 3月 | 3日(月)・10日(月)・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。