

1回だけ・ひとりでの  
参加もOK!

ひめじおんボランティア体験プログラム

# ハジメのイツポ

ボランティアをやってみたいけど・・・

「何から始めればいいのかわからない」「きっかけがない」、「活動や団体の実態がよくわからない」など、初めてボランティアをするには不安がいっぱい。

そこで“ひめじおん”では、これからボランティアを始める方が気軽に・簡単に体験できるプログラム「ハジメのイツポ」を用意しています。

「1回だけ」「ひとり」でも安心して参加でき、“まずは体験する”ことを重視した、ボランティアプログラムです。

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”



# 目 次

体験までの流れ・ボランティアで気をつけること	1
------------------------	---

## 自然・環境

■メニュー1	NPO 法人 アンビシャス コーポレーション	2
■メニュー2	里山ガーデン・NPO法人はりま里山研究所	3
■メニュー3	認定特定非営利活動法人コムサロン 21	4
■メニュー4	グリーンバード姫路	5
■メニュー5	一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部	6
■メニュー6	網干公園みどりの会	7
■メニュー7	#ひめじでごみひろい	8

## レクリエーション・スポーツ

■メニュー8	日本武道 玉谷道場スポーツ少年団	9
■メニュー9	しらすぎマジック研究会	10
■メニュー10	兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル	11
■メニュー11	ためきクラブ	12
■メニュー12	カントリーダンス NEWWEST(ニューウエスト)	13

## 福祉

■メニュー13	特定非営利活動法人 美メイク・アクトレス	14
■メニュー14	Familyドーム	15
■メニュー15	NPO 法人 人・こころネット	16
■メニュー16	姫路市立東光児童センター	17
■メニュー17	子育てサロン「ソライロ」	18
■メニュー18	NPO 法人兵庫県若者らの自立を考える連絡会	19
■メニュー19	姫路市立東児童センター	20
■メニュー20	姫路デジタルサポート	21
■メニュー21	特定非営利活動法人 姫路こころの事業団	22
■メニュー22	青山 1000 人会 (子育てサロン)	23
■メニュー23	青山 1000 人会 (認知症カフェ)	24
■メニュー24	HMJ_act	25
■メニュー25	パソボラ aiaiai	26

## 地域づくり・くらし

■メニュー26	生活協同組合コープこうべ 第7地区本部	27
■メニュー27	一般社団法人 Social Eight	28
■メニュー28	ひめじ西里山サポート倶楽部	29

## 体験までの流れ👉

### Step1 体験したいメニューを探そう♪

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。

※“ひめじおん”には、各体験メニューのチラシを掲出しています。

### Step2 参加申込（体験日の調整）

体験メニューに記載の団体連絡先まで、申込締切日までに直接申込をし、体験日を調整してください。

※体験メニューごとに申込締切日が異なりますのでご注意ください。

### Step3 体験先への事前確認

参加申込時または体験当日までに、活動にあたっての注意点や集合場所・時間等を最終確認しましょう。

※活動証明書が必要な場合は、あらかじめ伝えておきましょう。

### Step4 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、すみやかに体験先に連絡をしましょう。

## 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。

＼さあ！ イッポ、ふみ出してみよう♪／

## ✧ 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】



### ■設立目的

地域住民に対して、多世代間文化交流により、青少年の互助精神、道徳心、コミュニケーション能力をはぐくみ、地域社会での男女の対等な関係作り、高齢者等社会的弱者への情報提供などの支援を行い、健全で安全なまちづくりに寄与する。

### ■活動内容

- ・まちづくり清掃クリーン作戦
- ・多世代間文化交流
- ・異業種交流
- ・講座、ワークショップ
- ・駆け込み相談 など

### ■体験内容

ポイ捨て不法投棄などの回収（環境保全、美化活動）

### ■活動日時

不定月 日曜日(年4回程度) 10:00~11:30 ※9:50集合

### ■活動・集合場所

外堀川 【集合】NPO法人 アンビシャス コーポレーション事務所（姫路市庄田34-10）

### ■持ち物・服装

タオル、飲み物、動きやすい服装

### ■申込締切日

各活動日の前日まで

### ■その他注意事項

雨天の場合には、室内にて活動の事例紹介に変更します。(30分程度)

### ■連絡先

NPO法人 アンビシャス コーポレーション（担当:山本）

TEL 079-280-7778

メール zodiac-leo@tb3.so-net.ne.jp



## 里山ガーデン冒険広場 (プレーパーク／里山整備活動)

【里山ガーデン・NPO法人はりま里山研究所】



### ■設立目的

- ・里山ガーデンの保全を通じた自然体験の場の提供
- ・青少年から高齢者までの居場所・交流・学習の場の提供
- ・緑を通じたまちづくり

### ■活動内容

- ・冒険広場の開催
- ・サイエンスカフェ等の学習会の開催
- ・花緑を育てる講習会や交流会の開催

### ■体験内容

- ①プレーパーク 子どもたちの遊びを通じた自然体験のサポート
- ②里山整備活動 冒険広場の安全確保のための里山整備

### ■活動日時

- ①プレーパーク 毎月第1日曜日 13:00～16:00
- ②里山整備活動 毎月第2土曜日 9:00～12:00

### ■活動・集合場所

里山ガーデン（姫路市香寺町須加院2-847）  
※最寄り駅はJR播但線・仁豊野駅。専用駐車場あり

### ■持ち物・服装

野外活動しやすい履き物、服装

### ■申込締切日

随時

### ■その他注意事項

活動日時は変更する場合があるため、メールまたは団体HPでご確認ください。  
<https://www.satoyama-lab.org>

### ■連絡先

NPO法人はりま里山研究所（担当:熊谷(くまがい)）  
TEL 080-6183-4189  
メール [info@satoyama-lab.org](mailto:info@satoyama-lab.org)

## お城のそうじは心のそうじ・・・(姫路城の清掃)

【認定特定非営利活動法人コムサロン21】



### ■設立目的

ボランティア活動をはじめとする自由な社会貢献活動を行う個人及び団体に対し、その活動の促進と更なる効率化・活発化・迅速化を図るため、事務局機能の支援、交流の場の提供及び各団体の活動の情報提供サービスを展開することにより地域社会の発展と文化の向上に寄与する。

### ■活動内容

市民活動団体の事務局機能、中間支援と就労支援

### ■体験内容

姫路城とその周辺の清掃活動

### ■活動日時

毎月第2日曜日 7:00～8:00

### ■活動・集合場所

姫路城とその周辺

【集合】姫路城三の丸広場の動物園前



### ■持ち物・服装

なし ※金バサミ、ほうき、ゴミ袋は用意します。

### ■申込締切日

なし(申込不要)

### ■その他注意事項

雨天決行

### ■連絡先

認定特定非営利活動法人コムサロン21 (担当:有元)

TEL 079-224-8803

# 🌳 SUNSUN SUNDAY イブニングおそうじ 🐦

## (姫路駅周辺のゴミ拾い) 【グリーンバード姫路】



### ■設立目的

自分たちが住む街をもっとキレイで、もっとカッコイイ街にするために。Keep clean, Keep green

### ■活動内容

「ゴミのポイ捨て カッコ悪いぜ！」のメッセージ発信をしながら、街・川・海・森等、播磨地域でおそうじ(ゴミ拾い)活動をしています。  
誰でも気軽に参加OK！

### ■体験内容

姫路駅周辺のおそうじ。のんびり歩きながら街のゴミを拾います。

### ■活動日時

毎月第3日曜日 18:00~19:00

### ■活動・集合場所

姫路駅周辺

【集合】姫路駅北にぎわい交流広場 東側ステージ付近

### ■持ち物・服装

動きやすい服装(手ぶらでどうぞ)

### ■申込締切日

参加日までに申込みフォームに登録(当日可)

### ■その他注意事項

- ・雨天中止
- ・活動日時は団体HPまたはインスタグラム、フェイスブックでご確認ください。

### ■連絡先

グリーンバード姫路(担当:竹尾)

メール himeji@greenbird.jp





## 🌸 **キャッスルガーデンの花や木を守り育てる！** 🌳 (緑化ボランティア)

【一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部】



### ■設立目的

都市機能の充実及び都市施設の整備、運営並びに潤いある都市環境の創出、保全に関する事業を行うとともに、緑化意識の普及啓発に関する事業を行い、もって都市の健全な発展と市民が健康で心豊かに暮らすことができる地域社会の形成に寄与する。

### ■活動内容

姫路市の潤いある緑と都市の共生を目指し、緑化意識の普及啓発や緑の創出、またその保全活動

### ■体験内容

姫路駅前キャッスルガーデンでのボランティア活動  
(水やり、草引き、清掃、花木の手入れなどの園芸作業)

### ■活動日時 ※祝日等で変更の場合あり

【4～10月】毎週月・金曜日 【11～3月】毎週金曜日 いずれも9:30～11:00

### ■活動・集合場所

姫路駅前キャッスルガーデン 【集合】ガーデン内倉庫前

### ■持ち物・服装

飲み物、動きやすい服装

### ■申込締切日

なし

### ■その他注意事項

雨天中止

### ■連絡先

一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部 (担当:安田)  
TEL 079-291-1914



## 🌸 1 年中花いっぱいの網干公園（網干公園の花壇づくり） 🌸

### 【網干公園みどりの会】



#### ■設立目的

地域の公共的な場所の花緑の維持管理を行うことにより、地域の花緑活動の推進に寄与する。

#### ■活動内容

市や県からの配布苗、こぼれ種、宿根草を中心に花壇作りをしています。市や県のガーデニングコンクールで優秀賞や優良賞をいただき、4月・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

季節の花の植え替えやお手入れ

#### ■活動日時

不定月 土・日曜日 9:00～12:00 ※天候等により活動日を決定

#### ■活動・集合場所

網干公園

#### ■持ち物・服装

水筒、手袋、作業できる服装 ※スコップ、ハサミなどは用意します。

#### ■申込締切日

随時

#### ■連絡先

網干公園みどりの会（担当：諏訪）

TEL 079-272-0071

メール s.sanae@maia.eonet.ne.jp



## ✧ あった！ここにも！ひめじでごみひろい ✧

(姫路駅周辺のゴミ拾い) 【#ひめじでごみひろい】



### ■設立目的

「GOMIHIROI を世界共通言語に」を合言葉に、年齢・国籍・性別を超えた誰もが居心地よい居場所の提供を目指す。

### ■活動内容

毎週土日のどちらかに、雑談をしながらの 1 時間程度のゴミ拾いをしています。常に楽しくをモットーに、エンタメ要素満載なゴミ拾いを展開しています！たぶん！

### ■体験内容

姫路駅周辺で、ただただ楽しくゴミを拾います！  
新しい出会いや新たな自分をぜひ見つけてください。

### ■活動日時

毎週土曜日または日曜日 9:00～10:30  
金曜日(不定期) 19:40～21:00

### ■活動・集合場所

JR姫路駅周辺

【集合】ピオレ姫路(ピオレ1) 正面玄関前 ※JR姫路駅姫路城口(北口)出てすぐ



### ■持ち物・服装

リュックなど肩から掛けるカバン、軍手、汚れてもいい服装

### ■申込締切日

各活動日の2時間前まで

### ■その他注意事項

- ・活動日時は団体HPまたはインスタグラム、公式LINEでご確認ください。
- ・汚れることはごくまれです。

### ■連絡先

#ひめじでごみひろい (担当:瀬木)

TEL 070-1070-7435

メール himejidegomihiroi@gmail.com



## **日本武道や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)【日本武道 玉谷道場スポーツ少年団】**



### ■設立目的

日本武道・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めざす。

### ■活動内容

日本武道(空手道・護身術・居合道・古武道・チャンバラ・忍者ごっこなど)、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)の普及活動

### ■体験内容

日本武道(空手道・護身術・居合道・古武道・チャンバラ・忍者ごっこなど)、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)のサポート

### ■活動日時

毎週火・金曜日 19:00～20:30から21:00頃 ※休みの場合あり

### ■活動・集合場所

姫路市立大津中学校 格技場

### ■持ち物・服装

飲み物、運動のできる服装

### ■申込締切日

随時(体験参加者と連絡調整します)

### ■連絡先

日本武道 玉谷道場スポーツ少年団 (担当:玉谷)

TEL 079-239-8722

## 誰でもできる 「ボランティアマジック」

【しらさぎマジック研究会】



### ■設立目的

マジック技術を習得して、マジックで地域福祉に貢献し、一人でもたくさんの人々に喜んでいただく。

### ■活動内容

- ・勉強会などを通じたマジック技術の習得
- ・依頼があった施設でのマジック演技の披露

### ■体験内容

マジック演技の披露

(年間を通じて依頼のあったデイサービス、老人ホーム、病院、子ども会、婦人会、老人会、学校、幼稚園、保育所など)

### ■活動日時

(勉強会) 毎月第2・3土曜日 10:00~16:00

### ■活動・集合場所

(勉強会) 姫路市灘市民センター

### ■持ち物・服装

なし

### ■申込締切日

なし

### ■連絡先

しらさぎマジック研究会 (担当:安田)

TEL 090-8211-0720



## 視覚障害があるなしにかかわらず みんなでゴールボールを楽しみましょう！

【兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル】



### ■設立目的

アスリートの育成を目指すのではなく、幅広い年齢層の方に気軽に楽しくゴールボールをやっていただき、仲間を増やして交流を深める。

### ■活動内容

姫路をはじめ、赤穂、神戸での練習会の開催・各イベントや学校での体験学習会 など

### ■体験内容

ゴールボール(視覚障害者のスポーツ)のコート設営、練習時の球出し、球拾い、ミニ試合のサポートなど

### ■活動日時

毎月第4土曜日 13:00~16:00

### ■活動・集合場所

姫路市立飾磨体育館

### ■持ち物・服装

体育館シューズ、動きやすい服装

### ■申込締切日

各活動日の1週間前まで

### ■その他注意事項

2024年11月~2025年2月末まで 施設工事のため活動休止

### ■連絡先

兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル (担当:鎌田)

TEL 079-452-5240(留守電対応)

## ♠ ボランティア活動に対応できる手品体験をしよう

【たぬきクラブ】



### ■設立目的

手品のボランティア活動を通じて、手品文化を継承・発展させる。

### ■活動内容

手品・マジックの同好者で手品文化講座・教室の開催や地域の各施設・団体などを訪問して演技披露し、交流と友好を深める活動をしています。

### ■体験内容

- ・たぬきクラブ・手品文化講座生による演技披露
- ・トリック学習、交流会
- ・活動内容説明、質疑

### ■活動日時

毎月最終日曜日 13:30～15:00

※体験の開始時間は、13:30～14:30の間であれば相談可

### ■活動・活動場所

姫路市高岡市民センター

### ■持ち物・服装

なし

### ■申込締切日

各活動日の前日まで

### ■連絡先

たぬきクラブ（担当:木村）

TEL 090-3629-3386



## ♪ カントリーの「かんたんステップ」でボランティア ♪

【カントリーダンス NEWWEST(ニューウエスト)】



### ■設立目的

簡単なステップの繰り返しで、年齢を問わず気軽に参加できる「カントリーダンス」。そのカントリーダンスで皆さんと交流し、お互いに健康で豊かな日々を過ごすことを目指す。

### ■活動内容

- ・デイケアなどの介護施設に訪問し、懐かしい日本の歌謡曲などに合わせて踊りながら、利用者さんと一緒に楽しめます。
- ・各種イベントに参加し、カントリーダンスの普及に努めています。

### ■体験内容

初心者用のステップをご紹介しますので、一緒に体験していただきます。  
ボランティア訪問の要請があれば参加していただきたいです。

### ■活動日時

毎週月曜日 13:00~16:00

毎週水曜日 18:00~21:00

※時間内であれば自由にのぞいてください。

### ■活動・集合場所

姫路市網干市民センター ※その他、相生陸(くが)自治会館でも練習しています。

### ■持ち物・服装

運動しやすい服、靴

### ■申込締切日

各活動日の1週間前まで

### ■連絡先

カントリーダンス NEWWEST (担当:代谷(しろや))

TEL 090-7877-6652 FAX 079-274-5578

メール newwestcountrydance@gmail.com





## 『やっぱり人の役に立ちたい！！』

# 👉 ハンドマッサージで自他共に笑顔になろう！ 😊

【特定非営利活動法人 美メイク・アクトレス】



### ■設立目的

美メイクを通じて心理的・社会的な側面から、女性支援や高齢者への社会課題解決の一助になる。

### ■活動内容

- ・化粧療法
- ・メイクセラピー施術および講演会事業
- ・メイクによる病気・症状の緩和ケア、普及事業
- ・美容・健康に関する情報収集・研究と情報発信事業
- ・女性の社会活動支援事業

### ■体験内容

高齢者を対象とした『お化粧療法』のサポート、ハンドマッサージなど

### ■活動日時

毎月第2月曜日 9:15～10:30

### ■活動・集合場所

グループホーム群れ咲き（姫路市四郷町東阿保1201-1）

### ■持ち物・服装

ハンドクリーム(あれば)、飲み物など

※Tシャツ(ユニフォーム)を当日着用いただきます。

### ■申込締切日

各活動日の前日まで

### ■連絡先

特定非営利活動法人 美メイク・アクトレス（担当:大地(おおち)）

TEL 090-3186-6432



## 何もできないかもしれない 何も変われないかもしれない

### 大切なのは何かしようとする「心」♥【Familyドーム】



#### ■設立目的

様々なジャンル、いろいろなことを経験していくとともに、様々な方々との関わりを大切にする活動を行う。

#### ■活動内容

子ども食堂、デイサービスや障害をもった方の施設の訪問、動物愛護施設や一般高齢者家庭でのお手伝いなど

#### ■体験内容

主に子ども食堂、デイサービスや障害をもった方の施設の訪問、動物愛護施設や一般高齢者家庭でのお手伝いなど月1回、なるべく毎回違う活動を行います。

#### ■活動日時

毎月1回 月曜日

※活動内容によって変わりますのでお問い合わせください

#### ■活動・集合場所

お問い合わせください

#### ■持ち物・服装

お問い合わせください

#### ■申込締切日

随時(事前にお問い合わせください)

#### ■連絡先

Familyドーム (担当:西牧)

TEL 090-6677-7683

**どなたでもお一人でもご参加いただけます。一緒に楽しみましょう！**

**“おしゃべりサロン花のつどい”** 【NPO法人 人・こころネット】



■設立目的

一人一人が住み慣れた地域でその有する能力に応じその人らしい自立した生活が送れる地域社会づくりと地域福祉の充実に寄与する。

■活動内容

高齢者をはじめ広く地域の人々に対して、地域に根ざした居宅介護支援事業、有償ボランティアによるまごころのこもった生活支援サービス事業、地域で気軽に集えるサロンの運営事業、高齢者、障がいを持つ人、身体の不自由な人を対象に介護タクシー事業を行っています。

■体験内容

- ・サロンの準備、進行のお手伝い、後片付け
- ・サロンプログラム(専門職講師による講座、健康体操、コーヒータイム、歌唱など)を参加者と一緒に楽しむ

■活動日時

奇数月 第3日曜日 11:30~16:30 ※サロン開催は13:30~15:30

■活動・集合場所

香呂・香呂南地区県民交流会館(ムーミンハウス) (姫路市香寺町犬飼727-1)

■持ち物・服装

参加費500円、動きやすい服装(マスク着用)

■申込締切日

サロン開催前の金曜日17:00まで

■その他注意事項

発熱等体調不良の方は参加をお控えください。

■連絡先

NPO法人 人・こころネット (担当:川原)  
TEL 079-280-3795 FAX 079-280-3796  
メール hananotsudo@dune.ocn.ne.jp



## 児童センターでのボランティア

【姫路市立東光児童センター】



### ■施設概要

児童センターは、健全な遊びを通じて、子どもの生活の安定と能力の発達を援助していく施設です。「遊び」は子どもの人格的発達を促すうえで欠かすことのできない要素で、「遊び」を通じて考え、決断し、行動し、責任を持つ自主性・社会性・創造性を身につけます。

### ■体験内容

自由来館の子どもたちとの遊び、イベントの準備・開催など児童センターでのお手伝い

### ■活動日時

休館日(毎週月曜日、祝日の翌日)以外 9:00~17:00の間で要相談

### ■活動・集合場所

姫路市立東光児童センター

### ■持ち物・服装

なし

### ■申込締切日

なし

### ■連絡先

姫路市立東光児童センター (担当:柳谷)

TEL 079-223-4711

## 子育てサロン「ソライロ」で

### お子さまとの触れあいボランティア

【子育てサロン「ソライロ」】



#### ■設立目的

子育てに正解はなく、試行錯誤しながら奮闘するみなさんの仲間づくりと情報共有、そしてお子さまの遊び場、学び場づくり

#### ■活動内容

子育てサロン「ソライロ」は、子育てをしているママ・パパやそのお子さまが様々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

サロンの準備・受付や参加者との交流をしてもらいます。サロンに参加するご家族とおしゃべりしたり、赤ちゃんや子どもたちと遊んだり、参加者に楽しんでもらいながら、運営スタッフとしても楽しんでください。

#### ■活動日時

毎月1回予定(年間10回程度) 9:30~12:20 ※サロン開催は10:00~12:00

#### ■活動・集合場所

ピオレ姫路(ピオレ1) 6階ピオレホール

#### ■持ち物・服装

なし(子どもと遊べる本や手品などがあればお持ちください)

#### ■申込締切日

サロン開催日の前日まで

#### ■その他注意事項

サロン開催日は団体HPでご確認ください。  
<https://www.sorairo.style/salon>

#### ■連絡先

子育てサロン「ソライロ」(担当:作原)

TEL 090-5537-5113 メール [info@sorairo.style](mailto:info@sorairo.style)





## **体を使って障がい者達と一緒に物作りをやろう**

【NPO法人兵庫県若者らの自立を考える連絡会】



### ■設立目的

現代社会において多くの悩みや問題を抱える若者に対する社会進出・復帰支援、多岐にわたる若者の問題を解消し、広く公益に貢献する。

### ■活動内容

農業の6次化で、農産物の生産、加工、販売を行っています。

### ■体験内容

- ・農作業（種まき、除草、収穫など）
- ・農産物を使った加工品作り（菓子・ジャムなど）
- ・野菜、加工品販売（袋詰め、シール貼り、販売など）

### ■活動日時

毎週月～金曜日 12:00～14:00  
※季節によって活動時間の変動あり

### ■活動・集合場所

- 【農作業】ひまわり畑（姫路市書写山畑250）
- 【加工・販売】ひまわりサロン網干（姫路市大津区真砂町1-2）

### ■持ち物・服装

（農作業の場合）軍手、汚れてもいい服、長靴

### ■申込締切日

活動希望日の前日まで

### ■連絡先

NPO法人兵庫県若者らの自立を考える連絡会（担当：阪本）  
TEL 079-237-2020



## 子どもと遊ぼう

【姫路市立東児童センター】



### ■施設概要

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、地域において児童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する児童福祉施設です。

### ■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知り、安心して遊べる場所であることを知ってもらおうきっかけとします。

### ■活動日時

毎月第1土曜日 13:30～16:00 ※祝日の翌日は休館日です。

### ■活動・集合場所

姫路市立東児童センター

### ■持ち物・服装

飲み物、帽子、動きやすい服装

### ■申込締切日

活動希望日の2週間前まで

### ■その他注意事項

個人情報取扱いの厳守

### ■連絡先

姫路市立東児童センター（担当:小林）

TEL 079-253-6001



## 得意なスマホを活かしてボランティア

### （目の見えない人のスマホサポート体験）【姫路デジタルサポート】



#### ■設立目的

視覚障がい者を対象にスマホの操作技術を身につける学習の場として講習会や相談会を提供することにより、社会参加や豊かな生活を促進するとともに、デジタルデバイドの解消を目指す。

#### ■活動内容

- ・講習会や相談会、交流会、個別サポートを定期的に行い、視覚障がい者の立場に立ったきめ細かなサポートを心がけています。
- ・サポーターを育成するため、定期的にスマホサポーター研修会も行っています。

#### ■体験内容

視覚障がい者を対象にした学習の場に参加し、

- ・視覚障がいのある人が使用する、スマホの「スクリーン読み上げ機能」の操作方法を学習します。
- ・視覚障がい者がうまく操作できるようアドバイスをします。

#### ■活動日時

毎月第1土曜日、第2・3金曜日 9:30～15:00 ※12:00に終了する日もあり

#### ■活動・集合場所

姫路市総合福祉会館

#### ■持ち物・服装

なし

#### ■申込締切日

各活動日の3日前まで

#### ■その他注意事項

活動日時は団体HPでご確認ください。

[https://voice.digital-society.org/index.php/support-activities/acitibilities\\_2021/](https://voice.digital-society.org/index.php/support-activities/acitibilities_2021/)

#### ■連絡先

姫路デジタルサポート（担当:栗川）

TEL 090-1182-8400

メール takahiro.kurikawa@gmail.com



## 障害のある方への接し方を学ぶ♥（就労継続支援B型事業所）

【特定非営利活動法人 姫路こころの事業団】



### ■設立目的

不登校や就業困難などから引きこもりになった人々や精神障害者などへの生活支援や社会参加促進に関する事業を通じて、自らの力を取り戻し、社会の中で自分らしく生きていけるようにサポートし、もって地域における障害者福祉の増進に寄与する。

### ■活動内容

指定障害福祉サービス／就労継続支援B型利用者(知的・精神・発達障害)への職業指導、生活支援

### ■体験内容

事業所の利用者さんと一緒に、内職・お菓子作り・清掃などを行いながら、コミュニケーションをとり、障害についての理解を深めていただきます。

### ■活動日時

毎週月～金曜日(土・日・祝日をのぞく開所日) 10:00～15:30の間で要相談

### ■活動・集合場所

就労継続支援B型事業所「サンキャッチャー」内 または 施設外就労先

【集合】就労継続支援B型事業所「サンキャッチャー」（姫路市白浜町甲740-206）

### ■持ち物・服装

飲み物、お弁当(1日参加の場合)、動きやすい服装

### ■申込締切日

活動希望日の1週間前まで

### ■連絡先

特定非営利活動法人 姫路こころの事業団（担当:齋藤）

TEL 079-247-0250



## 👤 親子なかよし広場（子育てサロン）でのふれあい 📺

【青山1000人会】



### ■設立目的

「安全で安心な活力ある街・青山づくり」のために活動する。地域福祉の増進のために活動拠点は主に青山地区内とし、子育て支援から高齢者支援活動を平成18年6月から継続している。

### ■活動内容

地域課題解決型事業を展開しています。  
子育て支援活動、高齢者支援活動を通じて、持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

### ■体験内容

親子なかよし広場の活動手伝いを通じて、未就学児の親子とふれあっていただきます。  
未就学児の遊び相手、工作づくりの手伝い、その他特技があれば提案いただき、プログラムに入れます。（読み聞かせ、歌、ゲーム、工作など）

### ■活動日時

毎月第2金曜日 9:00~12:00

### ■活動・集合場所

青山中央集会所3階（稲岡神社前）（姫路市青山2丁目9-5）

### ■持ち物・服装

動きやすい服装

### ■申込締切日

随時

### ■連絡先

青山1000人会（担当:岸岡）  
メール kishioka@hera.eonet.ne.jp





## 🏠 オレンジカフェ（認知症カフェ）でのふれあい 🧑🏻

【青山1000人会】



### ■設立目的

「安全で安心な活力ある街・青山づくり」のために活動する。地域福祉の増進のために活動拠点は主に青山地区内とし、子育て支援から高齢者支援活動を平成18年6月から継続している。

### ■活動内容

地域課題解決型事業を展開しています。  
子育て支援活動、高齢者支援活動を通じて、持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

### ■体験内容

オレンジカフェあおやま1号店、2号店の活動手伝いを通じて、認知症の人やその家族、地域の高齢者とふれあっていただきます。

会場設営、参加者の話し相手、カフェの給仕などを行います。

### ■活動日時

①オレンジカフェあおやま1号店 毎月第4金曜日 9:00～12:30

②オレンジカフェあおやま2号店 毎月第4水曜日 9:00～12:30

### ■活動・集合場所

①青山中央集会所3階（姫路市青山2丁目9-5）

②あいデイサービスセンター（姫路市青山5丁目10-19）

### ■持ち物・服装

動きやすい服装

### ■申込締切日

随時

### ■連絡先

青山1000人会（担当:岸岡）

メール kishioka@hera.eonet.ne.jp



## わいわいしゅくだいカフェ

### 【HMJ\_act】



#### ■設立目的

地域の Well Being を高める

#### ■活動内容

小学生を対象とした無料の民間学童「わいわいしゅくだいカフェ」を運営しています。

(毎週火～金曜日 15:00～19:00)

また、毎週水曜日には、子どもたちと学生ボランティアと一緒に調理・食事を行う“こども食卓”も開催しています。

#### ■体験内容

小学生を対象にした民間学童スペース「わいわいしゅくだいカフェ」で、放課後の時間を一緒に過ごしてもらいます。

子どもたちの宿題のサポートやボードゲームなど、一緒に遊んで楽しんでください。

#### ■活動日時

毎週火～金曜日 15:00～19:00の間で都合の良い時間

※カフェ運営日は季節によって変更する場合があります。

#### ■活動・集合場所

わいわいしゅくだいカフェ（姫路市青山北 1-13-1）

#### ■持ち物・服装

なし

#### ■申込締切日

活動希望日の前日まで

#### ■その他注意事項

- ・稀に畑での野菜収穫や調理があります。
- ・毎週水曜は夜ご飯が出ます。

#### ■連絡先

HMJ\_act（担当:高田）

TEL 070-9009-3203

メール [hmj.act@gmail.com](mailto:hmj.act@gmail.com)



## 身体障がい者のパソコン利用サポート

【パソボラ aiaiai】



### ■設立目的

身体障がい者のパソコン利用のサポートを通じて、身体障がい者の方々が自分でできることを増やし、社会とのつながりを深めることを目指す。

### ■活動内容

障害者支援施設のパソコンルームで教室を開催しています。さまざまな障がいに対応するため、個々に補助具を選択し工夫しながら、共に成長する喜びを感じ、さらなる支援の輪を広げていきたいと考えています。

### ■体験内容

パソコンを使ったメール操作や画像作成など、利用者のパソコン使用状況を見学後、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。

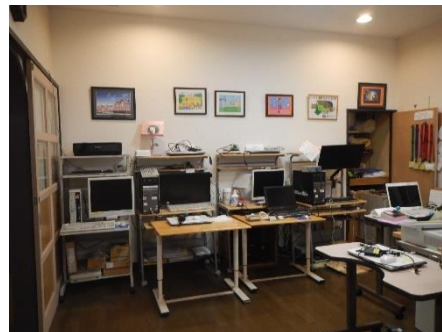
### ■活動日時

毎週土曜日 9:30～12:30

※できれば2日以上ご参加ください。

### ■活動・集合場所

障害者支援施設 三愛園（姫路市打越1340-6）



### ■持ち物・服装

マスク、メモ、筆記用具、飲み物、弁当(第3土曜日のみ)、動きやすい服装

### ■申込締切日

活動希望日の1ヶ月前まで

### ■その他注意事項

・予備知識として、事前に団体HPを閲覧ください。

<https://sites.google.com/view/himepasovola/>

### ■連絡先

パソボラ aiaiai (担当:一柳(ひとつやなぎ))

TEL 079-238-1125 メール thitotsu@js2.so-net.ne.jp



## 👕 制服 おゆずり会 てっだい隊 📦

【生活協同組合コープこうべ 第7地区本部】



### ■設立目的

みんなが力を出し合い自分たちのくらしと健康を守り、より良くしていくための自主的な組織として、暮らしの変化に応じて幅広い分野(食・子育て・福祉・環境・平等)で、協同の輪(ネットワーク)を拡げ、より良い暮らしと地域づくりを目指す。

### ■活動内容

中播磨、西播磨、但馬の組合員と地域を繋ぎ、諸団体や行政と連携して暮らしの問題を解決し、住みやすい地域づくりに貢献する活動に取り組んでいます。

### ■体験内容

「地域の中で必要なものを循環させていきたい」という思いで、年に3回程度、制服おゆずり会を実施。制服・体操服等は常時募集し、おゆずり会実施日の前1ヶ月を除き、常時必要な方に持ち帰っていただいている。そこに集まった制服等の整理、サイズや学校等のタグ付け、お手入れ、おゆずり会運営などのボランティア。

### ■活動日時

毎週水曜日 13:00~19:00の間で都合の良い時間

※このほか、開館時間内であれば相談可

### ■活動・集合場所

姫路青山コープのつどい場(JR姫新線 余部駅近く)

(姫路市飾西638-1 ノース青山1階)

### ■持ち物・服装

なし

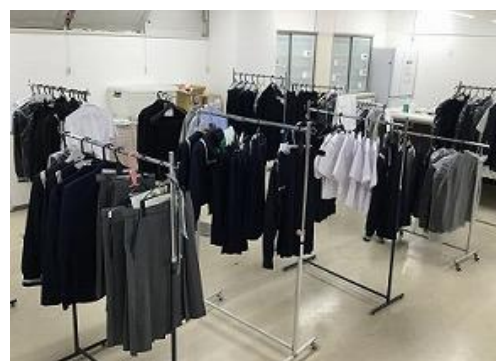
### ■申込締切日

なし

### ■連絡先

生活協同組合コープこうべ 第7地区本部 (担当:境)

TEL 079-292-3300



## 🏠 子どもの教育支援（Himeji 城育） 🏠

【一般社団法人 Social Eight】



### ■設立目的

持続可能な地域社会の発展・社会課題解決に向け、地域・社会貢献事業を創出する。

### ■活動内容

IT、教育、観光、男女共同参画支援など8つのテーマで取り組みを行っています。

### ■体験内容

「Himeji 城育」(探求、社会参画、創造、共創、自己突破の5つの力を養うことを目的とした教育プログラム)の13講座、2座談会イベントへの参加、取組体験

### ■活動日時

毎月2回程度(土・日・祝日) ※活動時間はその都度異なります。

### ■活動・集合場所

イーグレひめじ または 現地(姫路市内)

### ■持ち物・服装

筆記用具

### ■申込締切日

各講座等開催日の10日前まで

### ■その他注意事項

開催日時・内容は団体HPでご確認ください。<https://social-eight.com/>

### ■連絡先

一般社団法人 Social Eight (担当:松尾)

メール [a\\_matsuo@social-eight.com](mailto:a_matsuo@social-eight.com)



## 太市石倉バンブープロジェクト ～筍の里から竹の里へ～

【ひめじ西里山サポート倶楽部】



### ■設立目的

里山農村地域の維持活性化のために、農産物特産品の生産に関する支援や地域資源の有効活用を通じて、地域の魅力発掘・発信を行い、地域内外の人々のつながりづくりや関係づくりを行う。

### ■活動内容

- ①生活者支援事業…太市の筍、安富ゆず、網干メロンの収穫体験等
- ②資源活用事業 …竹炭の製作、規格外野菜の活用
- ③地域活性化事業…竹灯りの製作展示、こども食堂

### ■体験内容

竹炭クラブの活動をお手伝いさせていただきます。

通年:竹炭製作 春:筍収穫支援 夏:竹灯製作 秋:竹林整備 冬:竹灯製作

※決して難しい作業ではなく、見学からでもOKです。

### ■活動日時

毎月第1日曜日 9:00～11:30 ※変更する場合あり

### ■活動・集合場所

姫路市石倉峯相の里 【集合】 姫路市石倉峯相の里 森林創庫（姫路市石倉961-3）

### ■持ち物・服装

手袋、帽子、タオル、作業服、作業保安靴

### ■申込締切日

各活動日の前日まで

### ■その他注意事項

活動場所は電波の届きにくい場所です。

### ■連絡先

ひめじ西里山サポート倶楽部（担当:井垣）

メール himesato.igaki@gmail.com



# 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 ⇒



★ひめじおんでは、今回の体験プログラム以外にも、ボランティア初心者向けの体験事業があります。

8月 ひめじ夏のボランティア体験

※学生対象

11月 ひめじ de ボランティア -ひめボラー-

※全世代対象

## ★「ボラストク！ 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。

ハジメのイッポも、「ボラストク！ in ひめじ」の対象事業となるため、ぜひ合わせてご利用ください！

詳しくはこちら▶



**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！  
興味はある。でも、できるかどうか不安…  
何から始めていいかわからない…

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♪



## ひめじおんボランティア体験プログラム ハジメのイッポ

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 姫路市市民会館 3 階  
TEL:079(281)2660 FAX:079(281)2662  
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