

2025年

☞ ひめじ夏のボランティア体験 ☞
体験プログラム



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”

“ひめじおん”とは…姫路の市民活動のスイッチを
ON(オン)にして広く活発に活動している様子を
イメージし、センターの愛称として命名されました。



目 次

「ひめじ夏のボランティア体験」とは？	1
「夏ボラ」の参加にあたって	2

自然・環境

■メニュー 1	認定NPO法人 コムサロン21	3
■メニュー 2	NPO法人 はりま里山研究所	3
■メニュー 3	NPO法人 アンビシャスコーポレーション	4
■メニュー 4	グリーンバード 姫路チーム	4
■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	5
■メニュー 6	日本の文化を愉しむ会①	5
■メニュー 7	#ひめじでごみひろい	6
■メニュー 8	姫路市立手柄山温室植物園	6

レクリエーション・スポーツ

■メニュー 9	日本武道 玉谷道場 スポーツ少年団	7
■メニュー10	ためきクラブ	7
■メニュー11	Luce Brillante (ルーチェ ブリランテ)	8
■メニュー12	NPO法人 姫路地区 手をつなぐ育成会	8
■メニュー13	兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル	9
■メニュー14	日本の文化を愉しむ会②	9
■メニュー15	ヨーヨーお手玉普及協会	10

福 祉

■メニュー16	障がい者支援センター 出愛いの里	11
■メニュー17	障がい者支援事業所 菜の花	11
■メニュー18	特定非営利活動法人 ひだまりの家	12
■メニュー19	HMJ _a c t	12
■メニュー20	はまなすの会	13
■メニュー21	青山1000人会①	13
■メニュー22	青山1000人会②	14
■メニュー23	姫路市立東児童センター	14
■メニュー24	NPO法人 姫路こころの事業団	15
■メニュー25	特定非営利活動法人 ゆめ	15
■メニュー26	姫路盲ろう者サポートサークル	16
■メニュー27	めがこども食堂	16
■メニュー28	社会福祉法人 アミひめじ ウェルフェアキッチンろてい	17
■メニュー29	ひめじ西里山サポート倶楽部①	17
■メニュー30	姫路デジタルサポート	18
■メニュー31	姫路市立飾磨児童センター	18
■メニュー32	N I K A I M A C H I きらきら子ども食堂	19

地域づくり・暮らし

■メニュー33	特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者CUE	20
■メニュー34	姫路レスキューの会	20
■メニュー35	そらにじひめじ	21
■メニュー36	ひめじ西里山サポート倶楽部②	21

「ひめじ夏のボランティア体験」とは？

“ひめじおん”では、夏休み期間中(8月1日～8月31日)に、姫路市内に在住・在学している大学生・専門学校生・高校生がボランティア活動を実際に体験するイベントとして「ひめじ夏のボランティア体験(略称:夏ボラ)」を開催しています！！

「夏ボラ」は NPO 法人・ボランティア団体・社会福祉施設等で実際に“活動してみる”ことにより、NPO・ボランティア活動への関心と理解を深め、活動を始めるきっかけにしてもらうことを目的としたイベントです♡

ボランティア体験後、希望者には、体験先からボランティア活動証明書を発行します。

体験までの流れ

STEP 1 体験メニューを探そう👀

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を。
※メニューにより日程が異なります。



STEP 2 参加申込📄 ※7月10日(木)締切

Web 申込フォームか参加申込書を持参、
郵送、メール、FAX でひめじおんまで。
※詳しくは「市民活動
ネットひめじ」にて



STEP 3 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、結果通知書を
送ります。※メニューごとに定員があるため、
希望に添えない場合があります。



STEP 4 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
動にあたっての注意点や集合場所・時間等
の確認をしておきましょう。



STEP 5 体験当日🚗 ※交通費は自己負担

集合時間に遅れないようにいざ体験先へ！
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、速やかに体験先とひめじお
んに連絡しましょう。



STEP 6 体験後📄

活動体験終了後、アンケートをひめじおん
まで提出してください。
希望者には活動証明書を発行します。
体験お疲れ様でした！！

⚠「夏ボラ」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！！

■メニュー 1 ○お城のおそうじ

(認定NPO法人 コムサロン21舎)

人と人、人と地域をつなぐ交流の場の提供として、お城のそうじのボランティア活動や人間塾などの学習の場など、34年間活動を続けています。

市民活動団体の事務局機能・中間支援と就労支援、各団体の活動の情報提供サービスを実施。

体験内容 ●ごみ袋と金バサミで約1時間、自由にごみ拾い

実施期間 8月10日(日)
(集合時間)6:50 (解散時間)8:00過ぎ

持ち物・服装 飲み物
動きやすい服装

体験場所 姫路城三の丸広場～姫路城周辺
姫路市本町68
(JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約20分
※姫路城三の丸広場 動物園前に集合)

支給・貸与されるもの ゴミ袋、金バサミ

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(制限なし)

そ の 他

■メニュー 2 ○里山での①子どもの自然体験見守り・指導②こども食堂

(NPO法人はりま里山研究所)

里山を整備し、子どもの自然体験の場や自然観察の場として里山ガーデンを運営しています。

里山の環境保全活動、子どもたちへの健全育成活動・環境教育、花と緑によるまちづくり活動などを実施。

体験内容 ●子どもの自然体験、自然観察のための場として整備された「里山ガーデン」で毎月第1日曜日に実施する「子どもの冒険広場(プレーパーク)」の補助として参加し、自然環境の中での子どもの遊びの見守りや指導などを行う ●同時にこども食堂も実施

実施期間 8月3日(日)
(集合時間)12:00 (解散時間)16:30

持ち物・服装 飲み物
動きやすい服装

体験場所 NPO法人はりま里山研究所 里山ガーデン内
姫路市香寺町須加院2-847
(JR播但線「仁豊野駅」より徒歩約15分)

支給・貸与されるもの 軍手等、弁当

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(5人まで)

そ の 他 団体HPにアクセス方法詳細あり
<https://www.satoyama-lab.org/access.html>

■メニュー 3 ○ 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)

地域住民の互助精神、道徳心等をはぐくむことで、健全で安全なまちづくりに寄与しています。”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 ●胴付長靴を履いて外堀川の中に入り、ゴミの回収・運搬 ●運河公園のゴミ拾い

実施期間 8月3日(日)
(集合時間)9:50 (解散時間) 11:30

持ち物・服 装 飲み物、タオル、帽子
動きやすい服装

体験場所 NPO法人アンビシャスコーポレーション
姫路市庄田34-10
(JR「姫路駅」より徒歩約15分
サイゼリヤ市役所前店より徒歩約1分)

支給・貸与 されるもの ゴミ袋、軍手、ゴム手袋、網、トング、
胴付長靴など

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(10人程度)

そ の 他 終了後、昼食交流会を開催(12:00～自由
解散、希望者のみ)
※ 飲食代実費2,000円要

■メニュー 4 ○ まちのおそうじ「SUNSUN SUNDAY イブニングおそうじ」

(グリーンバード 姫路チーム)

ごみひろいでまちをカッコ良くするボランティア団体です。「ゴミのポイ捨てカッコ悪いぜ！」のメッセージ発信のためのPR活動を行うほか、月に3回程度、まちや自然の中を歩きながらのんびりとごみひろいをしています。

「その日その場所に集まった人がメンバー！」どなたでも自由に参加いただけます。

体験内容 ●姫路駅周辺で約1時間のごみひろい

実施期間 8月17日(日)
(集合時間)17:45 (解散時間) 19:00

持ち物・服 装 動きやすい服装

体験場所 JR姫路駅周辺
(JR「姫路駅」より徒歩約1分
※姫路駅北にぎわい交流広場に集合)

支給・貸与 されるもの お掃除道具(トング・グローブ・ビブス)

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(制限なし)

そ の 他

■メニュー 5 ○ 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※)

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ヶ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、水やり、除草 ●大手前通り市民花壇：12ヶ所の花壇の除草、清掃
※参加当日にどちらかを案内します。

実施期間 8月4日(月)、18日(月)、29日(金)のうち都合のいい日
(集合時間)9:30 (解散時間) 11:00

持ち物・服装 飲み物・帽子・汗拭きタオル等の暑さ対策、
軍手(あれば)
動きやすい服装

体験場所 姫路駅前・大手前通り市民花壇
(JR「姫路駅」より徒歩約1分
※キャッスルガーデンに集合)

支給・貸与されるもの 希望者に使い捨てビニール手袋

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日3人まで)

そ の 他 雨天時は中止とします

■メニュー 6 ○ 里山で自然を満喫しよう! (里山保全活動)

(日本の文化を愉しむ会①🍵)

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、季節を感じながらの畑の手入れ、ニワトリの餌やりなど

実施期間 8月1日(金)、8日(金)、22日(金)、29日(金)のうち都合のいい日
(集合時間)10:00 (解散時間)14:00

持ち物・服装 弁当、飲み物、軍手、長靴(あれば)
動きやすい服装

体験場所 北恒屋わいわい公苑
姫路市香寺町恒屋字勝負谷1357
(JR「溝口駅」よりタクシーで約5分
※駐車場有)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日10人まで)

そ の 他

■メニュー 7 ○ ごみひろい

(#ひめじでごみひろい★)

「GOMIHIROIを世界共通言語に」を合言葉に、全世代の居場所づくりをめざし、コミュニケーションツールとしての「エンタメごみひろい」活動を行っています。ごみひろい活動を楽しみながら、自然とごみ問題と向き合う団体です。

体験内容 ●姫路駅周辺で約45分間雑談しながらのごみひろい
※商店街を中心に拾います(暑さ対策の為)

実施期間 8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
(集合時間)9:00 (解散時間)10:00

持ち物・服 装 飲み物、必要に応じて軍手・帽子等
動きやすい服装

体験場所 JR姫路駅周辺
(JR「姫路駅」姫路城口(北口)出てすぐ
ピオレ姫路(ピオレ1)正面玄関前に集合)

**支給・貸与
されるもの** 火ばさみ、ゴミ袋

**募集対象・
定 員** 大学生、専門学校生、高校生
(各日10人まで)

そ の 他

■メニュー 8 ○ 植物園のお手伝い(①来園者対応 ②植物園PR活動)

(姫路市立手柄山温室植物園🌿)

大小2つの温室では熱帯・亜熱帯・砂漠植物等を常設展示しているほか、季節に応じた植物の展示会を企画開催するなど、植物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来園者への園内案内補助、来園者へのアンケート集計 ②植物園PR活動

実施期間 ①8月11日(月・祝) ②8月12日(火)
(集合時間)9:30 (解散時間)12:00

持ち物・服 装 飲み物
動きやすい服装

体験場所 姫路市立手柄山温室植物園
姫路市手柄93
(山陽電鉄「手柄駅」より徒歩約10分)

**支給・貸与
されるもの** なし

**募集対象・
定 員** 大学生、専門学校生、高校生
(各日2人まで)

そ の 他

■メニュー 9 ○ 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・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全国的に促進している、遊びを通じた運動プログラムです

実施期間 8月1日(金)、8日(金)のうち都合のいい日
(集合時間) 19:00 (解散時間) 20:40

持ち物・服装 飲み物
運動しやすい服装

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
(JR「はりま勝原駅」より徒歩約20分
山陽電鉄「平松駅」より徒歩約15分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日5人程度)

その他 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

■メニュー 10 ○ 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)

手品文化の継承・発展を目的に、手品・マジックの同好者で教室等の開催や、各施設・団体などでの演技披露を通じ、交流と友好を深める活動をしています。

体験内容 ●「手品文化講座」:メンバーによる手品の実演披露 ●トリックの解説・演技指導

実施期間 ●8月2日(土)、9日(土) 13:30 ~
●3日(日)、5日(火)、13日(水) 10:00 ~
のうち都合のいい日
※ いずれも1時間程度

持ち物・服装 なし

体験場所 ●2日 高浜公民館、9日 広畑第二公民館
●3日 高岡公民館、5日 別所公民館、13日
旭陽公民館
(アクセスは姫路市公式HPの「姫路市立公民館一覧」よりご確認ください)

支給・貸与されるもの おみやげとして手品をプレゼントします

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日5人まで)

その他

■メニュー 11 ○ 音楽を楽しみながらコンサートのお手伝いをしよう

(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の補助
(リズム打ちやキーボードで合奏のお手伝いなど。参加者やスタッフと共にリズムや和音を感じながら)

実施期間 8月3日(日)
(集合時間)9:00 (解散時間) 11:00

持ち物・服装 各自お持ちの楽器(ハーモニカやリコーダー等どんな楽器でも可、持っていない場合は楽器の貸出も可)
動きやすい服装

体験場所 姫路市立東公民館
姫路市幸町94
(JR「京口駅」より徒歩約5分)

支給・貸与されるもの 楽器

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(20人まで)

その他 音楽が好きな方ならどなたでも歓迎

■メニュー 12 ○ ボッチャ体験会

(NPO法人 姫路地区手をつなぐ育成会)

知的障がいのある子どもの親の会です。生活支援として、クリスマス会や親子バス旅行、料理教室などを行うほか、啓発として映画上映会を主催し、多くの方にお越しいただいています。研修会も充実しています。

体験内容 ●障がいのある方がボッチャのルールを理解できるよう、声かけ・応援をしながら競技を共に楽しむ
●体験会の準備・片付け

実施期間 8月17日(日)
(集合時間)13:00 (解散時間) 17:00

持ち物・服装 上履き、飲み物、タオル等
動きやすい服装

体験場所 姫路市民プラザ・アリーナA
姫路市本町68番290
イーグレひめじ 地下2階
(JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約12分
※駐車場有(有料))

支給・貸与されるもの 希望者に育成会のTシャツを貸し出します

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(5～6人まで)

その他 レクリエーション保険に加入しています

■メニュー 13 ○「ゴールボール」を体験・サポートしてみよう

(兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル◎)

視覚障がい者の方のパラスポーツ「ゴールボール」をみんなで楽しもうという団体です。障がいのない方も共に参加し、練習会のコート準備や練習相手等、サポートを行っています。

その他、ゴールボール講習会の開催のほか、障がい者スポーツの大会やイベントにも参加。

体験内容 ●ゴールボール競技の理解と体験 ●練習会のサポート

実施期間 8月30日(土)
(集合時間)13:10 (解散時間) 16:00
※当初の体験プログラムでは23日(土)で案内していたが、事情により30日に変更

持ち物・服 装 上履き、飲み物
動きやすい服装

体験場所 姫路市立飾磨体育館
姫路市飾磨区細江104-3
(山陽電鉄「飾磨駅」より徒歩約10分
※駐車場有)

支給・貸与されるもの 用具一式

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(6人まで)

そ の 他 パラスポーツに興味があることを条件とします

■メニュー 14 ○ お抹茶体験とお茶席の手伝い

(日本の文化を愉しむ会②🍵)

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手伝い(お茶席用のお花の生け方なども体験できます)

実施期間 8月5日(火)、19日(火)、26日(火)のうち都合のいい日
(集合時間)13:30 (解散時間)16:30

持ち物・服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路市花の北市民広場 2階茶室
姫路市増位新町2丁目12
(JR「野里駅」より徒歩約1分
神姫バス「野里駅前」停留所より徒歩約1分)

支給・貸与されるもの お抹茶体験用の懐紙など

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(各日6人まで)

そ の 他

■メニュー 15 ○ ヨーヨーお手玉の基本ワザ体験とレクチャー体験

(ヨーヨーお手玉普及協会 ㊦)

昔あそびのお手玉から生まれた、古くて全く新しい、手軽で安全な遊び「ヨーヨーお手玉」の播磨地域における競技大会の開催、将来的には全国規模の普及を目指し、多彩なワザ・多様な活用法などのヨーヨーお手玉の魅力を発信しています。

体験内容

- ヨーヨーお手玉の基本技術の体験
- 活動場所を通りかかった方への普及活動(一緒にヨーヨーお手玉を体験、レクチャー)
- ヨーヨーお手玉づくり(下記体験実施期間の③のみ)

実施期間

- ①8月9日(土) 9:30~12:30の間
- ②8月10日(日) 10:00~15:00の間
- ③8月23日(土) 午前10:00~または午後13:00~ ※各2時間程度

持ち物・服装

飲み物、弁当(時間帯による)、上履き(①②は不要)
動きやすい服装、必要に応じて帽子等暑さ対策(②のみ屋外)

体験場所

- ①東播磨生活創造センター(かこむ)…加古川市加古川町寺家町天神木97-1
- ②播磨町大中遺跡公園…加古郡播磨町大中1丁目1-2
- ③姫路友の家…姫路市増位新町1丁目17

支給・貸与されるもの

体験用ヨーヨーお手玉、ヨーヨーお手玉づくり用の縫製材料等

募集対象・定員

大学生、専門学校生、高校生
(①②各日5人まで ③20人まで)

その他

③のみ姫路友の家にて事前説明会あり(8月21日(木) 10:00より2時間程度)
①②は時間中に自由集合・自由解散、③は午前・午後から選択(両方参加も可)

～ 熱中症対策は万全に ～

活動に際しては**熱中症対策**をしっかりとお願いします!

- ・ のどが渇く前にこまめな水分補給
- ・ 涼しい服装や帽子
- ・ すこしの不調でも無理をせず休憩する



■メニュー 16 ○ 障がい者支援施設のおしごと体験

(障がい者支援センター 出愛いの里)

障がいのある方の福祉の増進とすべての人が安心して暮らすことのできる地域社会の実現に寄与することを目的として、生活介護事業と就労継続支援B型事業を行っています。

体験内容 事業所職員としてのしごと体験をしてもらいます
 ●生活介護:ウォーキング、お菓子づくりなど各種プログラムの補助
 ●就労継続支援B型:郵送物の宛名シール貼りなど軽作業を利用者と体験

実施期間 8月19日(火)～22日(金)のうち2日以上
 (集合時間)9:30 (解散時間)15:30

持ち物・服装 上履き、弁当、飲み物
 動きやすい服装

体験場所 障がい者支援センター 出愛いの里
 姫路市伊伝居76-14
 (神姫バス「伊伝居」停留所より徒歩約5分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
 (各日2人まで)

そ の 他

■メニュー 17 ○ 障がいのある利用者さんとの交流

(障がい者支援事業所 菜の花)

知的障がいのある利用者さんが通所されている障害福祉サービス事業所です。地域との関わりを大切にしながら、日々の充実を目的に、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 ●就労継続支援B型:ハンドメイド布雑貨(手縫い等)、企業請負作業手伝い
 ●生活介護:機能訓練の補助、利用者との散歩、牛乳パック切り、アルミ缶つぶし

実施期間 8月1日(金)～8日(金)、18日(月)～29日(金)のうち都合のいい日
 (集合時間)9:00 (解散時間)15:30

持ち物・服装 上履き、弁当、飲み物
 動きやすい服装

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
 (JR「香呂駅」より徒歩約5分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
 (各日2人まで)

そ の 他 事前に連絡をいただければ事前見学が可能

■メニュー 18 ○ デイサービスで高齢者と話してみよう

(特定非営利活動法人 ひだまりの家※)

高齢者福祉を通じた豊かなコミュニティの形成を目指し、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一人一人を大切に、家族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 ●レクリエーションの補助(ゲームや歌、体操、外出)
●高齢者へのお茶出しや昼食の配膳・下膳、家事手伝い

実施期間 8月1日(金)～30日(土)のうち
都合のいい日 ※日曜日を除く
(集合時間)9:00 (解散時間)16:30

持ち物・服 装 弁当
動きやすい服装

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
(JR「はりま勝原駅」より徒歩約12分
神姫バス「小坂」停留所より徒歩約2分)

**支給・貸与
されるもの** なし

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(各日1人まで、期間中5人まで)

そ の 他

■メニュー 19 ○ 民間学童での子育てママ支援(夏休みワクワクDays)

(HMJ_act)

小学生の第3の居場所(サードプレイス)を運営しています。放課後や長期休みにオープンしており、宿題のサポートやこどもたちと一緒に遊んだりご飯を作ったりしています。

体験内容 ●夏休み宿題サポート ●昼食作り、食事の提供 ●子育てママ支援としてこども預かり

実施期間 8月1日(金)～29日(金)のうち
都合のいい日
※土日祝と12日(火)～15日(金)を除く
(集合時間)10:00 (解散時間)14:30

持ち物・服 装 動きやすい服装

体験場所 わいわいしゅくだいカフェ
姫路市青山北1-13-1
(JR「余部駅」より徒歩約3分)

**支給・貸与
されるもの** 昼食、交通費(姫路駅から余部駅間)

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(制限なし)

そ の 他

■メニュー 20 ○ ①ケア帽の作製・配布 ②事務作業 ③畑仕事 ④がんサロン補助

(はまなすの会※)

医療と介護について「話せて学べて仲良く助け合う場を作る事で、より豊かな人生を送れるようになること」を目的に活動しています。

ケア帽子作製・無料配布、がんサロンの開催、親子畑イベント、がんに関すること他介護相談などを実施。

体験内容 ●ケア帽子作製にあたり、布の裁断・縫製、アイロンがけ、型取り等 ●作成した帽子の店等での提供
●事業報告書作成のためのパソコン入力 ●畑草引き、水やり、苗の手入れ ●がんサロンの手伝い

実施期間 8月1日(金)～8月31日(日)のうち
都合のいい日 ※要相談
(集合時間)9:30 (解散時間) 16:00

持ち物・服 装 飲み物、弁当または昼食代(ケア帽子配布に従事の場合)
動きやすい服装

体験場所 はまなすの家 他
揖保郡太子町米田172-1
(ただしがんサロン・ケア帽子配布手伝いは
それぞれの店)
(JR「網干駅」より徒歩約15分)

**支給・貸与
されるもの** 昼食(はまなすの家での活動の場合)

**募集対象・
定 員** 大学生、専門学校生、高校生
(各日2～3人まで)

そ の 他

■メニュー 21 ○ こども食堂体験(青山)

(青山1000人会①☎)

青山小学校区で子どもから高齢者が安全で安心して暮らせる地域づくりのため、子育て支援、高齢者支援活動、福祉のまちづくり活動を行っています。

体験内容 ●こども食堂の手伝い(料理や子どもとのふれあい)

実施期間 8月3日(日)
(集合時間)9:30 (解散時間)13:00

持ち物・服 装 上履き、飲み物
動きやすい服装

体験場所 姫路市立青山公民館 2階
姫路市青山5丁目2-1
(神姫バス「青山中」停留所より徒歩約5分)

**支給・貸与
されるもの**

**募集対象・
定 員** 大学生
(3人まで)

そ の 他

■メニュー 22 ○ オレンジカフェ(認知症サロン)体験

(青山1000人会②☎)

青山小学校区で子どもから高齢者が安全で安心して暮らせる地域づくりのため、子育て支援、高齢者支援活動、福祉のまちづくり活動を行っています。

体験内容 ●オレンジカフェの手伝い(会場設営、カフェの給仕など)
●認知症の人やその家族、地域の高齢者とのふれあい

実施期間 8月17日(日)
(集合時間)10:00(解散時間) 14:00

持ち物・服装 上履き、飲み物
動きやすい服装

体験場所 あいデイサービスセンター
姫路市青山5丁目10-19
(神姫バス「青山出屋敷」徒歩約5分)

支給・貸与されるもの

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(5人まで)

そ の 他

■メニュー 23 ○ 子どもとあそぼう

(姫路市立東児童センター☺)

児童センターは、児童福祉法第40条による児童厚生施設の1つで、子どもに健全な遊びを与えて健康を増進し、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 ●小学生の利用が増える夏休み時期のスタッフ補助
(卓球、オセロ、ウノ、トランプ、工作等子どもたちのサポート)

実施期間 8月1日(金)～31日(日)のうち
都合のいい日
※月曜日と12日(火)～17日(日)を除く
(集合時間)13:00(解散時間) 17:00

持ち物・服装 飲み物、帽子、ハンカチ、ティッシュ、
名札(あれば)
動きやすい服装

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
(JR「御着駅」または「東姫路駅」より徒歩約
30分、神姫バス「一本松」停留所より徒歩約
10分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日4人まで)

そ の 他 個人情報の取扱いを厳守できることを条件とします

■メニュー 24 ○ 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♥)

就労継続支援B型の指定障害福祉サービス事業所として、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。心に重荷を持つ人々が集い、語り、行動をして自分を発見し、力をのばしていくことを支援しています。

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

実施期間 8月1日(金)～29日(金)のうち2日以上
※ 土日祝と8月13日(水)～15日(金)を除く
(集合時間)9:50 (解散時間) 15:10

持ち物・服装 上履き、弁当、飲み物
動きやすい服装

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
(山陽電鉄「妻鹿駅」または「白浜の宮駅」より徒歩約15分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日3人まで、期間中10人まで)

そ の 他

■メニュー 25 ○ 障がいのある子どもたちと共に遊び・学ぼう

(特定非営利活動法人 ゆめ♥)

すべての子どもたちが障がいの有無によって分け隔てられることなく、互いに尊重し合いながら、生き生きと遊び、学び、生活できる居場所・地域づくりをめざしています。

就労継続支援B型事業所「ゆめ」(ゆめカフェ)、放課後等デイサービス「ゆめクラブ」を運営。

体験内容 ●障がいのある子どもたちの夏休み体験活動の計画と活動支援
(製作活動、水遊び、運動、お出かけ、調理・おやつ作り等)

実施期間 8月4日(月)～23日(土)のうち
都合のいい日
※日曜・祝日と13日(水)～15日(金)を除く

持ち物・服装 上履き、弁当、飲み物
動きやすい服装

体験場所 放課後等デイサービス「ゆめクラブ」
姫路市飾磨区御幸61
(山陽電鉄「飾磨駅」より徒歩約10分)

支給・貸与されるもの 活動日によっては昼食あり

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日2人まで)

そ の 他

■メニュー 26 ○ 点字・手話の学習と介助体験

(姫路盲ろう者サポートサークル)

盲ろう者(視覚と聴覚の重複障がい者)への総合支援、盲ろう者の社会参加を進めるための支援を実践しています。盲ろう者との円滑なコミュニケーションのための触手話や指点字を学ぶほか、移動、介助の訓練を行い、技術の向上を図っています。

体験内容 ●盲ろう者と指点字、触手話で会話する ●姫路市市民会館内を一緒に歩く

実施期間 8月28日(木)
(集合時間)10:00 (解散時間)14:00

持ち物・服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路市市民会館
姫路市総社本町112番地
(JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約13分、
神姫バス「市民会館前」停留所より徒歩約1分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(5人まで)

そ の 他

■メニュー 27 ○ こども食堂体験(妻鹿)

(めがこども食堂)

こども食堂を毎月1回開催し、料理やお楽しみ行事を通して子どもたちと交流しています。

体験内容 ●子どもたちに提供する食事の調理 ●お楽しみ行事の準備・運営 ●子どもたちとの交流

実施期間 8月20日(水)
(集合時間)15:00 (解散時間)19:00

持ち物・服 装 動きやすい服装

体験場所 めがこども食堂
姫路市妻鹿800
(山陽電鉄「妻鹿駅」より徒歩約10分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(5人まで)

そ の 他

■メニュー 28 ○ 障がいのある方とイベント屋台営業・交流

(社会福祉法人 アミひめじ ウェルフェアキッチンろてい●)

就労継続支援B型事業所「ウェルフェアサポートユニ」の出張所の1つとして、一汁二菜のランチを提供しています。
町家を改築したお店の2階は畳のお座敷となっており、ギャラリーとしても提供しています。

体験内容 就労継続支援B型事業利用者とは協力しながら、お夏清十郎まつりでの屋台営業を体験していただきます
●アイスクリーム・フランクフルト等の販売 ●ヨーヨー釣り、くじびき等の屋台補助(予定)

実施期間 8月9日(土)
(集合時間)15:30 (解散時間)20:00

持ち物・服 装 飲み物
動きやすい服装

体験場所 ウェルフェアキッチンろてい
姫路市大野町60
(神姫バス「慶雲寺前」停留所より徒歩約5分)

支給・貸与されるもの まかない、お茶

募集対象・定 員 大学生、専門学校生
(2人まで)

そ の 他 大きな声で明るく販売できることを条件とします

■メニュー 29 ○ ひめ里こども食堂

(ひめじ西里山サポート倶楽部①●)

姫路市の特産品や地域資源を活用して、こども食堂や収穫体験、竹林整備、竹ワークショップなどを実施しています。
多世代の人と人がつながるキッカケづくりとして、ゴミ拾い&交流会を令和7年6月から開始。

体験内容 ●こども食堂の手伝い(流しそうめんの提供、ゲーム、水遊びなどの交流)

実施期間 8月17日(日)
(集合時間)9:00 (解散時間)15:00

持ち物・服 装 飲み物

体験場所 ザッパ村
姫路市石倉54-7
(JR「太市駅」より徒歩約15分
※駐車場有)

支給・貸与されるもの 弁当

募集対象・定 員 大学生、専門学校生、高校生
(5人まで)

そ の 他 送迎・交通費一部支給について場合により対応可(体験前の事前連絡時に要相談)

■メニュー 30 ○ 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)

「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るほか、iPhoneの使い方講習会、個別サポート、交流会などを定期的に開催しています。

体験内容	視覚障がい者向け「自主トレ」「個別サポート」の参加、補助 ①サポーター研修会 ②視覚障がい者を対象とした講習会 (スマホの音声読み上げ機能の操作方法を学習し、スマホが視覚障がい者の暮らしをいかに便利にするかを考えます)		
実施期間	①8月2日(土)、23日(土) (集合時間) 13:30 (解散時間) 16:00 ②8月8日(金) (集合時間) 9:30 (解散時間) 12:00 ※各日異なる内容	持ち物・服 装	iPhone(あれば)、飲み物
体験場所	姫路市総合福祉会館 姫路市安田3丁目1 (JR「姫路駅」南出口より徒歩約20分 神姫バス「姫路市役所前」停留所より徒歩約3分)	支給・貸与 されるもの	iPhone (所持していない場合)
募集対象・定 員	大学生、専門学校生、高校生 (各日5人まで)	そ の 他	8月23日のみの参加は不可 (8月2日をふまえた内容のため。 他の日程で1日のみの参加は可)

■メニュー 31 ○ 児童とのふれあい・交流体験

(姫路市立飾磨児童センター)

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、だれでも自由に遊びに来ることができます。発達段階に応じた子育て支援の行事を実施しており、毎日乳幼児向け行事を、土日は小学生が制作や体を動かす行事を実施しています。

体験内容	●児童とのふれあい・交流 ●乳幼児プログラムや小学生プログラムの補助 など ※ 職員と一緒に活動いただき、そこで得た発見をもとに、学生ならではの提案や意見をいただきたいです。具体的に実現のための企画・準備も体験できます。		
実施期間	8月1日(金)～30日(土)のうち2日以上 ※日・月・火曜日を除く 平日の午前は乳幼児プログラム 平日の午後と土曜日は小学生プログラム	持ち物・服 装	上履き、弁当(体験時間による)、飲み物 動きやすい服装
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 (山陽電鉄「飾磨駅」より徒歩約15分 神姫バス「飾磨工業高校前」停留所より徒歩約8分)	支給・貸与 されるもの	なし
募集対象・定 員	大学生、専門学校生、高校生 (各日2人まで)	そ の 他	乳幼児や小学生と接することが苦手でないことを条件とします。 体験時間・内容は要望に応じて柔軟に対応可

■メニュー 32 ○ こども食堂体験(二階町)

(NIKAIMACHIきらきら子ども食堂)

主体性を大切に、互いの意見を尊重し、誰もが笑顔あふれる温かい食堂を目指して、毎週木曜日に二階町でこども食堂を運営しています。

体験内容

- ①営業前の調理補助、皿洗い
 ②こども食堂補助(ホールサポート、片付け、子どもたちとの交流)
 ※ 両方の申込も可

実施期間

8月7日(木)、21日(木)、28日(木)のうち
 都合のいい日
 ①(集合時間)14:00 (解散時間)16:30
 ②(集合時間)16:30 (解散時間)19:00

持ち物・
服 装

飲み物、頭巾
 動きやすい服装

体験場所

NIKAIMACHIきらきら子ども食堂
 姫路市二階町18 ANGERO二階町 1階
 (JR「姫路駅」より徒歩約10分)

支給・貸与
されるもの

エプロン

募集対象・
定 員

大学生、専門学校生、高校生
 (各日10人まで)

そ の 他

～ ボランティアは気持ちのよい挨拶から ～



ボランティアに参加する上で、
 受入団体や仲間とのコミュニケーションはとても大切。
 まずは気持ちのいい挨拶からはじめましょう。

また、連絡なしのキャンセルは絶対NG！
 受入団体や仲間に大きな迷惑がかかります。

万が一参加できなくなったら、必ず早めの連絡をお願いします！

■メニュー 33 ○ 世代間交流拠点「Caféむすびめ」での接客体験

(特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者CUE)

地域や社会の課題に自ら一歩を踏み出す“ユース世代のプレイヤー”を育てる活動をしています。拠点である「Caféむすびめ」では、企画・運営に携わる高校生や大学生をはじめ、多世代が交流するほか、里山の保全・整備などの若者が失敗しながら挑戦できるフィールドづくり、持続可能な地域づくりに取り組んでいます。

体験内容 ●「Caféむすびめ」での飲食物の盛り付けや配膳、注文確認等の接客 ●地域の方との交流

実施期間 8月の毎週木曜日と8月9日(土)のうち都合のいい日
(集合時間)10:00 (解散時間) 16:00
※途中までの参加も可

持ち物・服装 上履き(あれば)、弁当
動きやすい服装

体験場所 特別養護老人ホーム「光寿園」内
Caféむすびめ
姫路市夢前町塩田118
(神姫バス「塩田」停留所より徒歩約5分、
「古知之庄」停留所より徒歩約15分)

支給・貸与されるもの 接客時のエプロン、羽織

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(各日2～3人程度)

その他

■メニュー 34 ○ 心肺蘇生法と AED の使い方を実践しよう

(姫路レスキューの会)

地域の安全・安心を守る活動を行っており、普及員・指導員及び救急員として、心肺蘇生法の講習指導、イベント救護活動 などを実施しています。

体験内容 ●心肺蘇生法とAEDの使い方の手順体験

実施期間 8月24日(日)
午前 (集合)10:00 (解散) 12:00
午後 (集合)13:00 (解散) 15:00

持ち物・服装 動きやすい服装

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番地
(JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約13分、
神姫バス「市民会館前」停留所より徒歩約1分)

支給・貸与されるもの なし

募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生
(午前・午後各10人まで)

その他

■メニュー 35 ○ コミュニティスペース“そらにじひめじ”の日常体験

(そらにじひめじ☺)

LGBT、生活に困っていたり心の病を抱えたりしている人、「ひきこもり」に悩んでいる人など、さまざまな生きづらさを抱えた人たちが、交流したり自由に過ごすためのコミュニティスペース「そらにじひめじ」を運営しています。

体験内容	●来訪者との対話・交流 ●イベント補助(日程による) 誰も排除されない、誰かをジャッジしない、何もしなくてもいい、そこに毎日入れ替わり立ち替わり人が来ていることを実感していただけたらうれしいです。		
実施期間	8月1日(金)～31日(日)のうち3日以上 (集合時間)13:00 (解散時間) 20:00 ※ 週1日程度の不定休あり。時間は調整可	持ち物・服	なし
体験場所	そらにじひめじ 姫路市二階町3 (JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約10分、 神姫バス「市民会館前」停留所より徒歩約3分)	支給・貸与されるもの	昼食、飲み物
募集対象・定員	大学生、専門学校生、高校生 (各日2～3人程度、期間中20人まで)	その他	事前に団体HPよりグラウンドルールをご一読ください https://soranijihimeji.wordpress.com/invitation/

■メニュー 36 ○ クリーンアップ・コミュニティプロジェクト ～ ごみ拾い&多世代交流 ～

(ひめじ西里山サポート倶楽部②奉)

姫路市の特産品や地域資源を活用して、こども食堂や収穫体験、竹林整備、竹ワークショップなどを実施しています。多世代の人と人がつながるキッカケづくりとして、ゴミ拾い&交流会を令和7年6月から開始。

体験内容	●ゴミ拾い ●参加者間の交流(遊びやコミュニケーション) ●ザッパ村祭典に向けた竹灯り製作(予定)		
実施期間	8月3日(日) (集合時間)9:00 (解散時間)13:00	持ち物・服	飲み物
体験場所	書写台カーサひまわり 地域交流センター 姫路市書写台2丁目5-11 (神姫バス「集会所前」停留所すぐ ※駐車場有)	支給・貸与されるもの	軽食
募集対象・定員	大学生、専門学校生、高校生 (5人まで)	その他	送迎・交通費一部支給について場合により対応可(体験前の事前連絡時に要相談)

★昨年度の活動風景

ひめじおん発行の「ひめじ NPO・ボランティア通信」186号(2024 年 10 月)掲載

「夏ボラ体験レポート」より抜粋

“夏ボラ”現場レポート

ご参加の皆さん、ありがとうございました!



学生の皆さんに、夏休みを利用してボランティア活動を体験していただく、『ひめじ夏のボランティア体験』。今年度は27の受入団体・施設から29メニューのエントリーをいただき、約95名の学生の皆さんが参加されました。その活動風景の一部をご紹介します。



日本の文化を楽しむ会

山での畑仕事は
なかなか経験できないこと
なので新鮮でした。
にわとりも初めて見たので
貴重な経験ができました。
(日本の文化を楽しむ会)



ひめじ西里山
サポート倶楽部



姫路市立東児童センター

コミュニケーションに
苦手意識がありましたが、
ボランティアに参加したことで
落ち着いて楽しく話せることに気づき、
参加して良かったと思いました。
(姫路市立東児童センター)



NPO法人
アンビシャスコーポレーション

皆さんあたたかく接して
くださったのでとても楽しかったです。
アルバイトの経験はなく不安でしたが
楽しく接客できました。
(夢ノ森伴走者CUE)



社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会

今まで知らなかったことを
夏ボラで知ることができ、
この体験で学んだことを、今後の生活
に活かしていきたいと思いました。
(姫路レスキューの会)



姫路レスキューの会



特定非営利活動法人
夢ノ森伴走者CUE



姫路盲ろう者
サポートサークル



兵庫県ゴールボール協会
姫路サークル

令和7年度「ひめじ夏のボランティア体験」参加申込書

コピー使用可

【参加者情報】

フリガナ			性別(任意)	生年月日	
氏名				年	月 日生(満 才)
学校名・学年	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)			
	携帯電話	— —			

【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 ☐ すべてに参加希望

保護者の同意 ※保護者自署	※高校生は、参加について保護者の了承が必要です。 「ひめじ夏のボランティア体験」に参加することに同意します。 保護者名 _____	
ボランティア活動 証明書の発行	☐ 希望する ☐ 希望しない	
個人情報の取り扱いについて ☐ 下記の個人情報取り扱いについて同意します。 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。		

■申込上の注意事項

- 申込締切は、令和7年7月10日(木)まで ※必着です。
- 体験先は、希望に添えない場合があります。
- 参加申込書に記入いただいた、「参加者情報(生年月日・住所を除く)」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。
- 交通費等体験参加に伴う費用は、自己負担になります。
- この事業は、姫路市が実施する市民活動傷害等見舞金給付制度及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でのお申し込みはこちら



■問い合わせ・応募先

〒670-0015 姫路市総社本町 112 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 担当: 前坂、吉田
TEL: 079-281-2660 FAX: 079-281-2662 メール: shimin-support@city.himeji.lg.jp

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。

通年 ハジメのイッポ

11月 ひめじ de ボランティア - ひめボラー

⇒



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。

ボランティアに興味はある、でも……

できるかどうか不安 …

なに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♪

ボランティア活動で貯まる
デジタルスタンプラリー

夏ボラ は “ボラストア！ in ひめじ” の 対象事業です！



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！
姫路市提供の住民向けアプリ「ひめパス」を使ってかんたんに参加できます。

※詳しくは、夏ボラ参加者募集チラシの裏面を check！！

「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“ひめじおん”

〒670-0015 姫路市総社本町 112 番地(姫路市市民会館 3 階)

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)

TEL:079(281)2660 FAX:079(281)2662

Mail: shimin-support@city.himeji.lg.jp

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

