

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』

## 自然・環境

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

## レクリエーション・スポーツ

- ① 日本武道 玉谷道場スポーツ少年団
- ② しらさぎマジック研究会
- ③ たぬきクラブ
- ④ 兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル
- ⑤ カントリーダンス NEWWEST(ニューウエスト)
- ⑥ ルーチェ ブリランテ(Luce Brillante)

## 福祉

- ① 姫路市立飾磨児童センター(子育て応援)
- ② 姫路市立飾磨児童センター(あそびのリーダー・サポーター)
- ③ 姫路市立東光児童センター
- ④ 姫路市立東児童センター
- ⑤ 兵庫県立こどもの館
- ⑥ HMJ\_act
- ⑦ 子育てサロン「ソライロ」
- ⑧ 特定非営利活動法人 美メイク・アクトレス
- ⑨ パソボラ aiaiai
- ⑩ 姫路デジタルサポート
- ⑪ NPO法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会
- ⑫ 特定非営利活動法人 姫路こころの事業団
- ⑬ NPO法人 ラーフ・ウッド福祉会

## 地域づくり・暮らし

- ① 生活協同組合コープこうべ 第7地区本部
- ② 一般社団法人 Social Eight
- ③ 青山1000人会(子育てサロン)
- ④ 青山1000人会(認知症カフェ)
- ⑤ 特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者 CUE
- ⑥ ひめじ西里山サポート倶楽部
- ⑦ 猫の手を借りて姫路PRプロジェクト

## 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、高齢者等の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、体験学習
- ・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5回程度) 10:00~11:30(集合9:50)
活動場所	外堀川 集合場所: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、帽子、飲み物など (動きやすい服装)
申込締切日	各活動日の前日まで
連絡先	山本 TEL 079-280-7778 メール ambitious-tetsuji@outlook.jp
その他	雨天の場合は、室内にて活動の事例紹介に変更します。(30分程度)
団体の HP・SNS など	

## 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
活動場所	姫路城とその周辺 集合場所: 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 (服装自由)
申込締切日	なし(申込不要)
連絡先	有元 TEL 079-224-8803
その他	雨天決行
団体の HP・SNS など	

# SUN SUN SUNDAY イブニングおそうじ

## ( 姫路駅周辺のゴミ拾い )

( 特定非営利活動法人 グリーンバード 姫路チーム )



**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！」のメッセージを発信しながら、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
活動場所	姫路駅周辺 集合場所: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)	なし(手ぶらでどうぞ) (動きやすい服装)
申込締切日	参加日までに下記申込フォームに登録(当日可) <a href="https://form.run/@greenbird-himeji">https://form.run/@greenbird-himeji</a>
連絡先	竹尾 (チームリーダー) メール <a href="mailto:himeji@greenbird.jp">himeji@greenbird.jp</a>
その他	・雨天中止 ・活動日時は団体のHP・SNS など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。
団体のHP・SNS など	

## あった！ここにも！こんなものまで！！ (姫路駅周辺のごみ拾い)

( #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！ごみひろいの概念が変わるかも！？

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
活動場所	JR 姫路駅周辺 集合場所:ピオレ姫路(ピオレ1)正面玄関前 (JR 姫路駅姫路城口(北口)出ですぐ)
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(汚れることはごくまれです))
申込締切日	各活動日の2時間前まで
連絡先	瀬木 TEL 070-8319-3864 メール himejidegomihiroi@gmail.com
その他	活動日時は団体の HP・SNS など、インスタグラム、公式LINEでご確認ください。
団体の HP・SNS など	

## 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	【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 【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	【プレーパーク】毎月第1日曜日 13:00～16:00 【里山整備活動】毎月第2土曜日 9:00～12:00
活動場所	里山ガーデン(姫路市香寺町須加院2-847) 集合場所:同上 ※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)	なし (野外活動しやすい履き物、服装)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	熊谷(くまがい) TEL 080-6183-4189 メール info@satoyama-lab.org
その他	活動日時は変更する場合があります。メールまたは団体の HP・SNS などでご確認ください。
団体の HP・SNS など	

## 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	(4～10月) 毎週月・金曜日 9:30～11:00 (11～3月) 毎週金曜日 9:30～11:00 ※祝日等で変更の場合あり
活動場所	姫路駅前キャッスルガーデン 集合場所: 姫路駅前キャッスルガーデン内(倉庫前)
持ち物 (服装)	飲み物 (動きやすい服装)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	安田 TEL 079-291-1914
その他	雨天中止
団体の HP・SNS など	

## 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
活動場所	網干公園 集合場所:同上
持ち物 (服装)	水筒、手袋、帽子（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	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	諏訪 TEL 079-272-0071 メール s.sanae@maia.eonet.ne.jp
団体の HP・SNS など	

## 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体験)

( 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・チャンバラごっこ・忍者ごっこなど)、アクティブチャイルドプログラム(公益財団法人日本スポーツ協会が全国的に推進している、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・チャンバラごっこ・忍者ごっこなど)、アクティブチャイルドプログラム(公益財団法人日本スポーツ協会が全国的に推進している、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
活動場所	姫路市立大津中学校 格技場 集合場所:同上
持ち物 (服装)	飲み物 (運動のできる服装)
申込締切日	随時調整 (事前にお問い合わせください)
連絡先	玉谷 TEL 079-239-8722
団体の HP・SNS など	

## 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。
- ・会員相互の友好・研鑽を図るとともに、社会に奉仕する。

### 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	毎月第2、3土曜日(勉強会) 10:00~16:00
活動場所	姫路市灘市民センター 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし(服装自由)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	安田 TEL 090-8211-0720
団体の HP・SNS など	

## 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

たぬきクラブ・手品文化講座受講生有志によるボランティア活動。

生きがい・親睦・交流を大切にしています。

体験内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たぬきクラブ・手品文化講座生による演技披露</li> <li>・トリック学習、交流会</li> <li>・活動内容説明、質疑</li> </ul>
活動日時	活動場所により異なる(下記参照)
活動場所	高岡公民館 第1・3日曜日 10:00～11:30 別所公民館 第1・3火曜日 10:00～11:30 旭陽公民館 第2・4水曜日 10:00～11:30 高浜公民館 第1・3土曜日 13:30～15:00 広畑第二公民館 第2・4土曜日 13:30～15:00 曾左公民館 第2・4日曜日 13:30～15:00 ※ 活動場所に集合のこと ※ 見学無料・受講料1回 500円(教材含む) ※ 姫カツ連携クラブ登録
持ち物 (服装)	なし (服装自由)
申込締切日	各活動日の前日まで
連絡先	木村 TEL 090-3629-3386 ※ 各公民館でも受け付けます。 高岡公民館 079-295-9433 別所公民館 079-253-0696 旭陽公民館 079-273-9849 広畑第二公民館 079-237-6220 高浜公民館 079-235-9456 曾左公民館 079-266-8736
団体の HP・SNS など	

## 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
活動場所	姫路市立飾磨体育館 集合場所:同上
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
連絡先	鎌田 TEL 079-452-5240 ※留守電対応
団体の HP・SNS など	

## 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みます。
- ・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。 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし (運動しやすい服と靴)
申込締切日	各活動日の1週間前まで
連絡先	代谷(しろや) TEL 090-7877-6652 FAX 079-274-5578 メール newwestcountrydance@gmail.com
団体の HP・SNS など	

## 音楽をもっと身近に ～音楽コンサートのサポート～

( ルーチェ ブリランテ(Luce Brillante) )




### 設立目的

音楽を、スポーツと同じくらい身近なものとして広めるべく、音楽の楽しさを伝える。

### 活動内容

クラシック音楽をポピュラーにピアノ演奏するほか、ピアノ連弾や季節のうた、童謡の楽しさや歴史よもやま話、音楽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など。

体験内容	毎月開催しているピアノや歌のコンサートで、一緒にリズムを感じながら、準備・片付けなどのサポートをしていただきます(楽器や歌の経験は不要)。
活動日時	毎月第2日曜日 9:50~11:00
活動場所	姫路市立東公民館 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし(服装自由)
申込締切日	各活動日の前日まで
連絡先	藤井 メール aif0719k@icloud.com
その他	音楽には、言葉よりすごい力があります。かたくならずに、楽しみましょう!
団体の HP・SNS など	

## 子育てしているお父さん・お母さんを応援！

( 姫路市立飾磨児童センター )



### 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	平日の乳幼児向け親子ふれあい事業で子どもたちの見守り、保護者の話し相手を行います。 水曜日→しっかり動ける子どもたち 木曜日→よちよち歩きの子どもたち 金曜日→赤ちゃん の集まりです。
活動日時	毎週水・木・金曜日 10:00~12:00
活動場所	姫路市立飾磨児童センター 集会室・遊戯室 集合場所:同上
持ち物 (服装)	飲み物 (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	青田 TEL 079-234-6090
その他	「子どもと過ごす」という経験がある方、人とお話することがいやではない方に限る。
団体の HP・SNS など	

## 小学生のあそびのリーダー、サポーター

( 姫路市立飾磨児童センター )



### 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	小学生のあそびのリーダーとして、「こんなことをしたら楽しいのでは?」といった企画を考えます。
活動日時	毎週土・日曜日 13:00~16:30
活動場所	姫路市立飾磨児童センター 集会室・遊戯室 集合場所:同上
持ち物 (服装)	飲み物 (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	青田 TEL 079-234-6090
その他	「子どもと過ごす」という経験がある方、人とお話しすることがいやではない方に限る。
団体の HP・SNS など	


## 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
活動場所	姫路市立東光児童センター 集合場所:同上
持ち物 (服装)	飲み物、タオル (動きやすい服装)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	柳谷 TEL 079-223-4711
団体の HP・SNS など	

## 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	子どもたちとの遊びをとおして、「さまざまな年代の人と遊ぶ」という、多様な学びの機会を子どもたちに提供します。
活動日時	毎週土・日曜、祝日 13:30~17:00
活動場所	姫路市立東児童センター 集合場所:同上
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
連絡先	小林 TEL 079-253-6001 FAX 079-252-2357
その他	個人情報取扱いの厳守
団体の HP・SNS など	


## むしとり大作戦

( 兵庫県立こどもの館 )



### 施設概要

兵庫県立こどもの館では、家族や団体で訪れた子どもたちに、遊びや表現活動、図書活動などを通じた人とのふれあいや遊びの機会・場を提供し、豊かな個性や温かい心を育んでいます。

体験内容	こどもの館ボランティア「ふれあい体験ひろば」の1日企画「むしとり大作戦」にて、午前中は参加者親子と一緒に虫とりをしたり、つかまえた虫をマイクロスコープで観察したりしながら、子どもたちとふれあっていただきます。午後は片付けや交流会をします。 活動後、希望者には、ボランティア証明書をお渡しします。
活動日時	年4～5回程度開催(日程はお問い合わせください) 9:00～17:00
活動場所	兵庫県立こどもの館 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし(華美でない動きやすい服装。用意したTシャツに着替えてもらう場合あり)
申込締切日	ボランティア登録者に直接公式 LINE にてお知らせします (イベントの約1週間前に締め切ります)
連絡先	庄野 TEL 079-267-1153 メール kmc-jigyo@kodomonoyakata.jp
その他	【参加条件】 小学校5年生から22歳まで もしくはこれまでに「ふれあい体験ひろば」に参加したことのある方 ※「ふれあい体験ひろば」に事前登録が必要(お気軽にご連絡ください)
団体の HP・SNS など	

## 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)

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
活動場所	わいわいしゅくだいカフェ 集合場所:同上(姫路市青山北1-13-1)
持ち物 (服装)	なし (服装自由)
申込締切日	活動希望日の前日まで
連絡先	高田 TEL 070-9009-3203 メール hmj.act@gmail.com
その他	・カフェ運営日は季節によって変更する場合があります。 ・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。
団体の HP・SNS など	

## 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
活動場所	ピオレ姫路(ピオレ1) 6階ピオレホール 集合場所:同上
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) (服装自由)
申込締切日	サロン開催日の前日まで
連絡先	作原 TEL 090-5537-5113 メール info@sorairo.style
その他	サロン開催日は団体の HP・SNS などでご確認ください。
団体の HP・SNS など	

## 『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・症状の緩和ケアおよび普及事業
- ・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1回訪問 13:30~15:00
活動場所	社会福祉法人尚紫会 むれさき苑デイサービス 集合場所: 同上(姫路市四郷町東阿保44)
持ち物 (服装)	ハンドクリーム、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	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	大地(おおち) TEL 090-3186-6432
団体の HP・SNS など	

## 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	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
活動場所	障害者支援施設 三愛園 集合場所:同上(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
連絡先	一柳(ひとつやなぎ) TEL 079-238-1125 メール thitotsu@js2.so-net.ne.jp
その他	予備知識として、事前に団体のHP・SNSなどを閲覧ください。
団体のHP・SNSなど	

## 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で開催し、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う「スクリーン読み上げ機能」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行います。
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
活動場所	姫路市総合福祉会館 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし (服装自由)
申込締切日	各活動日の3日前まで
連絡先	栗川 TEL 090-1182-8400 メール takahiro.kurikawa@gmail.com
その他	活動日時は団体の HP・SNS などでご確認ください。 (「姫路デジタルサポート 使い方講習会などの開催日程」で検索)
団体の HP・SNS など	

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農作業(種まき、除草、収穫など)</li> <li>・農産物を使った加工品作り(菓子・ジャムなど)</li> <li>・野菜、加工品販売(袋詰め、シール貼り、販売など)</li> </ul>
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) 集合場所:同上
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	阪本 TEL 079-237-2020
団体の HP・SNS など	

## 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 集合場所: 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	齋藤 TEL 079-247-0250
団体の HP・SNS など	

## こどもの未来へ向けての農業体験

( NPO法人 ラーフ・ウッド福祉会 )



### 設立目的

地域社会への貢献、障がい者・高齢者福祉の向上、有機農業の発展を目指す。

### 活動内容

「農地と食を守る活動」をテーマに、ハンディのある人となない人が助け合い、協力し合って、有機農業への取り組みを行っています。

体験内容	ラーフ農園での農業体験
活動日時	毎週月曜日 9:00~12:00
活動場所	姫路市豊富町御蔭 1999-1 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし (汚れてもいい服装)
申込締切日	活動希望日の2週間前まで(できれば)
連絡先	萩原 TEL 079-283-5222 FAX 079-283-5223 メール kwoodkoubou@amail.plala.or.jp
団体の HP・SNS など	

## 制服 おゆずり会 つつだい隊

( 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暮らしと健康を守り、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・平和等)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
活動場所	姫路青山コープのつとどい場(JR姫新線 余部駅近く) 集合場所:同上(姫路市飾西638-1 ノース青山1階)
持ち物 (服装)	なし (服装自由)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	木村・中塚 TEL 079-292-3300
その他	持ち込まれた制服が少なかった場合など、時期によって体験いただけない場合があります(随時お問い合わせください)
団体の HP・SNS など	

## 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。
活動場所	イーグレひめじまたは現地(姫路市内) 集合場所:同上
持ち物 (服装)	筆記用具 (服装自由)
申込締切日	各講座等開催日の10日前まで
連絡先	松尾 メール <a href="mailto:a_matsuo@social-eight.com">a_matsuo@social-eight.com</a>
その他	各講座等の開催日時・内容は団体のHP・SNSなどでご確認ください。
団体の HP・SNS など	

## 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
活動場所	青山中央集会所3階(稲岡神社前) 集合場所:同上(姫路市青山2丁目9-5)
持ち物 (服装)	なし (動きやすい服装)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	岸岡 メール kishioka@hera.eonet.ne.jp
団体の HP・SNS など	

## 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号館 毎月第4水曜日 9:00～12:30 ②オレンジカフェあおやま2号館 毎月第3日曜日 9:00～14:00
活動場所	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) 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし (動きやすい服装)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	岸岡 メール kishioka@hera.eonet.ne.jp
団体の HP・SNS など	

## 【中学生から大学生向け】

### 夢前町を舞台とした里山再生と地域のつながりづくり

( 特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者 CUE )



#### 設立目的

「つながる・挑む・変えていく」をモットーに、仲間と楽しく協力しながら、自分で考え挑戦する力、地域や自然を大切にする心を育む。

#### 活動内容

自然×地域×チャレンジをテーマに、姫路市夢前町の里山や Café「むすびめ」を舞台に、自然体験と地域交流を通じて、未来を担うリーダーを育てるプロジェクトを行っています。

体験内容	<p>参加者の関心やチャレンジしたいことに応じて、事前に日程・内容を調整し、活動を体験いただきます。</p> <p>主な活動内容は以下のほか、SNSやラジオ等での発信や、企画など(お問合せください)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 里山探検・保全、フィールドワーク: 焚火、昆虫観察、川の調査、間伐体験、大地再生など(年数回)</li> <li>・ Café「むすびめ」運営補助: おむすび作り、地域交流 イベント運営 (毎週木曜と第2・第4土曜)</li> <li>・ 小学生向けの里山イベントボランティア: 月1回程度(第4土曜日)</li> </ul>
活動日時	活動内容によって変わりますので、事前にお問い合わせください。
活動場所	姫路市夢前町塩田 118 番地と周辺の里山 (集合場所: 同上)
持ち物 (服装)	なし (動きやすい服装)
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	向山(むこうやま) メール tunagari0309@gmail.com
団体の HP・SNS など	

## 若者が活躍する子ども食堂 ～若者の力で支え合う仲間づくり～

( 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、網干メロン等の農産物生産
- ②資源活用事業…竹林整備体験、竹ワークショップの開催
- ③地域活性化事業…こども食堂、障害児施設交流会

体験内容	子ども食堂用の料理サポート 子ども食堂の子ども見守りサポート(ゲーム、読書、学習、外遊び等)
活動日時	毎月第4日曜日 9:00～15:00
活動場所	偶数月:ザッパ村てこぼこ(姫路市石倉 54-7) 奇数月:書写台カーサひまわり地域交流センター(姫路市書写台二丁目 5-11) 集合場所:同上 (学生で終日参加できる方は、JR姫路駅等から送迎可)
持ち物 (服装)	エプロン(貸出可) (服装自由)
申込締切日	開催日の2日前まで
連絡先	井垣 TEL 080-3161-4729 メール himesato.igaki@gmail.com
その他	・活動後、希望者には、ボランティア証明書をお渡しします。 ・学生にはボランティア人件費等を支給します。
団体の HP・SNS など	

## 猫でつながる 姫路まちづくりボランティア体験

( 猫の手を借りて姫路PRプロジェクト )



### 設立目的

猫を通じて姫路・播磨地域の魅力を発信する。

### 活動内容

- ・毎月 1 回「ねこでんミーティング」開催
- ・年数回「ひめじ猫マルシェ」開催
- ・「はりま猫伝説」や「姫路の招き猫」をテーマにした作品づくりや企画制作 など

体験内容	「猫を通じた姫路・播磨地域の魅力発信」をテーマに、参加者の興味・経験・特技に応じた範囲で活動を体験いただきます。 ( SNS・情報発信、企画ミーティングの参加、「ひめじ猫マルシェ」の運営補助、「はりま猫伝説」などをテーマとした創作活動など )
活動日時	不定期 ※ HP 参照(通常直近 2 か月分の予定を掲載)
活動場所	姫路市内(活動内容により異なる) 集合場所:同上
持ち物 (服装)	なし (動きやすく、汚れてもいい服装(活動内容による))
申込締切日	随時調整(事前にお問い合わせください)
連絡先	山下 TEL 079-286-8550 メール senhime3@gmail.com
その他	猫や地域活動に興味のある方ならどなたでも無理のない範囲で参加いただけます。
団体の HP・SNS など	

# 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

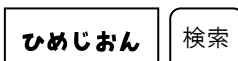
発行 姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター“ひめじおん”  
〒670-0015 姫路市総社本町 112 姫路市市民会館 3 階  
TEL:079(281)2660 FAX:079(281)2662  
Mail:shimin-support@city.himeji.lg.jp

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



<https://himejion.jp>



Facebook



Instagram



公式 LINE