

2026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”



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	NPO法人 アンビシャスコーポレーション	3
■メニュー 2	特定非営利活動法人 グリーンバード 姫路チーム	3
■メニュー 3	#ひめじでごみひろい	3
■メニュー 4	認定NPO法人 コムサロン21	4
■メニュー 5	日本の文化を愉しむ会	4
■メニュー 6	姫路市立手柄山温室植物園	4
■メニュー 7	一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑とコミュニティ推進部	5

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	5
■メニュー 9	姫路海洋少年団	5
■メニュー10	ヨーヨーお手玉普及協会	6
■メニュー11	たぬきクラブ	6
■メニュー12	Luce Brillante (ルーチェ ブリランテ)	6
■メニュー13	兵庫県ゴールボール協会姫路サークル	7
■メニュー14	特定非営利活動法人 姫路地区手をつなぐ育成会	7

福祉

■メニュー15	姫路市立飾磨児童センター	7
■メニュー16	姫路市立東児童センター	8
■メニュー17	姫路市立東光児童センター	8
■メニュー18	姫路市立面白山児童センター	8
■メニュー19	特定非営利活動法人 姫路子育てサポートセンター	9
■メニュー20	HMJ_Act	9
■メニュー21	NIKAIMACHI きらきら子ども食堂	9
■メニュー22	特定非営利活動法人 ゆめ	10
■メニュー23	特定非営利活動法人 香里菜福祉会	10
■メニュー24	障がい者支援センター 出愛いの里	10
■メニュー25	はまなすの会	11

地域づくり・暮らし

■メニュー26	姫路デジタルサポート	11
■メニュー27	ひめじ西里山サポート倶楽部(縁日交流会)	11
■メニュー28	ひめじ西里山サポート倶楽部(こども食堂)	12
■メニュー29	特定非営利法人 夢の森伴走者CUE	12
■メニュー30	一般社団法人 Social Eight	12
■メニュー31	姫路レスキューの会	13
■メニュー32	∞和ールド環イド∞JAPAN®	13
■メニュー33	里山を創る会	13




体験メニュー別 催行日カレンダー	14, 15
今年の“夏ボラ”現場レポート	16
参加申込書	17

「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、姫路市内に在住または在学の大学生・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っ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。
- ・ デジタルスタンプラリー「ボラスタ! in ひめじ」の対象事業です。
スタンプラリーに参加される方は、事前に姫路市民アプリ「ひめパス」をダウンロードしてください。
体験終了後に、体験先の二次元コードを読み取ってスタンプを集めよう！

「ひめパス」の ダウンロードは こちら→	 iOS (iPhone)	 Android	「ボラスタ! in ひめじ」詳細… (対象事業・操作方法ほか)→	 ひめじおん HP
----------------------------	---	--	-------------------------------------	---

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7日(火)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

「**自分の意志で**」「**協力して学び**」「**対価は求めず、出会いや感動を得る**」こと、そして世の中を「**自分たちでよくしたい**」「**盛り上げたい**」気持ちが大切です。

参加にあたっての3つの約束

1、連絡はまめに、早めに！

マッチング結果通知が届いた（事前連絡）、参加辞退や日程変更したい（予定変更）

→ **かならずお早めに受入団体に連絡してください（予定変更はひめじおんにも要連絡）。**

※「事前連絡不要」の団体もあります。要否は結果通知時にお知らせします。

2、個人情報漏らさない

活動中に知った私的な情報は、くれぐれも外部に漏らさないようお願いします。

3、無理はしない（すぐに連絡を）

気分が悪くなったらすぐに担当者に相談して休憩しましょう！

特に**熱中症対策は万全に！**（水分補給、涼しい服や帽子など）

体験のヒント

「**参加する勇気が出ない**」「**2つのメニューで迷う**」ときは、受入団体のHPやSNSをチェック。活動の雰囲気がかめます。

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 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

自然・環境

活動概要

クリーン活動や多世代間文化交流、異業種交流など、住環境の充実とコミュニケーションの発展に取り組んでいます

体験内容

外堀川の川中や運河公園内のごみを回収します。状況に応じて、胴付長靴・タモ網・ボート等を用いて、チームで連携します

場所 姫路市庄田34-10 アンビシャスコーポレーション (姫路駅から徒歩15分程度)	体験日・時間 8月2日(日) 9:50 ~ 11:50	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル (支給・貸与物：ゴム手袋・軍手・胴付長靴・タモ網など)	事前説明会 当日、集合時に10分程度の事前説明あり	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 30人まで
その他 体験・チャレンジ、居場所づくり、地域貢献、いろんな職業等に関心がある方。雨天時は「活動の足跡ワークショップ」に内容を変更。活動後12:00からの昼食交流に参加希望の方は当日受付時にその旨お伝えください(食事代2,000円実費)。		

メニュー 2 SUN SUN SUNDAY イブニングおそうじ

特定非営利活動法人 グリーンバード 姫路チーム

自然・環境

活動概要

“ポイ捨てカッコ悪いぜ”を合言葉に、楽しみながら街をきれいにするごみひろい活動

体験内容

JR 姫路駅周辺でのごみひろい

場所 姫路駅北にぎわい交流広場(集合) (JR「姫路駅」から徒歩1分程度)	体験日・時間 8月23日(日) 17:50 ~ 19:00	
服装・持ち物 動きやすい服装 (支給・貸与物：トング、ごみ袋)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 人数制限なし
その他 雨天時は中止します		

メニュー 3 まちかどクリーンアップ作戦

#ひめじでごみひろい

自然・環境

活動概要

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

体験内容

姫路駅直結の商店街を中心に約50分、和気あいあいと参加者同士で交流しながらごみひろい活動をします

場所 姫路駅をお城が見える側に出すすぐのピオレ正面玄関前 (JR「姫路駅」から徒歩1分程度)	体験日・時間 8月2日(日), 8日(土), 16日(日), 22日(土), 29日(土)の希望する日 9:00 ~ 10:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、熱中症対策、手袋(気になる人) (支給・貸与物：火ばさみ、ナイロン袋)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 人数制限なし
その他 雨天開催(警報発令時のみ中止)。 欠席される場合は、必ず連絡ください。		

メニュー 4 お城のおそうじ

認定NPO法人 コムサロン21

自然・環境

活動概要

人と人、人と地域をつなぐ交流の場として、お城のそうじや人間塾などの学習の機会の提供など、35年間活動を続けています

体験内容

ごみ袋と金バサミで約1時間、自由にごみ拾い

場所 姫路市本町68 姫路城三の丸広場～城周辺 (JR「姫路駅」から徒歩約20分※姫路城三の丸広場動物園前に集合)	体験日・時間 8月9日(日) 6:50～8:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物 (支給・貸与物：ごみ袋、金バサミ)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 人数制限なし
その他 -		

メニュー 5 里山でのお抹茶体験

日本の文化を愉しむ会

自然・環境

活動概要

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、季節を感じながら里山整備の体験（畑の手入れや二ワトリの餌やりなど）とお抹茶体験をしていただきます

場所 姫路市香寺町恒屋字勝負谷1357 北恒屋わいわい公苑 (JR「溝口駅」よりタクシーで5分程度 ※駐車場有)	体験日・時間 8月11日(火) 9:30～15:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、弁当、飲み物、軍手、あれば長靴 (支給・貸与物：懐紙、楊枝)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 10人まで
その他 雨天時は里山整備体験は中止し、お抹茶体験のみ開催。		

メニュー 6 植物園のお手伝い

姫路市立手柄山温室植物園

自然・環境

活動概要

常設展示のほか、季節に応じた植物の展示会を企画開催するなど、憩いの場の提供と植物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、来園者アンケート集計
- ② インスタグラムを活用した植物園の魅力発信

場所 姫路市手柄93 手柄山温室植物園 (山陽電鉄「手柄駅」より徒歩約10分)	体験日・時間 8月12日(水)、13日(木)の希望する日 9:30～12:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 両日2人まで
その他 -		

メニュー 7 大手前通り市民花壇の管理作業

一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑とコミュニティ推進部

自然・環境

活動概要

姫路市を花と緑にあふれるまちへとするために、緑化意識の普及啓発や緑の創出、保全に努めています

体験内容

大手前通りの歩道12カ所にある「市民花壇」のお手入れ（除草、花がら摘み等）

場所 姫路市駅前町・白銀町（集合：駅前町338 大手前通り松屋前） （JR「姫路駅」から徒歩5分程度）	体験日・時間 8月7日(金) 9:30～10:30	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、帽子など暑さ対策 （支給・貸与物：ビニール手袋）	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 3人まで
その他 集合場所に直接お越しください。欠席の場合、当日8:30までに必ずお電話ください。 雨天時は中止です。当日8:30に中止の連絡をします（原則メールで配信します）		

メニュー 8 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

レクリエーション・スポーツ

活動概要

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目的に活動しています

体験内容

空手道、護身術、古武道、チャンバラごっこ、忍者ごっこのほか、遊びを通じた運動プログラム（ACPプログラム）

場所 姫路市大津区長松229 姫路市立大津中学校校格技場 （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）	体験日・時間 8月4日(火)、7日(金)の希望する日 19:00～20:40	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル	事前説明会 当日、集合時20分程度の事前説明あり	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 両日5人まで
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 9 家島カヌー一等体験活動

姫路海洋少年団

レクリエーション・スポーツ

活動概要

海洋知識、カヌー、手旗信号、ロープワークなどを習得しながら、生き抜く力を養う青少年育成、リーダー育成を目的に活動

体験内容

小学生とパディを組んで、カヌー・カヤック・ボート・ヨット・サップなどの体験補助、手旗信号・ロープワーク体験など

場所 姫路市家島町真浦1732-73 家島B&G海洋センター （姫路港からフェリーにて「真浦港」まで約45分、到着後徒歩15分程度）	体験日・時間 8月9日(日) 9:00～17:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、水着、タオル、バスタオル、ビーチサンダル、水中眼鏡、帽子、着替え （支給・貸与物：昼食）	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 15人まで
その他 雨天時は天候・諸情勢に応じて決定します。現地集合・現地解散のため船賃往復2000円が必要です。 B&G海洋センター指導員からの指導もありますので、初心者の方も安心して体験してください。		

メニュー 10 ヨーヨーお手玉の競技ワザ体験

ヨーヨーお手玉普及協会

レクリエーション・スポーツ

活動概要

手軽で安全な遊び「ヨーヨーお手玉」を普及すべく、学校や各所でのサークル・同好会結成支援やインストラクターの育成など

体験内容

ヨーヨーお手玉づくりと、競技ワザを体験いただきます

場所 ① 姫路市増位新町1丁目17 姫路友の家 ② 加古川市加古川町寺家町天神木971 東播磨生活創造センター ③ 加古川市加古川町篠原町21-8 ヤマトヤシキ5階 加古川市民交流広場 会議室	体験日・時間 ① 8月2日(日) (友の家) ② 8月9日(日), 18日(火), 23日(日) (東播磨生活創造センター) ③ 8月30日(日) (交流広場) 上記の希望する日 10:00 ~ 12:00	
服装・持ち物 動きやすい服装 (支給・貸与物: ヨーヨーお手玉)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生・専門学校生・高校生 人数制限なし
その他 -		

メニュー 11 手品文化講座でのボランティア

たぬきクラブ

レクリエーション・スポーツ

活動概要

有志によるボランティア活動・生きがい・親睦・交流を大切にしながら、手品の仕組みを勉強しています

体験内容

手品文化講座にて、受講生と手品の仕組みを学びながら、サポートいただきます

場所 ① 8月1日(土) 高浜公民館 ② 8月2日(日) 高岡公民館 ③ 8月4日(火) 別所公民館 ④ 8月9日(日) 曾左公民館 ⑤ 8月12日(水) 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)	体験日・時間 ①③⑤ 13:30~ (高浜/曾左) ②④ 10:00~ (高岡/別所/旭陽) ※左記の希望する日 いずれも1時間程度	
服装・持ち物 なし	事前説明会 なし	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 気象警報が出たら中止。		

メニュー 12 毎月コンサートの音楽的お手伝い

Luce Brillante(ルーチェ ブリランテ)

レクリエーション・スポーツ

活動概要

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、参加演奏などのコンサートや施設での演奏

体験内容

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合奏など。参加者やスタッフと共にリズムや和音を感じながら)

場所 姫路市幸町94 姫路市立東公民館 (JR「京口駅」から徒歩5分程度)	体験日・時間 8月2日(日) 9:00 ~ 12:00	
服装・持ち物 動きやすい服装	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 15人まで
その他 どんなジャンルにも通じる楽しさを伝えることを目指しての活動です。お気軽にお越しください。		

メニュー 13 ゴールボールを体験してみよう！

兵庫県ゴールボール協会姫路サークル

レクリエーション・スポーツ

活動概要

視覚障がい者のパラスポーツ「ゴールボール」の練習会のコート準備や練習相手等、運営全般のサポートを行っています

体験内容

ゴールボール競技の理解と体験、会場設営、練習会や試合進行のサポート、片付け

場所 姫路市飾磨区細江104-3 姫路市立飾磨体育館 (山陽電鉄「飾磨駅」から徒歩10分程度)	体験日・時間 8月22日(土) 13:15 ~ 16:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、上履き、タオル (支給・貸与物：用具一式)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 6人まで
その他 -		

メニュー 14 育成会ボッチャ体験会

特定非営利活動法人 姫路地区手をつなぐ育成会

レクリエーション・スポーツ

活動概要

知的障がい者の親の会。余暇支援としてクリスマス会・親子バス旅行・料理教室、啓発映画の上映、研修会の開催など

体験内容

体験会の準備や片付けのほか、障がいのある方に声掛け・応援などのサポートをしながら、共に競技を楽しんでいただきます

場所 姫路市本町68-290 イーグレひめじ 地下2階 市民アリーナA (山陽電鉄/JR「姫路駅」から徒歩12分程度)	体験日・時間 8月2日(日) 12:50 ~ 16:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、上履き、タオル (希望者に育成会Tシャツを貸出)	事前説明会 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 申込時は連絡用に携帯電話番号、メールアドレスを必ず記載ください レクリエーション保険に加入しています		

メニュー 15 行事の補助と来館者の見守り

姫路市立飾磨児童センター

福祉

活動概要

児童センターは、子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。子育て親子の交流や育児相談などを行っています

体験内容

子ども向け行事の補助、子どもの「あそびのリーダー」としてサポートいただきます

場所 姫路市飾磨区細江2654 姫路市立飾磨児童センター (山電飾磨駅から徒歩15分程度)	体験日・時間 8月の水・木・金・土曜日 ※13, 14, 15日を除く ① 午前の部 9:30 ~ 11:50 ② 午後の部 13:30 ~ 16:50 上記の希望する日時 ※午前・午後両方の参加も可	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、(全日の場合は弁当)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 募集定員はイベントによる
その他 気象警報が出たら中止。 欠席時は本人から連絡ください。挨拶等マナーは守ってください。活動中のスマートフォンの使用はお控えください。		

メニュー 16 こどもとあそぼう

姫路市立東児童センター

福祉

活動概要

児童センターは、子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。子育て親子の交流や育児相談などを行っています

体験内容

オセロやウノ、卓球等で子どもたちと一緒に遊んでいただけます

場所 姫路市花田町加納原田813 東児童センター (神姫バス「一本松」から徒歩15分程度)	体験日・時間 8月の火～日曜日の希望する日 ※12, 13, 14, 15日を除く 13:30 ~ 17:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、帽子	事前説明会 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 気象警報が出たら中止。		

メニュー 17 児童センター業務のお手伝い

姫路市立東光児童センター

福祉

活動概要

児童センターは、子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。子育て親子の交流や育児相談などを行っています

体験内容

子どもたちとの遊び、イベントの準備・開催

場所 姫路市幸町99-1 東光児童センター (JR「京口駅」から徒歩5分程度)	体験日・時間 8月4日(火), 5日(水), 6日(木), 7日(金), 8日(土), 9日(日), 19日(水), 20日(木), 21日(金), 22日(土), 26日(水)の希望する日 9:00 ~ 17:00 ※途中休憩あり	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、弁当、タオル	事前説明会 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 気象警報が出たら中止。		

メニュー 18 こどもとふれあおう

姫路市立面白山児童センター

福祉

活動概要

児童センターは、子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。子育て親子の交流や育児相談などを行っています

体験内容

児童センターでの活動のサポート（乳幼児親子との手遊び、小学生との遊びや宿題の手伝いなど内容は随時変更）

場所 姫路市神子岡前3丁目8-1 面白山児童センター (神姫バス「神子岡前」から徒歩10分程度)	体験日・時間 8月5日(水), 6日(木), 7日(金)の希望する日 9:30 ~ 12:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、上履き	事前説明会 7月29日(水)13:30から30分程度 (場所：面白山児童センター)	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 気象警報が出たら中止。 事前説明会への参加を必須とします。		

メニュー 19 こどもの遊びサポート

福祉

特定非営利活動法人 姫路子育てサポートセンター

活動概要

子どもとその家族を支援することを目的としたNPO法人で、主に発達支援や子育て支援を行っています

体験内容

配慮が必要なこどもの遊びのサポート

場所 ① 姫路市白浜町宇佐崎北3丁目217-2 おひさま園 ② 姫路市白浜町寺家1丁目125 おひさまCLUB ③ 姫路市八家1297-5 1階 おひさまパレット (① 山陽電鉄「白浜の宮駅」から徒歩10分程度 ② 山陽電鉄「白浜の宮駅」から徒歩8分程度 ③ 山陽電鉄「八家駅」から徒歩2分程度)	体験日・時間 ① 8月の月～金曜日 9:00～14:30 ※11, 13, 14日を除く ② 8月の月～土曜日 9:45～16:30 ※11, 13, 14, 15日を除く ③ 8月の月～木・土曜日 9:45～16:30 ※11, 13, 15日を除く 上記の希望する日 ※途中休憩あり	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、弁当、タオル	事前説明会 7月18日(土)15:00から1時間程度 (場所:おひさま園)	募集対象・定員 大学生、専門学校生 各日1人
その他 公共交通機関の利用が必須です。将来、福祉関係の仕事を考えている方を望みます。		

メニュー 20 小学生と過ごす夏休み体験

福祉

HMJ_act

活動概要

小学生を対象に民間学童をしています。夏休み期間に日中宿題サポートや昼食提供、遊びの場を提供しています

体験内容

宿題サポートや昼食提供、一緒に遊んだり、小学生と一緒に過ごしていただきます

場所 姫路市青山北1丁目13-1 わいわい"しゅくだい"カフェ (JR「余部駅」より徒歩3分程度)	体験日・時間 8月5日(水), 6日(木), 7日(金), 19日(水), 20日(木), 21日(金), 26日(水), 27日(木), 28日(金)の希望する日 9:30 ~ 14:30 ※途中休憩あり	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 人数制限なし
その他 -		

メニュー 21 こども食堂体験 (二階町)

福祉

NIKAIMACHIきらきら子ども食堂

活動概要

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、二階町でこども食堂を運営

体験内容

① 営業前の調理補助、皿洗い ② 営業中のホールサポート、片付け、子どもたちとの交流 ※両方の応募も可

場所 姫路市二階町18 ANGERO二階町1階 NIKAIMACHIきらきら子ども食堂 (JR「姫路駅」から徒歩15分程度)	体験日・時間 8月の火曜日の希望する日 ① 調理補助・皿洗い 14:00 ~ 16:30 ② ホール、片付け、交流 16:30 ~ 19:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、頭巾、飲み物 (支給・貸与物:エプロン)	事前説明会 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 各日10人のうち、①・②それぞれ5人までとします		

メニュー 22 子どもたちと遊び学ぶ夏休み体験

特定非営利活動法人 ゆめ

福祉

活動概要

障がいのある子どもたちに、居場所を提供し、遊び、仲間との関わりの中で、成長発達していくことを支援しています

体験内容

障がいのある子どもたちの体験活動の計画・支援（製作活動、運動、お出かけ、調理、おやつづくり、遊びなど）

場所 姫路市飾磨区御幸61 ゆめクラブ (山陽電鉄「飾磨駅」から南へ徒歩8分程度)	体験日・時間 8月の月～木・土曜日の希望する日 ※11, 13, 15, 31日を除く 9:30～17:00 ※途中休憩あり	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、帽子、スリッパ、あれば調理用のエプロン・三角巾・マスクなど (支給・貸与物：弁当)	事前説明会 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 23 利用者さんと一緒に交流

特定非営利活動法人 香里菜福祉会

福祉

活動概要

知的障がい者を対象に、利用者が地域で自立した生活をおくれるよう支援。菓子作り、ハンドメイド布雑貨、企業請負作業など

体験内容

ハンドメイド布雑貨、企業請負作業手伝い、牛乳パック切りやアルミ缶潰し作業、機能訓練の補助、利用者さんとの散歩

場所 姫路市香寺町香呂661-1 障がい者支援事業所 菜の花 (JR「香呂駅」から徒歩5分程度)	体験日・時間 8月の月～金曜日の希望する日 ※10, 11, 12, 13, 14日を除く 9:00～15:30 ※途中休憩あり	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、弁当、上履き	事前説明会 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 いろんな障がいのある方がおられます。積極的に声掛けして交流し、障がいのある方への理解を深めてもらえればと思います。		

メニュー 24 福祉のおしごと体験

障がい者支援センター 出愛いの里

福祉

活動概要

障がいのある方が安心して自分らしく過ごせる1日を大切にしながら、日中の生活をサポートしています

体験内容

レクリエーションへの参加や地域への外出同行、作業現場の見守り等、福祉施設のおしごと体験

場所 姫路市伊伝居76-14 出愛いの里 (神姫バス「伊伝居」から徒歩2分程度)	体験日・時間 8月24日(月), 25日(火), 26日(水), 27日(木), 28日(金)の希望する日 9:45～15:30	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、弁当、上履き、タオル	事前説明会 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 25 ケア帽子の作製・配布

はまなすの会

福祉

活動概要

がん患者家族支援活動（ケア帽子の無料提供・がんサロン開催・医療・介護の講演会）のほか、地域の集いの場所としても活動

体験内容

ケア帽子作製、コープこうべ店舗での配布・手伝いなど

場所 損保郡太子町米田172-1 はまなすの家 ※ 店舗集合の場合あり (はまなすの家の場合、JR「網干駅」より徒歩15分程度)	体験日・時間 8月の希望する日（要相談） 9:30～17:00	
服装・持ち物 飲み物、上履き、タオル はまなすの家での場合、昼食を支給します	事前説明会 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
その他 毎月実施するコープこうべ5店舗での「ケア帽子無料配布」の日は各店舗で集合。神吉（加古川）、魚住、住吉、六甲、芦屋の5店舗。コープ神吉は宝殿駅から距離があるため、必要に応じて乗り合わせでの送迎も検討します。		

メニュー 26 視覚障がい者対象のスマホ教室体験

姫路デジタルサポート

福祉

活動概要

「見えない人」「見えにくい人」を対象にスマホのサポート、iPhoneの使い方講習会や個別サポート、交流会を実施

体験内容

見えない人の立場で音声スマホの使い方やサポートの方法を体験し、スマホが視覚障がい者の生活にどのように役立つか考えます

場所 兵庫県姫路市安田3丁目1 姫路市総合福祉会館 ・2階ボランティア活動室1 8月1日(日) ・4階ボランティア活動室2 8月7日(金)、21日(金) (JR「姫路駅」から徒歩約20分 神姫バス「姫路市役所前」から徒歩約3分)	体験日・時間 ① 8月1日(日), 21日(金) 9:30～15:30 ② 8月7日(金) 9:30～12:30 上記の希望する日	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、iPhone（あれば）	事前説明会 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 iPhoneをお持ちの方は持参ください。お持ちでない方にはiPhoneをお貸しいたします。		

メニュー 27 障がい児と縁日交流会

ひめじ西里山サポート倶楽部

地域づくり・暮らし

活動概要

太市の竹林を活用した体験活動や障がい者など課題を抱える方々を含む多世代交流（子ども食堂等）を通じた仲間づくり

体験内容

障がい児と射的・用竹的づくり、縁日でのふれあい（ボールすくい、ヨーヨーつりなど）、流しそうめんの準備、こどものサポート

場所 姫路市書写634-50 障害児通所支援 書写ひまわりホーム (神姫バス「御立南口」から徒歩6分程度)	体験日・時間 8月8日(土) 9:30～13:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル (支給・貸与物：エプロン、昼食)	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 3人まで
その他 -		

メニュー 28 ひめ里こども食堂でのお手伝い

ひめじ西里山サポート倶楽部

地域づくり・暮らし

活動概要

太市の竹林を活用した体験活動や障がい者など課題を抱える方々を含む多世代交流（子ども食堂等）を通じた仲間づくり

体験内容

ザッパ村で流しそうめん・網干メロンの調理準備、消火器取り扱い体験、ポールすくいでのこどもたちとのふれあい

場所 姫路市石倉54-7 ザッパ村 (神姫バス「石倉」から徒歩1分程度)	体験日・時間 8月9日(日) 10:00 ~ 14:30	
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル (支給・貸与物：エプロン、昼食)	事前説明会 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 29 カフェと里山を通じた地域交流

特定非営利法人 夢の森伴走者CUE

地域づくり・暮らし

活動概要

「地域交流、困りごととスキルのマッチング拠点」としてのカフェ運営、里山整備や小学生との里山イベントなど

体験内容

① カフェでの接客、アニバーサリーイベントの手伝い ② 里山整備・自然体験、小学生とのイベント、学生交流・里山での活動

場所 ① 夢前町塩田118 特別養護老人ホーム「光寿園」内 Cafeむすびめ ② 姫路市夢前町古知之庄765 (① 神姫バス「塩田」から徒歩約5分 ② 神姫バス「古知之庄」から徒歩約15分)	体験日・時間 ① 8月6日(木), 13日(木), 20日(木), 27日(木) ② 8月1日(日), 7日(金), 8日(土), 15日(土), 22日(土), 23日(日), 29日(土) 上記の希望する日 10:00 ~ 15:30	
服装・持ち物 動きやすい服装、上履き、弁当	事前説明会 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 ①カフェでの交流(6, 13, 20日)、カフェ交流+アニバーサリーイベント(27日) ②里山整備・自然体験(1, 15日)、小学生とのイベント(7, 23日)、学生交流・里山活動(8, 22, 29日) ※雨天時は内容に応じ随時連絡し対応		

メニュー 30 未来を拓く共創プロジェクト支援

一般社団法人 Social Eight

地域づくり・暮らし

活動概要

教育・IT・健康・男女共同参画・産業振興など8テーマに沿った地域社会貢献を行っています

体験内容

8月8日開催の「SDGs2026 未来を拓く共創プロジェクト」でのお手伝い(受付、リーフレット、パンフ、つめこみ作業、誘導)

場所 姫路市神屋町143-2 アクリエひめじ 4階会議室 (JR「姫路駅」から徒歩10分程度)	体験日・時間 8月8日(土) 9:00 ~ 17:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、弁当	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 人数制限なし
その他 空き時間を使ってイベントを観覧いただけます(講座への一時参加や、スマートフォンを使ってのリアルタイムアンケートへの参加など)		

メニュー 31 心肺蘇生とAED使用の実践体験

姫路レスキューの会

地域づくり・暮らし

活動概要

イベント内での救護活動ならびに心肺蘇生法、AEDの使用方の指導

体験内容

心肺蘇生法、AEDの使用方の説明・体験(午前または午後)

場所 姫路市総社本町112 姫路市市民会館7階ボランティア活動室 (JR「姫路駅」から徒歩15分程度)	体験日・時間 8月30日(日) ① 午前の部 10:00 ~ 12:00 ② 午後の部 13:00 ~ 15:00	
服装・持ち物 動きやすい服装	事前説明会 なし	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 ①②各10人
その他 -		

メニュー 32 寺子屋∞和環舎(わわや)∞

∞和ールド環イド∞JAPAN®

地域づくり・暮らし

活動概要

日本の伝統文化や地域の魅力を子どもたちへつなげるべく、寺子屋「和環舎(わわや)」などの活動を行っています

体験内容

日本の歴史・伝統を次世代に繋ぐプロジェクト寺子屋「和環舎」の補助(SDGs探求、忍具製作・舞踊・神楽、農業など)

場所 ① 姫路市山野井町84 姫路文学館 望景亭 ② 加西市下宮木町434 (農業体験) (① 神姫バス「市之橋文学館前」から徒歩4分程度 ② 神姫バス「下宮木」から徒歩3分程度)	体験日・時間 ① 8月9日(日), 30日(日) (SDGs) 8月16日(日), 22日(土) (日本文化) ② 8月23日(日) (農業) 上記の希望する日 9:00 ~ 16:00 ※途中休憩あり	
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、弁当、タオル、長靴(農業体験の場合) 農業体験の場合、農機具を貸与	事前説明会 8月2日(日)10:00から40分程度 (Zoomにて開催)	募集対象・定員 大学生、専門学校生、高校生 人数制限なし
その他 無料駐車場あり。暑さ・熱中症予防対策の上、汚れても良い服装で参加してください。農業体験は収穫した野菜などお持ち帰り有。 屋外の場合、雨天順延または中止		

メニュー 33 家島の歴史スポット清掃

里山を創る会

地域づくり・暮らし

活動概要

遊歩道・里道再生による周辺・土地の有効活用など、住民の活動範囲を広げ、地域活性化に繋げるべく活動しています

体験内容

眺望の良い公園周辺や遊歩道、古墳周辺の清掃活動、落ち葉やゴミ拾い・草刈りなどの作業

場所 清水公園、遠見遊歩道、チンカンドー古墳など(天候による) (宮港にて集合。姫路港9時10分発、9時45分着の便を利用してください)	体験日・時間 8月19日(水) 9:45 ~ 12:00	
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、虫よけ、熱中症対策グッズ (支給・貸与物: 清掃道具、飲み物、軍手)	事前説明会 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 体験終了後、島の観光などしたい方は、飲み物やお弁当の準備、お店の予約など各自でお願いいたします。 宮港からは車にて体験場所まで送迎します(現地集合・現地解散のため船賃往復2000円が必要です) ※雨天時は中止します		

体験メニューの受入日一覧

番号	団体名	体験名	備考	開始時刻	土日	
					1	2
1	NPO法人 アンビシャスコーポレーション	外堀川クリーンプロジェクト		9:50		○
2	特定非営利活動法人 グリーンバード 姫路チーム	SUN SUN SUNDAY イブニングおそうじ		17:50		
3	#ひめじでごみひろい	まちかどクリーンアップ作戦		9:00		○
4	認定NPO法人 コムサロン21	お城のおそうじ		6:50		
5	日本の文化を愉しむ会	里山でのお抹茶体験		9:30		
6	姫路市立手柄山温室植物園	植物園のお手伝い		9:30		
7	一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑とコミュニティ推進部	大手前通り市民花壇の管理作業		9:30		
8	日本武道 玉谷道場スポーツ少年団	遊びを通じた運動プログラム体験		19:00		
9	姫路海洋少年団	家島カヌー等体験活動		9:00		
10	ヨーヨーお手玉普及協会	ヨーヨーお手玉の競技ワザ体験		10:00		○
11	たぬきクラブ	手品文化講座でのボランティア	開始時刻は日による		○	○
12	Luce Brillante(ルーチェ プリランテ)	毎月コンサートの音楽的お手伝い		9:00		○
13	兵庫県ゴールボール協会姫路サークル	ゴールボールを体験してみよう!		13:15		
14	特定非営利活動法人 姫路地区手をつなぐ育成会	育成会ポッチャ体験会		12:50		○
15	姫路市立飾磨児童センター	行事の補助と来館者の見守り(午前の部)		9:30	○	
15	姫路市立飾磨児童センター	行事の補助と来館者の見守り(午後の部)		13:30	○	
16	姫路市立東児童センター	こどもとあそぼう		13:30	○	○
17	姫路市立東光児童センター	児童センター業務のお手伝い		9:00		
18	姫路市立面白山児童センター	こどもとふれあおう	7月29日事前説明会	9:30		
19	特定非営利活動法人 姫路子育てサポートセンター	こどもの遊びサポート(白浜町宇佐崎)	7月18日事前説明会	9:00		
19	特定非営利活動法人 姫路子育てサポートセンター	こどもの遊びサポート(白浜町寺家)	7月18日事前説明会	9:45	○	
19	特定非営利活動法人 姫路子育てサポートセンター	こどもの遊びサポート(八家)	7月18日事前説明会	9:45	○	
20	HMJ_act	小学生と過ごす夏休み体験		9:30		
21	NIKAIMACHIきらきら子ども食堂	こども食堂体験(二階町)	開始時刻は希望内容による			
22	特定非営利活動法人 ゆめ	子どもたちと遊び学ぶ夏休み体験		9:30	○	
23	特定非営利活動法人 香里菜福祉会	利用者さんと一緒に交流		9:00		
24	障がい者支援センター 出愛いの里	福祉のおしごと体験		9:45		
25	はまなすの会	ケア帽の作製・配布	日程は要相談	9:30	○	○
26	姫路デジタルサポート	視覚障がい者対象のスマホ教室体験	開始時刻は日による		○	
27	ひめじ西里山サポート倶楽部	障がい児と縁日交流会		9:30		
28	ひめじ西里山サポート倶楽部	ひめ里こども食堂でのお手伝い		10:00		
29	特定非営利法人 夢の森歩行者CUE	カフェと里山を通した地域交流		10:00	○	
30	一般社団法人 Social Eight	未来を拓く共創プロジェクト支援		9:00		
31	姫路レスキューの会	心肺蘇生とAED使用の実践体験(午前の部)		10:00		
31	姫路レスキューの会	心肺蘇生とAED使用の実践体験(午後の部)		13:00		
32	∞和-ールド環イド∞JAPAN®	寺子屋∞和環舎(わわや)∞		9:00		
33	里山を創る会	家島の歴史スポット清掃		9:45		

“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33の受入団体・施設から36メニューのエントリーをいただき、約180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。



青山1000人会

少子高齢化問題を解決するために何が出来るのか理解できました。ボランティアに参加することは、地域課題を解決するための第一歩だと感じました。
(青山1000人会)



NPO法人 ひだまりの家



障がい者支援事業所 菜の花

障がい者事業所ではどのような作業が行われているかよく分かりました。活動を通して色々な会話をし、将来を考える大切なきっかけになりました。
(障がい者支援事業所 菜の花)



NIKAIMACHIきらきら子ども食堂



#ひめじでごみひろい

年輩の方や外国の方など様々な人がボランティアに参加していたので交流ができて良かった。
(#ひめじでごみひろい)



姫路市立手柄山温室植物園



めぐり子ども食堂



NPO法人 夢ノ森伴走者CUE

心温まる体験で勇気もらいました。普段は人と意見を交わすことが少ないのですが、コミュニケーションをとりながら地域に貢献でき、色々得るものがありました。
(NPO法人 夢ノ森伴走者 CUE)



NPO法人 姫路地区 手をつなぐ育成会



参加申込書

【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	<p>※高校生は、参加について保護者の了承が必要です。</p> <p>「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。</p> <p>保護者名 _____</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>個人情報の取り扱いについて <input type="checkbox"/> 下記の個人情報取り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

- 申込締切は、令和8年7月7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。
- 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。
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。

■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、白井
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

