

ちょっと ひめじでボランティア
あなたの「できる」を誰かのためにシェアしよう

家族や友人など
グループでの応募も歓迎



ひめじ de ボランティア 2026

★ ひめボラ

体験プログラム

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…いろいろなことに
興味や意欲がわいてくる季節がやってきました。
今年は「ボランティアの秋」を体験してみませんか？

★**ひめボラ** は、市民活動やボランティア活動を
ちょっとだけやる、トライアルプログラムです。



体験日 令和8年 **11/1日 ▶ 30日** のうち、各体験先の受入日

体験対象者 姫路市または近隣市町に在住、在勤、在学の方（子どもから大人までどなたでも！）
※小学生以下は保護者同伴。高校生以下は保護者の同意が必要です。

体験先 姫路市内を中心に活動する市民活動・ボランティア団体、社会福祉施設など



応募締切

令和8年
10/5 月 必着



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deボランティア

「ひめじdeボランティア」は、市民活動やボランティア活動を“実際にやってみる”“ちょこっと触れてみる”2つの企画で構成されたトライアルプログラムです。

ひめじ de ボランティア

やってみる

ボランティア体験月間

★ひめボラ

団体・施設での活動体験

触れてみる

1dayふれあいイベント

★ひめボラ市

活動団体による
体験・物販ブース、ステージ発表等

体験までの流れ

10/5月
必着

Step1 体験したいメニューを探そう♪

- ☑ 体験プログラムの中から、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ください。

Step2 参加申込み

- ☑ 以下のいずれかで、ひめじおんに申込みしてください。
 - ・参加申込書(持参・郵送・FAX・メール)
 - ・WEB申込フォーム裏表紙の参加申込書・申込フォームをご利用ください。
(高校生以下は保護者の同意が必要です)

Step3 体験マッチング・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、決定通知書を送ります。
体験メニューごとに受入定員があるため、希望者多数の場合は希望に添えない場合があります。

Step4 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、活動内容や活動にあたっての注意点などをあらかじめ確認しておきます。
集合場所・時間、服装・持ち物を最終確認し、体調を整えておきましょう。

Step5 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、すみやかに体験先とひめじおんに連絡しましょう。

Step6 体験後

- ☑ 活動終了後、アンケートをひめじおんに提出します。
希望者には活動証明書を発行します。

体験おつかれさまでした！

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

ひとりよがりであつたり、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。



それでは・・・
Let's ★ひめボラ



自然・環境



子どもの野外遊び支援

NPO法人はりま里山研究所

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

体験内容 里山での子どもの遊びを通じた自然体験「プレーパーク（冒険広場）」での子どもの遊びの見守り・指導

受入期間 11月1日（日）

時間 集合 13:00 解散 16:30

体験場所 里山ガーデン（姫路市香寺町須加院2-847）

募集対象 高校生以上 **募集人数** 5名

詳細は団体HP参照 <https://www.satoyama-lab.org>

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

あそび・まなび・つながる、をテーマに、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。グリーン活動、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 胴長靴やタモ網を使って、外堀川の川中や運河公園の清掃を行います。（胴長チーム、タモ網地上チーム、公園内ゴミ拾いチーム、ボートチームなど）

受入期間 11月22日（日）

時間 集合 9:50 解散 11:30（昼食交流）12:00～自由解散

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）

募集対象 指定なし **募集人数** 25名

体験やチャレンジ、社会貢献に関心がある方など。昼食交流（希望者のみ）参加の場合は、実費2,000円要

姫路駅周辺のごみひろい

#ひめじでごみひろい

ごみひろいをツールに居場所づくりを行っている一風変わったごみひろい団体です。ごみひろいが趣味に変わるかも！

体験内容 姫路駅周辺を雑談しながら、約1時間程度ごみひろいを行います。

受入期間 11月3日（火祝）、15日（日）、22日（日）、29日（日）のうち都合のよい日

時間 3・15日 集合 9:00 解散 10:15 22日 集合 14:00 解散 14:30
29日 集合 10:00 解散 11:15

体験場所 JR姫路駅周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 制限なし

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

“ポイ捨てカッコ悪いぜ”を合言葉に、街で、川で、海でごみひろい活動を行っています。

体験内容 姫路駅周辺のごみ拾い

受入期間 11月15日（日）

時間 集合 17:50 解散 19:00

体験場所 JR姫路駅周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 制限なし

雨天中止

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

姫路市を花と緑にあふれるまちへするために、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か所にある「市民花壇」のお手入れ（除草、花がらつまみ等）

受入期間 11月20日（金）

時間 集合 9:30 解散 10:30

体験場所 大手前通り市民花壇（姫路市駅前町、白銀町付近）

募集対象 高校生以上 **募集人数** 3名

雨天中止

春の花苗の植えつけ

網干公園みどりの会

網干公園で花壇作りを楽しんでいます。姫路市の「ひめじ花と緑のコンクール」で優秀賞を頂きました。4・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 夏の花を抜き、腐葉土などを混ぜ込み整地して、春の花苗を植えます。

受入期間 11月21日（土）※雨天時は22日（日）

時間 集合 9:00 解散 11:30

体験場所 網干公園（姫路市網干区新在家363-32）

募集対象 中学生以上 **募集人数** 6名

植物園のお手伝い

姫路市立手柄山温室植物園

季節に応じた展示会を企画開催することで、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 園内管理作業（花壇の植え込み、除草、花の手入れ等）

受入期間 11月4日（水）

時間 集合 10:00 解散 12:00

体験場所 姫路市立手柄山温室植物園（姫路市手柄93）

募集対象 一般 **募集人数** 2名

レクリエーション・スポーツ



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

日本武道や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 ●日本武道（空手道・護身術・古武道・チャンバラごっこ・忍びごっこなど）
●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促進している、遊びを通じた運動プログラム

受入期間 11月13日（金）

時間 集合 19:00 解散 20:40

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）

募集対象 指定なし **募集人数** 5名

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。

手品トリックの勉強 たぬきクラブ **9**

手品・マジックの同好者で施設・団体などで演技披露し、交流と友好を深めるボランティア活動をしています。
また、市立公民館での「手品文化講座」を開催しています。

体験内容 「手品文化講座」受講生と合流し、「手品のしくみ」を勉強します。

受入期間 11月15日(日)、17日(火)、21日(土)、22日(日)、25日(水)のうち都合のよい日

時間 15・17・25日 集合 10:00 解散 11:00
21・22日 集合 13:30 解散 14:30

体験場所 15日 姫路市立高岡公民館 17日 姫路市立別所公民館 21日 姫路市立高岡公民館
22日 姫路市立善左公民館 25日 姫路市立旭陽公民館

募集対象 中学生以上 **募集人数** 5名/日

かんたん!カントリーdeボランティア カントリーダンスNEW WEST(ニューウエスト) **10**

普段はエクササイズ感覚でカントリーダンスの練習をしています。
月に2〜3回、介護施設等で昭和の歌謡曲などにあわせてダンスを披露し、交流しています。

体験内容 ●介護施設等での活動を紹介
●簡単なカントリーダンスを体験

受入期間 11月2日(月)、9日(月)、16日(月)または毎週水曜日のうち都合のよい日

時間 2・9・16日 集合 13:00 解散 15:00
水曜日 集合 18:00 解散 20:00

体験場所 姫路市網干市民センター(姫路市網干区垣内中町120)

募集対象 中学生以上 **募集人数** 5名/日

期間中にボランティアの要請があれば一緒に行っていただきたいです。

音楽コンサートのサポート Luce brillante(ルーチェ プリランテ) **11**

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で、準備・片付けの他、参加者やスタッフと一緒にリズムを感じながらコンサートのお手伝いをさせていただきます。

受入期間 11月8日(日)

時間 集合 9:00 解散 11:30

体験場所 姫路市立東公民館

募集対象 高校生以上 **募集人数** 15名

音楽が好きな方歓迎

寸劇・ワークショップのサポート あったかファミリー運動 **12**

音楽や演劇などの芸術を通し感性を磨き、人としての生き方を学び、それを社会貢献としていく。現代の社会問題をテーマとして脚本を作り、一般の皆さんと共に演じ感性磨きをする。

体験内容 イベントでの寸劇やワークショップのサポートをさせていただきます。
①「ひめボラ市」
②あいまっせフェスティバル

受入期間 ①11月3日(火祝)、②11月29日(日)のうち都合のよい日

時間 集合 ①10:00 ②10:00 解散 ①16:00 ②15:30

体験場所 ①姫路駅北にぎわい交流広場(姫路駅北にぎわい交流広場ほか)
②イーグレひめじ(姫路市本町68-290)

募集対象 指定なし **募集人数** 制限なし

お茶席で日本文化を愉しもう! 日本の文化を愉しむ会 **13**

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お手伝い
(お茶席用のお花の生け方なども体験できます)

受入期間 11月10日(火)、17日(火)、24日(火)のうち都合のよい日

時間 集合 13:00 解散 16:00

体験場所 花の北市民広場2階 茶道教室(姫路市増位新町2丁目12)

募集対象 中学生以上 **募集人数** 5名/日

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 **14**

視覚障がい者の方のスポーツ「ゴールボール」をみんなで楽しもうという団体です。練習会全般のサポートや練習の相手なども行っています。

体験内容 ゴールボール競技の理解、希望者には体験してもらいます。
サポート全般について説明・体験

受入期間 11月28日(土)

時間 集合 13:15 解散 16:00

体験場所 姫路市立飾磨体育館(姫路市飾磨区細江104-3)

募集対象 高校生以上 **募集人数** 6名

パラスポーツに興味のある方

福祉



ケア帽子作製・提供 はまなすの家 **15**

がん患者・家族を含む医療や介護について相談等を受けています。
また、ケア帽子作製・無料提供や食事をかねた母親会イベント等を行っています。

体験内容 ●ケア帽子作製(和服をほどこ、アイロンかけ、型取り、布切り、ミシンかけ、配布など)
●各所店舗での配布

受入期間 11月1日(日)〜30日(月)のうち都合のよい日

時間 集合 9:30 解散 16:00

体験場所 はまなすの家(揖保郡太子町米田172-1)ほか

募集対象 中学生以上 **募集人数** 3名/日

はまなすの家は不定休のため、休みの日と希望日が重なった場合は、体験日の変更をお願いする場合があります。

乳幼児親子プログラムのサポーター 姫路市立飾磨児童センター **16**

児童センターは、0歳から18歳未満の子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。また、子育て親子の交流や育児相談なども行っています。

体験内容 子育て支援事業の乳幼児親子の見守りや話し相手、保護者が困っている場合の補助

受入期間 11月の毎週水・木・金曜日のうち都合のよい日 ※4日をのぞく

時間 集合 10:00 解散 12:00

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)

募集対象 一般 **募集人数** 1名/日

乳幼児と接することが苦手ではない方のみ

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 **17**

児童センターは、0歳から18歳未満の子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。また、子育て親子の交流や育児相談なども行っています。

体験内容 ●来館される幼児さん親子や小学生の対応
●イベントの準備、開催など行事でのサポート

受入期間 11月のうち都合のよい日 ※毎週月曜・祝日の翌日をのぞく

時間 集合 9:00 解散 17:00 ※要相談

体験場所 姫路市立東光児童センター(姫路市幸町99-1)

募集対象 中学生、高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 2名/日

 **こどもとあそぼう** メニュー表示 18

姫路市立東児童センター

児童センターは、0歳から18歳未満の子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。また、子育て親子の交流や育児相談なども行っています。

体験内容 オセロや将棋、卓球など、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実感し、遊びリーダーとなってもらふ第一歩とします。

受入期間 11月の毎週土・日曜日または祝日のうち都合のよい日

時間 集合 13:30 解散 17:00

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）

募集対象 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 4名／日

個人情報取扱いの厳守

 **こどもとふれあおう** メニュー表示 19

姫路市立面白山児童センター

児童センターは、0歳から18歳未満の子どもたちが遊びを通じて健全な育成を図る施設です。また、子育て親子の交流や育児相談なども行っています。

体験内容 行事のサポートや来館した児童の見守りなどをさせていただきます。

受入期間 11月14日（土）、21日（土）、28日（土）のうち都合のよい日

時間 集合 13:30 解散 16:30

体験場所 姫路市立面白山児童センター（姫路市神子岡前3丁目8-1）

募集対象 高校生以上 **募集人数** 2名／日

事前説明会あり

事前説明会の参加必須

10月31日（土）15:00～15:30
姫路市立面白山児童センター

 **子育て支援活動のサポート** メニュー表示 20

青山1000人会

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活動を行っています。

体験内容 親子なかよし広場（子育てサロン）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。

受入期間 11月13日（金）

時間 集合 9:00 解散 12:00

体験場所 青山中央集会所（姫路市青山2丁目9-5）

募集対象 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 3名

 **保育園で子ども達とあそぼう！** メニュー表示 21

社会福祉法人めばえ福祉会 広畑めばえ保育園

広畑にある0歳児～5歳児の保育をしている保育園です。保護者と手を携え、子ども一人ひとりを大切にする保育を目指しています。

体験内容 保育園の子どもは遊んだり、給食を食べて園で生活しています。子ども達の保育園での一日の流れや様子を知り、保育士のサポートをしていただきます。

受入期間 11月2日（月）～30日（月）の平日、14日（土）、21日（土）のうち都合のよい日

時間 要相談 ※14日、21日は午前のみ

体験場所 広畑めばえ保育園（姫路市広畑区才660-7）

募集対象 高校生以上 **募集人数** 2名／日

 **子ども食堂のお手伝い** メニュー表示 22

青山1000人会

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活動を行っています。

体験内容 子ども食堂の手伝い（料理や子どもとのふれあい）

受入期間 11月1日（日）

時間 集合 9:30 解散 13:00

体験場所 姫路市立青山公民館（姫路市青山5丁目2-1）

募集対象 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 3名

 **子ども食堂のお手伝い** メニュー表示 23

NIKAIMACHIきらきら子ども食堂

主体性を大切にしながら相互の意見を尊重し、誰もが笑顔あふれる温かい子ども食堂の運営を目指しています。

体験内容 ①：調理サポート、お皿洗い
②：食事の配膳、お皿洗い
③：①+②+掃除など

受入期間 11月3日（火祝）、10日（火）、17日（火）、24日（火）のうち都合のよい日

時間 ①集合 14:00 解散 16:00 ②集合 16:30 解散 18:30
③集合 14:00 解散 19:00

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 1F）

募集対象 指定なし **募集人数** 5名／日

 **オレンジカフェのサポート** メニュー表示 24

青山1000人会

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活動を行っています。

体験内容 オレンジカフェあおやま（認知症カフェ）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。

受入期間 11月15日（日）、25日（水）のうち都合のよい日

時間 15日 集合 9:00 解散 14:00 25日 集合 9:00 解散 12:30

体験場所 15日 あいデイサービスセンター（姫路市青山5丁目10-19）
25日 青山中央集会所（姫路市青山2丁目9-5）

募集対象 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 3名／日

福祉活動に関心と好奇心のある方

 **高齢者の「今」を考える** メニュー表示 25

特定非営利活動法人 ひだまりの家

一般の民家を活用して高齢者向け小規模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お一人お一人を大切に、家庭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
●高齢者へのお茶出し、昼食の配膳・下膳
●家事手伝い
●ゲーム、歌、体操等レクリエーションの補助
●外出レクの補助

受入期間 11月2日（月）～30日（月）のうち都合のよい日 ※日曜日をのぞく

時間 集合 9:00 解散 16:30 ※要相談

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）

募集対象 指定なし **募集人数** 1名／日（期間中10名）

 **障がいのある方との交流** メニュー表示 26

障がい者支援事業所 菜の花

香寺町で開設して21年、知的障がいのある利用者さんが通所する障がい福祉サービス事業所です。地域交流を大切に利用者さんに寄り添った支援を行っています。

体験内容 利用者さんとお菓子作り・機能訓練の補助、企業請負作業・雑貨作りのお手伝いを通して障がいのある利用者さんと交流していただきます。

受入期間 11月2日（月）～30日（月）の平日のうち都合のよい日

時間 集合 9:00 解散 15:30

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）

募集対象 専門学生、大学生、一般 **募集人数** 2名／日

 **障がいをカバーする機材とアプリの体験** メニュー表示 27

パソボラaiaiai

障がい者を対象としたパソコンボランティア団体です。パソコンで障がいをカバーし、自分でできることを増やすお手伝いをしています。

体験内容 利用者の使用状況を見学後、操作を体験。2回目以降も参加出来れば、利用者を見守り、介助していただきます。

受入期間 11月の毎週土曜日のうち都合のよい日

時間 集合 9:30 解散 13:00

体験場所 障がい者支援施設「三愛園」（姫路市打越1340-6）

募集対象 専門学生、大学生、一般 **募集人数** 2名／日

詳細は団体HP参照 <https://sites.google.com/view/himepasasovola/>



視覚障がい者のためのスマホ操作サポート体験

姫路デジタルサポート

28

「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ます。iPhone使い方講習会や相談会、個別サポートなどを定期的に開催しています。

体験内容 ●見えない人の立場に立って、音声スマホの使い方やサポートの方法を体験します。
●スマホが見えない人の生活でどのように役立っているかについて考えます。

受入期間 11月7日(土)、13日(金)、20日(金)のうち都合のよい日

時間 7日、20日 集合 9:30 解散 15:30
13日 集合 9:30 解散 12:30

体験場所 姫路市総合福祉会館5階(姫路市安田3丁目1)
7日、13日 第5会議室 20日 第4会議室

募集対象 高校生以上 **募集人数** 5名/日



障がい者ガイドマップ調査&車いす試乗

特定非営利活動法人 くるみ

29

障がい福祉の啓発に努めています。障がい者のアート作品の発信や農業体験、車いす講習会、障がい者ガイドマップなどのプログラムを展開しています。

体験内容 車いす視点で新発見! JR乗車と手柄山バリアフリー街歩き調査

受入期間 11月15日(日)

時間 集合 9:30 解散 14:00

体験場所 姫路駅周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 5名



難聴者と会話を体験してみよう

要約筆記サークルひめじ

30

聴覚障がい者にその場の音声情報を文字にして伝え、社会参加を支援しています。

体験内容 中途失聴・難聴者の「聞こえ」を学んで、簡単なスポーツやゲームを通じて交流を図る。また、同時に筆談で会話を楽しむ。

受入期間 11月29日(日)

時間 集合 10:00 解散 15:00

体験場所 姫路市総合福祉会館第1会議室
(姫路市安田3丁目1)

募集対象 中学生以上 **募集人数** 10名

事前
説明会
あり

11月8日(日)10:00~12:00
姫路市総合福祉会館4階
ボランティア活動室



フリーマーケット出店のお手伝い

NPO法人 テンペラーレ/ブレイクスルー

31

不登校、ひきこもり、生きづらさを持つ当事者や家族の会です。さまざまな活動を通じて、人・社会と繋がる体験をしています。

体験内容 ●フリマの会場セッティングや商品陳列、看板掛けなど、販売準備~後片付けまで
●お客様や出展者、団体関係者との交流等

受入期間 11月3日(火祝)、15日(日)、26日(木)のうち都合のよい日

時間 3日 集合 10:00 解散 16:00 15日 集合 9:00 解散 15:00
26日 集合 9:30 解散 12:00

体験場所 3日 ひめボラ市(姫路駅北にぎわい交流広場ほか)
15日 姫路市農業祭(姫路市農業振興センター)
26日 山田町フリマ(同市山田町西山田48)

募集対象 指定なし **募集人数** 3名/日



地域づくり・暮らし



姫路食博2026ウェルカムおもてなし体験

認定NPO法人コムサロン21

32

誰もが暮らしやすいまちづくりを目的とした多様な活動を実施しています。地域活動の中間支援としての役割のNPO法人です。

体験内容 毎年開催される「姫路食博」で、イベントチラシ配り、簡単なゴミ拾い、テーブル清掃活動、ハートフルコーナー応対など、来場者の方々より楽しく過ごせるようなサポートをするボランティア体験です。

受入期間 11月21日(土)~23日(月祝)のうち都合のよい日

時間 集合 9:30 解散 17:00

体験場所 大手前公園

募集対象 高校生以上 **募集人数** 6名/日

全日参加の方を優先します。英会話にチャレンジしたい方歓迎。

11月18日(水)夕方を予定
[Zoom]で開催

事前
説明会
あり



心肺蘇生法とAEDの使い方

姫路レスキューの会

33

地域の安全・安心を守るための普及員・指導員および救急員としての活動をしています。

あなたの大切な人を救う心肺蘇生法の講習指導、イベント救護活動などを実施。

体験内容 あなたの大切な人を救うための心肺蘇生法の手順やAEDの使用方法的な体験をしてもらいます。

受入期間 11月22日(日)

時間 午前の部 集合 10:00 解散 12:00
午後の部 集合 13:00 解散 15:00

体験場所 姫路市市民会館3階 ボランティア活動室A(姫路市総社本町112)

募集対象 小学生以上 **募集人数** 12名/回



子ども食堂&消防教室

ひめじ西里山サポート倶楽部

34

太市の竹林フィールド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)により、大切な仲間づくりを行っています。

体験内容 社会福祉施設と協力し、地域イベント(じゃらんじゃらん祭り)を開催し、防災クッキング、消防体験、露店でのサポートにより地域住民と楽しく交流します。

受入期間 11月21日(土)

時間 集合 9:00 解散 15:00

体験場所 書写台カーサひまわり(姫路市書写台2丁目5-11)

募集対象 中学生、高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 5名

交通費は支給します



まち歩きガイドのプチ体験

姫路観光ボランティアガイドの会

35

姫路城界隈や書写山の観光ボランティアガイドを行っています。

体験内容 姫路駅から姫路城三の丸までの街歩きガイドの体験

受入期間 11月7日(土)、14日(土)、21日(土)のうち都合のよい日

時間 集合 9:30 解散 11:30

体験場所 姫路城周辺

募集対象 一般 **募集人数** 5名/日



家島の歴史スポット清掃

里山を創る会

36

地域の良さを見つけ活かし、住民の活動範囲を広げ、地域活性化につなげる。遊歩道や里道を再生させ、周辺・土地の有効活用に資する。

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

受入期間 11月18日(水)

時間 集合 8:00 解散 10:30

体験場所 清水公園近くの芝生、遠見遊歩道、チンカンドー古墳周辺

募集対象 中学生以上 **募集人数** 5名

●島外の方は宮港から送迎します。 ●雨天中止

11/10開催「建具職人と障子張り替え体験会」の準備、運営補助 **37**
姫路・町家再生塾

「姫路・播磨地域に残る、町家・古民家の再生と活用を考え、魅力ある地域社会を創ることを目指して活動しています。」

体験内容 11/9 体験会の前日準備（障子紙を外して骨組みを洗う等）
11/10 体験会の運営補助

受入期間 11月9日（月）、10日（火） ※1日だけでも可

時間 集合 13:00 解散 17:00

体験場所 小倉屋（姫路市堺町30）

募集対象 高校生以上 **募集人数** 4名/日

Caféむすびめでの接客体験を通した世代間交流 **38**
特定非営利活動法人夢ノ森伴走者CUE

「混ざらないまま、隣にいる」を掲げ、ユース世代（高校生～20代）が社会や自然と関わる“最初の一步”を応援するNPOです。兵庫県内の里山整備・生態系保全、地域拠点「Caféむすびめ」の運営、若者の伴走支援を行っています。

体験内容 地域の居場所「Caféむすびめ」でスタッフと一緒にお客様をお迎えする接客体験です。お出迎え・席のご案内、注文伺い、ドリンク・軽食の提供・片付けなどの補助を行います。

受入期間 11月14日（土）、28日（土）のうちの都合のよい日

時間 集合 10:00 解散 16:00

体験場所 Caféむすびめ（姫路市夢前町塩田118 特別養護老人ホーム「光寿園」内）

募集対象 中学生以上 **募集人数** 3名/日

接客が初めての方も先輩スタッフが一緒にサポートします。

里山での整備イベントボランティア **39**
特定非営利活動法人夢ノ森伴走者CUE

「あそびで社会をつくる」を掲げ、ユース世代（高校生～20代）が社会や自然と関わる“最初の一步”を応援するNPOです。兵庫県内の里山整備・生態系保全、地域拠点「Caféむすびめ」の運営、若者の伴走支援を行っています。

体験内容 兵庫県内の里山での環境整備や小学生向けイベントのボランティアです。下草刈りや枝・間伐材の片付け、参加者の受付・誘導などを行います。

受入期間 11月15日（日）、22日（日）、29日（日）のいずれか1日

時間 要相談

体験場所 CUE里山フィールド（兵庫県内） ※集合場所、時間等は個別にご案内します

募集対象 中学生以上 **募集人数** 20名

●天候により内容変更・中止 ●道具の使い方などは当日に説明します

やってみたいボランティアが
見つかったら
さっそく申し込もう！



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。

ボランティアをやりたい！
何から始めていいかわからない…
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…

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♪

自分にぴったりの
体験メニューを
探してみよう！



★**ひめボラ市**の運営サポーター
（ボランティアスタッフ）も**募集中**

「★ひめボラ市」とは、市民活動団体等による体験・物販ブース等の出展やステージでの活動発表を通じて、より多くの人に姫路の市民活動やボランティア活動に触れていただくイベント。

募集について詳しくは、「市民活動ネットひめじ（HP）」をチェック！

開催日時
令和8年11/3 **火祝** 10時半 ▶ 16時

開催場所
姫路駅北にぎわい交流広場 ほか

応募締切
令和8年9/25 **金** **必着**



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

ひめじ de ボランティア 2026

★**ひめボラ**

〈主催〉

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 市民会館3階

TEL:079-281-2660 FAX:079-281-2662

E-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)

【参加者情報】

参加者氏名 ※小学生以下は 保護者同伴	(ふりがな) 参加者	生年 月日	年 月 日 (満 才)			
	(ふりがな) 同伴者		年 月 日 (満 才)			
学校名・学年 ※学生は記入	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)				
	電話番号	— —				

【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 ☐ すべて参加希望

保護者の同意 ※保護者自署	※高校生以下は、参加について保護者の同意が必要です。また、小学生以下は保護者同伴での参加となります。 ★ひめポラ に参加することに同意します。 保護者氏名 _____
ボランティア活動 証明書の発行	☐ 希望する ☐ 希望しない
個人情報の取扱いについて ☐ 下記の個人情報の取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

- 申込期限は、令和8年10月5日(月)まで ※必着 です。
- 体験先は、希望に添えない場合があります。
- 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。
- 交通費など体験参加にかかる費用は、自己負担になります。
- 本事業は、姫路市が実施する市民活動傷害等見舞金給付制度およ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でのお申込みはこちら→



■お問い合わせ・応募先

〒670-0015 姫路市総社本町112番地 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“ひめじおん”
TEL:079-281-2660 FAX:079-281-2662 E-mail:shimin-support@city.himeji.lg.jp 担当:杉尾・白井