



ひめじNPO・ボランティア通信

2024. 9 Vol. 185

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター



今年は「ボランティアの秋」を体験しませんか！

日中はまだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、朝夕の風には少し秋の訪れを感じられるようになりました。皆さんの秋の思い出といえば、どのようなものでしょうか？

今、センターでは登録団体の皆さんのご協力のもと、11月に開催する“ひめじ de ボランティア”

ひめボラとひめボラ市の準備を進めています。

ボランティア初心者の方も参加できる企画ですので、ぜひ、ご参加ください。(4面参照)

また、ボラスタ！in ひめじも先月からスタートしています。デジタルスタンプラリーを楽しみながらボランティアに参加して、オリジナルの活動履歴証明書をゲットしちゃいましょう♪



センター訪問記

おじゃま
します

No.126

人はみんな輝いている

特定非営利活動法人 くるみ



◀▲ 割りばしの袋詰めと入浴剤のよもぎの計量作業



▲ 竹串やスポンジで作ったオリジナルの清掃道具でコピー機がピカピカに



▲ 毎月1回、当事者目線で車いすトイレの調査活動に取り組んでいます



▲ 代表の黒谷さん(右)と事務局の竹田さん(左) トマトの収穫の手伝いや畑を借りて野菜の栽培に挑戦するなど、いつも前向き



◀ 表情豊かな石ころアートのわんこ

特定非営利活動法人くるみは、“障害福祉サービス事業所くるみ”の運営を中心に、さまざまな活動を通して障がい当事者が輝ける社会の実現を目指しています。事業所は、通りの面がガラス張りで、とても開放的。室内も明るく、居心地の良い空間になっています。「この事業所は夫が始めて、私はその手伝いをしていたんです。」と黒谷有美さん。今では代表として、事業所を盛り上げておられます。この日は利用者の方3名がスタッフの方と一緒に作業をされていました。割りばしの袋詰めや、よもぎの入浴剤の計量&パック詰めなど丁寧な作業が目立ちます。リサイクル用のコピー機の部品を隅々まできれいに磨いている方は「工夫しながら作業するので、やりがいがあって飽きない」と話してくださいました。仕事の内容は、その方に合わせてさまざまですが、共

通してどなたも生き生きと作業をされているのが印象的でした。

そして今、力を注いでいるのは、事務局の竹田裕次さんを中心に取り組んでいる“姫路福祉マップ”作り。利用者の方とともに、車いすでの外出に便利なガイドマップを作成しています。

また、くるみの特徴のひとつがアートです。5cm位の丸い石にかわいい犬や猫が生き生きと描かれている石ころアートは、見ていてほっこり。賛同してくれる企業や個人の方に、利用者さんの絵を貸し出しするアートシェア活動もされています。この秋は、二階町のコワーキングスペース シェアーズで“くるみアートカフェ”を予定されているとのこと。ちょこっとおじゃまさせていただこうと思います。

▶ HP



◆掲載情報は、変更になる場合があります。

「SNSを使った 情報発信講座」受講者募集

受講料無料

アプリのダウンロードやアカウントの設定などの基礎知識から学ぶ「SNSを使った情報発信講座」の参加者を募集します。

少人数のグループで操作しながら学びます。

お気軽にお申し込みください！

【日時】 令和6年10月4日(金) 10:00～11:30

【場所】 イーグレひめじ 3階 セミナー室B
(姫路市本町68-290)

【対象】 SNS初心者から活用者までどなたでも

【内容】 ①アプリをダウンロード

②Instagramを使ってみよう！

※普段お使いのスマートフォンをお持ちください

【定員】 15名程度

【応募方法】 Tel、メール、またはweb申込



“シェアする楽しさ”を
体験しましょう！

【申込み・問い合わせ】

NPO法人 姫路コンベンションサポート

Tel : 079-286-8988

メール : info@hcs.or.jp



▲web
申込

HIMEJI JC 「スマイル☆フェスタ2024」を開催します

公益社団法人姫路青年会議所では「HIMEJI JC スマイル☆フェスタ 2024～彩り豊かなめっちゃええまち～」と題し、世代を超えて誰もが楽しめるイベントを開催します。

一緒に「姫路ってめっちゃええまちやん」と体感しませんか！

【日程】 令和6年9月21日(土)、22日(日)

【場所】 大手前公園(小雨決行・荒天時中止)

【内容・日時】

●両日

飲食・物販ブース・キッチンカー 11:00～20:00

PR・体験ブース / ステージ発信 11:00～17:00

●21日のみ

アーティストライブ 19:00～19:45

●22日のみ

ナイトバブルショー 19:00～19:30



【問い合わせ】

公益社団法人 姫路青年会議所

彩り豊かな姫路のまち創造委員会

Tel : 090-1674-2557 担当 : 松本

メール : t.matsumoto@al-cu-zn.com



▲HP

令和6年度「介護支援ボランティア(あんしんサポーター)養成研修」受講者募集！

高齢者を対象に、自宅や施設等でゴミ出しや話し相手、趣味のお付き合いといったボランティア活動を行う「あんしんサポーター」を養成します。

研修終了後、希望者は姫路市の介護支援ボランティア事業(40歳以上の方が行う所定のボランティア活動に対しポイントが付与される仕組み)のボランティアとして活動に参加することができます。

【対象】 養成研修(約2.5時間)を受講し、あんしんサポーターとして活動が可能な方

【内容】 介護支援ボランティアの仕組みなどの座学

【定員】 各回40名(先着順)

【受講料】 無料

【応募方法】 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、Fax番号、希望の回・日付を記入し、Faxまたは郵送

【応募期間】 各回開催日の2週間前まで、土日祝は除く
※締切後のお申込みは電話でご相談ください。

【日程・場所】 いずれか1回、受講してください。

※すべて同じ内容です。

第4回	令和6年9月13日(金) 14:00～16:30 姫路市立図書館広畑分館
第5回	9月25日(水) 14:00～16:30 姫路市東市民センター
第6回	10月1日(火) 14:00～16:30 姫路市北部市民センター
第7回	10月23日(水) 14:00～16:30 姫路市花の北市民広場

※第1回～第3回は終了しています

【申込み・問い合わせ】

姫路市社会福祉協議会 地域福祉課

〒670-0955 姫路市安田3-1 姫路市総合福祉会館内

Tel : 079-222-4212 Fax : 079-222-4256

ピンクリボンひめじ イベント参加者 & 学生ボランティア募集

★ブレストアウェアネスセミナー参加者募集

【日時】 令和6年10月5日(土) 14:00～16:00

【場所】 姫路商工会議所 本館5階 501ホール

【内容】

1部 乳がん検診は受けたらいいの？

講師：兵庫県立はりま姫路総合医療センター
乳腺外科 河野誠之先生

2部 えっ！！まさか私が30代で乳がんに！
～経験して感じたこと～ AYA世代患者体験談

3部 今年も！みんなで考えるブレストアウェアネス
会場参加型＊トークセッション

【定員】 先着120名(会場)＋オンライン参加

【応募方法】 HPからweb申込

★学生ボランティア募集

次のお手伝いをしていただく方を募集します。

・10月1日 ピンクリボン街頭キャンペーン

・10月5日 ブレストアウェアネスセミナー

【定員】 各2～3名

【応募方法】 HP内の「お問合せ」、またはメール

#知ってほしい
乳がんのコト

●姫路城ピンクライトアップをします

10月1日(火) 日没～22:00

世界遺産姫路城は、純白の姿を一日限りの数時間だけピンク色に輝かせて、ひとりひとりに乳房を思いやる心を伝えます。



●ピンクリボン街頭キャンペーン

10月1日(火) 17:00～19:00

JR姫路駅北口で、乳がんの正しい知識啓発を目的として、乳がんに関するパンフレットやティッシュを配布し、積極的に呼びかける街頭キャンペーンを行います。



▲HP

【申込み・問い合わせ】

ピンクリボンひめじ 担当：川元

メール：pinkribbonhimeji@gmail.com

恒屋城登山道整備ボランティア大募集！

姫路市香寺町に残る中世の山城「恒屋城跡」を、恒屋城保存顕彰会をはじめとする地元の方たちの手で整備しています。

北恒屋公民館から約20分で登れる気軽さと眺望から、初日の出を拝む登山客が多くなりました。

今回、恒屋城登山道の整備をお手伝いいただくボランティアを募集します。一緒に活動しませんか！

【日時】 第1回 令和6年9月22日(日・祝)

第2回 12月22日(日)

※いずれも8:00～10:00

【場所】 活動：恒屋城跡

集合：恒屋城登山口

【内容】 登山道、城跡の草刈り・正月用大松明準備

【応募方法】 TelかFax

【申込み・問い合わせ】

恒屋城保存顕彰会 担当：橋本

Tel：090-3726-8876 Fax：079-232-5873

メール：hashi-k@deluxe.ocn.ne.jp

山城好きの方
ご参加ください！

はりまいのちの電話 公開講座「こころとからだのハーモニー」参加者募集！

はりまいのちの電話では、「こころとからだのハーモニー」をテーマに、公開講座を開催します。

学校や施設、公民館で音楽指導や演奏活動、病院や福祉施設などへ訪問演奏活動をはじめ、世界で活躍されている大西由香里さんがお話されます。

【日時】 令和6年10月14日(月・祝)

14:00～16:00(開場13:30)

【場所】 姫路市総合福祉会館

(姫路市安田3-1)

5階 第1・第2会議室

【対象】 どなたでも

【定員】 150名(先着順)

【参加費】 無料

【応募方法】 Tel、Fax、メール、

またはweb申込

【応募締切】 定員になり次第終了



ーあなたも相談員になりませんか？ー

私にできること、あなたにもできることは、顔も名前も知らない電話の向こうの誰かのためにこころに寄り添って話を聴くことです。

●相談員に特別な資格はいりません。
どなたでも相談員になれます。

●1年間(前期・後期)の養成講座で基本的なことを学び、仮認定相談員になります。

●その後、グループによる継続研修に参加してスキルアップします。

※詳しくは、HPか事務局にお問い合わせください。

【申込み・問い合わせ】

社会福祉法人はりまいのちの電話事務局

Tel：079-288-5099 Fax：079-263-7210

E-mail：jimukyoku@harima-inochi.jp



▲HP

★ ひめじ de ボランティア 2024

ひめボラ

参加者募集

／ ちょっとボランティア体験、
／ してみない？



★ひめボラ は 11 月をボランティア体験月間として、市民活動やボランティア活動を実際に体験していただくイベントです。

活動団体、施設のご協力で、自然・環境 レクリエーション・スポーツ 福祉 地域づくり・暮らしの4つのジャンルで、33団体、34メニューがそろいました。

子どもから大人まで、親子で体験できるメニューもあります。



ボラスタ in ひめじ
詳しくはこちらから

「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。

やってみる

ひめじ de ボランティア

触れてみる

ボランティア体験月間

★**ひめボラ**

団体・施設での活動体験

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

募集概要

【体験日】 令和 6 年 **11/1 (金) ▶ 30 (土)**
のうち、体験先の受入日

【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

【応募方法】

- ①所定の参加申込書に必要事項を記入し、センター
まで持参、郵送、Fax、メール
- ②web申込

【応募締切】

10/1 (火) 必着



体験プログラム
参加申込書
web申込
はこちらから
HP

★ひめボラ市の運営サポーター募集

11 月 3 日に姫路駅前で開催する「★ひめボラ市」
当日のお手伝いをしていただく運営サポーター
(ボランティアスタッフ)を募集します。

【活動日時】 令和 6 年 11 月 3 日(日・祝)
8:30 ~ 17:00 頃(予定)

【対象・定員】 ボランティア活動やイベント運営
に興味のある方ならどなたでも！ 20 名

【活動内容】 来場者への受付・案内、出展者や
ステージ出演者の補助、会場準備・片付けほか

【応募方法】 所定の応募用紙またはweb 申込
(応募多数の場合は選考)

【応募締切】 **9/24 (火) 必着**

※10 月 5 日(土)14:00 ~ 事前説明会あり
※交通費や昼食など、活動や事前説明会に
かかる費用は自己負担になります。



▲応募用紙
web申込
はこちらから

◆掲載情報は、変更になる場合があります。

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 市民会館3階
Tel:079-281-2660 Fax:079-281-2662
メール:shimin-support@city.himeji.lg.jp
ホームページ:市民活動ネットひめじ <https://himejion.jp>



▲ホームページ



▲LINE



▲Instagram



▲Facebook

センターの休館日のお知らせ

令和6年11月までのセンターのお休みは次のとおりです。

2日(月)・9日(月)・12日(木)・16日(月・祝)・23日(月・祝)・30日(月)
7日(月)・14日(月・祝)・16日(水)・21日(月)・28日(月)
4日(月・祝)・11日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

月曜日は休館です。

下線付が月に一度の施設点検による休館日です。

上記以外の日は9:00~19:00まで開館しています。