

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

ひめじNPO・ボランティア通信



2025年11月号 Vol.199

「ひめじ NPO・ボランティア通信」をご覧いただきありがとうございます。

センター配属2年目となりました杉尾です。

昨年度よりセンターでの事業を通して、いろいろな団体さんのさまざまな想いに触れ、たくさんの温かい方々と出会いました。

さて、今年度もそんな素敵なお皆さんにご協力いただき、センターでは11月をボランティア体験月間としてひめボラを開催します。

また、11月3日(月・祝)には姫路駅前で市民活動やボランティアに触れられる1dayふれあいイベントひめボラ市を開催します！

今年のひめボラ市は体験ブース18、販売ブース13、ステージ発表14を予定しています。お出かけやお買い物のついでに“ちょっと”触れてみませんか？



センター訪問記
おじゃまします
No.134

安全で楽しい手作り教材で、子どもたちの成長をサポート かわいいうさぎ



▲子どもたちが安全に使えるよう慎重に作業します



▲次の作品の打ち合わせをする
仲森さん(左)と新小田さん(右)

さかさま
まいイ在
ざもコ製
まの口作
は中
音
が硬
すい
るも
の柔
ら



▲子どもたちに人気の魚つり遊び。
釣り上げた魚をはさしてバケツ
に入れるように教えます

なでボ具
おりきタが
ります指
まし指やじり
のスな
の機
ナラ神
能ツあ經
訓づた衰
練でり弱
に開
も閉



「かわいいうさぎ」は、兵庫県立姫路しらさぎ特別支援学校の開校をきっかけに誕生したグループです。布絵本や布おもちゃなど、心のこもった手作り教材を製作し、同校をはじめ、地域の子育て支援や放課後デイサービス等にも提供しており、子どもたちの成長を応援する活動として、多くの方に喜ばれています。取材の日は、7名の会員が集まり、牛乳パックを再利用した機能訓練用の「床置き平均台」を製作中でした。他にも、言葉や文章の理解が難しい子どもたちのために、写真やイラスト、マークを用いるなど、一人ひとりの発達の程度に合わせた教材を数多く製作しています。

代表の仲森恵子さんは、「先生方の希望に沿った教材を製作してお渡しします。子どもたちの成長を肌で感じながら、何が必要で、どうすれば使いやすいかを

知るために、学校のイベントや行事にも積極的に参加しています。」とのこと。

創設当初からのメンバーである新小田和江さんは、「好きな手芸がボランティアにつながっていて、次に何を作るか常にアンテナを張り、工夫しながら作品を作っています。先生のアドバイスをもとに改良することも多く、遊びの中から次の作品のヒントが生まれることも。」とにっこり。

今年は、姫路大手前ライオンズクラブの協賛もいただき、より良い教材づくりをめざして、いっそう意欲的に活動している「かわいいうさぎ」。

これから12月のクリスマス会に向けて「すごろく」の製作に取り組まれるそうです。

この活動に興味がある方はお問い合わせください。
Tel: 079-280-9021 担当: 仲森

グリーンバード姫路チーム 展覧会＆トークイベント「アートコラボレーション2025」を開催します！

「ポイ捨てカッコ悪いぞ！」のメッセージを発信しながら姫路市を中心におそうじ活動を行うグリーンバード姫路チーム。このたび、英国ウェールズを拠点に活動する日本人ペーパーアーティスト、ヴィルト マリさんとアートを通してコラボレーション。

「自然と人をつなげよう、私たちの地球で」をテーマにした作品の展示会＆トークイベントを開催します。

【日時】 令和7年11月14日（金）12:00～17:00
15日（土）11:30～17:00
16日（日）11:00～17:00

【場所】 カフェ＆レンタルスペースカリカリちゃん
(姫路市東延末1-69)

【内容】

グリーンバード姫路チームを中心に、市民の皆さんがあなたの作品（緑の鳥）とヴィルト マリさんが制作したレッドドラゴンなどを組み合わせ、大きな1つのアートとして完成させた作品を展示します。

できるだけプラスチックや金属を使わず、紙をメイン

にすべて地球に還る素材を使用した作品です。

トークイベントも同時開催

グリーンバード姫路チームと
ヴィルト マリさんによる
トークイベントも開催！
ぜひ気軽にご参加ください。

【日時】 11月16日（日）
15:00～16:30

【場所】 カフェ＆レンタルスペース
カリカリちゃん



ヴィルト マリ▶ 
(Instagram)

グリーンバード
姫路チーム▶ 
(Instagram)

受講料無料
【問い合わせ】
グリーンバード姫路チーム 担当：竹尾
メール：himeji@greenbird.jp

「視覚障がい者のためのスマホサポーター研修会」受講者募集！

視覚障がい者は、iPhoneの音声読み上げ機能「ボイスオーバー」を使って操作を行っています。しかし、初心者にとっては独学が難しく、サポートが必要です。

姫路デジタルサポートでは、その操作方法を分かりやすく教えられる「スマホサポーター」を増やすための研修会を開催。

ボイスオーバーの基本操作から、日常生活に役立つ便利な使い方までを実践的に学びます。

【日時】

①令和7年11月8日(土) ②11月22日(土)

いずれも13:30～16:00

※①②とも内容は同じ

※iPhoneの持参をお願いします。



【場所】 姫路市総合福祉会館5階

①第4会議室 ②第5会議室

【対象】 ・視覚障がい者のためのスマホサポートを

これから始めたい方

・スマホに興味がある方

※高度な技術は不要

【定員】 5名

【応募締切】 ①②とも研修会の2日前まで

【応募方法】 Telかメールで申込

【申込み・問い合わせ】

姫路デジタルサポート 事務局：栗川

Tel：090-1182-8400

メール：info@digital-society.org



NPO法人人・こころネット「花のつどいサロン」参加者募集

NPO法人人・こころネットは、住み慣れた地域でその人らしく生き生き暮らし続けるために・ケアプラン・ケアサポート・地域サロン・ケアタクシーの4つの応援サービスで在宅生活をサポートしています。

今回、地域サロンの“花のつどい”で学習会を行います。

【日時】 令和7年11月16日(日) 13:30～15:30

【場所】 香呂・香呂南地区県民交流会館

「ムーミンハウス」(姫路市香寺町犬飼727-1)

【内容】

①講演：健康ひょうご21 健康マイプラン実践講座
「地域で取り組むフレイル予防」

～世代を超えて簡単にできるフレイル予防
運動をしましょう～

講師 兵庫県健康財団講師 理学療法士
田和 厚美氏

②ティータイム、脳トレタイム、健康体操 など

【対象】 どなたでも

【定員】 25名程度

【参加費】 500円(挽きたてコーヒーとお菓子付き)

【応募方法】 Telで申込 (当日申込可)

困りごとの無料相談受付中！！

(毎月第2木曜日9:30～11:30)

★介護保険・介護サービスのご相談
経験豊富な主任ケアマネジャーが対応します

★相続・登記、成年後見のご相談
親切な司法書士が対応します

【申込み・問い合わせ】

NPO法人人・こころネット 担当：川原

Tel：079-280-3795



ワクワクする仲間を創る会「有機農業的な生き方」参加者募集!!

参加費無料

ワクワクする仲間を創る会では、コミュニケーションスキルの向上や人間関係の改善を通じて、互いの違いを尊重し合い、地域を元気にする活動を続けています。

このたび、有機農業の学びと実践を通じて、生き方が大きく変化した木多見哲夫氏に、その体験談をお話しいただきます。

興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】令和7年11月30日(日)

13:30～15:30(受付13:00)

【場所】城の西公民館 2階 第2会議室

(姫路市岡町33 神姫バス「岡町」停留所すぐ南)

【内容】「良い土がよい社会を作る」「今だけ?自分だけ?お金だけ?」を問いかけながら、有機農業の魅力についてお話しいただきます。

【対象】どなたでも

【定員】先着30名

【応募方法】Telかメールで申込

【応募締切】11月20日(木)



講師 木多見哲夫 氏 プロフィール

- ・1959年 豊岡市生まれ
- ・1983年 岡山大学法学部卒
- ・2024年 有機農業指導員

【申込み・問い合わせ】

ワクワクする仲間を創る会 担当: 宝山(ほうざん)

Tel: 090-6534-6846

メール: satoshi171@yahoo.co.jp

第5回「ティラノレース in 姫路」出場者募集

ティラノレースは、恐竜の着ぐるみを着て走るユニークなイベントです。

見た目の楽しさだけでなく、地域の活性化や交流の促進など、社会的な効果も期待されています。

そのティラノレースが、姫路城の前で開催されます！笑顔あふれる楽しいイベントですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】令和7年12月6日(土)

11:00～15:00(受付10:00)

【場所】姫路城前の家老屋敷跡公園

【内容】・幼獣、成獣メス、成獣オスによるティラノレース(予選、敗者復活戦、準決勝、決勝)
・ラジオ体操
・各グループによる自由演技
・ティラノフォークダンスなど

【対象】健康な方。幼獣は、元気に走れるお子様

【定員】男性、女性、子ども各50名

【参加費】2,000円

(当日現金で支払)

【応募方法】webで申込

【応募締切】12月3日(水)

※参加者はご自身のティラノサウルスをご持参ください。
全身のスーツのみのご参加に限ります。



Instagram▶

web申込▶

【問い合わせ】

姫路ティラノレース実行委員会 担当: 小寺

Tel: 090-3724-8246

「ボッチャリーグひめじ2025」ボランティア募集！

「ボッチャリーグひめじ」はボッチャの普及、技術の向上や交流を目指して立ち上げ、姫路市内の障がい者団体や施設のみなさんが参加されています。

「ボッチャリーグ2025」の後期日程が11月からスタートします。

その運営をお手伝いしていただくボランティアを募集します。

【日時】令和7年11月8日(土)・12月13日(土)

令和8年1月10日(土)・2月14日(土)

3月14日(土)

いずれも13:00～15:00 集合12:30

【場所】姫路市立障害者体育館

(姫路市増位新町2-37)

【活動内容】場内受付、準備、進行、審判、片付け等

※会場で活動内容の説明をします。

※単発・不定期の参加も可

【対象】どなたでも

【応募方法】Telで申込

【応募締切】各試合前日まで



出場者も募集しています！

【対象】障害のある方が所属している姫路市内の事業者、団体等

1チーム3～6人で競技しますが、人数の確保が難しい場合や個人参加を希望される場合はご相談ください。

【参加費】無料(会場までの交通費等は自費)

※ボッチャ体験希望の方もお気軽にご連絡ください。

【申込み・問い合わせ】

パラスポーツフェスはりま 担当: 村上

Tel: 090-7098-8649



▲HP



★ ひめじ de ボランティア 2025

ひめボラ市を開催!

スタンプラリーもあるよ!
遊びに来てね



● 野外ステージ

団体名	タイムスケジュール	実施内容
オープニング	10:30~10:45	オープニングセレモニー
Nalko 連おどりや	10:45~11:00	よさこい
姫路デジタルサポート	11:00~11:20	視覚障がい者に役立つスマート機能紹介
さくら	11:20~11:35	創作錚太鼓、スコップ三味線
ハッピーウケレレ高岡「ウカレット」	11:35~11:55	ウケレレアンサンブル、歌
団体PRタイム①	11:55~12:10	ブース出展団体紹介
(昼休み)	12:10~13:10	
千鳥会	13:10~13:30	三味線演奏、唄、踊り
播州ろう龍姫太鼓集団「鼓鼓呂」	13:30~13:50	聴覚障がい者による和太鼓演奏
ラーフ太鼓「楽鼓舞」		知的障がい者による和太鼓演奏
団体PRタイム②	13:50~14:05	ブース出展団体紹介
あつたかファミリー運動	14:05~14:20	寸劇「ミミちゃんのお誕生日」
若豊会	14:20~14:35	江戸芸かっぽれ
カントリーダンス NEW WEST	14:35~14:50	カントリーダンス
文化琴愛好会 和の音	14:50~15:05	文化琴演奏
姫路お城おどり保存会	15:05~15:25	お城おどりと和太鼓演奏
碧空～ ciel ～(シエル)	15:25~15:45	よさこい

※姫路手話サークル虹の会 (ステージの手話通訳)

● ピオレ本館北側 (交通広場)

- ★ 姫路デジタルサポート
- ★ ヨーヨーお手玉普及協会
- ★ 姫路レスキューカーの会
- ★ あつたかファミリー運動
- ★★愛花梨(おでがるカリンバ)
- ☆こゝろん子ども食堂
- ☆NPO法人くるみ
- ☆NPO法人出愛いの里福社会
- ☆ボランティアグループ
ふくろうなかまの会
- ☆姫路少年刑務所

● キャスルガーデン

- ★ 姫路ティラノレース実行委員会
- ★ ひめじ西里山サポート俱楽部

● 中央地下通路

- ★ 日本の文化を愉しむ会
- ★ 姫路盲ろう者サポートサークル
- ★ 姫路手話サークル虹の会
- ★ たぬきクラブ
- ★ 日本セラピューティック・ケア協会
- ★ 要約筆記サークルひめじ
- ★★姫路友の会
- ★★NPO法人テンペラーレ
&ブレイクスルー
- ★★認知症予防教室 一輪会
- ☆網干公園みどりの会
- ☆はまなすの会
- ☆障がい者支援事業所 菜の花

★ 体験ブース

★ 販売ブース



● 北広場レンガ南付近

- ★ 姫路観光ボランティアガイドの会
- ★ ひめじでごみひろい

総合案内・本部、ボランティア相談

- ・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”

►イベントの最新情報は、
ホームページ
「市民活動ネットひめじ」を
ご覧ください。



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



▲Instagram



▲Facebook



▲市公式note

※受信設定⇒
「暮らし・イベント」から
「ひめじおん」を選択



▲市公式LINE

ひめじおん 休館日のお知らせ

毎週月曜日と月に一度の施設点検日
および年末年始がお休みです。

1月までの施設点検日は次のとおりです。

- ・11月12日 (水)・12月19日 (金)
- ・1月14日 (水)・2月12日 (木)

年末年始:12月28日(日)~1月3日(土)

※上記以外の日は 9:00 ~ 19:00 開館