

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 2025

★ ひめめボラ

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
ちょっとだけやってみる、トライアルプログラムです。



体験日 令和7年 **11/1** (土) ▶ **30** (日) のうち、各体験先の受入日

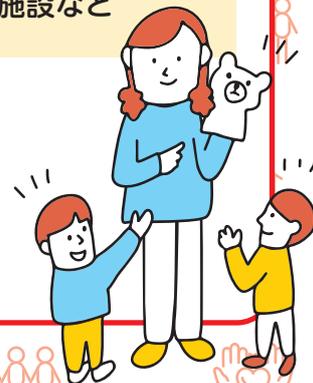
体験対象者 姫路市または近隣市町に在住、在勤、在学の方（子どもから大人までどなたでも！）
※小学生以下は保護者同伴。高校生以下は保護者の同意が必要です。

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7年
10/5 (日) **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。

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日
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。

それでは・・・

Let's ★ひめボラ



自然・環境





駅前花壇の清掃・水やり・除草

一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部

水が流れる姫路駅前キャッスルガーデンの清掃、水やり、除草等を行っています。その他、大手前通りの歩道にある12カ所の市民花壇の植栽他、管理を行っています。

体験内容 ●キャッスルガーデン：清掃・除草・水やり
●大手前通り市民花壇：12カ所の花壇の清掃・除草
※参加当日、どちらかをご案内

受入期間 11月7日(金)、21日(金)、28日(金)のうち都合のいい日

時間 集合 9:30 解散 11:00

体験場所 姫路駅前キャッスルガーデン、大手前通り市民花壇

募集対象 小学生以上 **募集人数** 3名/日

雨天中止

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(火)

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

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4度受賞。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23日(日) ※雨天時は24日(月)祝

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 高校生以上 **募集人数** 6名

① プレーパーク ② 里山整備

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 ①里山ガーデンで毎月第1日曜日に開催している「プレーパーク（冒険広場）」での子どもの遊びの見守り・指導
②里山整備の体験

受入期間 ①11月2日(日) ②11月8日(出)のうち都合のいい日（両日参加可）

時間 ①集合 12:30 解散 16:30 ②集合 8:30 解散 12:30

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/日

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

秋のわいわい公苑で自然を満喫しよう！

日本の文化を愉しむ会

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 大自然の中で季節を感じながら、畑の手入れやにわたりのえさやりなどを体験していただきます。

受入期間 11月8日(出)、15日(出)、22日(出)、29日(出)のうち都合のいい日

時間 集合 10:00 解散 15:00 ※早退OK

体験場所 北恒屋わいわい公苑（姫路市香寺町恒屋字勝負谷1357）

募集対象 指定なし **募集人数** 10名/日

雨天中止

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

“つながり・まなび・あそぶ”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。クリーン活動、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。

受入期間 11月30日(日)

時間 集合 9:50 解散 11:40（昼食交流）12:00～自由解散

体験場所 外堀川（姫路市三左衛門堀）

募集対象 指定なし **募集人数** 制限なし

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

「GOMIHIROIを世界共通言語に！」を合言葉に、誰もが認め合い、つらい思い出も忘れて帰れるような居心地よい居場所づくりをめざして活動するエンタメごみひろいです。

体験内容 参加者で雑談しながら、ごみひろい活動を行います。

受入期間 11月1日(出)、3日(月)祝、23日(日)のうち都合のいい日

時間 集合 9:00 解散 10:15

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

グリーンバード 姫路チーム

おそうじで街をカッコよくするボランティア団体です。月3回程度のペースでまちや自然の中を歩きながらのんびりごみひろいをしています。

体験内容 姫路駅周辺のごみ拾い

受入期間 11月16日(日)

時間 集合 17:45 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

自分にぴったりの
体験メニューを探してみよう！



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・忍者ごっこなど) ●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14日(金)、21日(金)のうち都合のいい日

時間 集合 19:00 解散 20:30

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 小学生以上 **募集人数** 5名/日

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。

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)

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。依頼があれば、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10日(月)、24日(月)祝または毎週水曜日のうち都合のいい日

時間 10日 集合 9:00 解散 12:00 24日 集合 13:00 解散 16:00
水曜日 集合 18:00 解散 21:00

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 小学生以上 **募集人数** 3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。

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

「未来に向けて夢の持てる社会づくり」をスローガンに演劇や歌などの芸術、人との触れ合いを通して感性を磨き人間力を高める活動をしています。

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
①「ひめボラ市」 ②「街角オアシスinはりま」
③あいまっせフェスティバル

受入期間 ①11月3日(月)祝 ②9日(日) ③29日(土)のうち都合のいい日

時間 ①集合 10:00 解散 15:30 ②集合 13:30 解散 15:30
③集合 10:00 解散 15:30

体験場所 ①姫路駅北にぎわい交流広場ほか
②姫路市立図書館飾磨分館(姫路市飾磨区下野田1-1)
③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

音楽コンサートのサポート

Luce brillante (ルーチェ プリランテ)

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2日(日)

時間 集合 9:20 解散 11:00

体験場所 姫路市立東公民館(姫路市幸町94)

募集対象 一般 **募集人数** 20名

音楽が好きな方歓迎

手品トリックの勉強

ためきクラブ

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(出)

時間 集合 13:30 解散 14:30

体験場所 姫路市立高浜公民館(姫路市飾磨区阿成鹿古312)

募集対象 指定なし **募集人数** 5名

お茶席で日本文化を愉しもう!

日本の文化を愉しむ会

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4日(火)、11日(火)、18日(火)のうち都合のいい日

時間 集合 13:00 解散 16:00

体験場所 姫路市花の北市民広場2階 茶道教室(姫路市増位新町2-12)

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・サポートしてみよう

兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル

視覚障がい者の方のスポーツ「ゴールボール」をみんなで楽しむ団体です。障害のない方もともに参加し、同時にサポートも行っています。障害者スポーツの練習会や講習会の開催のほか、障害者スポーツの大会やイベントにも参加。

体験内容 ゴールボール競技の理解と体験、練習会のサポートをしていただきます。

受入期間 11月29日(出)

時間 集合 13:10 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

はまなすの会

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畑親子イベント等を行っています。

体験内容 ●ケア帽子作製(和服をほどく、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(出)~30日(日)のうち都合のいい日

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。



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

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」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 ●来館される幼児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1日(出)～30日(日)のうち都合のいい日
※月曜日・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 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

姫路市立東児童センター

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、子ども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しています。

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う第一歩とします。

受入期間 11月の毎週土・日曜日または祝日のうち都合のいい日

時間 集合 13:00 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

乳幼児親子の見守りや小学生行事の補助

姫路市立飾磨児童センター

児童センターは、子どもの健全な遊びを通じて、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、発達段階に応じた子育て支援の行事を実施しています。

体験内容 ●水木金曜 (午前)：乳幼児親子の見守りや話し相手
●水木金曜 (午後)・土曜：小学生行事の補助

受入期間 11月の毎週水・木・金・土曜日のうち都合のいい日

時間 集合 9:30 解散 17:00 ※要相談

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 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 2名/日

乳幼児や小学生と接することが苦手ではない方のみ

「スキップランド」幼児親子とあそぼう!

姫路市立面白山児童センター

児童センターは、子どもの健全な遊びを通じて、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、発達段階に応じた子育て支援の行事を実施しています。

体験内容 幼児親子を対象とした行事(スキップランド)でさまざまなあそびコーナーを担当していただきます。

受入期間 11月19日(水)

時間 集合 10:00 解散 12:00

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 専門学生、大学生、一般 **募集人数** 5名

事前説明会あり
11月13日(木) 14:00～14:30
姫路市立面白山児童センター

事前説明会の参加必須

保育園で子ども達とあそぼう!

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1日(出)～30日(日)のうち都合のいい日

時間 要相談

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** 制限なし

子ども食堂のサポート

こころ子ども食堂

幼児から高校生までのお子さんとその保護者に食事の提供とゲームや制作を行っています。

体験内容 食事づくりや配膳、制作の補助、ゲーム、片付け

受入期間 11月24日(月祝)

時間 集合 14:00 解散 19:00 ※要相談

体験場所 コワーキングスペースShares
(姫路市二階町18 ANGERO二階町1階)

募集対象 小学生以上 **募集人数** 5名

子ども食堂のお手伝い

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6日(休)、13日(休)、20日(休)、27日(休)のうち都合のいい日

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1階)

募集対象 指定なし **募集人数** 10名/日

子育て支援活動のサポート

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14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 専門学生、大学生 **募集人数** 5名

オレンジカフェのサポート

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 オレンジカフェおあやま(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26日(水)

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 専門学生、大学生 **募集人数** 5名

高齢者の「今」を考える～デイサービスでの高齢者との交流～

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小規模なデイサービス(高齢者)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
●レクリエーションの補助(ゲームや歌、体操、外出)

受入期間 11月1日(出)～30日(日)のうち都合のいい日 ※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)

利用者さんと一緒に作業体験

障がい者支援事業所 菜の花 **27**

知的障がいのある利用者が通所する障害福祉サービス事業所です。香寺町で開所して20年、地域交流を一番の利用者に寄り添った支援を行っています。

体験内容 ●生活介護 手遊びや機能訓練を通じた利用者との交流
●就労継続支援B型 企業請負作業や雑貨作りを通じた利用者との交流

受入期間 11月4日(火)～28日(金)の平日のうち都合のいい日

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

障がいのある人と積極的に交流したい方歓迎

事前見学は可能。要連絡

バリアフリーマップの作成支援体験

特定非営利活動法人 くらみ **28**

「みんな違っていい」を理念に、就労継続支援B型事業所の運営、障害者福祉の啓発やモノづくり活動に取り組んでいます。

体験内容 JR姫路駅周辺のバリアフリー設備の確認と、車いすに試乗しての車いす目線の街歩き

受入期間 11月16日(日)

時間 集合 10:00 解散 13:00

体験場所 JR姫路駅周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 5名

障がいへの理解・障がい者との協働体験

NPO法人 姫路こころの事業団 **29**

指定障害福祉サービス/就労継続支援B型。知的・精神・発達障がい者の方たちへの職業指導、生活支援を行っています。

体験内容 ●障がいのある方とのコミュニケーション・傾聴
●焼き菓子等の授産品の生産と販売、内職(箱折り、ニット、タオル)

受入期間 11月4日(火)～28日(金)の平日のうち都合のいい日 ※2日以上選択

時間 集合 9:40 解散 15:20

体験場所 NPO法人 姫路こころの事業団 (姫路市白浜町甲740-206)

募集対象 指定なし **募集人数** 3名/日 (期間中10名)

半日の体験も可能

神戸空港へ行こう！～障がいのある方のおでかけサポート～

NPO法人 姫路地区手をつなぐ育成会 **30**

知的障がいのある子どもの親の会です。生活支援として、クリスマス会や親子バス旅行、料理教室などを行うほか、啓発として映画上映会を主催し、多くの方にお越しいただいています。研修会も充実しています。

体験内容 JR姫路駅からポートライナーで神戸空港へ、公共交通機関を使っの知的障がいの方たちのおでかけのサポート

受入期間 11月30日(日)

時間 未定 ※9～10月に決定

体験場所 神戸空港

募集対象 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 4名

事前説明会あり

11月頃を予定
姫路市総合福祉会館
※後日、体験決定者に連絡します。

障がいをカバーする機材とアプリの体験

パソポラaiaiai **31**

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日目(以降)、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いい日 ※2日以上選択

時間 集合 9:30 解散 13:00

体験場所 障害者支援施設「三愛園」(姫路市打越1340-6)

募集対象 一般 **募集人数** 2名/日

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

視覚障がい者のためのスマホサポート体験

姫路デジタルサポート **32**

「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 ①視覚障がい者のスマホサポート体験 (スマホ講習会に参加し、サポーターの役割について考えます)
②スマホの音声読み上げ機能の操作体験 (スマホが視覚障がい者の暮らしをいかに便利にするかを考えます)

受入期間 ①11月7日(金) ②11月8日(土)、22日(土)のうち都合のいい日

時間 ① 集合 9:30 解散 12:30 ② 集合 13:30 解散 16:00

体験場所 姫路市総合福祉会館 (姫路市安田3-1)

募集対象 高校生以上 **募集人数** 5名/日

スマホに関心のある方 (高度な技術は不要)

フリマを通して人・社会と繋がろう

NPO法人 テンペラール **33**

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(月祝)、16日(日)、27日(土)、29日(土)のうち都合のいい日

時間 3日 集合 9:00 解散 17:00 16日 集合 9:00 解散 17:00
27日 集合 9:00 解散 12:00 29日 集合 9:00 解散 17:00

体験場所 3日 ひめポラ市 (姫路駅北にぎわい交流広場ほか) 16日 夢見る文化彩 (姫路市立荒川小学校) 27日 山田町フリマ (同市山田町西山田48) 29日 あいめっせフェスティバル (イーグレひめじ)

募集対象 指定なし **募集人数** 6名/日

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!



地域づくり・暮らし



心肺蘇生法とAEDの使い方講習のサポート

姫路レスキューの会 **34**

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。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守るための心肺蘇生法の手順やAEDの使用法の体験、イベントでのサポートをしてもらいます。

受入期間 11月3日(月祝)

時間 午前 集合 10:00 解散 12:00
午後 集合 13:00 解散 15:00
※午前・午後(通し)も可

体験場所 姫路駅北にぎわい交流広場ほか

募集対象 一般 **募集人数** 各5名/午前・午後

事前説明会あり

10月26日(日)
10:00～12:00
姫路市市民会館7階
活動室A

竹林整備&竹WSサポート

ひめじ西里山サポート倶楽部 **35**

太市地区で子ども食堂を、書写地区で多世代交流を開催し、多種多様な人がつながり大切な仲間づくりのきっかけを作っています。また、太市の竹資源を活用したワークショップや収穫体験等のイベントを実施しています。

体験内容 太市の竹林で竹の伐採をし、ワークショップ用に切断加工します。その後、障害児通所支援事業所に利用者と一緒に竹クラフトや竹モルックなどで遊び触れ合います。

受入期間 11月15日(出) **時間** 集合 9:00 解散 13:00

体験場所 石倉峯相の里 (姫路市石倉961-3)
→書写ひまわりホーム (姫路市書写634-50)

募集対象 中学生以上 **募集人数** 4名

- JR「太市駅」または「姫路駅」から送迎あり(集合時間は別途調整)
- 雨天時は竹WSのみ実施

ユニバーサルなおもてなし体験

認定NPO法人 コムサロン21 **36**

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、姫路ユニバーサルツーリズムセンターの取り組みとして、車椅子等での来場者がより楽しく過ごせるようサポートします。

受入期間 11月22日(出)～24日(月祝)のうち都合のいい日

時間 集合 10:00 解散 17:00

体験場所 大手前公園

募集対象 専門学生、大学生、一般 **募集人数** 3名/日

街歩きガイドの体験

姫路観光ボランティアガイドの会 **37**

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 姫路駅から姫路城までの街歩きガイドの体験

受入期間 11月1日(出)、8日(出)、15日(出)、22日(出)のうち都合のいい日

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

Caféを通じた世代間交流&学生プロジェクト体験

特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者CUE **38**

地域や社会の課題に対して自ら一歩を踏み出す「ユース世代のプレイヤー」を育てる活動を行っています。世代を越えた交流の場づくりや里山整備のほか、学生が失敗しながら挑戦できるフィールドづくりにも取り組んでいます。

体験内容 高齢者施設内にある「Caféむすびめ」で接客・配膳などを行っていただきます。また、日程次第では学生プロジェクトにも参加していただきます。

受入期間 11月6日(休)、8日(出)、13日(休)、20日(休)、22日(出)、27日(休)のうち都合のいい日

時間 集合 10:00 解散 16:00 ※早退OK

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～大学生 **募集人数** 制限なし

町家ライブラリーの開設準備

姫路・町家再生塾 **39**

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 一般公開している町家の中に、町家に関する情報発信・集積・交換のための「町家ライブラリー」を開設するための準備作業

受入期間 11月1日(出)～30日(日)のうち都合のいい日
※火曜日をのぞく

時間 集合 10:00 解散 18:00 ※要相談

体験場所 姫路・町家再生塾事務所(姫路市堺町30 小倉屋内)

募集対象 高校生以上 **募集人数** 制限なし

伝統文化学び体験&体験者のサポート

∞和-ールド環イド∞JAPAN® **40**

日本の多様な古き良き伝統文化を未来次世代に伝繋するプロジェクト、伝統文化の学び舎寺子屋「和環舎(わわや)」などを通して世界の和を繋ぐ取り組みを行っています。

体験内容 ①寺子屋「和環舎」イベントの運営サポート(日本舞踊・神楽舞、食と農業、雅楽邦楽会など)
②「WA∞WAフェスティバル2025in姫路」の運営サポート

受入期間 ①11月の毎週土・日曜日のうち都合のいい日
②11月22日(出)、23日(日)、24日(月祝)のうち都合のいい日

時間 ①イベントにより異なる ※要相談
②集合 8:30 解散 17:00 ※要相談

体験場所 ①イベントにより異なる ②アクリエひめじ

募集対象 指定なし **募集人数** 制限なし

事前説明会あり
10月中に「Zoom」で開催
※開催日時は随時調整



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、できるかわからない不安…

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♪

★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7年11/3(月祝) 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7年9/24(水) **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 2025 ★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)

★ひめボラ 参加申込書

【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。 「★ひめボラ」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	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
個人情報の取扱いについて <input type="checkbox"/> 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7年10月5日(日)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
TEL:079-281-2660 FAX:079-281-2662 E-mail:shimin-support@city.himeji.lg.jp 担当:杉尾、吉田