

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 2023

★ ひめじボラ

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？

★ひめじボラ 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5年 **11/1** 水 ▶ **30** 木 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5年

10/6 金 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

10/6金
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、市民活動・ボランティアサポートセンターまで気軽に問い合わせてください。

Step2 参加申込み

- ☑ 以下のいずれかでセンターに申込みしてください。
 - ・参加申込書(郵送・持参・メール・FAX)
 - ・WEB申込フォームP6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、センター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 体験先への事前確認

- ☑ 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事項などをあらかじめ聞いてください。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センターに連絡をしましょう。

Step6 体験後

- ☑ 活動終了後、アンケートをセンターに提出します。
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




ごみひろい #ひめじでごみひろい

メニュー番号 1

普通のごみひろいだけでなく、何かが違う不思議なごみひろい。「GOMIHIROIを世界共通言語に」の合言葉のもと、誰もが居心地よい居場所の提供をめざします。

体験内容 姫路駅周辺で約1時間程度ごみひろいを行います。

受入期間 11月の毎週金・土・日曜日のうち都合のいい日

時間 金曜日 集合 19:40 解散 21:00
土・日曜日 集合 9:00 解散 10:20

体験場所 JR姫路駅周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 20名/日

事前説明会 なし

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

メニュー番号 2

●クリーン作戦～まちづくりコミュニティ清掃～●講座や研修会の開催
●多世代間文化交流・青少年交流イベント●駆け込み地域サロン（相談窓口）

体験内容 姫路駅南から姫路バイパスへ向けて流れる河川の清掃活動を行います。河川以外の歩道や公園のごみ拾いでも構いません。応援見学も可能。昼食交流あり（希望者のみ）

受入期間 11月5日(日)

時間 集合 10:00 解散 11:30 (昼食交流) 12:00～

体験場所 外堀川 (姫路市三左衛門橋)

募集対象 指定なし **募集人数** 20名

事前説明会 なし

昼食交流参加の場合は、飲食代2,000円程度要

SUNDAY ひめボラおそうじ グリーンバード姫路

メニュー番号 3

街、川、海、森のおそうじ (ごみ拾い)

体験内容 姫路駅周辺のごみ拾い

受入期間 11月19日(日) (予定)

時間 集合 18:00 解散 19:00

体験場所 姫路駅北にぎわい交流広場

募集対象 指定なし **募集人数** 30名

事前説明会 なし

●荒天の場合は中止

駅前広場・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

メニュー番号 4

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・水やり・除草 大手前通り市民花壇: 12カ所の花壇の清掃・除草 ※参加当日、どちらかをご案内します。

受入期間 11月10日(金)、24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

事前説明会 なし

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

メニュー番号 5

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けます。

受入期間 11月4日(出)、11日(出)、18日(出)のうち都合のいい日

時間 集合 9:30 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

事前説明会 なし

●参加者からの事前連絡不要●雨天中止

お城のおそうじ 認定NPO法人コムサロン21 姫路城清掃会

メニュー番号 6

人と人、人と地域をつなぐ交流の場の提供として、お城のおそうじのボランティア活動や人間塾などの学習の場など、32年間活動を続けています。

体験内容 ごみ袋と金バサミを受け取っていただき、約1時間それぞれ自由にごみ拾いをしていただきます。

受入期間 11月12日(日)

時間 集合 6:45 解散 8:00すぎ

体験場所 姫路城三の丸広場～城周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 制限なし

事前説明会 なし

雨天決行

植物園のお手伝い 姫路市立手柄山温室植物園

メニュー番号 7

植物の展示および育成

体験内容 園内の案内および除草作業 (花柄摘みも含む)

受入期間 11月3日(金祝)、19日(日)、26日(日)のうち都合のいい日

時間 集合 9:00 解散 15:00

体験場所 姫路市立手柄山温室植物園 (姫路市手柄93番地)

募集対象 中学生以上 **募集人数** 2名/日

事前説明会 なし

冒険ひろばリーダー体験 里山ガーデン/NPO法人はりま里山研究所

メニュー番号 8

●里山整備●里山公園での冒険ひろば (プレーパーク) 開催
●環境セミナー●花緑活動

体験内容 子どもの遊び場として通年開放している「里山ガーデン冒険ひろば (プレーパーク)」で、月1回開催しているイベントのプレーリーダー体験 (予定:秋のまつり たき火体験)

受入期間 11月5日(日)

時間 集合 12:00 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 専門学生、大学生、一般

募集人数 10名

事前説明会 あり

体験当日12:00～
その他
毎月第1日曜日13:00～
体験場所にて
(希望者のみ参加・体験可)

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

自分にぴったりの
体験メニューを
探してみよう！



2

レクリエーション・スポーツ




メニュー番号 9

カントリーダンス同好会 NEW WEST

カントリーダンスでボランティア

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、介護施設等でダンスを披露してボランティアをしています。

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月の毎週月・水曜日のうち都合のいい日
※13日(月)、15日(水)をのぞく

時間 月曜日 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** 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。

事前説明会 なし

メニュー番号 10

手品ボランティアショー たぬきクラブ

手品文化の継承発展をめざすボランティア活動を行っています。地域のグループや団体、福祉施設などを訪問しています。

体験内容 ●たぬきクラブ・手品文化講座生による演技披露 ●活動内容説明、質疑 ●参加賞渡し、解散

受入期間 11月の毎週土・日曜日のうち都合のいい日
※18日(土)、25日(日)をのぞく

時間 集合 13:30 解散 14:30

体験場所 4日 市立高浜公民館 5日 市立高岡公民館 11日 市立広畑第二公民館 12日 市立別所公民館 19日 市立城東公民館 26日 市立旭陽公民館

募集対象 指定なし **募集人数** 20名/日

事前説明会 なし

メニュー番号 11

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7日(火)、14日(火)、21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 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

参加者からの事前連絡不要

事前説明会 なし

メニュー番号 12

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や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全国的に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17日(金)

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 高校生、専門学生、大学生 **募集人数** 10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。
●感染防止対策にご協力をお願いします。

事前説明会 あり

体験当日 19:00~



福祉




メニュー番号 13

おしゃべりサロン花のつどい NPO法人 人・こころネット

住み慣れた地域でその人らしく生き生きと暮らし続けるために、サービスを通して在宅生活を支援する活動をしています。

体験内容 地域サロン開催当日の準備、受付、お茶の提供、後片付けなどスタッフと一緒にしていただきます。また、参加者と一緒に講座を聞いていただきます。

受入期間 11月19日(日)

時間 集合 11:30 解散 16:30

体験場所 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)

募集対象 高校生以上 **募集人数** 2名

事前説明会 なし

メニュー番号 14

障害をカバーする機材とアプリの体験 パソボラaiaiai

障害者を対象としたパソコンボランティア団体です。パソコンで障害をカバーし、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 13:30

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

事前説明会 なし

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

メニュー番号 15

ケア帽子作製・提供&畑イベント 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 ●畑イベント時の手伝い 子どもの見守り、畑作業

受入期間 11月1日(水)~30日(日)のうち都合のいい日

時間 集合 10:00 解散 16:00

体験場所 はまなすの家 (揖保郡太子町米田172-1)

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。

事前説明会 なし

小学生に対する点字体験教室
ゆめさき6点の会 16

小学校の点字教室

体験内容 小学校に行き、小学生に点字の学習をしてもらいます。点字板を一人一台配り、実際に点字を打ってもらいます。そのお手伝い(配布等)です。点字ができなくてもOK

受入期間 11月28日(火)

時間 集合 9:00 解散 10:20

体験場所 姫路市立置塩小学校 (姫路市夢前町宮置235)

募集対象 指定なし **募集人数** 10名

事前説明会なし

赤ちゃん・子どもたちと触れ合う体験
子育てサロン「ソライロ」 17

子育てをしているママ・パパ・お子様が多様な体験を通じて仲間と交流できる憩いの場

体験内容 サロン活動に集まるご家族の対応をしていただきます。赤ちゃんを抱いたり、子どもたちと塗り絵やワークショップで作品づくりをしたりして、楽しんでもらうためのサポートです。

受入期間 11月4日(出)

時間 集合 10:00 解散 12:30頃

体験場所 ピオレ姫路 (ピオレ1) 6階ピオレホール

募集対象 指定なし **募集人数** 3名

事前説明会なし

●赤ちゃんやお子様が好きの方●事前に電話で当日の流れをご説明します

利用者とのふれあい・交流
障がい者支援事業所 菜の花 18

知的障害のある利用者が通所する障がい福祉サービス事業所です。菓子作りやハンドメイド雑貨、企業請負作業等、利用者が地域で自立した生活を送れるように支援しています。

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1日(水)~20日(月)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 小学生以上 **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

事前説明会なし
事前見学は可能。要連絡

子育て・認知症サロンでのふれあい
青山1000人会 19

子育て支援活動、高齢者支援活動(食事会、オレンジカフェなど)を行っています。

体験内容 ●親子なかよし広場の活動手伝い 未就学児とのふれあい
●オレンジカフェあおやま1号店、2号店 認知症カフェでのふれあい

受入期間 親子なかよし広場 11月10日(金)
オレンジカフェ 11月19日(日)、22日(水)のうち都合のいい日

時間 集合 9:00 解散 14:00

体験場所 青山中央集会所 (姫路市青山2丁目11-15)

募集対象 高校生、専門学生、大学生

募集人数 5名/日

事前説明会なし

希望者には体験場所にて事前に活動説明を実施。要連絡

高齢者と交流し、高齢者の気持ちに寄り添う
特定非営利活動法人 ひだまりの家 20

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 ●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1日(水)~30日(水)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 ※時間内で調整可

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** 2名/日

事前説明会なし

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 21

●「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 視覚障がい者を対象にした「自主トレ」「個別サポート」などに参加し、スマホが視覚障がい者の暮らしをいかに便利にするか、またスクリーンリーダーの操作方法を学習します。

受入期間 11月11日(出)、17日(金)のうち都合のいい日 ※各日異なる体験内容です。

時間 11日 集合 9:50 解散 15:00 17日 集合 9:50 解散 12:00

体験場所 姫路市総合福祉会館 5階 第5会議室 (姫路市安田三丁目1番地)

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)

事前説明会なし

子どもと遊ぼう
姫路市立東児童センター 22

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、地域において児童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する児童福祉施設です。

体験内容 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伝え、安心して遊ぶ場所であることを知っていただきます。

受入期間 11月11日(出)、18日(出)、25日(出)のうち都合のいい日

時間 集合 13:30 解散 16:00

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** 2名/日

個人情報取扱いの厳守

事前説明会あり
10月21日(出)14:00~14:30 体験場所にて

聴覚障害とその支援を学ぼう
要約筆記サークルひめじ 23

中途失聴・難聴者(聴覚障害者)に、その場の聞こえを文字にして伝える通訳です。社会参加を支援しています。

体験内容 難聴者協会とサークルが共催する交流会「しろまるカフェ」で、講演や体験談を聞き、支援方法(要約筆記など)を学び、共にスポーツを楽しむ。

受入期間 11月18日(出)

時間 集合 9:30 解散 15:30

体験場所 姫路市総合福祉会館 (姫路市安田三丁目1番地)

募集対象 中学生以上 **募集人数** 5~6名

事前説明会あり
11月4日(出) 10:00~12:00 体験場所にて

社協支部活動ボランティア体験
社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会 24

おおむね小学校区ごとにある社協支部において、ボランティアの協力により、地域のふれあい、つながりづくりをすすめています。

体験内容 ●ふれあい食事サービス 高齢者が公民館等で食事を準備や後片付け ●子育て支援事業 小学校就学前の親子に、公民館等で絵本の読み聞かせや工作等を行うスタッフ ●ふれあいサロン 公民館等で行う茶話会、集いの場のスタッフボランティア

受入期間 11月1日(水)~30日(水)のうち都合のいい日

時間 活動支部により異なる **体験場所** 活動支部により異なる

募集対象 指定なし **募集人数** 3名/日・支部

各社協支部により曜日・時間・受入状況が異なるため、申込者と相談のうえ決定します。(ご希望に添えない場合があります。)

事前説明会なし

フリマを通し、人・社会と繋がる
特定非営利活動法人 テンペラーレ 25

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、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袋詰め、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2日(木)、17日(金)、19日(日)、23日(水)のうち都合のいい日

時間 2日 集合 9:30 解散 12:00 17日 集合 10:00 解散 12:00 19日 集合 未定 解散 未定 23日 集合 9:30 解散 11:30

体験場所 2日 龍野町マルシェ&カフェ (姫路市龍野町2丁目18番地) 17日 ミルトスフリマ (同市市川台3丁目14-33) 19日 あいめっせフェスティバル フリマ・喫茶 (同市本町69番地290) 23日 山田フリマ (同市山田町西山48)

募集対象 小学生以上 ※50歳前後まで **募集人数** 2名/日

現地集合できる方

事前説明会なし

地域づくり・暮らし



異業種交流-秋のビヤホール-

NPO法人 アンビシャス コーポレーション 26

●クリーン作戦～まちづくりコミュニティ清掃～●講座や研修会の開催
●多世代間文化交流・青少年交流イベント●駆け込み地域サロン（相談窓口）

体験内容 食事をしながら、アットホームな交流を行い、気づきや発見、情報交換や相談、PRなどを図ります。交流参加がメインですが、スタッフ側の参加も可能です。

受入期間 11月3日(金祝)

時間 集合 16:00 解散 20:00 ※早退OK

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** 20名

事前説明会
なし

飲食代2,500円要 (酒類+1,000円)

グリーンウォーキングのサポート

NPO法人スローンサエティ協会 27

城の西エリアの暮らしが楽しくなるようにマネジメントをしています。
環境・社会・経済の3つのテーマを基に活動しています。

体験内容 森の案内人（三浦豊さん）を講師に迎えてのグリーンウォーキング。参加者受付補助、講師解説を聞きながら木の営みに触れ、地域の緑を見る目を養います。

受入期間 11月3日(金祝)

時間 集合 10:00 解散 16:00 いずれも未定

体験場所 城西地区の丘か香寺町内になる予定

募集対象 中学生以上 **募集人数** 2名

事前説明会
なし

●木や自然、循環等に興味のある方●現地集合・現地解散

放置竹林の伐竹作業支援

ひめじ里山農村地域サポート倶楽部 28

里山農村地域の維持活性化のために、農産物特産品の生産に関する支援や地域資源の有効活用を通じて、地域の魅力発掘・発信を行い、地域内外の人々の繋がりを育み関係づくりに取り組んでいます。

体験内容 太市筍組合の伐採作業を体験するもので、竹林に入って伐採した竹を運んだり、笹を切ったりします。また、道具を使って竹を切ったり、竹灯籠や竹ランタンの製作も体験できます。

受入期間 11月4日(出)、11日(出)のうち都合のいい日

時間 集合 8:30 解散 15:00

体験場所 姫路市太市地区 (姫路市西脇504番地)

募集対象 高校生以上 **募集人数** 5名/日

事前説明会
なし

少雨決行（雨天中止）とし、かつば着用

まちづくりイベントを体験しよう

一般社団法人 Social Eight 29

城育やLIFE IS JOURNEYなど、教育、SDGs、男女共同参画など広く地育貢献

体験内容 ●「あいめっせフェスティバル」(11/19)への参加、取組体験
●「Himeji 城育」(11/23)への参加、取組体験

受入期間 11月19日(日)、23日(休祝)

時間 19日 集合 9:00 解散 17:00
23日 集合 9:30 解散 12:00

体験場所 19日 イーグレひめじ (姫路市本町68番地290)
23日 姫路城周辺・姫路神社

募集対象 高校生以上 **募集人数** 19日 4名程度 23日 2名

事前説明会
あり

日時未定

●19日 イベントでは、受付他、ディスカッションなどの取組にも参加していただきます●23日 子どもと取組みます。その条件に対応できる方

光寿園カフェ「むすびめ」給仕体験

特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者CUE 30

夢前町の里山整備と地域コミュニティの振興をテーマに、若者と高齢者が接点を持ち、助け合える町にするための世代間交流に取り組んでいます。

体験内容 夢前町の特別養護老人ホームのロビー部分にて、カフェの給仕や装飾をしていただきます。お客様は入居者の皆様、グラウンドゴルフ参加の地域住民の皆様です。

受入期間 11月の毎週土曜日のうち都合のいい日

時間 集合 12:00 解散 16:00 ※早退OK

体験場所 光寿園 (姫路市夢前町塩田118番地1)

募集対象 高校生以上 **募集人数** 3名/日

事前説明会
なし

●専門技能等は不要 (業務マニュアルあり)
●カフェ体験や高齢者介護、社会・環境問題に関心があり、若者と共に活動したい方

まちづくり活動を体験しよう

納屋工房コミュニティデザインラボ 31

コミュニティづくり、まちづくり活動支援、人がつながるきっかけイベント

体験内容 ●太子町総合公園にぎわいづくり支援のサポート (土・日曜)
●デジタルアーカイブ作成●まちライブラリー管理●参加型のまちづくり検討 など興味のあることを体験していただけます。

受入期間 11月1日(水)～30日(休)のうち都合のいい3日間程度

時間 集合 10:00 解散 16:00頃 ※応相談

体験場所 納屋工房 (たつの市龍野町島田223)
太子町総合公園 (揖保郡太子町佐用岡246-1) など

募集対象 指定なし **募集人数** 4名程度

事前説明会
なし

体験日時や内容などの詳細は、申込者と事前に電話で相談のうえ決定します。

日本一のお城の下で、日本一のおもてなし

播磨甲冑倶楽部 (姫路城甲冑隊) 32

甲冑を身に付けて、姫路城内外で観光客のお出迎えと一緒に写真を撮ったり、城内での案内をしています。

体験内容 甲冑隊と一緒に、観光客のお出迎えをします。

受入期間 11月の毎週日曜日のうち都合のいい日

時間 集合 12:30 解散 16:15

体験場所 姫路城内外周辺

募集対象 指定なし **募集人数** 2名/日

事前説明会
なし

●甲冑着付用小物 (下着、作業衣、地下足袋、頭に巻く手ぬぐい) は必ず持参

街歩きガイドの体験

姫路観光ボランティアガイドの会 33

姫路城界限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を体験していただけます。

受入期間 11月の毎週土曜日のうち都合のいい日

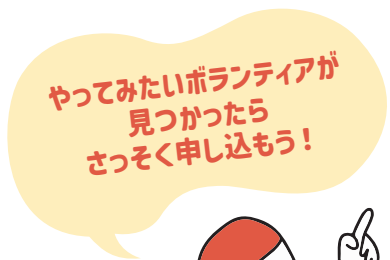
時間 集合 9:30 解散 12:00

体験場所 姫路城周辺

募集対象 一般 **募集人数** 制限なし

事前説明会
あり

各体験当日
9:30～



※画像はすべてイメージです

【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
第1希望			
第2希望			
第3希望			

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

- 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▶



- 申込期限は、令和5年10月6日(金)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」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。
- この事業は、姫路市が実施している、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。

■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:吉田

市民活動やボランティアについて、 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プログラムを随時ご案内しています！

「ひめボラ市」の運営サポーター(ボランティアスタッフ)も募集中です♪

「ひめボラ市」とは、市内を中心とした市民活動団体等による体験・物販ブ
ース等の出展や野外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(H P)」をチェック！

開催日時 令和5年 11/3(金祝) 10時▶15時

開催場所 姫路駅北にぎわい交流広場 ほか

応募締切

9/29(金)
必着

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
やってみたい！

まちのために
役立つ活動を
始めたい！

何から始めていいか
分からない…

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♪



ひめじ de ボランティア 2023 **★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)

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