

2024 年

👉ひめじ夏のボランティア体験👈
体験プログラム

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 ”

“ひめじおん”とは…姫路の市民活動のスイッチを
ON(オン)にして広く活発に活動している様子を
イメージし、センターの愛称として命名されました。



目 次

「ひめじ夏のボランティア体験」とは？	1
--------------------------	---

「夏ボラ」の参加にあたって	2
---------------------	---

福 祉

■メニュー1 NPO 法人 姫路こころの事業団.....	3
■メニュー2 特定非営利活動法人 ひだまりの家.....	3
■メニュー3 はまなすの会.....	4
■メニュー4 障がい者支援事業所 菜の花.....	4
■メニュー5 姫路市立東児童センター	5
■メニュー6 姫路盲ろう者サポートサークル.....	5
■メニュー7 要約筆記サークルひめじ.....	6
■メニュー8 特定非営利活動法人 ゆめ.....	6
■メニュー9 社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会.....	7
■メニュー10 姫路デジタルサポート.....	7

レクリエーション・スポーツ

■メニュー11 日本武道 玉谷道場スポーツ少年団.....	8
■メニュー12 ためきクラブ.....	8
■メニュー13 日本の文化を愉しむ会①.....	9
■メニュー14 NPO 法人 アンビシャスコーポレーション①.....	9
■メニュー15 兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル.....	10
■メニュー16 ぼうぜパーロンフェスタ実行委員会.....	10

自然・環境

■メニュー17 NPO 法人 はりま里山研究所.....	11
■メニュー18 グリーンバード 姫路チーム.....	11
■メニュー19 認定 NPO 法人 コムサロン 21.....	12
■メニュー20 一般財団法人姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部.....	12
■メニュー21 日本の文化を愉しむ会②.....	13
■メニュー22 NPO 法人 アンビシャスコーポレーション②.....	13
■メニュー23 ささゆり会.....	14
■メニュー24 一般財団法人姫路市まちづくり振興機構 手柄山温室植物園.....	14

地域づくり・暮らし

■メニュー25 姫路レスキューの会.....	15
■メニュー26 納屋工房コミュニティデザインラボ.....	15
■メニュー27 ひめじ西里山サポート倶楽部.....	16
■メニュー28 一般社団法人 Social Eight.....	16
■メニュー29 特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者 CUE.....	17

「ひめじ夏のボランティア体験」とは？

“ひめじおん”では姫路市内に在住・在学している大学生・専門学校生・高校生を対象に、夏休み期間中(8月1日～8月31日)にボランティア活動を体験するイベントを開催しています。それが、「ひめじ夏のボランティア体験(略称:夏ボラ)」です！！

「夏ボラ」は、NPO 法人・ボランティア団体で実際に『活動してみる』ことにより、NPO・ボランティア活動への関心を深め、ボランティアや市民活動を始めるきっかけづくりにしてもらうことを目的としたイベントです♡

ボランティア体験後、希望者には、体験先からボランティア活動証明書を発行します。

体験までの流れ

STEP 1 体験メニューを探そう🔍

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を。
※メニューにより日程が異なります。



STEP 2 参加申込📩 ※7月10日(水)締切

Web 申込フォームか参加申込書を持参、
郵送、メール、FAX でひめじおんまで
※詳しくは「市民活動
ネットひめじ」にて



STEP 3 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、結果通知書を送ります。
※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。



STEP 4 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、活動にあたっての注意点や集合場所・時間等の確認をしておきましょう。



STEP 5 体験当日🚗 ※交通費は自己負担

集合時間に遅れないようにいざ体験先へ！
当日やむを得ず体調不良などで参加できなくなった場合は速やかに体験先とひめじおんに連絡しましょう。



STEP 6 体験後📧

活動体験終了後、アンケートをひめじおんまで提出してください。
希望者には活動証明書を発行します。
体験お疲れ様でした！！

⚠「夏ボラ」の参加にあたって⚠

🌀【ボランティアの心がまえとマナー】🌀

○心がまえ

<自発性・主体性>

自分の意思で参加することが大切です

<社会性・連帯性>

みんなで協力し、学びあうことが大切です

<無償性・無給性>

対価は求めず、出会いや感動、喜びを得ることが大切です

<先駆性・開拓性>

よりよい社会を自分たちで創る活動が大切です

○マナー

できることから始めましょう！

相手の気持ちを大切に！

家族の理解と協力を得て、無理せず長く続けましょう！

約束は守りましょう！

謙虚な気持ちと学ぶ姿勢を忘れないようにしましょう！

活動で知った個人の情報は外部に漏らさないようにしましょう！

🌀【注意事項】🌀

○体調管理

体験日に向けて体調を整えておきましょう

こまめに水分補給をするなど暑さ対策をしましょう

○困った時にはすぐに連絡を

体験日当日に急に都合が悪くなった時には、必ず体験先に連絡しましょう

体験中に何らかの問題が発生した場合は、必ず体験先の方にすぐに連絡・報告しましょう

さあ！ ボランティア体験を通じて、充実した夏を過ごそう！！

■メニュー1 ㊦NPO 法人 姫路こころの事業団

【団体について】 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。心に重荷を持つ人々が集い、語り、行動をして自分を発見し、力をのばしていくことを支援。

(体験名) ○障がいへの理解・障がい者との協働体験

体験内容 ●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)

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

●障がいのある方とのコミュニケーション・傾聴

募集定員 10人まで

体験実施期間 8月1日(木)～9日(金)のうち2日以上
(土・日除く)

持ち物 上履き、お弁当、飲み物

(集合時間)10:00 (解散時間)15:00

服 装 動きやすい服装(スニーカー)

体験場所 NPO 法人 姫路こころの事業団
〒672-8023 姫路市白浜町甲 740-206

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス 山陽電鉄「妻鹿駅」または「白浜の宮駅」より
徒歩約15分

■メニュー2 特定非営利活動法人 ひだまりの家

【団体について】 高齢者福祉を通じた豊かなコミュニティの形成を目指し、一般の民家を使って小規模な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一人一人を大切に、家族のように一日を過ごしています。

(体験名) ○高齢者と話してみよう

体験内容 ●高齢者との交流・おしゃべり ●レクリエーションの補助(ゲームや歌、体操、外出) ●高齢者へのお茶出しや昼食の配膳・下膳、家事手伝い

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1日1人まで、期間中3人

体験実施期間 8月1日(木)～31日(土)のうち都合の良い日(日曜日を除く)

持ち物 お弁当

(集合時間)9:00 (解散時間)16:30

服 装 動きやすい服装

体験場所 特定非営利活動法人 ひだまりの家
〒671-1152 姫路市広畑区小松町3丁目9

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス JR「はりま勝原駅」より徒歩約12分
神姫バス「小坂」停留所より徒歩約2分

■メニュー3 はまなすの会

【団体について】 医療と介護について「話せて学べて仲良く助け合う場を作る事で、より豊かな人生を送れるようになることを目的に活動しています。ケア帽子作製・無料配布、がんサロンの開催、親子畑イベント、がんに関すること他介護相談などを実施。

(体験名) ①ケア帽子の作製・配布 ②会のチラシ作製

体験内容 ①ケア帽子作製にあたり、布の裁断・縫う、アイロンかけ、型取り等

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

②チラシ作製のためのパソコン業務(打ち込み作業中心)

募集定員 1日 2～3 人まで

体験実施期間 8月1日(木)～31日(土)のうち都合の良い日、要相談

持ち物 飲み物

(集合時間)9:30 (解散時間)16:00

服 装 動きやすい服装

体験場所 はまなすの家 他

支給・貸与されるもの 昼食

〒671-1542 兵庫県揖保郡太子町米田 172-1

アクセス JR「網干駅」より徒歩約 15 分

■メニュー4 障がい者支援事業所 菜の花

【団体について】 知的障がいのある利用者さんが通所されている障害福祉サービス事業所です。地域との関わりを大切にしながら、日々の充実を目的に、菓子作りやハンドメイド布雑貨、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支援しています。

(体験名) ○利用者さんと一緒に交流

体験内容 ●就労継続支援 B 型:ハンドメイド布雑貨(手縫い等)、企業請負作業手伝い

募集対象 大学生、専門学校生、高校生
(障がいのある人と関わりたい方はぜひ)

●生活介護:機能訓練の補助、利用者との散歩、牛乳パック切り、アルミ缶つぶし

募集定員 1日 2 人まで

体験実施期間 8月1日(木)～9日(金)、8月19日(月)～30日(金)のうち都合の良い日

持ち物 上履き、お弁当、飲み物

(集合時間)9:00 (解散時間)15:30

服 装 動きやすい服装

体験場所 障がい者支援事業所 菜の花

支給・貸与されるもの 特になし

〒679-2151 姫路市香寺町香呂 661-1

その他 事前見学が可能(要連絡)

アクセス JR「香呂駅」より徒歩約 5 分

■メニュー5 姫路市立東児童センター

【施設概要】 児童センターは、児童福祉法第 40 条による児童厚生施設の 1 つで、子どもに健全な遊びを与えて健康を増進し、情操を豊かにすることを目的とする児童福祉施設です。

(体験名) ○子どもとあそぼう

体験内容 夏休みは小学生の利用も多くスタッフだけでは子どもたちと十分関わることができないため、その部分をお手伝いしていただく。卓球、オセロ、ウノ、トランプ、工作等子どもたちのサポート

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1 日 10 人まで

体験実施期間 8 月 1 日(木)～31 日(土)のうち、月曜日と 8 月 13 日を除く都合の良い日
(集合時間)13:30 (解散時間)17:20

持ち物 飲み物、帽子、ハンカチ、ティッシュ

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路市立東児童センター
〒671-0252 姫路市花田町加納原田 813

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス JR「御着駅」または「東姫路駅」より徒歩約 30 分
神姫バス「一本松」停留所より徒歩約 15 分

その他 ●説明会有 7 月 20 日(土)13:30～14:00
場所:体験場所と同じ

●条件:子どもが好きな人、個人情報取扱いを厳守できる人

■メニュー6 姫路盲ろう者サポートサークル

【団体について】 盲ろう者（視覚と聴覚の重複障害者）への総合支援、盲ろう者の社会参加を進めるための支援を実践しています。盲ろう者との円滑なコミュニケーションのための触手話や指点字を学ぶほか、移動、介助の訓練を行い、技術の向上を図っています。

(体験名) ○点字・手話の学習

体験内容 ●盲ろう者と指点字、触手話で会話する
●姫路駅周辺を一緒に歩く

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 10 人まで

体験実施期間 8 月 22 日(木)
(集合時間)10:00 (解散時間)15:00

持ち物 特になし

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路市市民会館
〒670-0015 姫路市総社本町 112

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約 13 分
神姫バス「市民会館前」停留所より徒歩約 1 分

■メニュー7 要約筆記サークルひめじ

【団体について】 中途失聴・難聴者（聴覚障害者）にその場で聞き取った話の内容を要約しながら文字にして伝える支援方法が要約筆記です。聴覚障害者の方の社会参加を支援しています。

(体験名) ○コミュニケーションボード作製と筆談体験

体験内容 中途失聴・難聴者にことばを伝える「コミュニケーションボード」を作製する。また、それを使用して筆談したり要約筆記の体験をする。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 10 人まで

体験実施期間 8 月 19 日(月)
(集合時間)13:00 (解散時間)16:00

持ち物 特になし

服 装 指定なし

体験場所 姫路市総合福祉会館 4 階ボランティア活動室
〒670-0955 姫路市安田三丁目 1 番地

支給・貸与されるもの 特になし

その他 材料費 300 円徴収

アクセス 山陽電鉄「手柄駅」より徒歩約 8 分
神姫バス「姫路市役所前」停留所より徒歩約 1 分

■メニュー8 特定非営利活動法人 ゆめ♡

【団体について】 すべての子どもたちが障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、権利の主人公として生き生きと遊び、学び、生活できる居場所・地域づくりをめざしています。就労継続支援 B 型事業所「ゆめ」（ゆめカフェ）、放課後等デイサービス「ゆめクラブ」運営。

(体験名) ○障がいのある子どもたちと一緒に遊ぼう

体験内容 障がいのある子どもたちの夏休みの居場所づくり、小学生から中高生までの子どもたちの夏休み行事・活動の補助

募集対象 大学生、専門学校生

募集定員 1 日 2 人まで

体験実施期間 8 月 1 日(木)、3 日(土)、5 日(月)、8 日(木)、17 日(土)、19 日(月)、22 日(木)のうち都合の良い日
(集合時間)10:00 (解散時間)17:00
※午後から参加の場合は(集合時間)13:00

持ち物 お弁当(午前からの参加者のみ)

服 装 動きやすい服装

体験場所 放課後等デイサービス「ゆめクラブ」
〒672-8056 姫路市飾磨区御幸 61

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス 山陽電鉄「飾磨駅」より徒歩約 10 分

■メニュー9 社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会※

【団体について】 姫路市内に71ある社協支部（概ね小学校区）において、ボランティアの協力により、社協支部活動（ふれあい食事サービス事業、子育て支援事業、ふれあいサロン事業等）を実施し、地域の方とのふれあいを高め、つながりづくりを進めている。

（体験名） ○社協支部活動ボランティア体験

体験内容 ●ふれあい食事サービス事業：一人暮らし高齢者が公民館等集まり、会食を行う際の準備や後片付けなど

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

●子育て支援事業：小学校就学前の児童とその保護者に、公民館で絵本の読み聞かせや工作、季節行事や保護者との話し相手など

募集定員 1日・1支部3人まで

●ふれあいサロン事業：公民館等で行われる地域の誰もが気軽に集まれるサロンのスタッフとして協力

持ち物 上履き、飲み物

服 装 動きやすい服装

体験実施期間 8月1日（木）～31日（土）のうち都合の良い日 ※時間は活動支部によって異なります。

支給・貸与されるもの 特になし

体験場所・アクセス

※活動支部によって異なるため、お問い合わせ時にご案内します。

その他 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。）

■メニュー10 姫路デジタルサポート 〇

【団体について】 視覚障がい者を対象にスマホスキルを身につける学習の場を提供するとともに、それに必要な活動を行っています。視覚障がい者のためのiphone講習会、VoiceOver自主トレ、個別サポートを実施。

（体験名） ○見えない人のためのスマホサポートを体験

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を学習します。スマホが見えない人の生活でどのように役立つか考えます。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1日5人まで

体験実施期間 8月3日（土）、9日（金）、24日（土）、30日（金）のうち都合の良い日 ※各日異なる体験内容です。（集合時間）9:30（解散時間）15:00

持ち物 お弁当、飲み物

服 装 指定なし

体験場所 姫路市総合福祉会館
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス 山陽電鉄「手柄駅」より徒歩約8分
神姫バス「姫路市役所前」停留所より徒歩約1分

■メニュー11 日本武道 玉谷道場スポーツ少年団^④

【団体について】 日本武道・スポーツ活動を通して、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。

(体験名) ○日本武道・ACP

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、遊びを通した運動プログラムです。

体験実施期間 8月6日(火)、9日(金)のうち都合の良い日 (集合時間)19:00 (解散時間)20:40

体験場所 姫路市立大津中学校 格技場
〒671-1144 姫路市大津区長松 229

アクセス JR「はりま勝原駅」より徒歩約 20 分
山陽電鉄「平松駅」より徒歩約 15 分

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1日10人程度

持ち物 飲み物

服 装 動きやすい服装(運動のできる服装)

支給・貸与されるもの 特になし

その他 ●体験当日の始めにボランティア活動の説明会をします(約 30 分) ●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。

■メニュー12 たぬきクラブ[◆]

【団体について】 手品・マジックの同好者で各施設・団体などで演技披露し、交流と友好を深める活動をしています。手品のボランティアや市立公民館での「手品文化講座」を開催しています。

(体験名) ○手品トリックの勉強

体験内容 「手品文化講座」にて各市立公民館でメンバーによる手品を実演披露します。その後、トリックの解説・演技指導をします。

体験実施期間・場所 下記のうち都合の良い日

8月3日(土):姫路市立高浜公民館

8月6日(火):姫路市立別所公民館

8月10日(土):姫路市立広畑第二公民館

8月14日(水):姫路市立旭陽公民館

8月18日(日):姫路市立高岡公民館

8月3、10日 (集合時間)13:30(解散時間)14:30

8月6、14、18日(集合時間)10:00(解散時間)11:00

アクセス 姫路市のホームページ内にある、「姫路市立公民館一覧」よりご確認ください。



募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 制限なし

持ち物 特になし

服 装 指定なし

支給・貸与されるもの 教材

■メニュー13 🍵日本の文化を愉しむ会①

【団体について】 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。

(体験名) ○お抹茶体験とお茶席の手伝い

体験内容 お抹茶体験とお茶席の手伝い(お茶席用のお花の生け方なども体験できます)

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1日6人まで

体験実施期間 8月6日(火)、20日(火)、27日(火)のうち都合の良い日
(集合時間)13:30 (解散時間)16:30

持ち物 特になし

服 装 動きやすい服装

体験場所 花の北市民広場 2階茶室
〒670-0806 姫路市増位新町2丁目12

支給・貸与されるもの お抹茶体験用の懐紙など

アクセス JR「野里駅」より徒歩約1分
神姫バス「野里駅前」停留所より徒歩約1分

■メニュー14 🏢NPO法人 アンビシャスコーポレーション①

【団体について】 地域住民に対し、互助精神、道徳心等をはぐくみ、健全で安全なまちづくりに寄与しています。つながり・まなび・あそび、をテーマに、地域の方々と絆を深め、総幸福量の向上につなげています。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。

(体験名) ○交流会イベントスタッフ

体験内容 ファシリテーター養成講座終了後の交流食事会にて、一緒におもてなしをしていただきます。イメージとしては、簡単な飲食店のスタッフのワークショップです(座席有)。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 3人まで

体験実施期間 8月31日(土)
(集合時間)17:30 (解散時間)19:30

持ち物 特になし

服 装 動きやすい服装

体験場所 NPO法人 アンビシャスコーポレーション
〒670-0951 姫路市庄田 34-10

支給・貸与されるもの 飲み物、軽食など

アクセス JR「姫路駅」より徒歩約20分
神姫バス「庄田」停留所より徒歩約2分

その他 説明会有 日時:体験当日17:30~17:40
場所:体験場所と同じ

■メニュー15 兵庫県ゴールボール協会 姫路サークル㊦

【団体について】 視覚障害者の方のスポーツ「ゴールボール」をみんなで楽しもうという団体です。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。

(体験名) ○「ゴールボール」ってどんなスポーツ？

体験内容 「ゴールボール」についてのルール説明、競技体験、練習会のサポートの仕方について学びます。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 10 人まで

体験実施期間 8 月 24 日(土)
(集合時間)13:30 (解散時間)16:00

持ち物 上履き、飲み物

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路市立飾磨体育館
〒672-8064 姫路市飾磨区細江 104-3

支給・貸与されるもの 用具類貸与

アクセス 山陽電鉄「飾磨駅」より徒歩約 10 分
※駐車場あり

その他 条件:パラスポーツに興味のある方、積極的に取り組んでくださる方

■メニュー16 ㊦ぼうぜパーロンフェスタ実行委員会

【団体について】 家島町の坊勢島で毎年 8 月に開催するパーロンフェスタを企画運営しています。パーロン競漕を通じて市民の親睦を図り、地域社会の連帯と共生の意識を育むとともに、本土圏域を対象とした交流人口拡大に繋いだ市内の観光産業振興に寄与することを目指しています。

(体験名) ○ぼうぜパーロンフェスタ 2024 を盛り上げよう！！

体験内容 大会当日のお手伝い
作業内容:姫路港での集合受付、会場準備、片付け、タイム計測、競漕補助(パーロン競漕のチームに補助として乗船していただく場合があります。)等

募集対象 大学生、専門学校生

募集定員 10 人まで

持ち物 帽子、日焼け止め対策、熱中症対策

体験実施期間 8 月 3 日(土)
(集合時間)7:00 (解散時間)15:00(予定)

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路市家島町坊勢 坊勢スポーツセンター前
集合場所:姫路港
〒672-8063 姫路市飾磨区須加 294

支給・貸与されるもの 昼食、飲み物

アクセス 神姫バス「姫路港」停留所すぐ

※会場までは専用船に乗船していただきます。

■メニュー17 ▲NPO 法人 はりま里山研究所

【団体について】 里山を整備し、子どもの自然体験の場や自然観察の場として里山ガーデンを運営しています。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、コミュニティー活動、花と緑によるまちづくり活動を実施。

(体験名) ○プレーパーク(冒険広場)

体験内容 里山ガーデンで毎月第1日曜日に実施している子どものプレーパーク(冒険広場)の補助として参加し、自然環境の中での遊びの見守りや指導等の支援を体験する。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 5人まで

体験実施期間 8月4日(日)

持ち物 お弁当

(集合時間)12:00 (解散時間)16:30

服 装 動きやすい服装

体験場所 里山ガーデン

支給・貸与されるもの 飲み物

〒679-2132 姫路市香寺町須加院 2-847

その他 詳細は団体 HP まで

アクセス JR「仁豊野駅」より徒歩約15分

<https://www.satoyama-lab.org/>



■メニュー18 ◆グリーンバード 姫路チーム

【団体について】 ごみひろいでまちをカッコ良くするボランティア団体です。「ゴミのポイ捨てカッコ悪いぜ!」のメッセージ発信のためのPR活動や、月に3回くらい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。

(体験名) ○まちのおそうじ「SUNSUN SUNDAY イブニングおそうじ」

体験内容 姫路駅周辺のごみひろい。約1時間程度のおそうじ活動です。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 制限なし

体験実施期間 8月18日(日)

持ち物 特になし

(集合時間)17:50 (解散時間)19:00

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路駅前周辺

支給・貸与されるもの お掃除道具(トンゴ、ごみ袋)、ビブス

アクセス JR「姫路駅」より徒歩約1分

※姫路駅北にぎわい交流広場に集合

■メニュー19 認定 NPO 法人 コムサロン 21色

【団体について】 人と人、人と地域をつなぐ交流の場の提供として、お城の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、33 年間活動を続けています。

市民活動団体の事務局機能・中間支援と就労支援、各団体の活動の情報提供サービスを実施。

(体験名) ○お城のおそうじ

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。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 制限なし

体験実施期間 8 月 11 日(日)

(集合時間)6:50 (解散時間)8:00 過ぎ

持ち物 飲み物

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路城三の丸広場～姫路城周辺

〒670-0012 姫路市本町68

支給・貸与されるもの ごみ袋、金バサミ

アクセス JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約 20 分

※姫路城三の丸広場 動物園前に集合

■メニュー20 一般財団法人姫路市まちづくり振興機構 緑化推進部

【団体について】 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 ヶ所の市民花壇の植栽他、管理を行っています。

(体験名) ○駅前花壇の清掃・水やり・除草

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 ヶ所の花壇の除草、清掃
※参加当日にどちらかを案内します。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1 日 2 人まで

体験実施期間 8 月 2 日(金)、30 日(金)

(集合時間)9:30 (解散時間)10:30

持ち物 飲み物、帽子・タオル等の暑さ対策、軍手(あれば)

服 装 動きやすい服装

体験場所 姫路駅前・大手前通り市民花壇

支給・貸与されるもの 希望者:使い捨てビニール手袋

アクセス JR「姫路駅」より徒歩約 1 分

※キャッスルガーデンに集合

■メニュー21 ♡日本の文化を愉しむ会②

【団体について】 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。

(体験名) ○里山で自然を満喫しよう！

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

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1日10人まで

体験実施期間 8月2日(金)、9日(金)、23日(金)のうち
都合の良い日
(集合時間)10:00 (解散時間)14:00

持ち物 お弁当、飲み物、軍手・長靴(あれば)

服 装 動きやすい服装

体験場所 北恒屋わいわい公苑
〒679-2165 姫路市香寺町恒屋字勝負谷 1357

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス JR「溝口駅」よりタクシーで約5分
※駐車場あり

■メニュー22 NPO 法人 アンビシャスコーポレーション②

【団体について】 地域住民に対し、互助精神、道徳心等をはぐくみ、健全で安全なまちづくりに寄与しています。つながり・まなび・あそび、をテーマに、地域の方々と絆を深め、総幸福量の向上につなげています。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。

(体験名) ○外堀川クリーンプロジェクト

体験内容 胴付長靴にて川の中に入りゴミ拾いを行う。
または運河公園のゴミ拾い

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 20人まで

体験実施期間 8月4日(日)
(集合時間)9:50 (解散時間)11:45

持ち物 飲み物

服 装 動きやすい服装

体験場所 NPO 法人 アンビシャスコーポレーション
〒670-0951 姫路市庄田 34-10

支給・貸与されるもの ゴミ袋、軍手、ゴム手袋、胴付長靴、
長靴など

その他 説明会有 日時:体験当日 10:00~10:10
場所:体験場所と同じ

アクセス JR「姫路駅」より徒歩約20分
神姫バス「庄田」停留所より徒歩約2分

■メニュー23 ささゆり会

【団体について】 海浜公園（緑化公園部分）の清掃・整備、花壇整備等
主に花の植え替えや木の剪定、イルミネーションを行っています。

(体験名) ○海浜公園清掃活動

体験内容 海浜公園の砂浜・バーベキュー会場等の清掃

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 1日5人まで

体験実施期間 8月6日(火)、10日(土)、17日(土)、
24日(土)、27日(火)、31日(土)のうち都合の良い日
(集合時間)17:00 (解散時間)18:30

持ち物 特になし

服 装 長袖、長ズボン、動きやすい服装、長靴もしくは
スニーカー

体験場所 坊勢海浜公園

支給・貸与されるもの 軍手、飲み物、作業道具

集合場所:坊勢港旅客船ターミナル

〒672-0103 姫路市家島町坊勢694-83

その他 昼から海で遊んでいただくこともできます。

アクセス 航路「姫路港～坊勢島」(坊勢港旅客船ターミナル
行き)※海浜公園までは送迎あり

■メニュー24 一般財団法人姫路市まちづくり振興機構 手柄山温室植物園

【施設概要】 手柄山温室植物園は、昭和55年に『手柄山中央公園』の南山に開園しました。大小2つの温室には、熱帯・亜熱帯・砂漠植物等を常設展示し、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。

(体験名) ○植物園のお手伝い

体験内容 ①園内整備:除草や花がらの清掃など
②園内案内:お客様に対しての植物の説明、アンケート集計
の補助

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 ①②それぞれ1日2人程度

体験実施期間 8月3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日
(日)、12日(月祝)のうち都合の良い日

持ち物 飲み物

①(集合時間)9:00 (解散時間)11:00

服 装 動きやすい服装

②(集合時間)13:00 (解散時間)15:00

体験場所 姫路市立手柄山温室植物園

支給・貸与されるもの 特になし

〒670-0972 姫路市手柄93 手柄山中央公園内

アクセス 山陽電鉄「手柄駅」より徒歩約10分

■メニュー25 姫路レスキューの会

【団体について】 地域の安全・安心を守る活動を行っており、普及員・指導員及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。

(体験名) ○心肺蘇生法とAEDの使い方

体験内容 心肺蘇生法の手順体験、AEDの使い方手順体験

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 各回10人まで

体験実施期間 8月4日(日)、25日(日)のうち都合の良い日

持ち物 飲み物

午前の部(集合時間)9:00 (解散時間)12:00

服 装 動きやすい服装

午後の部(集合時間)13:00 (解散時間)16:00

体験場所 姫路市市民会館 7階 活動室 A
〒670-0015 姫路市総社本町 112

支給・貸与されるもの 活動時ユニフォーム貸与

アクセス JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約13分
神姫バス「市民会館前」停留所より徒歩約1分

その他 ●グループ、個人参加可能
●応急手当普及員取得希望者サポート有

■メニュー26 納屋工房コミュニティデザインラボ

【団体について】 コミュニティスペース等、人の集う場の立ち上げ運営支援、普及の推進、コミュニティづくりのサポート、コミュニティスペース等を活用した主催イベントの企画・実施

(体験名) ○コミュニティづくりのサポート

体験内容 公園に来る人たちに遊具を貸し出したり、ゲームを提供したりします。また、公園で何かやってみたい人がいたら、できるようにサポートします。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 制限なし

体験実施期間 8月1日(木)～31日(土)のうち都合の良い日(1～2日間程度)
(集合時間)9:50 (解散時間)17:00

持ち物 お弁当、飲み物

服 装 動きやすい服装

体験場所 太子町総合公園
〒671-1575 兵庫県揖保郡太子町佐用岡 246-1

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス 神姫バス「東南口」または「太子」停留所より徒歩約10分、JR「網干駅」より自転車約16分(レンタサイクル有)

その他 日程・回数は、申込者と事前に電話で相談のうえ決定します。
※個別に説明相談を受け付けます。

■メニュー-27 ひめじ西里山サポート倶楽部◎

【団体について】 姫路市の特産品（太市筍、安富ゆず、網干メロン）の生産者支援を軸に、その地域の魅力と活用の発掘発信を行っています。また、規格外野菜を活用して高齢化率の特に高い太市校区でこども食堂を実施しています。ぜひ、私達と一緒にボランティアをしましょう。

(体験名) ○子ども食堂×防災デイキャンプ ～若者の力で助け合う心を育む～

体験内容 停電時を想定し、子どもや家族と一緒に防災クッキング、キャンプ道具の活用などを実施します。また、したいことがあれば自由にしてもらってもOK！避難所生活を楽しく過ごすために何ができるか体験してほしいです。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 5人まで

体験実施期間 8月18日(日)

(集合時間)9:00 (解散時間)15:00

持ち物 楽器や絵本などご自身でしたいことがあれば、何でも持参してください。

服 装 動きやすい服装

体験場所 居酒屋 神太

〒671-2232 姫路市相野432-1

支給・貸与されるもの お弁当、飲み物

アクセス JR「太市駅」より徒歩約13分

※駐車場有、必要に応じて送迎も可

その他 説明会有 日時:8月10日(土)11:00~12:00

場所:カフェ&レストラン ポラリス ※別日にWeb等も可

〒671-2232 姫路市相野86-6

■メニュー-28 一般社団法人 Social Eight□

【団体について】 デジタル化社会に向けて、IT活用と教育視点を持ちながら様々な問題や課題に着手し、地域の観光、まちづくりにも寄与できる団体を目指しています。「Himeji 城育」「LIFE IS JOURNEY」などを実施。

(体験名) ○未来を拓く共創プロジェクト

体験内容 「企業フォーラム」「井上祐巳梨さんによる基調講演」「高校生と企業の協力によるイノベーション発表」のイベントのお手伝いをさせていただきます。主な作業としては会場準備・片付け、参加者受付・誘導をいただき、各講演にも参加していただきます。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

募集定員 20人まで

体験実施期間 8月3日(土)

(集合時間)8:30 (解散時間)16:30

持ち物 お弁当、飲み物

服 装 指定なし

体験場所 ビズスペース姫路

〒670-0012 姫路市本町127番地 大手前ダイネン

BLD.II

支給・貸与されるもの 特になし

その他 説明会有 日時:体験当日8:45~9:00

アクセス JR・山陽電鉄「姫路駅」より徒歩約7分

神姫バス「大手前通り」停留所より徒歩約1分

場所:ビズスペース姫路 大ホール

■メニュー29 特定非営利活動法人 夢ノ森伴走者 CUE☺

【団体について】 地域内のつながりが希薄化しているという問題を受け、交流を生むだけでなく、困りごととスキルをマッチングさせられるような拠点を作ることを目的としたカフェ運営をしています。

(体験名) ○Café を通した世代間交流&地域の困りごと解決体験

体験内容 飲食物の盛り付けや配膳、注文確認等の接客、地域の方へのスマホ講座、アニバーサリーイベントの手伝い。

募集対象 大学生、専門学校生、高校生

※参加者の意欲次第で「Café むすびめ」を活用したイベント企画なども検討

募集定員 1日3人まで

体験実施期間 8月1日(木)、3日(土)、4日(日)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)のうち都合の良い日 (集合時間)10:00 (解散時間)15:30

持ち物 上履き(あれば)、お弁当

※午前のみ、午後への参加も可

服装 動きやすい服装

体験場所 Café むすびめ(特別養護老人ホーム「光寿園」内)〒671-2112 姫路市夢前町塩田 118

支給・貸与されるもの 特になし

アクセス 神姫バス「塩田」停留所より徒歩約10分

※駐車場あり

その他 ●8月3日(土)、4日(日)は19歳、20歳のメンバーとの交流会を実施

●アニバーサリーイベントを予定(日程未定)

☆新事業☆

ボラスタ！ in ひめじ ～ボランティア デジタルスタンプラリー～ が 8月からスタートします！

幅広い世代のボランティア活動を促進するため、センターが指定する活動に参加した人に、デジタルスタンプを付与し、スタンプが2個以上たまったら、オリジナル活動履歴証明書(紙)を発行するという事業です。

「夏ボラ」もスタンプラリー対象事業となるため、ぜひ夏ボラと合わせてご利用ください！

👉ポイント👈

- ①姫路市提供の住民向けアプリ「ひめパス」を使ってスマホでかんたんに参加
- ②年に2回以上の活動参加で、オリジナル活動履歴証明書を申請できます。
- ③証明書のデザインは全部で3種類。うち、2種類は毎年度変わります。

※詳しくは、夏ボラ参加者募集チラシの裏面を check!!



2023年“夏ボラ”体験レポート



昨年度の活動風景の一部をご紹介します。



姫路デジタルサポート

普段、何気なく使っている物が障がい者の方にとって、とても大変なものだということを改めて感じました。
(姫路デジタルサポート)



一般財団法人
姫路市まちづくり振興機構



日本の文化を楽しむ会

お茶は「飲む」のではなく「頂く」のであるということなど、「和」の心を教えていただきました。普段ではあまり経験する事がない貴重な体験をさせていただきました。
(日本の文化を楽しむ会)



障がい者支援事業所
菜の花



たぬきクラブ

癌のこと、はまなすの会さんがどのような思いで活動されているのか、知ることができ、少しでも役立てることができて良かったと思いました。
(はまなすの会)



はまなすの会



特定非営利活動法人
姫路こころの事業団

初めてのボランティアでしたが、非常に良い経験になりました。利用者様とお話することが楽しいと改めて確認できました。
(特定非営利活動法人 ひだまりの家)



姫路の街には路上に多くのタバコが落ちていることに驚きました。街を歩いている時にいかに周りを見ていないか気づき、ボランティア参加以降、周囲に目がいくようになった気がします。
(グリーンバード姫路)

グリーンバード姫路



特定非営利活動法人
ひだまりの家

令和6年度「ひめじ夏のボランティア体験」参加申込書

コピー使用可

【参加者情報】

フリガナ			性別(任意)	生年月日	
氏名				年	月 日生(満 才)
学校名・学年	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)			
	携帯電話	— —			

【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 ☐ すべてに参加希望

保護者の同意 ※保護者自署	※高校生は、参加について保護者の了承が必要です。 「ひめじ夏のボランティア体験」に参加することに同意します。 保護者名 _____	
ボランティア活動 証明書の発行	☐ 希望する ☐ 希望しない	
個人情報の取り扱いについて ☐ 下記の個人情報取り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

- 申込締切は、令和6年7月10日(水)まで ※必着です。
- 体験先は、希望に添えない場合があります。
- 参加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。
- 交通費等体験参加に伴う費用は、自己負担になります。
- この事業は、姫路市が実施する市民活動傷害等見舞金給付制度及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でのお申し込みはこちら



■問い合わせ・応募先

〒670-0015 姫路市総社本町 112 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 担当: 杉尾
 TEL: 079-281-2660 FAX: 079-281-2662 メール: shimin-support@city.himeji.lg.jp

市民活動やボランティアを

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」を読んでみましょう ⇒



★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事業があります。

通年 ハジメのイッポ

⇒



11月 ひめじ de ボランティア -ひめボラー-

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！
興味はある。でも、できるかどうか不安… 何から始めていいかわからない…

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♪



「ひめじ夏のボランティア体験」体験プログラム

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 番地(姫路市市民会館 3 階)

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)

TEL:079(281)2660 FAX:079(281)2662

Mail:shimin-support@city.himeji.lg.jp

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

