

ボランティアーズ kyoto

5
月号

よろこびもいっしょに感じたい！
同じ苦しみを抱える仲間とともに



よろこびもいっしょに感じたい！
同じ苦しみを抱える仲間とともに 2~3
ボランティア、イベント・講座情報 他 4~7
助成金情報 8



同じ苦しみを抱える仲間とともに

同じような問題を抱えた人同士がつながって、お互いの思いを理解・共有するなかで、自分の問題に向き合っていくのがセルフヘルプ(自助)グループのミーティングです。匿名(アノニマス)での参加やミーティングで聞いたことを他言しない決まりがあるなど、安心して心を開くことができる工夫をしながら、参加者同士が支え合う場です。

PA 誰かの力になれるよるこびがある

PA(ピーエー)七条大宮

不安の解消を目的として、薬を規定の量より多く飲んでしまう問題を持つ人のためのミーティングを行っています。

薬のオーバードーズ(過剰摂取)は、副作用により、つらい気持ちが一時的に治まったり、気分の切り替えがうまくいったように感じられることがあるため、やめるのが難しいです。

2023年1月に団体を立ち上げた当初は、オーバードーズすることは自分一人の問題だと考えていました。

ミーティングを重ねるうちに、今ま

でふたをしてきた自分の気持ちを話せるようになってきました。そして他の人の話を聞いて、自分の生きづらさと同じだと感じ、仲間がいるのだという安心感がありました。

しだいに、一人でしんどさを抱えてオーバードーズしてしまう人とも、気持ちを話せるよるこびや薬に頼らずに過ごせた達成感をいっしょに味わってほしいと感じるようになりました。

自分のつらさだけに焦点を当てるのではなく、他の人も元気になってもらうためにPAの活動を考えていき

PAとは

ピルズ アノニマス

処方薬・市販薬のオーバードーズ(過剰摂取)の問題を抱える当事者の集まり

いという気持ちに変わっていきました。ミーティングに参加する人を仲間だと感じられるようになり、また自分も仲間だと認められることで、社会との接点を結び直していくよるこびがあり、いっしょに前に進みたいという気持ちが生まれました。

医療機関等でのミーティング開催やチラシ配布を通じて、オーバードーズの問題に一人で苦しんでいる人がPAを知ってミーティングに参加してほしいと考えています。

PA七条大宮

- 参加対象 処方薬・市販薬のオーバードーズの問題を抱える当事者・家族、支援者
- 活動日時 毎週水曜日18:30~19:30
- 活動場所 京都マック
下京区大宮通丹波口下ル大宮3丁目18 MACビル 1階
- 参加方法 申込不要。会場に直接お越しください。
- 参加費 参加費無料 ※献金袋を回しますが、金額は問いません。
- お問い合わせ paj.kyoto@gmail.com
- ホームページ <https://pills-anonymous-kyoto.webnode.jp>

ホームページ



薬に頼らず過ごせた期間によって渡されるキータグは、仲間の手づくり品もあります。もらえると楽しい!

いっしょに前に進みましょう。
休憩しながらも、
元気になれる場です。



オーバーイーターズ アノニマス
食べ物へのとらわれ（過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用など）という共通の問題から回復するための当事者の集まり

OA(オーエー)七条大宮グループ

食べることへのこだわりや摂食障がいなど、食に関する問題で悩んでいる人が集まるミーティングを続けています。

本人にとって、食べることに問題を抱えているということは恥ずかしいと



いう思いがあり、誰にも言えず悩んでいるのは自分だけだという苦しさがあります。最初はミーティングに参加することに抵抗感があり、勇気が必要だったと言う仲間も多いです。

しかし、ミーティングで同じ不安を抱える仲間話を聞くと、恥ずかしいと考えていた自分の思いを話してもよい場なのだと思えました。

今まで誰にも話せなかったことを共感して聞いてもらえることで、孤独から解放されるように感じます。わかってもらえる仲間がいるという実感は、

しんどくても生きていけるという気持ちにつながります。

困っている人とつながりたいという思いで、ミーティングを開催してくれていた仲間がいたので、自分もOAにつながる事ができたと思います。

それぞれができる協力をしながら、OAの活動を長く続けていくことで、一人で苦しんでいる人を助けることができます。誰かの力になれるという思いが自分の生きる力にもなっています。

OA七条大宮グループ

- 参加対象 食べ物へのとらわれ(過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用など)の問題を抱える当事者・家族・支援者
- 活動日時 毎週金曜日18:30~19:30
- 活動場所 京都マツク
下京区大宮通丹波口下ル大宮3丁目18 MACビル 1階
- 参加方法 申込不要。会場に直接お越しください。
- 参加費 参加費無料 ※献金袋を回しますが、金額は問いません。
- ホームページ <https://oajapan.capoo.jp/>

一人で困っている人は多いはず!
毎週金曜日にあなたを待っている
仲間がいます。

ホームページ



おわりに

いずれの団体参加者も、幅広い年齢の普通に暮らしている人で、オーバードーズや摂食障がいなどで苦しんでいるようには見えません。

実は身近に苦しんでいる人がいるかもしれないと考えることが、誰かのSOSを見逃さない、自分もSOSを発信しやすい、支え合える地域づくりにつながります。

ボランティア活動の **もしも** に備える

ボランティア保険

＜基本コース保険料＞ 保険料1名につき

S プラン 250円 **A** プラン 300円 **B** プラン 500円

※地震災害等の支援ボランティア活動の際は天災コースにご加入ください!
地震・噴火・津波によるケガも補償します。

こちらも
ございますレクリエーション・
イベント開催時に
福祉行事保険福祉事業者のための
福祉事業総合補償制度
まごころワイド

「ボランティア保険」は、ボランティア・市民活動を行う個人を対象に、年度単位(4/1~翌年3/31)で加入できる保険です。活動中の不慮の事故を補償します。

パンフレット



● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。取組内容により加入できる保険は異なります。

詳細はホームページで確認いただくか下記に問合せください。

各区
社会福祉協議会株式会社
エスアールエム

【取扱代理店】株式会社エスアールエム
専用ダイヤル TEL 075-255-0883
TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

メール: hoken@srm-net.co.jp
HP: <https://srm.moushikomi.jp/>
【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 当事者と関係者の集まり

ギャンブル依存症の人のセルフヘルプグループ

ギャンブルをやめたい人たちのセルフヘルプグループです。ミーティングで自分の思いを話して、仲間と思いをわかちあうことは大きな支えになります。

- 🕒 毎週金曜日19:00~20:30
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階
ボランティアセンターミーティング室
- 🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 ギャンブルをやめたい当事者、その身近な人
- 💰 不要(献金受入可)
- 📄 申込不要

GA京都グループ

🌐 <http://www.gajapan.jp/jicmp-wjp.html>

ホームページ



下京区 当事者同士の集まり

窃盗症に悩んでいる人のセルフヘルプグループ

窃盗症(クレプトマニア)という病気からの回復を目指す人たちのセルフヘルプグループです。

ミーティングでしんどい気持ちを話してみませんか? 仲間と思いをわかちあうことが大きな支えになりますよ!

- 🕒 毎週木曜日18:30~19:30
※祝日の場合は15:00~16:00
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階
ボランティアセンターミーティング室
- 🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 基本16歳以上の窃盗症(クレプトマニア)の当事者
※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要
- 💰 不要
- 📄 申込不要。
※可能であれば、事前にメール連絡

KA平安京グループ

📧 ka.heiankyo.meeting@gmail.com

メール



南・中京区 家族や関係者の集まり

家族等のギャンブル問題に悩む人のセルフヘルプグループ

ギャンブルは身近な人のギャンブル問題に影響を受けた家族・友人等同じ立場の人が集まって、ミーティングを行う自助グループです。

- 京都はんなりグループ
(オープン・ミーティング)
第1・3 木曜日 14:00 ~15:30 ※祝日は休み
京都市地域・多文化交流ネットワークサロン
(南区東九条東岩本町31)
JR「京都」・地下鉄「九条」徒歩15分
- 京都河原町グループ
(クローズド・ミーティング)
毎週木曜日 19:00~20:15
カトリック河原町教会
(中京区河原町通三条上ル下丸屋町423)
地下鉄「京都市役所前」徒歩3分、京阪「三条」徒歩5分
※参加方法の詳細はホームページをご確認ください。

- 👤 身近な人のギャンブルで悩んでいる人
※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要
- 💰 献金袋を回しますが金額は問いません。
- 📄 申込不要。直接お越しください。

ギャンノン

🌐 <http://www.gam-anon.jp/>

ホームページ



下京区 家族や関係者、支援者の集まり

家族等の窃盗問題に悩む人のセルフヘルプグループ

窃盗症(クレプトマニア)の人の家族や関係者、支援者の会です。悩んでいることを仲間と話してみませんか。

- 🕒 第1土曜日10:00~11:30
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 内、会議室
※1階 掲示モニターに表示がない場合は、3階ボランティアセンターミーティング室
- 🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 窃盗症(クレプトマニア)の人の家族・関係者、支援者
※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要
- 💰 無料
- 📄 申込不要。直接お越しください。

KA平安京・家族会「さくらの集い」

📧 sakura39heiankyo@yahoo.co.jp

メール



京都市内 当事者同士の集まり

薬物依存症に悩んでいる人の
セルフヘルプグループ

NA(ナルコティクス・アノニマス)は、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の集まりです。互いに助け合い、グリーン(使わないで生きる)でいるために定期的に仲間と会うことによって回復を目指しています。

自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助ができるかをいっしょに考えます。

📍 開催の場所や時間はホームページにてお知らせしています。

👤 薬物をやめたい当事者

📄 申込不要。直接お越しください。

NA関西エリア

☎ 080-5703-4121

(受付時間 9:00~21:00)

🌐 <https://najapan.org/meeting/kansai/kyoto>

ホームページ



各区 当事者と関係者の集まり

アルコール依存症に悩んでいる人の
セルフヘルプグループ

お酒で苦しんだり、苦しませたりした「酒害」体験を、言いっぱなし、聴きっぱなしにする場が断酒例会です。

話すことで自分を見つめ、他の人の体験談を共感しながら聴くことでさまざまな気づきを得られる「いやしの場」です。

お酒に関する悩みがあれば、お気軽にお越しください。

🏠 ホームページ参照 毎日各区で開催
(本部例会)

第1・3水曜日 19:00~20:45

ひと・まち交流館 京都

(昼例会)

毎週水曜日 14:00~16:00

京都市こころの健康増進センター

👤 お酒で苦しんでいる当事者、その身近な人

¥ 不要

📄 申込不要。直接お越しください。

京都府断酒平安会(担当:会長・事務局)

☎ 070-5667-9362

FAX:0774-65-9970

🌐 <http://danshu-heian.net/>

ホームページ



上京区 家族や関係者の集まり

家族等の薬物問題に悩む人の
セルフヘルプグループ

ナラノンとは身近な人の薬物依存の問題によって、影響を受けてきた、または今も受けている家族や友人たちのための集まりです。

あなたと同じ問題を持ち、理解しあえる仲間がここにはいます。ミーティングは全国各地で開催しています。詳細はホームページをご覧ください。

📅 毎月第1木曜日 初めての人 14:00~14:30
メンバー 14:30~16:00

🏠 日本バプテスト京都教会

(上京区荒神口通河原町東入亀屋町122-1)

👤 家族や友人の薬物問題で悩んでいる人

📄 申込不要。直接お越しください。

ナラノン ファミリー グループ ジャパン

☎ 03-5951-3571

(受付時間 月・水・金曜日11:00~15:00)

✉ naranon@sirius.ocn.ne.jp

🌐 <http://nar-anon.jp/>

ホームページ



市内他 家族や関係者の集まり

家族等のアルコール問題に悩む人の
セルフヘルプグループ

一人で悩んでいませんか。仲間と会って体験談を話し、聴くことでまず家族が楽になりましょう。

いっしょにアルコール依存症の正しい知識等を学び、専門機関とつながって回復を目指しましょう。

📅 (家族昼例会)

第2・4火曜日14:00~15:30

京都市こころの健康増進センター

(本部家族例会)

第3水曜日19:00~20:45

ひと・まち交流館 京都

その他、各支部で平日夜に開催。

ホームページでご確認ください。

👤 家族や大切な人の飲酒問題で悩んでいる人

¥ 無料

📄 申込不要。直接お越しください。

京都府断酒平安会 家族会みやび

FAX:075-721-4703

✉ shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

🌐 <http://danshu-heian.net/cart>

ホームページ



ボランティア募集

北区 視覚に障がいがある人のサポート

洋裁教室の講師ボランティア募集

視覚に障がいのある人向けに洋裁教室を実施しています。5～10名の受講生に、手縫い・ミシンでの作業から洋服の制作などを教えていただける人を募集しています。

洋服の制作における製図や裁断ができる人は、大歓迎です。

🕒 毎月第1木曜日10:00～15:00
(準備と後片付け含む)

🏠 京都ライトハウス(北区紫野花ノ坊町11)

🚌 市バス「ライトハウス前」すぐ、「千本北大路」徒歩3分

👤 洋裁が得意な人

💰 無料(交通費等は要相談)

👥 2名(先着順)

☑️ 電話・FAX・メールで問い合わせください。

京都府視覚障害者協会(担当:鹿島)

☎️ 075-462-2414

FAX: 075-462-4402

✉️ syomu@nifty.com

🌐 <https://kyosikyo.sakura.ne.jp/>

ホームページ



イベント・講座

東山区 お茶をしながらほっとした時間を過ごしませんか

ほっとカフェ東山

おしゃべりで楽しいひとときを過ごす傾聴カフェです。傾聴の専門教育を受けたボランティア3名があなたの心の内側を聴かせていただきます。

🕒 原則毎月 第1・3火曜日 13:30～15:30

🏠 やすらぎ・ふれあい館

(東山区五条通大和大路東入5丁目梅林町576-5)

🚌 市バス「五条坂」徒歩3分

👤 どなたでも

💰 100円(飲物、菓子代)

👥 25名(先着順)

☑️ 申込不要

ほっとカフェ東山

☎️ 075-602-7323(担当:安井)

FAX:075-602-7323

☎️ 075-551-4849(担当:東山区社会福祉協議会)

下京区 助成金を申請するための下準備をしよう!

Let'sチャレンジ! 助成金準備講座

「助成金を考えているけれど、今の状況ではちょっと難しい…」と考えている団体のみなさん!何を準備しておくべきか、講義・ワークでいっしょに考えてみませんか?

助成金申請にはじめて挑戦する団体向けの初歩的な講座です。

🕒 5月28日(火)13:30～15:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ボランティア団体等で活動している人

💰 無料

☑️ 申込フォームか電話で申込

(要 ①氏名 ②電話番号 ③メールアドレス ④所属 ⑤
主な活動内容)

京都市福祉ボランティアセンター

☎️ 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉️ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 kyoto ころろつながるプロジェクト

思いを聴く ～当事者・当事者家族の思い～

【テーマ】アルコール依存症

【ゲスト】武市 智子 氏

(京都府断酒平安会 家族会みやび 代表)

【ファシリテーター】精神保健福祉士 浜内 彩乃 氏

【内容】それぞれの立場で様々な思いを抱えている身近な人たちの声を聴いてみよう。5月はアルコール依存症当事者の家族をゲストにお迎えします。家族の抱える「思い」や、周囲との「つながり」を聴いてみませんか。

🕒 5月31日(金)18:00～19:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 興味・関心のある人

💰 無料

👥 40名(先着順)

☑️ 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号
③あなたのお立場 ④所属 ⑤ゲストへの質問)

京都市福祉ボランティアセンター

☎️ 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉️ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



ゲスト団体
ホームページ



下京区 現役グラフィッカーに聞ける、学べる

グラフィック・レコーディング・セミナー

グラフィック・レコーディングとは、打ち合わせや会議の内容を色とりどりに図にまとめて議論を可視化し話を整理する手法です。グラフィック・レコーディングを取り入れて団体運営を円滑にすすめましょう。

【基礎編】6月8日(土)

ペンの持ち方から線の引き方、絵の描き方など基礎を学ぶ

【応用編】募集を締め切りました

紙面構成、情報の選択や要約など、より本格的に学びを深める

【講師】三宅 正太 氏(NPO法人山科醍醐こどものひろば)

🕒 各回13:00~16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都

[基礎編] 3階 第4・5会議室

👤 ボランティア団体等で活動している人、
興味・関心のある人

¥ 無料

👥 [基礎編] 40名(先着順)

📄 申込フォームか電話で申込
(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス)

申込先



下京区 ボランティアに興味がある人集まれ!

Let'sボランティア! ボランティア入門講座

前半はボランティアの基礎知識を学び、後半は現役ボランティアをゲストに迎え、活動を始めたキッカケややりがいなどを伺います。会場参加が叶わない場合はYouTubeでの後日配信で受講できます。

【ゲスト】NPO法人京都運転ボランティア友の会
(車での移動支援)

YouTube配信 4月16日(火)~5月31日(金)

【ゲスト】NPO法人山科醍醐こどものひろば
(子どもを中心に地域に根ざした活動)

会場 6月20日(木) 14:00~15:00

YouTube配信 6月21日(金)~7月31日(水)

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階

ボランティアセンターミーティング室

👤 ボランティア活動をはじめたい人、興味・関心のある人

¥ 無料

📄 申込フォームか電話で申込
(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号
④メールアドレス ⑤ボランティア活動
経験の有無)

申込先



下京区 子どもと保護者がそれぞれで学ぶ

自分を守る

①災害編 ②からだ編

災害やプライベートゾーンなど自分を守るために学んでおきたい防災と性に関する知識を、大学生団体が楽しくレクチャーします。

	子ども (第1会議室)	保護者・活動者 (第2会議室)
一部 13:30~14:30	災害編	子ども向け からだ編の確認*
休憩 14:30~14:45		
二部 14:45~15:45	からだ編	災害編

*子どもに二部を受講させないと判断された場合、
一部のみで終了していただいで構いません。
<子どもと大人は別室での受講です。>

🕒 6月22日(土) 13:30~15:45

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 第1・2会議室

👤 ・未就学児から小学生 ※子どもの参加には保護者同伴必須
・子どもの成長を応援する活動を行う団体で活動している人
・テーマに関心を持った方

¥ 無料

📄 申込フォームか電話で申込
(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス) 締切:6月21日(金)

申込先



下京区 パソコンで Zoom を主催

はじめて主催する人のための Zoom講座

Zoomで主催者としてオンライン会議を開催運営するための講座です。

Zoom参加はできるけれどオンライン会議を主催することに不安を感じている人向けに、初歩(参加者の招待等、開催の基本動作)から応用(画面共有・チャット・録画等、会議で使う便利な機能)までを学びます。

【講師】NPO法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

🕒 7月5日(金) 10:00~16:30

※アカウント未取得の人は9:00からの参加が必要です。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

👤 パソコンで Zoom 参加したことがある人で
ご自身のノートパソコンを持参できる人

¥ 無料 👥 10名(先着順)

📄 申込フォームで申込
(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メール
アドレス ⑤Zoom アカウントの有無)

申込先



上記4講座
共通問合先・
アクセス方法

京都市福祉ボランティアセンター ☎ 075-354-8735 ✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

ひと・まち交流館 京都 🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

助成金情報

各助成金情報

「もっと活動を充実させたい！」そんな時は助成金を活用しましょう。当センターのホームページではさまざまな助成金情報を随時発信しています。助成金の趣旨をよく読んで、助成実施団体ともいっしょに、よりよい地域福祉活動をすすめましょう！



01

公益財団法人
さわやか福祉財団

●「地域助け合い基金」で コロナ禍を乗り越えて共生社会へ

対象分野：共生社会を推進する
住民同士の助け合い活動
対象団体：法人格の有無を問わず非営利の組織
対象経費：地域で暮らす人同士の
助け合い活動に必要な費用
助成金額：上限 15 万円
申請期間：通年

ホームページ

詳しい募集要項は
ホームページをご覧ください。



02

公益財団法人
京都オムロン地域協力基金

●子ども食堂助成制度

対象分野：子ども
対象団体：京都府内の子ども食堂
対象経費：運営費・開設費
助成金額：12 万円～
(年間利用人数により上限が異なる)
申請期間：～9 月 30 日 (月)

●一般イベント助成制度

対象分野：社会福祉、青少年の健全育成、
男女共同参画 (子育て支援を含む)、
環境の整備
対象団体：京都府内で社会貢献活動をする
団体や個人
対象経費：事業費
助成金額：事業予算の 30%以内
(収支の不足分が対象)
申請期間：～12 月 27 日 (金)

ホームページ

※応募受付期間中でも打ち切る場合があります。詳しい募集要項は
ホームページをご覧ください。



詳細は
6 ページを
みてね!

助成金の申請には、
きちんとした準備が必要です!

「どんな書類が必要なのかな?」「メンバーで何を考えて計画すべき?」など、助成金申請するまでの下準備を進めるための「Let's チャレンジ! 助成金準備講座」があります!

日時:5月28日(火)13:30~15:00

申込先



編集・発行 / 京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町通五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738 v.info@hitomachi-kyoto.jp

https://v.hitomachi-kyoto.jp/ 京都市福祉ボランティアセンター

ホーム
ページ



Facebook
京都市福祉ボランティアセンター



X (旧Twitter)
@kyoto_vora



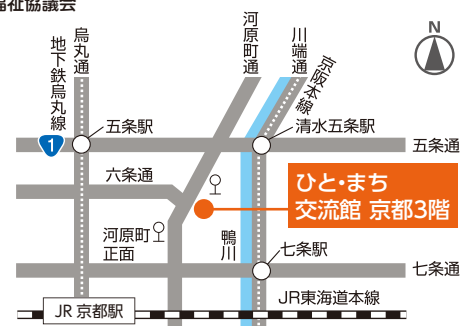
Instagram
@kyotocityinfo



【交通機関】●京都市バス4・17・205号系統「河原町正面」停留所下車
●京都市営地下鉄烏丸線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分
●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分
●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円
(混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください)

【開所日時】●月～土：9：00～21：00 ●日・祝：9：00～17：00
●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

〈設置〉京都市
〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会



KES
ステップ2登録
京都市社会福祉協議会は、
KESステップ2を取得し、環境
負荷低減につとめています。

UD
FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

