

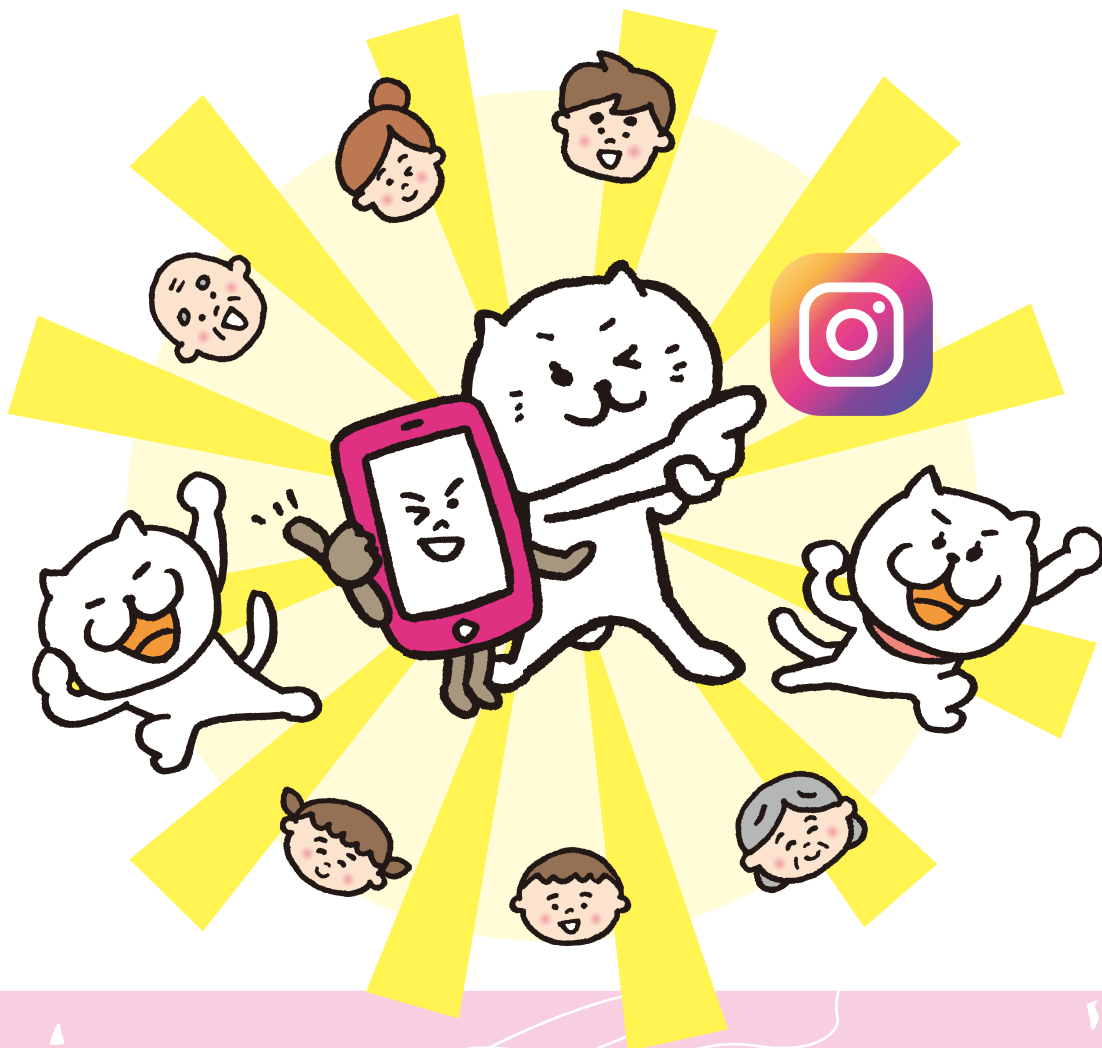
ボランティアーズ kyoto

2
月号

「見るだけ」を卒業!

発信してみよう、**インスタグラム**

発信すれば、世界が広がる!
理解が深まる、仲間とつながる、インスタグラムは情報発信の強い味方!



「見るだけ」を卒業!
発信してみよう、インスタグラム …………… 2~4
ボランティア、イベント・講座情報 他 …………… 5~8

「見るだけ」を卒業!



発信してみよう、Instagram



「イベントや団体のことをもっと多くの人に知ってもらいたい…」とお悩みのみなさん! 多くの人につながるきっかけとして、Instagramを活用して情報を発信しませんか。まずは写真の投稿からチャレンジ! 団体のファンを増やしましょう。

Instagramとは?

写真や動画を共有して楽しむことができる人気のSNSです。多くの人から利用されていて、自分の好きな写真や動画を投稿したり、他の人の投稿を見て楽しむことができます。無料で情報発信ができ、上手に活用すれば効果的な広報につながります。

どんな発信ができるの?

写真や動画の投稿

写真や動画を、フィルターをかけてオシャレに加工して投稿できます。

ストーリーズ

24時間で消えてしまう短い動画や写真を投稿できます。日常のちょっとした出来事を気軽に共有できます。

リール

短い動画を作成・編集して、音楽や効果音をつけて投稿できます。

ライブ配信

リアルタイムで動画配信ができます。視聴者と直接コミュニケーションをとることも可能です。

これからどんな投稿をしていくか考えてみよう

まず考えよう!

Instagramを使う目的は? 何のために発信しますか? アカウントのテーマを決めよう。

活動を広めたい・
宣伝したい

イベントを
告知したい

参加者を
募集したい

応援してほしい

日々の
活動報告として



いざ投稿!のその前に

意外と見られている「プロフィール」

誰が見てもわかりやすいプロフィールになっていますか? まずはここをしっかりと作り込もう!

- ①ユーザーネーム…英数字で表示されるIDで、他のユーザーと同じ名前は使えない。半角英数字(a-z、A-Z、0-9)、ピリオド(.)、アンダーバー(_)のみ使用可能。
- ②名前 …… 団体名、活動の名称など。ひらがな、漢字、絵文字など、様々な文字を使用できます。
- ③アイコン …… 団体のマーク、キャラクター、写真など活動イメージが伝わりやすいものに。
- ④自己紹介 …… どこで何をしているか、地名や住所を入れて具体的な内容に。
- ⑤その他 …… 団体ホームページなどのリンクも載せられます。

ユーザーネーム、名前は検索にひっかかるよ! わかりやすいものにしよう。



良い プロフィール例

③イメージしやすいアイコン

②名前は地名も入るとよい

①ユーザーネームは覚えやすい文字列に

kodomo_onigiri.

000 投稿 000 フォロワー 000 フォロー中

子ども食堂おにぎり | 京都市

毎月第3水曜日に〇〇カフェにて小学生を対象に開催しています。

④自己紹介は具体的に!

残念な プロフィール例

iri_gino.014na

000 投稿 000 フォロワー

みーさん

おにぎり好きな子集まれー! みんなきてね! 待ってるよ!

覚えてもらえない…!

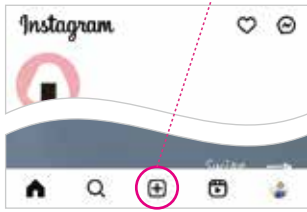


登場する名称はすべて架空のものです。アカウントにより表示は異なります。

写真や動画を投稿してみよう！ 投稿するまでの基本的な手順です。

操作画面はiPhoneを使用した場合の一例です。
アカウントにより表示は異なります。

1 画面下の「+」マークをタップ



2 写真・動画を選んでもしくは撮影する



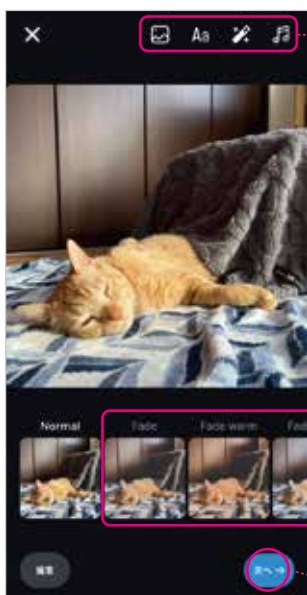
3 「次へ」をタップ

写真を正方形か長方形のどちらで表示するか選べます。

写真や動画を複数使う場合はここをタップしてから選択。最大20点掲載できます。

ここで「投稿」、「ストーリーズ」、「リール」、「ライブ」を選択できます。

4 好きなフィルターを選び、効果の強さを調整



選択した写真にさらに別の写真や文字・音楽を追加することもできます。



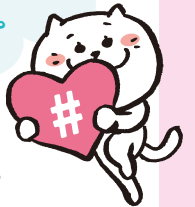
たくさんのフィルターが用意されています。一番左端の「Normal」は元の写真です。

5 「次へ」をタップ

6 キャプション(写真の説明文)を入力し、ハッシュタグ(#)をつける



ハッシュタグは必ずつけよう！他のユーザーから見つけてもらいやすくなります。



▶ハッシュタグとは…

「#」記号とその後に続くキーワードのこと。これをつけることで、検索されやすくなります。

▶ハッシュタグの付け方

半角の「#」記号の後にキーワードを入力します。キーワードは日本語でも英語でも構いません。スペースや「・」などの記号は使用できません。

7 入力内容を確認し、問題なければ「シェア」をタップ



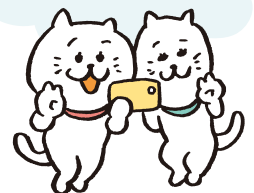
「場所を追加」は投稿に位置情報を追加して地図で表示できる便利な機能です。

8 「シェア」をタップ

9 写真を投稿できた!



シェアした後は写真の修正や変更ができないので注意!



投稿をシェアした後は、ハッシュタグが正しく機能していると文字が青色で表示されます。



まずはシンプルに写真とキャプションを投稿することからはじめよう!

長文は読まれません。 改行をうまく使って読みやすく。

Instagramは文字が小さいこともあり、長文を画面の幅いっぱいに入力すると、とても読みにくくなります。改行を入れ、キャプションの部分も「見やすさ」を意識しましょう。

読みやすい キャプション例

Instagramは画面いっぱいに文字を打つと、文字が小さく、行間も狭いため、とても「読みにくい」見た目になります。

特に、他で作った文章をコピーして使う場合は要注意。キャプション部分も「見やすく」なるよう意識しましょう。

改行を多用すると上下に長くなるので適度な文章量にまとめよう！



読みにくい キャプション例

Instagramは画面いっぱいに文字を打つと、文字が小さく、行間も狭いため、とても「読みにくい」見た目になります。特に、他で作った文章をコピーして使う場合は要注意。キャプション部分も「見やすく」なるよう意識しましょう。

check!

投稿する前に確認しよう

▶写真を掲載する許可をとっていない人、 写りたくない人が写っていませんか？

顔をぼかす、トリミング(不要な部分の削除)する、スタンプで顔を隠すなどの加工をしましょう。

▶間違った情報や、誤解を与えるような 文章になっていませんか？

投稿する前に読み直し、再確認しましょう。誰か他の人に一度読んでもらおうと、自分だけでは気づかなかったわかりにくいところが見つかることもあります。



▶ハッシュタグは正しく入力されていますか？

「#」が半角でないとハッシュタグとして認識されません。また、不要なスペースや「・」が入っていても正しく認識されません。

おわりに

Instagramはあくまで情報発信のツール。投稿さえすれば人が集まるわけではありません。もっと効果的な投稿の仕方は？ フォローしてもらうためにすべきことは？

さらに深く学べる「情報発信のコツ講座」にぜひお越しください。

講座は
コチラ！



「映える」写真がないときは 作ってしまおう！

いい写真がないから、なかなか投稿できない…そんな時は、Canva(キャンバ)などのデザインアプリで画像を作るのも1つの方法です。

「見せる」より「読ませる」内容の投稿の時は、タイトルの入った表紙画像があると目にとまりやすくなります。



お役立ちアプリ Canva (キャンバ)



デザイン作成/写真や動画編集ができる！豊富なテンプレート(雛形)やイラストなどの素材があり、写真や文字を置き換えるだけでオシャレな画像に。動画も作れます。



ここがポイント

▶写真はキレイに！

いわゆる「映える」写真を用意する必要はありませんが、なるべくキレイな写真を撮る、加工で明るくする、トリミングで不要な部分を切り取るなどの工夫をしましょう。

▶見る人にとって見やすいように

別に作ったチラシなどを掲載する時は、そのまま使うと文字が小さくて読みにくかったり、一部切れて必要なところが見えなくなったりします。手間を惜しまず、Instagram用に作り直すなどして見やすく・読みやすくしましょう。

▶とにかく続ける！！

続けることこそがフォロワーを増やす一番の方法です。毎週月曜日に投稿する、週に2回は投稿する、など団体で無理のないルールを決めてコツコツ投稿しましょう。

がんばって
コツコツ続けよう！



情報発信の コツ講座

今より使えるInstagram

- 日時：2月28日(金)13:30~15:30
- 場所：ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
- 対象：Instagramのアカウントを持っているボランティア団体・施設等で活動している人
- 費用：無料

詳しくは今月号の裏表紙をチェック！

ボランティア募集

南区 自分にできることを活かしましょう!

日本語教室 ボランティア募集

外国人居住者へ日本語教育をするボランティアを募集しています。特別な資格は必要ありません。

🕒 毎月第2・4土曜日 13:30~15:00

🏠 京都ユネスコ協会
(南区東九条東山王町27)

🚶 JR「京都」徒歩5分

👤 どなたでも

💰 無料 ✉ メールで申込

京都ユネスコ協会(担当:西川)

✉ jsa@dune.ocn.ne.jp

メール



東山区・オンライン 子どもたちの活動を支えるサポーター

運営ボランティア募集

ホワイトハンドコーラスNIPPONは、障がいの有無に関わらず参加できる子どもたちの合唱団です。

練習サポート、広報、事務などをお手伝いいただける人を募集します。会場に来られない人はオンラインでできるサポートもあります。

🕒 毎週1回土・日のどちらか2時間程度

🏠 京都女子大学(東山区今熊野北日吉町35)他

🚶 プリンセスラインバス「京都女子大学前」下車すぐ、市バス「東山七条」徒歩5分

👤 大学生以上。音楽経験は問いません。手話ができる人歓迎。

💰 無料

✉ メールで申込(要 ①氏名 ②住所 ③電話番号
④メールアドレス ⑤年齢 ⑥所属)

ホワイトハンドコーラス

NIPPON京都チーム(担当:中坂)

✉ kyoto@elsistemaconnect.or.jp

🌐 https://elsistemaconnect.or.jp/activity/whc-nippon/

メール



ホームページ



SNSで情報発信しています!

Instagram
@kyotocityinfo



X (旧Twitter)
@kyoto_vora



Facebook
京都市福祉ボランティアセンター



市内 あなたの力で全国大会を成功させましょう!

天皇盃 第36回全国車いす駅伝競走大会 ボランティア募集

車いす駅伝でお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。

【活動内容】

- ・選手の走行に支障の出ない交通整理・観衆整理
- ・通行人・自転車・車輛の運転手等に理解と協力が得られる声かけ

【事前説明会】

3月5日(水) 18:30~19:30頃

場所:京都市障害者スポーツセンター

🕒 3月9日(日) 10:20~12:30頃

※駅伝コースにより時間が異なる。概ね2時間程度。

🏠 京都市内(国立京都国際会館~西京極総合運動公園)の沿道のうち1ヶ所

👤 障がい者スポーツ活動に興味・関心のある人

💰 無料(昼食代として500円分のQUOカード支給)

👥 200名(先着順)

✉ メールか郵送で申込(要 ①氏名 ②住所 ③電話番号
④メールアドレス) 締切:2月20日(木)

一般社団法人 京都障害者スポーツ振興会

(担当:井川)

〒606-8106 左京区高野玉岡町5番地

京都市障害者スポーツセンター内

📞 075-712-7010

✉ kyoto@spo-shin.net

🌐 http://spo-shin.net/

メール

ホームページ



東山区 「遊ぶ」「学ぶ」「暮らす」を通して子どもを応援!

子どもの活動をサポートする ボランティアを募集

家庭の事情で保護者と生活をするのができない2歳~18歳の児童が暮らす生活施設です。

いっしょに遊んだり、宿題の見守り等を通じて、あたたかく楽しい時間をつくるお手伝いをお願いします。

🕒 月曜日~金曜日16:00~21:00

土曜日・日曜日8:30~21:00内で都合の良い時間

🏠 平安養育院

(東山区林下町400-3)

🚶 地下鉄東西線「東山」徒歩10分、市バス「祇園」徒歩3分

💰 交通費(500円まで)・活動時間によって
食事の提供あり。

✉ 電話かメールで申込

平安養育院(担当:澤)

📞 075-561-0680

✉ heianyokuin@siren.ocn.ne.jp

🌐 https://heianyokuin.hp.gogo.jp/

メール



ホームページ



セルフヘルプ(自助)グループ

左京区・下京区 ギャンブルの問題で悩んでいませんか?

ギャンブル依存症 特別セミナー・当事者交流会

2月はセミナーを開催し、終了後には家族相談会を実施します。3月は通常の当事者交流会を行います。

[2月]特別セミナー

🕒 2月8日(土) 14:15~16:45
※家族相談会は17:00~18:30

🏠 kokoka京都市国際交流会館
🚶 地下鉄「蹴上」徒歩6分、市バス「岡崎公園 美術館・平安神宮前」徒歩10分

🆓 無料
📄 申込不要

[3月]当事者交流会

🕒 3月1日(土) 13:30~15:30

🏠 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②
🚶 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ギャンブル依存に悩む当事者
🆓 200円(持ち合わせがなければ無料参加可能)
📄 申込不要

ギャンブル依存症当事者の会 京都(担当:中島)

📞 090-8006-2987 ホームページ
✉ KYOTO.GAM@gmail.com
🌐 <https://gdfam.org/group/kyoto/>



下京区 同じ悩みを話しませんか

不登校や就学の悩みを話し合う 保護者の集い

学校の行き渋りや不登校は、子ども本人だけでなく、家族である保護者やきょうだいのさまざまな思いを抱えています。誰にも言えず1人で悩んでいるなら、その気持ちを吐き出してみませんか。

不登校経験者や、現在、学校に行っていない本人の参加も可能です。

🕒 毎月第3土曜日 13:30~17:00
🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 第2会議室
🚶 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
👤 不登校の子どもの家族や当事者
🆓 無料
📄 申込不要。入退室自由。

ありびお(担当:竹田)
📞 090-1956-5492
✉ kozou1120@gmail.com



物品募集

中京区 生理用品で困っている人への支援につながる

生理用品の寄付募集中

生理に悩む全ての人々のために必要とされる生理用品を集めています。集めた生理用品は、京都市内にて配布会を実施し、個人に配布する予定です。

【受付物品】

ご寄付頂けるもの

①未開封の試供品 ②未開封の生理用品 ③外袋開封後1年未満で中身が半数以上ある生理用品(外袋に入れたままで)

受け付けられないもの

①外袋から取り出した状態のバラの生理用品 ②ほこりやよごれが付着したもの ③使用済みや一度開いたもの

🕒 11:00~21:00(施設営業日に準ずる)

🏠 河原町OPA 2階 トイレ前
(中京区河原町通四条上ル米屋町385番地)

🚶 阪急電車「京都河原町」徒歩1分、京阪電車「祇園四条」徒歩5分、市バス「四条河原町」下車すぐ

NPO法人

お客様がいらっしゃいました。

✉ info@periodiscoming.org

Instagram X(旧ツイッター)



イベント・講座

左京区 失語症のある人について、知ってみませんか?

講演「失語症者の会話パートナー」

失語症とは、脳卒中や交通事故等の後遺症のひとつです。「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」等が難しく、症状は一人ひとり違います。失語症者の会話パートナーの話を聞いていっしょに考えてみませんか。

🕒 2月22日(土) 14:00~16:00
🏠 京都市障害者スポーツセンター(左京区高野玉岡町5)
🚶 京都バス「高野玉岡町」下車すぐ、市バス「高野橋東詰」徒歩10分
👤 どなたでも
🆓 無料 🧑 30名(先着順)
📄 電話かメールで申込(要 ①氏名 ②電話番号かメールアドレス ③障がいの有無(ある場合は障がいの内容) ④所属(該当者のみ)) 締切:2月20日(木)

ぼちぼちの会(担当:木下)

📞 090-1912-7638

✉ botiboti2024@ymail.ne.jp

メール



下京区 マンツーマンで教わる!

シニアのスマホ解決講座

スマホの操作で困っていることはありませんか?
マンツーマンで、ボランティアに質問ができる講座です。

【講師】 ばそぼらんど京都

🕒 2月14日(金)

①13:00~13:50 ②14:00~14:50

③15:00~15:50 ※1人50分間、各枠8名

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 60歳以上でスマホをお持ちの人

¥ 無料

👥 24名(先着順)

📄 電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号 ③希望時間 ④アンドロイドか iPhone か ⑤質問内容)

※申込は電話受付のみです。

[受付時間] 第3火曜日を除く平日9:00~17:00

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

下京区 Let's ボランティア!

ボランティア入門講座

知識を深めてからボランティア活動をはじめよう! 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から生の声を聞きます。YouTubeでの後日配信でも講座を受講できます。

【ゲスト】

● 認定NPO法人アンビシャス

(ドッグセラピー・ペット防災啓発活動)

会場開催 2月25日(火) 14:00~15:00

YouTube配信 2月26日(水)~3月31日(月)

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚗 市バス4・7・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)

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



東山区 要約筆記の基礎知識・技術を学びませんか

要約筆記の体験講座

要約筆記は、聞こえづらい人や、中途失聴・難聴者のコミュニケーション手段のひとつで「文字」で伝える方法です。

【プログラム】

・高齢難聴者の聞こえの特徴を知ろう

・要約筆記の書き方を学ぼう&筆記体験で伝えてみよう

【主催・講師】

NPO法人京都市中途失聴・難聴者協会 東山支部

京都市要約筆記サークル「かたつむり」

🕒 2月22日(土) 10:00~12:00

🏠 やすらぎ・ふれあい館 会議室1・2

(東山区五条通大和大路東入5丁目梅林町576-5)

🚗 市バス・京阪バス「五条坂」下車すぐ

👤 関心のある人

¥ 無料

👥 20名(先着順)

📄 FAX・電話等で申込(要 ①「要約筆記体験講座」と明記 ②氏名(フリガナ) ③住所 ④電話番号)

締切:2月14日(金)

〈問合せ・申込〉

京都市東山区社会福祉協議会(担当:横山・井手)

📞 075-551-4849

FAX:075-551-4858

🌐 <https://www.yasufurekan.com/>

ホームページ



下京区 傾聴ボランティアをはじめてみませんか

傾聴ボランティア養成講座(全6回)

傾聴ボランティアとは、人の心に寄り添い、思いを聴かせていただくことで穏やかに癒す活動です。ホームページもあわせてご確認ください。

🕒 4月7日(月)、4月21日(月)、5月7日(水)、5月19日(月)、6月9日(月)、6月23日(月)

いずれも9:30~16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 会議室

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 傾聴ボランティアとして活動したい人

¥ 17,000円(全6回分)

👥 8名(先着順)

📄 メールかFAXかハガキで申込(要 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④連絡先)

締切:3月7日(金)必着

京都 PANA-ALC

〒602-8268 上京区山里町241-12

京都 PANA-ALC事務局

📞 090-9611-3893

FAX:075-441-3584

✉ pana.alc.office@gmail.com

🌐 <https://pana-alc.jimdofree.com>

詳細



メール



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…」と考えている非営利団体のみなさん! どんな準備をして、何を計画する必要があるのか、講義・ワークでいっしょに考えてみましょう。

助成金申請にはじめて挑戦する福祉団体向けの初歩的な講座です。

🕒 2月21日(金) 14:00~16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚗 市バス4・7・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

申込先

☎ 075-354-8735 FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp



下京区 見るだけを卒業して発信してみませんか?

情報発信のコツ講座 今より使えるInstagram

「Instagramのアカウントは作ったけれど、イマイチ活用できていない!」というお悩みを抱えるボランティアグループ等を対象に、投稿の基本的なポイントからどう運用していったらいいかを基礎から学びます。

※Instagramアプリの操作を学ぶ講座ではありません。

【講師】NPO法人やさしいデザイン 山中 美知世 氏

🕒 2月28日(金) 13:30~15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 Instagramのアカウントを持っているボランティア団体・施設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メールアドレス ③電話番号 ④所属 ⑤Instagramのアカウント名)

京都市福祉ボランティアセンター

申込先

☎ 075-354-8735 FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp



令和7年度

ボランティア保険の加入受付は2月から!

令和6年度加入団体へは、保険代理店(株)エスアールエムから加入申込票等を2月中旬に送付予定です。

保険加入手続きは、ボランティアセンター・各区社会福祉協議会で受け付けています。

【ボランティア保険】

<https://v.hitomachi-kyoto.jp/hoken>

【各区社会福祉協議会】

受付時間:平日9:00~17:00

https://v.hitomachi-kyoto.jp/about/ku_vol_top



ボランティア保険



各区社協



福祉ボランティア活動の情報を発信しませんか?

いっしょに活動してくれる仲間を増やしたい!
イベントを開催するのでもっと多くの人に参加してほしい!
そんな皆さんを京都市福祉ボランティアセンターが応援します。

情報をお寄せください

- ボランティア募集
- ボランティア提供
- イベント・講座
- 物品募集
- セルフヘルプ(自助)グループ

情報発信シート

<https://forms.gle/9FZenXqZxCTqi5wi6>



※ホームページ・月刊誌に掲載する際は内容を当センターで編集することがあります。また、掲載をお断りする場合があります。ご了承の上、お申込みください。

※手書き用の情報発信シートをご希望の方はお知らせください。



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

@kyotocityvinfo



- 【交通機関】● 京都市バス4・7・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



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。



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。

