

ボランティアーズ

kyoto

2
月号

初心者が

参加をためらう

そのチラシ

安心できるチラシで

「行ってみよう」を引き出す！



初心者が 参加をためらう そのチラシ 2~4
ボランティア、イベント・講座情報 他 5~8



初心者が参加をためらうそのチラシ



「チラシを作っても、人がなかなか来てくれない」「おしゃれなデザインじゃないからチラシが目立たない」とお悩みではありませんか？
実は、手に取ってもらったチラシの記載内容がわかりにくいことで、これからボランティアをはじめたい人の行動をためらわせているのかも。今一度チラシを見直し、「見た人が動ける」チラシにバージョンアップさせましょう！

1

具体的な活動内容を書こう

活動内容はわかりやすく！

「ほっと仲間」「やさしさメイト」などのように、活動・ボランティアに独自の名前がついていて、活動の具体的な説明はないことがよくあります。

自分たちにとっては慣れ親しんだ名称でも、これからをはじめようとしている人には活動内容がイメージできないことも。

チラシをはじめて見た人でもわかる表記になっているか、改めてチェックしてみましょう。

参加のハードルはなるべく低く！

「何をするのかを自分で考えないといけないのかな…」と思われる文章は、最初の一步を踏みとどまらせてしまいます。

「コーヒーを出すお手伝いをしてください」「利用者さんの話し相手をお願いします」など、活動内容の一例をあげるとイメージをつかみやすくなります。

こんな表記は

ハテナ

「“ほっと仲間”大募集！」

「やさしさメイトの活動です」

→具体的にどんな活動するの？

「あなたの『得意』を活かしてください」

→私の『得意』っていったい何…？

「したいことをいっしょに考えましょう！」

→私って何がしたいの？

普段からSNSやホームページで活動の様子を発信していると雰囲気が伝わりやすいよ。
二次元コードがあると便利！



やめとこかな…？

「したいこと考えましょう」
「なんだろう？」



「会場はいつもどおりです」
「いつもとは？」

2

日時・場所は漏れなく正確に

日時と場所は

丁寧すぎるくらいがマル

ボランティアや月例会にかかる所要時間、活動日時がだいたい毎回同じなら、毎月第1月曜日、〇：〇〇～〇：〇〇、というように明記しましょう。活動に参加できるかどうかの判断基準になります。

場所は会場名だけでなく、住所も忘れずに。簡単な地図があればわかりやすいですね。

こんな表記は

ハテナ

「毎月1回、施設での活動」

→日時や場所が知りたいな

「場所は〇〇会の会場です」

→住所を教えて

「〇〇公園に集合」

→北口？南口？？



3

費用は事前に明瞭に

お金に関する内容は明確に！

謝金や交通費の支給がある場合は、具体的な条件をしっかりと明記しておきましょう。あいまいにしておくと後々トラブルになる可能性があります。

また、研修や体験会がある場合は、有料か無料か、参加費や材料費は必要なのかをわかりやすく記載しましょう。

チラシを見る人を悩ませないことが、参加につながる大きなポイントです。



こんな表記は **ハテナ**

「条件によって交通費が出ます」
「活動回数によって、謝金あり」
→どんな条件？
「はじめに研修があるから安心です」
→期間は？有料なのかな…

「研修があるから安心」
お金いる？

4

必要事項が確認できる 申込・連絡先に

見る人に 「またいつか」と思わせない

参加申込が必要な場合はそれを明記しますが、不要な場合でも「不要」とわかるようにしていますか？

電話が苦手な人が増えているなか、「まずはお電話を」と促したり、担当者名を書かずに携帯番号だけを書いていませんか？

少しでも不安や疑問を感じると、「やっぱりやめておこう」となりがちです。申込や連絡先は、誰が見てもわかりやすい表記を心がけて。



こんな表記は **ハテナ**

「まずはお電話ください」
→申込フォームがあったらなあ
申込、参加費の要・不要が不明
→いきなり行くの？お金かかるの？
連絡先が個人メールアドレスのみ
→個人情報送っても大丈夫かなあ
携帯番号や代表電話だけで
担当者名が不明
→誰にかかるの？緊張する…

その他にも…

こんな表記は **ハテナ**

「まずは見学を！」
→見学だけでやめても大丈夫？
お金(材料費・食材費等)がかかりそうな活動
→会費とか必要？お財布にいくら入れて行こう…？
「随時募集、いつでも大歓迎」
→まずは見学会があると参加しやすいんだけどなあ



安心

表記方法に注意するだけでなく、はじめての人が参加しやすいしくみを考えることも大切です。

- ♡ 見学OK
- ♡ 1回だけの参加OK
- ♡ 連絡先(担当者名)を明記
- ♡ なるべくハードルを作らない



安心

原稿準備チェックリスト

必須項目のモレはありませんか？デザインよりも大切です！

▶ 必須項目

- タイトル
- 呼びかけの文章
- 日時
- 場所・住所
- 対象
- 無料／有料（費用）
- 申込の要・不要
- 連絡先（担当者名）

▶ あれば便利

- 地図
- ホームページ、SNS とその二次元コード
- 写真やイラスト



タイトルだけでは伝わりにくいもの。「こんな活動をしています。一度参加してみませんか?」のように呼びかける文章を入れてみて!

チラシが完成した後にできること

SNSで
見られると
安心



チラシの完成は実はスタート。広める努力が不可欠！

- ① ネットで情報発信（ホームページ、SNS、地元の情報共有掲示板など）
- ② ボランティアセンターなどに配架依頼
- ③ 知り合いのお店・施設などに置かせてもらう
- ④ 興味がありそうな人に手渡し

作ったチラシはボラセン前の
チラシラックに置くこともできるよ。
※申込後、審査があります。



チラシ講座

こんなチラシは残念！

情報整理で「行ってみたい！」広報に

- 日時：4月24日(金)13:30~15:30
- 場所：ひと・まち交流館 京都
3階 第4会議室
- 対象：ボランティア団体・施設等で活動している人
- 費用：無料
- 講師：NPO 法人やさしいデザイン

申込先



おわりに

「デザインは苦手…」と悩む前に、できることはたくさんあります。タイトルをわかりやすくしたり、見る人の不安をなくす工夫をしたチラシは、今までと見た目はあまり変わってなくても「人が集まるチラシ」になることも!

自分たちの「当たり前」を改めて見直し、はじめてその情報にふれる人にわかりやすく情報を整理したチラシで新しいメンバーを増やし、活動をパワーアップさせましょう。

セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 当事者や家族、支援者の集まり

食べ物へのとらわれに悩む人のセルフヘルプグループ

過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用等に悩む人が集まり、仲間と経験や希望をわかち合っています。

「自分の食べ方には何らかの問題がある」「食べ物を使って自分を傷つけるのをやめたい」と思う気持ちがあれば、誰でもメンバーになることができます。

🕒 毎週金曜日 18:30~19:30

※最新情報はホームページをご確認ください。

🏠 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)

🚶 JR・近鉄・地下鉄「京都」徒歩20分、市バス・京阪京都交通・西日本JRバス「七条大宮・京都水族館前」徒歩3分

👤 食べ物へのとらわれ(過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用等)の問題を抱える当事者・家族、支援者

¥ 無料 ※献金袋を回しますが、金額は問いません。

📄 申込不要。会場に直接お越しください。

ホームページ

OA七条大宮グループ

🌐 <https://www.oajapan.org>



下京区 当事者や家族、支援者の集まり

家族のギャンブル依存症に悩んでいる人のピアサポートグループ

ギャンブル依存症はWHO(世界保健機関)でも認定された病気です。家族には家族の解決策があります。一人で悩みを抱えず、ともに対応の仕方を学びませんか。

【保育利用について】

保育申込フォームで申込(要 ①メールアドレス

保育申込先

②氏名 ③緊急連絡先 ④保育希望日)

締切:開催日の10日前まで

料金:子ども1人め3,000円、2人め以降1人2,000円



【家族会】

🕒 2月7日(土) 13:30~15:30

家族・当事者による体験談と、お悩みの人へ情報提供

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室

¥ 1,000円

【ギャンブル依存症基礎講座&相談会】

🕒 3月8日(日) 14:00~16:10

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室

¥ 無料

👤 ギャンブル依存症について知識を持ちたい家族、当事者、支援者

📄 申込不要

※当事者会は別室で開催します。

全国ギャンブル依存症家族の会 京都(担当:安東)

📞 080-4497-1811

ホームページ

✉ g.kazokunokai.kyoto@gmail.com

🌐 <https://gdfam.org/group/kyoto/>



下京区 当事者や家族、支援者の集まり

アダルトチルドレンの人のセルフヘルプグループ

子ども時代の家庭環境の影響で、大人になっても生きづらさを感じていませんか。

心身と日常生活に影響を及ぼしていると感じたり、ストレスや生きづらさがある人は、気軽にミーティングでお話ください。

🕒 毎月第1火曜日 19:00~20:00

🏠 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・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 当事者・家族、支援者

📄 申込不要。会場に直接お越しください。

ホームページ

ACA京都 夜会

🌐 <https://aca-japan.org/>



下京区 家族の集まり

心を病んだり、ひきこもっている人の家族の集い

当事者だけでなく、家族も無力感や今後の不安を抱えて過ごしています。同じ体験を持つ人と話すことで、安心し、気持ちが楽になります。

🕒 原則第3木曜日 13:30~15:30

途中退出可

🏠 ひと・まち交流館 京都

🚶 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

👤 心を病んだり、ひきこもっている人の家族

¥ 500円

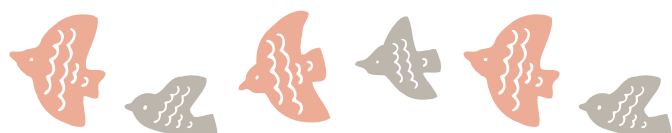
📄 メールで事前に申込要。

会場変更の場合があります。

家族会あかとんぼ

✉ bankyu@mbox.kyoto-inet.or.jp

メール



ボランティア募集

京都市内 「学童クラブ」で子どもたちと

障がいのある子どもの活動サポートボランティア募集

京都市の児童館・学童保育所では、ひとり親家庭、共働き家庭、その他の事情で昼間留守になる家庭の小学生を、放課後お預かりする「学童クラブ事業」を行っています。

「学童クラブ」では、障がいのある子どもたちも障がいのない子どもたちも、絵本を読んだり、ゲームをしたり、屋外で遊んだり、ともに楽しい時間をすごしています。障がいのある子どもの活動のサポートをしてみませんか。

- 🕒 (平日)放課後～18:30
(土曜日・長期休業中)8:00～18:30
※相談に応じます。
- 🏠 京都市内の児童館・学童保育所・放課後ほっと広場
※ご希望をお聞きし、調整します。
- 👤 18歳(高校生不可)から70歳未満の健康な人
- 💰 謝金 1時間700円
- 📞 電話で事前連絡の上、登録説明会(原則毎週金曜日 11:00～約1時間)にご参加ください。
- 💡 ボランティア保険加入(費用は連盟負担)

公益社団法人京都市児童館学童連盟(担当:山田)
南区東九条東山王町27番地 元山王小学校北校舎2階

📞 075-682-6260

FAX: 075-682-6263

✉️ tougou@kyo-yancha.ne.jp

🌐 <https://www.kyo-yancha.ne.jp/volunteer/kosodate/kaijosh.html>

ホームページ



京都市内 安全を支えるやりがいがある

車いす点検整備・清掃ボランティア募集

福祉施設等で使用されている車いすの点検・整備、清掃等を行う団体です。

専門的な知識がなくても大丈夫。技術を身につけながら、仲間とともに楽しく社会貢献できます。

【点検・整備活動】月10か所程度 市内各所

【定例会】第4土曜日 10:00～12:00

ひと・まち交流館 京都 他

📞 まずは、申込フォーム・電話で問合せください。

京都車いす点検ボランティア「スイマルク」
(担当:谷口)

📞 090-7344-8040

受付時間:平日9:00～17:00

🌐 <https://www.suimaruku.org>

ホームページ



申込先



下京区 「ありがとう」がうれしい

高齢者介護施設でのボランティア募集

利用者との交流、配膳、整容のサポート、外出行事の補助等、利用者が楽しく過ごせるようお手伝いをお願いします。

活動内容・時間は、体験や相談を通して決められるので、はじめてボランティアをする人でも安心して参加できます。

楽器演奏等の披露ボランティアも受け付けています。

🕒 10:00～17:00の都合のよい時間

🏠 施設内の特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービスセンター

(下京区新町通松原下る富永町110番地の1)

🚶 地下鉄「五条」徒歩7分

📞 まずは、電話で問合せください。

京都市修徳特別養護老人ホーム
(担当:山田)

📞 075-351-2181

FAX: 075-351-2183

✉️ shuutoku@k-fukushi-service.jp

🌐 <https://www.kyoto-fukushi.org/office/detail/stk/>

ホームページ



メール



右京区・市内 あいさつする人が増える

コーヒーでつながりづくり活動のボランティア募集

右京区を中心に活動する、60歳以上の男性による団体です。カフェ運営や清掃活動、シニアサポート、写真活動など、さまざまな地域活動に、メンバー同士で相談しながら楽しく取り組んでいます。

定年後の新しい一歩として、地域活動に参加してみませんか。まずは気軽に見学にお越しください。

【主な活動】

●「[ここにカフェ]」でのコーヒー提供

右京区役所1階 第4火曜日 13:30～15:30

その他の拠点(カフェ2か所や訪問カフェ)

詳しくはホームページをご確認ください。

👤 60歳以上の男性

💰 無料

📞 まずは、電話で問合せください。

気ままおやじ会右京

〈問合せ〉京都市右京区社会福祉協議会

📞 075-865-8567

FAX: 075-865-8569

✉️ info@ukyoku-syakyo.net

🌐 <https://sites.google.com/view/kimamaoyaji-kyoto>

ホームページ



イベント・講座

下京区 学んでから、はじめたい人に

Let'sボランティア! ボランティア入門講座

ボランティア活動の基礎知識を学び、活動中のボランティアから、やりがいや楽しさなどを聞きます。

【ゲスト】

ゆるくる実行委員会(任意団体いろいろ)

(多世代が集まる居場所活動)

会場開催 2月5日(木) 14:00~15:00

YouTube配信 2月9日(月)~3月31日(火)

- 🏠 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電話番号 ③メールアドレス ④所属 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 聴こえの課題を学ぶ・理解する

要約筆記&手話体験 聴こえの講座

中途失聴や難聴、高齢による聴こえにくさなどの聴こえの課題について、体験や交流を通じて学び、地域でのボランティア活動に参加してみませんか?

【講師】

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」、手話サロン

🕒 2月21日(土) 9:30~13:00

🏠 やすらぎ・ふれあい館

(東山区五条通大和太路東入5丁目梅林町576-5)

🚌 市バス「五条坂」徒歩1分、京阪「清水五条」徒歩11分

👤 聴覚障がいのある人へのサポートに関心がある人

¥ 300円(軽食つき) 🧑 20名

📝 申込フォームか電話で申込

(要 ①氏名(フリガナ) ②住所 ③電話番号)

締切:2月20日(金)

東山区地域支え合い活動創出コーディネーター
(東山区社会福祉協議会内)

📞 075-551-4849 FAX:075-551-4858

✉ higashi@kcs.jp

申込先



下京区 ボランティア団体等で、AIを使ってみたい人に

ボランティア活動の新戦力 生成AI活用講座

AIを味方につけて、ボランティア活動に活用しましょう。実際に活用しているボランティア団体から、活用事例をもとにスマホとパソコンを使って学びます。

【講師】

花パソ(スマホ、パソコンを教えるボランティア団体)

🕒 2月13日(金) 13:30~15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 第1・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

👤 ①②の条件が全て当てはまる人

①はじめて生成AIを使うボランティア団体等の

②パソコンとスマホどちらも持参できる人

¥ 無料

🧑 15名(先着順)

📝 申込フォームで申込

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 新しいステップを踏み出すあなたへ

ネクストステージを考える ボランティア入門講座

新たな出発の季節、新しいことをはじめませんか。

ボランティア活動について学んで、活躍する先輩から魅力ややりがいなどを聞きます。人生100年時代を楽しく生きるためのヒントが見つかります。

【ゲスト】

- NPO法人音の風
スキル: 音楽、交流好き
- NPO法人京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)
スキル: パソコン・スマホ、話好き
- 京都史跡ガイドボランティア協会
スキル: 歴史、健脚、喜ばせたい
- NPO法人Reframe
スキル: 子ども支援、遊び好き

🕒 3月14日(土) 13:00~15:00

🏠 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

¥ 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年代 ⑤ボランティア活動経験の有無 等)

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 話そう 交流しよう

ほっこりの会

「心の安全基地づくり」を目指して、安心して過ごせる居場所を毎月開いています。

生きづらさを感じている人や、仲間づくりをしたい人は、気軽に参加ください。

今回のテーマは、“からだの反応を手がかりに、自分の感情を言葉にしてみる”ワークです。

🕒 2月22日(日) 15:00~17:00

📍 大泉寺(下京区万寿寺通西洞院東入月見町54)

🚌 市バス「五条西洞院」徒歩4分、地下鉄「五条」徒歩10分

¥ 500 円

👥 20名(先着順)

✉ メールで申込

(要 ①氏名 ②電話番号 ③参加希望日)

SafeSpaceほっこり

✉ safespacehokkori@gmail.com

🌐 <https://www.instagram.com/safespacehokkori>



Instagram



下京区 思いを聴き、人とのつながりを考える

思いを聴く ～当事者・当事者家族の思い～

【テーマ】強迫症当事者家族

【ゲスト】今吉 扶美 氏

(強迫友の会OBRI オブリ 代表)

【ファシリテーター】浜内 彩乃 氏(精神保健福祉士)

🕒 3月27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・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

¥ 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



令和8年度

ボランティア保険の加入受付は2月から!

令和7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月初旬以降に送付予定です。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! 京都市福祉ボランティアセンターのホームページ、月刊誌に情報を掲載します。

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、申込みください。

※手書き用の情報発信シートは、当センターに配架しています。



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

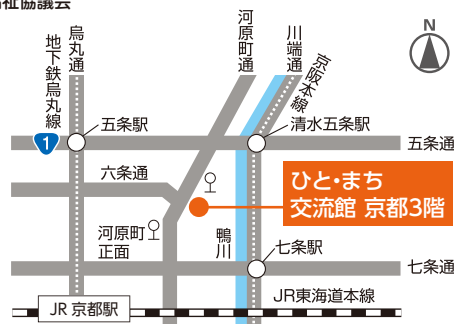


Instagram
@kyotocityvinfo



- 【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。

