ボランティア活動のための月刊情報誌

2026年264号

ボランティアーズ kyoto

11月号

自慢はもっとしていい！

団体の魅力を伝えるワーク

「喜んでもらえる」「仲間がいる」
自分たちの良さを発信しないのはもったいない!



自慢はもっとしていい! 団体の魅力を伝えるワーク …2〜3
ボランティア、イベント・講座情報 他 ……4〜8

※状況によって活動が変更になる場合があります。主催団体にお問い合わせください。

自慢はもっとしていい！

団体の魅力を伝えるワーク



ボランティアやメンバーを募集するとき、活動内容や参加条件だけを伝えていませんか。
団体のいいところが十分に伝わっていないのかも。メンバーが感じている団体の魅力を整理し、はじめて活動を知る人にも魅力が伝わる募集記事に磨き上げましょう。

STEP 1 活動内容に、団体の魅力をプラスしよう

募集記事例 **Before** いつもこんな文章になっていませんか？

居場所づくりボランティア募集

- 会場設営・片付け、活動中の参加者の見守りなど
- 経験不問。はじめての人でも大丈夫
- 毎週日曜日9:30〜12:30





あなたが活動を続けているのは、どんなところに魅力を感じているからでしょうか。活動内容や参加条件だけでは、実際にどのように活動しているのか、参加するとどんな経験ができるのかまでは伝わりにくいことがあります。
はじめて活動を知る人が「この団体でボランティアをやってみたい」と思えるように、メンバーが感じているやりがいや楽しさ、活動の雰囲気も伝えましょう。



STEP 2 メンバーと団体の魅力を整理しよう

改めて自分たちのことを客観的に見てみよう



ワーク 1 活動のどんなところに魅力を感じているか、書き出そう

- 参加のきっかけや、この活動に興味を持った理由は？
- どんな活動が楽しい？ どんな時にうれしい？
- 団体や活動の好きなところ・自慢したいところは？
- はじめて参加する人にも知ってほしい、体験してほしいことは？

ワーク 2　魅力が伝わる具体的な場面や工夫を探そう

- **活動の中で大切にしていること：**
  参加者への声かけ、安心して過ごせる場づくり

- **メンバー同士の工夫や協力：**
  役割分担、困ったときの相談、活動を続ける工夫、はじめての人へのサポート

- **活動を通じて感じる喜びや変化：**
  参加者の言葉、印象に残った出来事、自分自身の気づき

- **魅力が伝わるエピソードや、はじめての人に伝えたい言葉：**
  実際の出来事、メンバーの声、活動中のやりとり



どんな場面を伝えると、
活動の魅力が伝わるかな？

あなたにどんな
出会いや発見があった？







STEP 3　はじめて参加する人に伝わる募集記事を考えよう

募集記事例　After　ワークで見つけた魅力を、募集記事にしてみよう！

ほっとひといきつける交流の場をいっしょにつくりませんか

居場所づくりボランティア募集

会場の準備やお茶出し、参加者とのおしゃべりなどを通して、地域の人が安心して過ごせる場をつくります。「来てよかった」という声がうれしく、やりがいがある活動です。はじめての人にはメンバーが活動の流れを説明します。気軽に見学に来てくださいね。

- 日時：毎週日曜日9：30～12：30
- 内容：会場の設営・片付け、お茶出し、参加者との会話、見守りなど



内容に合った
イラストを入れると
伝わりやすさアップ



メンバーが楽しんで
活動している姿が見えると、
参加したくなるね！





おわりに



活動の魅力を伝えるために、内容を誇張する必要はありません。メンバーが感じている活動の意義ややりがい、団体の好きなところを実際のエピソードとともに伝えると、魅力が伝わりやすくなります。

あなたの団体の「自慢」は、活動のやりがいや楽しさを素直に伝える一番の言葉です。それが誰かに「やってみたい！」と思わせるきっかけとなるかもしれません。まずはメンバーで、活動の好きなところを話してみましょう。そこから、はじめて参加する人に伝えたいことを考えてみてください。

物品募集

南区　あなたの支援が子どもの未来につながる

2022（令和4）年度以降発行の参考書募集

「高校・大学受験を希望している」「勉強がしたい」と考えているけれど、参考書等を購入するお金がなく、勉強できる環境が整っていない子どもがいます。

使用しなくなった2022（令和4）年度以降に発行の中学生・高校生向けの参考書があれば、寄贈をお願いします。

まずは電話でご相談ください。

- 平日・土曜日　10:00～21:00
  日曜日・祝日　10:00～18:00
  休館日：水曜日・年末年始
- 市バス「九条大宮」下車徒歩5分 、近鉄「東寺」徒歩10分
- 寄贈いただける場合は、必ず事前に電話でご連絡ください。

メール

京都市南青少年活動センター
南区西九条南田町72
075-671-0356
minami@ys-kyoto.org
https://ys-kyoto.org/minami/

ホームページ

セルフヘルプ（自助）グループ

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「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。

メール

家族会あかとんぼ
bankyu@mbox.kyoto-inet.or.jp

中京区　当事者の集まり

子ども時代の逆境体験（ACEs）を語るセルフヘルプグループ

子ども時代の逆境体験（ACEs）※から生き延びてきた当事者によって運営されているセルフヘルプグループです。

ミーティングで自分の体験を語り、人の体験を聞くことによって、自分をとらえ直し、具体的な行動への展望や変化へのきっかけをつかみます。

※小児期における被虐待や機能不全家族との生活による困難な体験

- 毎月第1日曜日・第3土曜日　13:00～15:00
- ウィングス京都　会議室
  （中京区東洞院通六角下る御射山町262番地）
- 地下鉄「烏丸御池」「四条」、阪急電車「烏丸」徒歩5分
- 子ども時代の逆境体験をもつ女性当事者
- ¥ 500円/回
- 申込不要。会場に直接お越しください。

京都L．C．（レディーズ・コレクティヴ）
（担当：荒木）
info@kyoto-lc.jp
https://kyoto-lc.jp/

メール　ホームページ

下京区　当事者の集まり

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、誰でも参加できます。

- 毎週金曜日　19:00～20:00
  ※最新情報はホームページをご確認ください。
- ひと・まち交流館 京都　1階　パソコンコーナー
- 市バス「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8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
- ¥ 無料
  ※献金は任意です。無理のない範囲でお願いします。
- 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

京都市内他　当事者・家族の集まり

強迫症状のある当事者と家族のセルフヘルプグループ

強迫症状の経験を共有する、当事者とその家族のための自助グループです。全員が対等な関係で、経験や思いをわかち合う活動をしています。

安心して悩みや思いを話せる、心地よい場所です。無理に話す必要はなく、聞くだけでもOKです。

【京都交流会】奇数月開催
11月28日(土)、1月23日(土)　13:15～16:00
ひと・まち交流館 京都　3階
【大阪交流会】偶数月開催
12月19日(土)、2月13日(土)　13:15～16:00
大阪市立中央会館　1階　第1会議室
(大阪市中央区島之内2-12-31)
強迫症状のある当事者、家族、支援専門職
※当事者のみ、家族のみでも参加できます。
¥ 1人300円・1組の2人目～200円
申込不要。会場に直接お越しください。

強迫友の会OBRI(オブリ)
kyouhakutomonokai.obri@gmail.com
https://sites.google.com/view/obri/
ホームページ

下京区　家族の集まり

不登校の子どもを持つ保護者のためのセルフヘルプグループ

他の保護者と思いを話したり、情報交換できる場です。色々な気づきが生まれると、こころの余裕にもつながります。

1人で悩まず、話せる仲間といっしょにすごしませんか。

11月15日(日)、12月20日(日)　13:30～16:30
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「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
不登校の子どもの保護者
(家族での参加や子どもの参加も歓迎)
¥ 無料
5名
2週間前にホームページに開催案内とともに申込フォームをアップします。

ゆるっと♪kyotobase
https://ameblo.jp/kyotobase2019/
ホームページ

ボランティア提供

上京区　ほっと一息つける居場所

大学生と遊びや学習をしてみませんか

おしゃべりやゲームで楽しく交流、学習のサポートなど、小学生～高校生の居場所づくりをしている大学生団体です。やってみたいことをみんなで楽しんだり、好きなことをしてのんびり過ごせる場です。安心して過ごせる雰囲気づくりを大切にしています。

毎週水曜日　16:40～18:00
バザールカフェ
(上京区岡松町258)
地下鉄「今出川」徒歩5分
小学生から高校生
¥ 無料
アクセス　インスタグラム

学習支援・居場所づくりボランティア 満天
https://www.instagram.com/manten.2022/

市内　シニア劇団と歌おう

演劇・歌を披露します

シニアメンバーが演劇や歌を披露します。楽しいレクリエーションの時間を提供します。

13:00～15:00の間
京都市内
デイサービスセンター等の施設等
¥ 無料
メール

劇団あいAI京都
(担当:加藤)
開催日の2か月前までに、メールで相談ください。
kurea252816@gmail.com

SNSで情報発信しています!

Instagram
@kyotocityvinfo

X (旧Twitter)
@kyoto_vora

Facebook
京都市福祉ボランティアセンター

フォローしてね!





ボランティア募集

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、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歳までの健康な人
- ¥ 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:佐藤)
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/kaijosha.html
ホームページ

北区 学びたい人に寄り添う

学習支援ボランティア募集

年齢等に関わらず、学び直したい人・日本語を学びたい人・不登校の子ども等、安心して学べる場所がほしい人の学びの場です。義務教育程度の教科を学ぶ人に基本的に一対一で寄り添う活動です。

- 月曜日・金曜日　17:30～20:30
- 京都府部落解放センター（北区小山下総町 5-1）
- 地下鉄「鞍馬口」徒歩5分
- ¥ 年 300 円（ボランティア保険料）
- メール・電話で申込

自主夜間学校いいあす京都
075-415-1032
info@e-as.school
http://www.e-as.school/
メール　ホームページ

西京区 「役に立ちたい」「人と話すのが好き」なら

高齢者・障がい者施設でのボランティア募集

高齢者や障がい者が安心して暮らせるよう、さまざまなサービスを提供している施設です。利用者との交流を通して、気軽に福祉活動に参加してみませんか。都合に合わせて無理なく参加できるので、ボランティアがはじめての人でも楽しく活動できますよ。

【活動内容】
・話し相手
・レクリエーション、イベント、園芸等のお手伝い
・歌や楽器等の披露
・施設の環境整備等の補助等

- 週1回～イベントの時のみの参加も可。応相談
- 西京区下津林東大般若町32
- 阪急電車「桂」徒歩15分、市バス「桂滝川町」徒歩1分
- ¥ 無料
- 電話・メールで申込
  (要 ①氏名 ②電話番号 ③メールアドレス ④年齢)

社会福祉法人京都社会事業財団
京都桂川園
(担当:田中)
075-391-1675
FAX：075-391-1640
info@katsuragawaen.com
http://katsuragawaen.com
メール　ホームページ

イベント・講座

下京区 手話でコミュニケーション

コト手話講座

当事者から手話を学んでみませんか。はじめてでもみんなといっしょにゆっくり学べます。学びたいと思ったら、すぐにはじめられます。

- 第2・4月曜日　18:45～20:45
- 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「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- ¥ 1 回あたり 1,000 円
- メール・FAXで申込
  (要 ①氏名 ②連絡先 ③参加希望日)

京都ろうあネットワーク
(担当:永井)
FAX:075-781-6602
deafkikaku9@ybb.ne.jp
メール

下京区　スマホの「わからない」「不安」に寄り添う

シニアのスマホ個別相談会

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ます。
【講師】ぱそぼらんど京都

- 11月13日(金)
  ①13:00～13:50
  ②14:00～14:50
  ③15:00～15:50
  ※1人50分間、各枠6名　※アイフォンは各枠3名まで
- ひと・まち交流館 京都　1 階　パソコンコーナー
- 市バス「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
- 18名(先着順)
- 電話で申込（要 ①氏名 ②電話番号 ③希望時間 ④アンドロイドかアイフォンか 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　災害ボランティアセンターを支える

京都市災害ボランティアセンター運営サポーター養成講座

災害時、被災地に立ち上がる災害ボランティアセンターの運営を支えるサポーターを養成するための講座です。
災害ボランティアセンターの役割を理解し、運営する上で大事にしたいことを考えましょう。
【講師】公益社団法人ピースボート災害支援センター

- 11月14日(土)　13:30～16:00
- ひと・まち交流館 京都　3階　第4・5会議室
- 市バス「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 災害ボランティアセンター運営に関心のある人・団体・企業、運営サポーター登録者
- ¥ 無料
- 30名(先着順)
- 申込フォームで申込

申込先

京都市災害ボランティアセンター
075-354-8728
https://ksvc.jp/

ホームページ

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】声帯を失った当事者
【ゲスト】京都喉友会　メンバー
【ファシリテーター】浜内 彩乃 氏(精神保健福祉士)

- 11月27日(金)　18:30～20:00
- ひと・まち交流館 京都　3 階　第 4・5 会議室
- 市バス「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

東山区　不登校について聴く・話す

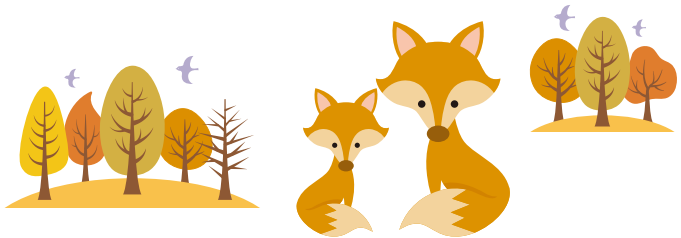
学習会 あのころ見ていた風景、いま見える風景2

【対談】
不登校やひきこもりを経験した本人、母親、父親、支援者、それぞれの立場からお話を伺います。
【グループでの話し合い・質疑応答】
同じ立場の人と話をすることで、新たな気づきや気持ちの変化を確認できます。他の人の話を聞いているだけでも構いません。

- 11月28日(土)　13:00～16:30
- 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)
- 京阪電車「清水五条」駅徒歩15分、市バス「五条坂」徒歩2分
- ¥ 500円(子ども・青年無料)
- 40名(先着順)
- 申込フォームで申込

東山区「不登校・ひきこもりを考える親の会」“シオンの家”(担当:上坂)
070-5506-8293
hideuesaka@aol.com

申込先



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】

- おいでやす食堂
  （多世代交流食堂）
  YouTube配信　～11月30日(月)
- 西京老人デイサービスセンター
  （介護が必要な高齢者へのボランティア活動）
  会場開催　12月7日(月)　14:00～15:00
  YouTube配信　12月14日(月)～1月31日(日)

ひと・まち交流館 京都　3階　第５会議室
市バス「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
申込先
075-354-8735　FAX:075-354-8738
v.info@hitomachi-kyoto.jp

下京区 災害時要配慮者支援研修

日々の地域活動が
いざという時の大きな力に。

普段から顔の見える関係をつくっておくことが、災害時に大きな力を発揮します。災害が起きたとき、地域の中でどのようにつながり、支え合うことができるのか。平時の地域活動を災害時の支援につなげる視点から、いっしょに考える研修です。

【講師】園崎 秀治 氏(オフィス園崎 代表)

12月8日(火)　13:30～16:00
ひと・まち交流館 京都　3階　第４・５会議室
市バス「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
¥ 無料
50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
申込先
075-354-8735　FAX:075-354-8738
v.info@hitomachi-kyoto.jp

中京区 LGBTQ+当事者、関心がある人に

居場所「にじの集居(つどい)」

自分自身の性について考えるきっかけをつくり、誰もが個性を認め合える社会を目指す大学生の団体です。

性に関する話を気軽にしたり、学んだりできる場です。LGBTQ+やジェンダーに関心のある人なら誰でも参加できます。無理に話さなくても、関連書籍等も置いているので自分のペースで過ごせます。

カミングアウトや本名不要で参加できます。

週1回程度　午後
インスタグラムで開催日時をご確認ください。
中京区西ノ京西月光町18-3
(GoogleMapで「集居」で検索)
地下鉄「二条」・「西大路御池」徒歩7分
LGBTQ+やジェンダーに関心のある人。年齢不問。
¥ 無料
申込不要。
会場に直接お越しください。

にじのわ
アクセス　インスタグラム



編集・発行／京都市福祉ボランティアセンター
〈設置〉京都市
〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会

〒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

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。