

できる! 情報発信

## 伝わる チラシ教室

おしゃれなだけがチラシじゃない!  
団体やボランティア活動の魅力を伝える  
チラシの作り方を伝授します!



### INDEX

できる! 情報発信 伝わるチラシ教室	2~5
ボランティア、イベント・講座情報 他	6~7
kyoto ころつながるプロジェクト	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。

# 伝わるチラシ教室



「チラシを作るのって苦手」という団体のみなさん!  
チラシを作ったのに、反応がイマイチ…なんてことはありませんか?  
もしかして、そのチラシでは魅力が十分に伝わっていないのかも。  
たくさんの情報の中から選んでもらうためには、簡潔に伝える情報発信が重要です。  
ボランティア活動活性化のために、チラシ作成のコツを学びましょう!

## ステップ 1 何はさておき 情報整理

どんな人に何を伝えたいですか?  
チラシを見てほしい相手、チラシを作る目的を考えてみよう。

- いつ・どこで・だれが(だれに)・何をしますか?
- チラシを見た人に、何をしてほしいですか?

→参加してほしい、問合せをしてほしい、寄付をしてほしい など



## ステップ 2 次に 材料集め

チラシに必要な材料を集めよう。必要なものは大きく分けて2つ。

### 1. 文字原稿

日時、場所、対象、料金、「参加しませんか?」などの呼びかけの言葉、  
カンタンな内容の説明、問合せ(申込)先、主催者 など

### 2. イラスト、写真

- 文字だけでは目をひきにくいことが多いです。  
内容にあったイラストや写真があると、より伝わりやすいですよ。
- その他あると便利なもの…地図、QRコード

何をどれだけ  
入れるか考え中…



## ステップ 3 いざ レイアウト

### ▶ チラシ上部3分の1のエリアが勝負!

チラシラックなどに立てられることが多く、目に入るのはほぼ上部のみ。  
この「黄金エリア」に、主要な情報とイラスト・写真を  
できるだけわかりやすく入れよう!

### ▶ 文章は詰め込みすぎず、少なすぎず

文章量が多いと読む気がなくなり、反対に少なすぎると伝わりません。

### ▶ 色は使いすぎない

カラフルにしすぎるよりも、2~3色でまとめる方がすっきり見えます。



フムフム。  
チラシラックを見て  
みんなのチラシを  
研究じゃ!



# 基本の \ 伝わるレイアウト /



チラシの上には  
多くの人の目に入  
ってほしい  
重要な情報

文字 **大**

視線は上から下に移動する

ふきだしなどの飾りを使うと  
視線を集めやすくなるよ。

楽しく歌おう!

## 合唱ボランティア 参加しませんか?



みんなで合唱をして施設・イベントで活躍しています。  
お気軽に練習にご参加ください♪

日時: 2月19日(土) 13時~15時

場所: ○○○会館 2階 会議室

参加費: 無料

対象: 18歳以上の方

持ち物: うわばき

申込: 下記までお電話ください

合唱曲や童謡を歌っています。  
初心者の方でも楽しく参加できますよ。

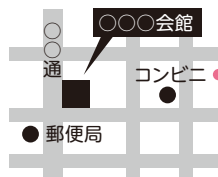
申込・お問合先

TEL 075-000-0000

メール xxxx@xxx.xxx.jp

主催: ○○○○○○○○

共催: ○○○○○○○○



黄金エリア

チラシラックに  
立てられることを意識して  
上から3分の1のスペースに  
主要な情報を入れる。

何をするのか  
ひと目でわかるように!

日時と場所はしっかり目立つように。  
タイトルの次に、行けるかどうかの  
判断基準となる情報。

スペースがあまったら  
ちょっとしたイラストを入れよう。  
チラシの内容にあった絵にすると、  
イメージがわかりやすくなり  
伝わりやすさがアップ!

地図には会場に行くのに必要な  
わかりやすい目印のみを入れよう。

文字 **小**

チラシの下には  
気になった人だけ  
見ればいい  
詳細情報

連絡先は  
わかりやすく、  
大きく!

主催者や「○○事業の一環です」  
などの文言は、特に指示がない限り  
小さくでOK。

データの種類がいくつかある  
場合は「png」形式を使おう。  
背景が透明で使いやすい!  
背景がジャマ  
じゃのう...

png  
(ピング)  
形式▶



jpg  
(ジェイペグ)  
形式▶



### おすすめ無料イラストサイト

いずれも会員登録不要、無料でかわいいイラストがダウンロードできます。

#### いらすとや

バリエーション豊富。  
社会問題をテーマにした  
タイムリーなイラストも多い。



<https://www.irasutoya.com>

#### いらすとん

ほんわかした手描きタッチの  
「ゆるかわ」イラスト。  
行事イラストも充実。



<http://www.irasuton.com>

#### ピクト缶

シンプルで使いやすいイラスト  
ちょっとした飾りがほしい時に。  
食べ物のイラストが多い。



<https://www.pictcan.com>





# チラシ添削 ビフォーアフター

実際に作られた団体さんのチラシを使って、修正ポイントを解説します。

## カラー編 ギャマノン 京都はんなりグループ

どんな会？ →ギャンブル依存症の方の家族・友人が、同じ立場の人と話をする会  
このチラシで、誰に、何を伝えたい？ →家族・友人にミーティングに参加してほしい

### Before

「誰に」が  
わかりやすくて Good!

やさしいイラストが Good!  
細長くなったり、文字とかぶった時に

読みにくくならないよう  
工夫しよう。

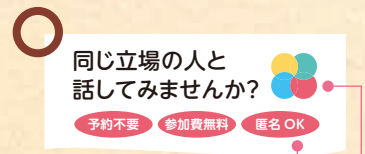
団体の名前を大きくしても  
知らない人には  
何のチラシか  
わからない。



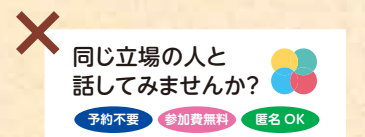
文章量が多く、  
全部読んでもらいにくい。  
両面チラシなら、  
団体の詳しい説明は  
裏面でも OK。

### ▶カラーチラシで 使う色を決めるコツ!

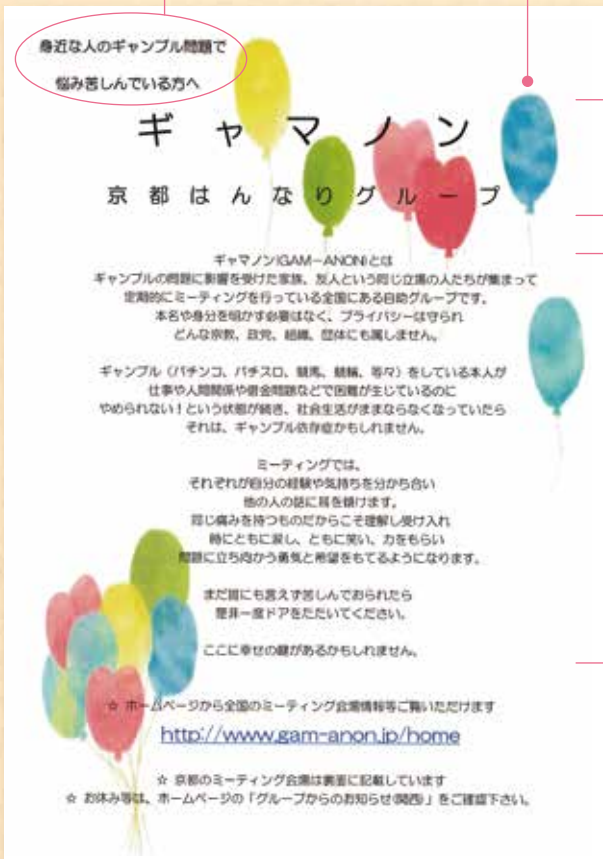
ずばり、イラストや写真に  
入っている色を使う!  
そして多色使いをしない!  
簡単にまとまりがでますよ。



イラストと同じ色



色を使いすぎ

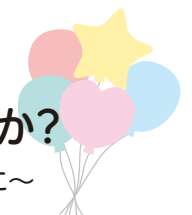


### After

→何を呼びかけているチラシか  
ひと目でわかるようにしよう!

身近な人のギャンブルで悩んでいる方へ

## 同じ立場の人と 話をしてみませんか?



キャッチコピーがあると良い。 ~自分自身が幸せになるために~

参加者が  
気になりそうなことを  
目立つように工夫。

何をするか  
カンタンな紹介を  
入れよう。

必要な情報を  
わかりやすく  
整理してのせよう。

何よりも  
情報整理が大切!



予約不要 参加費無料 匿名 OK

自分の経験や気持ちを分かち合い、他の人の話を聞きます。  
同じ痛みを持つものだからこそ理解しあえ、  
問題に立ち向かう勇気と希望を持てるようになります。

**木** 日時:第1・3木曜日 14:00~15:30  
会場:京都市地域・多文化交流ネットワークサロン  
曜日 (南区東九条東岩本町31)

**土** 日時:毎週土曜日 19:00~20:00  
会場:ひとまち交流館 京都 2階  
曜日 (下京区西木屋町通上ノ口上る梅渡町83-1)

ギャンブル 京都はんなりグループ

開催日や会場など詳しくはホームページへ

<https://www.gam-anon.jp>



### ギャンブル 京都はんなりグループ (市内全域)

#### ●どんな活動?

ギャンブル依存症に苦しむ家族の会  
です。

医師・カウンセラーなどは同席せず、  
ギャンブル依存症本人の家族・友人という  
同じ立場の人たちが集まって匿名で  
ミーティングを行っています。悩みや苦し  
みを分かち合い、勇気と元気をもらって  
います。

#### ●チラシについて

配布先:身近な人のギャンブルで  
困っている人

配布方法:チラシラックに配架

どんな会？ → 高齢者が、体を動かすことを中心に、楽しい時間を過ごす会

このチラシで、誰に、何を伝えたい？ → 高齢者に参加をしてほしい、その家族に知ってほしい

Before

季節感のあるイラストが Good !  
できれば同じものは使わず左右別のイラストに。

修道健康すこやかサロン  
開催のお知らせ

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
さて、この度「健康すこやかサロン」を開催いたします。参加ご希望の方は、下記にてお申し込みください。

みんなでふれあい、楽しいひと時を過ごしましょう。

主催：修道社会福祉協議会 協力：修道民生児童委員協議会、東山総合支援学校

日時：令和3年12月15日（水）  
時間：10時30分～11時30分  
場所：東山総合支援学校 体育館  
内容：催し物  
対象：地域の70歳以上の方  
参加費：無料  
持ち物：スリッパ または 上履き

参加ご希望の方は、下記の申込書を、担当（電話：—）までお申し込みください。申し込み締切日は、12月5日（日）です。

〒110-0001 東京都港区  
すこやかサロン参加申込書  
締切：12月5日（日）

ご町内 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_ 担当者名 \_\_\_\_\_

情報は見やすく  
まとまっていて  
Good !

参加したことの  
ない人には  
何をするのか  
全くわからない。

具体的な内容を  
知りたいところ。

▶ チラシに入れる内容を決めるコツ!

団体のことを何も知らず、このチラシを“初めて”見る人にもわかるようにしよう。

- ・何をするのか？
- ・どこでやるのか？
- ・申込方法は？

会場名を「三角公園」「コミセン」など  
地元の人にしかわからない  
通称で書いていたりしませんか？

この地域に引っ越してきた人にも  
わかりやすいかどうかポイント!



After

→ 具体的な内容を入れて、参加したくなるイメージがわくように!

クリスマスを楽しむ会  
参加者募集

～修道健康すこやかサロン開催のお知らせ～

出し物を見たり、お茶会をしたり、盛り沢山の内容で  
みんなで楽しいひとときを過ごしませんか。

日時：12月15日（水）10:30～11:30  
会場：東山総合支援学校 体育館  
内容：〇〇学園によるクリスマス劇場  
マジック、ピアノ演奏披露  
お茶会  
対象：地域の70歳以上の方  
参加費：無料  
持ち物：上履き

申込方法：下記の申込書を担当者までお渡しく下さい。  
担当者 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

主催：修道社会福祉協議会 協力：修道民生児童委員協議会、東山総合支援学校

すこやかサロン参加申込書  
締切：12月5日（日）

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_  
ご町内 \_\_\_\_\_ 担当者 \_\_\_\_\_

名称は  
小さくで  
良い。

どんなことを  
するのか  
具体的な内容を  
入れよう!

主催などは  
下の方に  
小さくで良い。



とりあえず団体名を  
大きくいれとこ、では  
伝わりにくいのだ!

修道健康すこやかサロン  
(東山区)

● どんな活動?

京都市の介護予防事業として、高齢者の社会参加の促進、介護予防などを目的として、各学区で体操やレクリエーション、介護予防に関する講座などを行っています。

修道学区では、体を動かすことを中心に、季節に合わせた行事も取り入れながら、楽しい時間を過ごしています。

● チラシについて

配布先：修道学区にお住いの  
70歳以上の方

配布方法：手渡しまたはポスティング

おわりに

チラシができれば、それを必要としている人に届けることが最後の大事な仕事です! 興味を持った人に手渡ししたり、施設等に配架を依頼したり、SNSで発信したりとターゲットに合わせて、手元に届ける工夫が大切です。福祉ボランティアセンターでもチラシ配架\*の依頼を受け付けています。お問合せください。

\*配架については、福祉ボランティア・福祉に関するイベントに該当する等の条件があります。

# イベント・講座

## 下京区 スマホで簡単! 顔を見て話せる!

### はじめてのオンライン会議 (Zoom&LINE)講座



やってみたら意外と簡単! 便利なZoom&LINEでのオンライン会議を体験しましょう。

受講後、フォローアップ講座もあります。

#### <内容>

- ・Zoom アプリのインストールから始めよう
- ・LINE で体験

<講師> 花パン

🕒 2月4日(金)、3月4日(金) 10:00~12:00  
※1回完結 いずれも同じ内容です。毎月第1金曜開催。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚗 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

👤 スマホをお持ちで、普段 LINE を使用している方  
講座の進行上、講師に携帯電話番号をお伝えすることをご了承ください。

¥ 無料 👥 10名(先着順)

📄 申込フォームかメールで申込(要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④携帯番号 ⑤メールアドレス)

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 新しい会議の進め方を学ぶ

### グラフィック・レコーディング・ セミナー



打合せや会議の内容をライブ・ペインティングで色とりどりの図や文字に可視化することで議論を進めやすくするための手法です。現役の講師を招き実践的に学びます。

1部 ハウ・ツー・グラフィック・レコーディング

2部 福祉×グラフィック・レコーディング

<講師> NPO法人山科醍醐こどものひろば 三宅正太 氏

🕒 2月16日(水) 13:00~16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室

🚗 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

👤 グラフィック・レコーディングに関心のあるボランティア団体や市民

¥ 無料 👥 40名(先着順)

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

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 “聴く”ことの大切さを伝える

### PS傾聴ボランティア 指導者養成講座(全3回)

講座内容



メール



傾聴力のスキルアップを考えている方など、指導者を志す人のための養成講座です。詳しくは講座内容 QR コードをご参照ください。

🕒 4月11日・18日・25日

(いずれも月曜日、9:30~16:30)

🏠 ひと・まち交流館 京都 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

👤 傾聴ボランティア養成講座を修了している人(または他団体での傾聴講座を受講していること)

¥ 6,000円 (PANA-ALC、SKY会員は3,000円)

👥 8名

📄 郵送・FAX・メールで申込(要 ①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤連絡先) 3月30日(水)必着

PS傾聴ボランティア指導者養成講座会(担当:安井)

〒612-8469 伏見区中島河原田町 31-II-1111

☎ 075-602-7323 FAX: 075-602-7323

✉ kamokiyoshikeichow@gmail.com

## 市内全域 ひとこと言葉が生きる力につながることもある

### ボランティア電話相談員 養成講座受講生の募集

ホームページ



「いのちの電話」はこころの危機に遭遇した人の声に耳を傾け、寄り添う活動です。

養成講座を受講してからの活動なので安心です。事務局のサポートや仲間との交流で、年齢も経験もさまざまなボランティアさんが活躍されています!

3月21日(祝・月)に養成講座説明会を開催します。

🕒 養成期間

2022年5月14日(土)~2024年3月(2年間)

講座内容

1年次 講義・グループ研修・実習

2年次 インターン実習・各種研修

\*研修は主に土曜日

🏠 京都市内(公共交通機関利用可能)

👤 20~68歳の方(職業・経験不問 ころざしのある方)

¥ 受講料 1年次:計41,000円 2年次:10,000円

📄 4月13日(水)必着で、受講申込書を送付(募集要項、申込書はホームページからダウンロードできます。)

京都いのちの電話

☎ 075-864-1133 FAX: 075-864-1134

受付時間 9:30~17:30(日祝休み)

🌐 <http://kyoto-lifeline.com/>



# ボランティア提供

市内全域 指先から笑顔をお届けします

## 福祉ネイリストによる ハンド&ネイルケア



高齢者施設、集会所等に福祉ネイリストが訪問し、ハンド&ネイルケアを行います。

<内容>ハンドトリートメント・爪磨き・ネイルカラー等

- 🕒 土・日・祝（平日は応相談） 時間：応相談
- 🏠 施設・団体ご指定場所へ伺います。
- 👤 高齢者 ¥ 無料 🗣️ 応相談
- ✉️ メールで申込（要 ①希望日時 ②利用人数 ③氏名 ④所属 ⑤電話番号）

### ハンド&ネイルケアボランティアチーム ガンチー

✉️ ganchii2020@gmail.com  
🌐 http://khpst.com/ganchii2020/

市内全域 スクリーンで懐かしい歌やお芝居を!

## 大衆歌謡お芝居ショーの DVDをお届けします



人情物語や昭和の名曲・CM・童謡などが満載の45分! 思う存分、笑って楽しんでください。※この事業は「公益財団法人みずほ福祉財団」の助成金を受けています。

- 👤 高齢者福祉施設や団体、関心のある方（個人可）
- ¥ 1,000円（協賛金・送料込み）
- ✉️ メールで申込（要 ①団体名・氏名 ②住所 ③電話番号）お問合せは電話・メールで受け付けております。

### ぶんげい一座

📞 090-3949-2513 ✉️ bungei2513@yahoo.ne.jp

# セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 しんどさを抱えるアダルトチャイルドの方

## ミーティングにご参加ください



ACA（アダルト・チルドレン・アノニマス）は、子どもの時期をアルコールの問題やその他の機能不全のある家庭で過ごした成人（＝アダルト・チャイルド）の共同体です。

あなたがもし問題を持っていると感じているならミーティングに参加ください。

- 🕒 毎週水曜 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・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ACA(アダルト・チャイルド)本人 ☑️ 申込不要。直接お越しください。

## ACA京都 夜会

🌐 https://aca-japan.org/

# ボランティア募集

中京区 将棋・囲碁・オセロができる方



## 対戦相手ボランティア求む!

サロンに来られる利用者の方が将棋・囲碁・オセロの対戦相手を求めています。いっしょに楽しみませんか?

- 🕒 月・水・木・金 16:00～19:00  
土・日 9:00～16:00

🏠 こころのふれあい交流サロン「なごやかサロン」

📍 市バス「四條御前」下車すぐ

👤 将棋・囲碁・オセロができる方。ボランティア登録必要。

☑️ 電話で申込

## 社会福祉法人 京都光彩の会

こころのふれあい交流サロン「なごやかサロン」

中京区壬生仙念町 30 番地

京都市地域リハビリテーション推進センター 1F

📞 075-813-0504 FAX: 075-813-0504

🌐 https://kyoto-kosainokai.jp/nagoyakasalon/

# 物品募集

下京区 おうちに古タオル眠っていませんか?

## 古タオル(綿100%)、 古切手を集めています



社会での活動に不安を抱く方々との居場所づくり事業で、古タオル等のパイル生地を集めてウエス（雑巾）の製作や、古切手の整理を行っています。

- 🕒 月曜～土曜9:00～21:30 日曜・祝日9:00～17:00  
※第3火曜日 休館
- 📍 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
- ☑️ ご持参いただくか、お送りください。（恐れ入りますが、送料はご負担ください。）

## 京都ボランティア協会

下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1

ひと・まち交流館 京都 1階

📞 075-354-8714 FAX: 075-354-8715

🌐 http://www.kyoto-v.info/

✉️ info@kyoto-v.info

# kyoto こころつながる プロジェクト

2022年  
3月5日[土]  
10:30~15:00

誰ひとり取り残さない社会をめざして  
～京からふたたびつながる～  
ダイバーシティ&インクルージョンの推進

参加費無料

あなたが「何か」を  
見つける場所



みつける  
@QUESTION

1F 自由参加

▶ 作品展示  
こころつながれ  
～わたしの思い・私の  
暮らし・ワタシの  
お気に入り～

4F 事前申込制

▶ トークセッション  
「個人的なことは社会的なこと」  
貴土理恵さん（関西学院大学）

7F 事前申込制

▶ ワークショップ  
「SDGs de 地方創生ゲーム」  
(SDGs入門編)  
Future Creation Lab. オブリアガード  
▶ ヒューマンライブラリー  
「直接聞くその人の物語」

ともに集い、出会い、  
遊び、つながる場所



つながる  
@ゼスト御池  
河原町広場

自由参加

- ▶ ピアノ演奏
- ▶ アート作品を作ろう
- ▶ 子ども食堂へ食品寄贈
- ▶ リアル謎解きゲーム

みんはて  
あそびに行こう!



わかちあう  
@モダン・タイムス

自由参加

- ▶ プロ・アマチュアの  
アーティストによる  
ミュージックライブ



Check!

詳しい情報は、  
ボランティアセンター  
ホームページにて  
随時お知らせ!



主催 京都市社会福祉協議会

お問い合わせ 京都市福祉ボランティアセンター

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738

E-mail v.info@hitomachi-kyoto.jp

※新型コロナウイルス感染状況により規模を縮小、または中止する場合があります。  
※自由参加していただけるエリアは入場を規制する場合があります。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



社会福祉法人京都市社会福祉協議会は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

この事業は  
共同募金配分金で  
実施します

## 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

http://v.hitomachi-kyoto.jp/

v.info@hitomachi-kyoto.jp

京都市福祉ボランティアセンター @kyoto\_vora

【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)

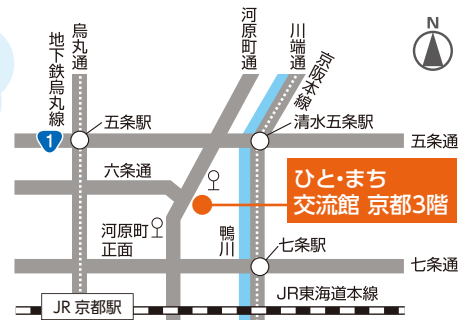
【開所日時】●月～土：9：00～21：30 ●日・祝：9：00～17：00

●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

緊急事態宣言等で  
開所等変更になる  
場合があります。  
HPでご確認ください。



携帯電話から  
簡単アクセス



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。

