

Volunteers

1 月号

2023年218号

できることをしたい!

チケットが気持ちをつなぐ

参加するとすごく楽しい!
どこかの誰かを笑顔にできる、
気軽にできるボランティアです。



INDEX

「できることをしたい!」チケットが気持ちをつなぐ… 2~5
ボランティア、イベント・講座情報 他 …………… 6~8

※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。

できることを
したい!

チケットが気持ちをつなぐ



無料の食事チケットを誰かに贈る仕組みを知っていますか？
支払える人が食事チケットを買ってお店に置いておき、必要な人が
そのチケットを使って食事ができるシステムです。誰かに気持ちを届ける
仕組みを取り入れて、ちょっとした交流が生まれている居場所を紹介します。

対象：子ども・若者
開催：営業時間中いつでも

他府県の子ども食堂で
も同じような仕組みで
やっているんだって



私も相手も、楽しくてうれしい!



～すずなりランタン～

開いている日ならいつでも歓迎

子どもや若者が必要なタイミングに、ごはんを食べられる場所があればいいなと思い、すずなりランタンの営業時間中はいつでも「ギフトカレーカード」を使ってカレーが食べられる仕組みを 2022 年 8 月からはじめました。

自分の支援がどうつながったかが見えるとおもしろいのではと考え、カードの上半分にカードを購入した人が、下半分にカレーを食べた人がそれぞれ記入できるスペースを作りました。イラストを添えてメッセージをくれた人には、同じように絵を返すなどメッセージの交流があり、応援する人もカレーを食べた人も楽しんでいる様子が見られます。

応援の輪が重なって広がる

子どものために何かしたいと思っていたけれど、何をしたらいいのかわからなかった人が、すずなりランタンでごはんを食べるついでに気軽にギフトカレーに参加してくれます。

カードを購入した人が自分のカードが使われているのを見て「お返事書いてくれた!うれしい!」と大喜びする姿や、毎日用意している2種類のカレーのどちらを食べようか悩む子どもの姿を見られるのは

とても楽しいです。

すずなりランタンの近くの商店の方もごはんを食べに来たり、食材を持って来てくださったりするなど、たくさんの人の応援が子どもへとつながっていると感じます。

カレーを食べる子どもからも応援してくれる人が見えるので「大人になったら、自分もギフトカレーをしたい」という声も上がります。

みんながチャレンジできる場所に

2階のスペースを使って、10～30代が自由に過ごせる居場所活動もしています。すずなりランタンの内装は彼らも手伝ってくれました。

また1階はレンタルスペース利用や日替り店長もできるので、子ども・若者だけでなく、誰もがチャレンジできる場所となればと考えています。

チケット名・金額

ギフトカレーカード

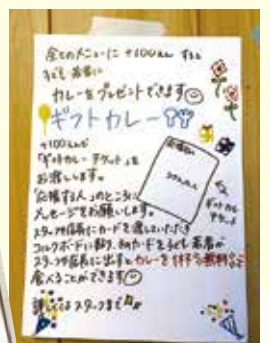
飲食代+100円 (子ども・若者一人分)

受付：レジ

買う人：誰でも 使う人：子ども・若者

団体名	すずなりランタン (運営：特定非営利活動法人コミュニティ・スペース sacula)
場所	〒600-8837 京都市下京区七条夷馬場町 45-10
電話	080-7835-8318
営業日時	昼の部 9:00～17:00 / 夜の部 18:00～22:00
定休日	毎週土曜日
Instagram	@suzunari.rantan
フェイスブック	@suzunari.rantan
賛助会員・寄付募集	https://congrant.com/project/sacula/2023

Instagram フェイスブック



対象：子ども
開催：月1回第4火曜日



思いやりを伝え合う

～ほっとマナ～

「ありがとう」が循環するように

子ども食堂ほっとマナは、来る人を対等の立場で迎えたいという思いから、子どもも大人もボランティアも食事代を支払うことにしています。

しかし、支払いが難しい子どもの分をそと立て替えて支払おうとしてくれる人や、「寄付するよ」と声をかけてくれる人がたくさんいる中で、厚意が見えるようにするにはどうしたらいいか悩んでいました。

そんな時、テレビのニュースで、大人がチケットを買って貼っておき、子どもが自由にそのチケットを使って食事ができる子ども食堂が取り上げられていました。「これや!」と思い、2022年5月からほっとマナでも「マナおうえんチケット」として取り入れることにしました。

大人が買ったおうえんチケットは受付より手前に置いているので、必要としている子どもが自分でチケットを取って受付に出すことができます。

誰かの応援がチケットという形になることで、応援したい人の輪が広がりやすく、また子どもが「誰

かが自分を応援してくれている」と意識することで、「自分も誰かを応援しよう」という思いやりの循環が生まれればうれしいです。

子どもの居場所はみんなの居場所

コロナ以前は80人以上の参加者があった子ども食堂でしたが、今は二部制にして定員を設け、申込制をとることで席が確保でき、ゆったりほっこりできる空間になっています。子どもがボランティアと遊んだり、保護者同士でおしゃべりしたりとみんなが楽しんでいます。

ほっとマナ開設当初から参加していた子どもが「高校卒業したら、ここでボランティアするわ」と言ってくれたり、自然と小さな子どもをサポートする姿を目にします。

子ども食堂には食事だけではない魅力があるからこそ、みんなはそれを求めて参加するのだと思います。誰が来てもいい、地域に必要な居場所だから、応援してくれる人がどんどん増えています。子ども食堂は子どものためだけではなく、子どもとともにある、みんなの居場所だと考えています。



チケット名・金額

マナおうえんチケット

100円（子ども一人分）

受付：ふれあいマナ食堂開催時

買う人：誰でも 使う人：子ども

団体名

ほっとマナ

場所

〒603-8425 京都市北区紫竹下緑町80 京都聖書教会内

電話

075-492-2384（京都聖書教会方）

開催日時

◇ふれあいマナ食堂（二部制 事前申込優先）

子ども 100円・大人 300円

第4火曜日 I部 17:00～18:15 30名

II部 18:45～20:00 30名

申込先

<https://airrsv.net/hotmanna2017/calendar>

ホームページ

<https://hotmanna2017.wixsite.com/hotmanna>

メール

hotmanna2017@yahoo.co.jp

賛助会員・寄付募集

賛助会員 一口1,000円（年度）で一口から受付

寄付

<https://hotmanna2017.wixsite.com/hotmanna/donate>

※事前に電話かメールでお問い合わせください。

ボランティア募集

電話かメールでお問い合わせください。



申込先



ホームページ



メール



寄付



対象：誰でも
開催：営業時間中いつでも



みんなが参加者！誰かと少しつながる

～バザールカフェ～

行き交うメッセージがうれしい

コロナ禍でカフェを営業できなかった時期に、スタッフやボランティア、常連客が集まったの雑談の中で「食を応援したい!」という声から、ネパール語で“ともに”を意味する“サンガイ”と語呂の良さからチケットを「サンガイ飯 (はん)」と名付け、2020年6月からはじめた取組です。

食事チケットを購入して誰かを応援することは、明確でわかりやすく、いつでも気軽にできるボランティアです。購入した人には、自由にメッセージなどをチケットに記入してもらっています。使った人もそれに答えて、メッセージやイラストを記入しています。

使用済みチケットは綴って、誰でも見られるように置いているので、自分が購入したチケットの返信を確認するのも楽しみの一つです。



イタリアに、
コーヒーチケットで
こんな仕組みが
あるんだって



すてきなチケットは
ボランティアが作っています。

チケットを使う人も、購入する人も参加者

「コロナ禍で困っている人のために」と考えてはじめた取組だったので、当初はチケットがないとスタッフらが買い足していました。

使用済みチケットのメッセージからは、楽しんで参加している人が多いことが見えてきたので、スタッフらが買い足すことをやめてみました。使えるチケットがなくなっていると、気が付いた誰かがチケットを購入して参加してくれています。

経済的に大変な時に「困っています」と声を上げることはしんどいことなので、チケットの使いやすさこそがこの取組の重要なポイントです。

チケットが
ないときは
ごめんね!



無理せず、楽しく、ともに

1食分 700 円のサンガイ飯のみでしたが、参加の常連さんから「毎回 700 円はしんどい。もっと出しやすい金額で参加したいわ」という声を受け、一食代の半分 350 円を応援するチケットも作りました。

サンガイ飯への参加を通じて、ともに生きる場を考え、一歩踏み出すきっかけになればと考えています。

チケット名・金額

サンガイ飯 700 円 (一人分)
サンガイ半分飯 350 円 (半額補助)

受付：レジ

買う人：誰でも 使う人：誰でも

団体名	BazaarCafe (バザールカフェ)
場所	〒602-0032 京都市上京区岡松町258
電話	075-411-2379
営業日時	火～土曜日 11:30～16:00
定休日	日・月曜日 ※年始営業 1月10日(火)から
ホームページ	https://www.bazaarcafe.org/
賛助会員・寄付募集	https://www.bazaarcafe.org/259031236012427.html
ボランティア募集	配膳や盛り付けなど、カフェでのボランティア 電話かお店でお問い合わせください。

ホームページ 賛助会員・寄付



対象：女性
開催：月1回日曜日



誰もが気軽に助け合える

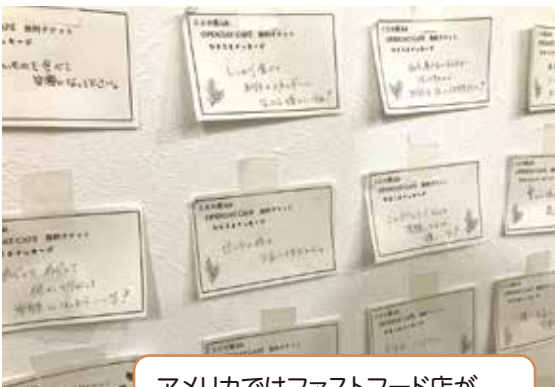
～ことの葉.lab～

「大丈夫!」を少しおすそ分け

2022年5月から、女性のためのコミュニティカフェ OPENDAY CAFÉ を開催しています。

「おさいふ大丈夫さん」が自分の食事代にプラスしてもう300円を支払うことで、「おさいふピンチさん」が使える無料チケットを準備します。

誰でもその時の状況によって、おさいふ大丈夫さんにもピンチさんにもなりえます。しんどいなと思った時においしいごはんを安心して食べられる場所があれば、少しでもほっとしてもらえないかと考えています。



アメリカではファストフード店がおさいふピンチの人用のチケットを支援団体に渡しているんだって



やさしい言葉がつながる

ことの葉.labを利用する何らかの生きづらさを抱えた女性が、社会貢献活動として調理や接客等それぞれの得意を活かしながらOPENDAY CAFÉを運営しています。お客さんからは「おいしい!」「雰囲気がすてき」ととても評判がよいカフェです。「おさいふピンチさん」等も「気軽に自己申告できる名称がいいよね」とみんなで考えました。

ピンチさん用の無料チケットには「あなたもほっとできますように」「ちょっと笑顔になってくれたらうれしいな」など、大丈夫さんからの温かいメッセージが記されています。また、メニュー表にはカフェスタッフからのメッセージを手書きしています。それを見て、元気な時もそうでない時も、少し誰かを思いやったり、温かいつながりを感じてもらえればうれしいです。

チケット名・金額

OPENDAY CAFÉ 無料チケット

自分の食事代300円+300円(女性一人分)

受付：OPENDAY CAFÉ 開催時

買う人：女性 使う人：女性

団体名

ことの葉.lab

(運営：特定非営利活動法人暮らしのコツ研究所)

場所

〒606-0862 京都市左京区下鴨本町 19-2 1F

電話

075-606-5443

開催日時

◇OPENDAY CAFÉ (二部制 要予約)

女性 300円

毎月1回日曜日 一部 11:30～13:00 15名

二部 13:00～14:30 15名

予約フォーム

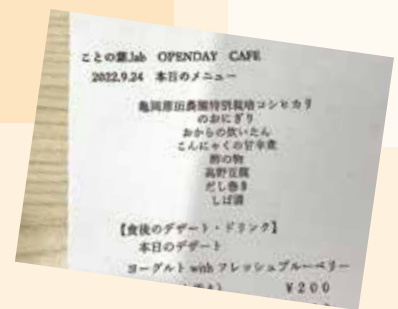
<https://kurakotulabo.wixsite.com/cotonoha-lab/opacity-cafe>

Instagram

@cotonoha.lab

サポーター募集

ホームページの予約フォーム最下部のスライドショー画面より



予約先



Instagram



おわりに

なによりチケットを贈る人が楽しんでいる様子が伝わるこの取組。都合に合わせて手軽に参加できるのもいいですね。みんなが笑顔になれるチケット制度やってみませんか？



ボランティア募集

中京区 「できるまで待ってみる」の時間を一緒に過ごしましょう

就労支援事業所での 作業補助ボランティア募集



利用者の多くがろう者、難聴者で手話や身振りによるコミュニケーションが中心です。働く利用者のサポートをお願いします。

<内容>

- ・下請けのアメニティグッズの数の確認や運び出し、利用者への作業補助。
- ・自主製品、さをり織り機の縦糸かけなどの補助。

- 🕒 月～金曜日 9:00～16:00の間
- 🏠 第2 あおぞら就労支援事業所
- 🚶 地下鉄「西大路御池」・市バス「西大路御池」徒歩5分
- ✉ メールかFAXで申込（要 ①氏名 ②連絡先 ③年齢）

第2 あおぞら就労支援事業所

中京区西ノ京西中合町 57

☎ 075-801-2723 FAX: 075-801-2723

✉ dai2aозora2@kyoto-chogen.or.jp

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



「京都いのちの電話」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。ホームページも併せてご確認ください。

3月21日（火・祝）14:00～16:00
ハートピア京都にて養成講座説明会を開催します。

- 🕒 養成期間
2023年5月13日（土）～2025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12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も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/>

左京区 朝から活動して良い一日に!

「公園体操」ボランティア募集



左京区内の高齢者向けに、自主的な健康づくり、社会交流、通いの場づくりを目的に音楽に合わせた体操や脳トレなどを行っています。老若男女問わず募集中! 現在、左京区内、33箇所で実施しています。

- 🕒 原則週1日1時間程度（会場により異なる）
- 🏠 左京区内の公園やお寺の境内（要相談）
- 👤 どなたでも
- ✉ 電話で申込（要 ①氏名 ②年齢 ③電話番号）

左京区地域介護予防推進センター

左京区浄土寺真如町 155-3

☎ 075-762-5529 受付時間（平日9:00～17:00）

🌐 <https://www.itihara.or.jp/sakyokaigo/>

中京・左京・北区 利用者のお話し相手や簡単なお掃除など

デイサービスでの ボランティア募集



<内容>

- 話し相手…空き時間等に利用者と世間話を楽しんだり、ヨガやエクササイズをしながらリラックスできる時間の提供
- 掃除…共用部分（フロアや廊下、トイレなど）の掃除

- 🕒 月～金曜日の日中で都合の良い日。相談に応じます。
- 🏠 ①京都二条店（中京区壬生天池町 26-3）
②京都北大路店（北区紫野雲林院町 44 番地 2）
③京都北白川店（左京区一乗寺向畑町 15）
- 🚶 ①JR嵯峨野線「二条」徒歩8分
②地下鉄「北大路」徒歩12分
③叡山電鉄「修学院」徒歩7分

- 👤 どなたでも
- ✉ 事前にお電話にてお問合せください。

株式会社東山 リハビリデイサービス nagomi

（担当：中島）

山科区御陵大津畑町 16 番地の 6

☎ 075-501-1188 FAX: 075-501-9780

✉ k-nakajima@higasiyama.co.jp

🌐 https://higasiyama.co.jp/service/service_05.html

ボラセン Facebook・Twitterやっています!

ボランティア活動に関する情報を
毎週金曜日に発信しています!

Facebook



Twitter



イベント・講座

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



ボランティアをはじめたい! そんな方にボランティアとは? から活動の探し方などいっしょに疑問や不安を解決する講座です。後半は実際に活動されているボランティアさんをお招きし、活動に至った経緯ややりがいなどをお伺いします。

●1月24日(火) 14:00~15:00

ゲスト: NPO 法人 Reframe

●2月20日(月) 10:00~11:00

ゲスト: 京都市手話学習会「みみずく」

※それぞれ1回完結講座です。

- 🏠 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
- 👤 ボランティア活動をはじめたい方、興味・関心のある方
- ¥ 無料
- 📄 申込フォームか電話で申込 (要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥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

下京区 “聴く”ことをさらに学んで深める

PS傾聴ボランティア 指導者養成講座(全3回)



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 コードからご確認ください。

🕒 3月13日、20日、27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 🧑‍🎓 8名(先着順)

📄 郵送・FAX・メールのいずれかで申込(要 ①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤連絡先) 締切:2月24日(金)必着

PS傾聴ボランティア指導者養成講座会(担当:山崎)

上京区山里町 241-12

☎ 090-9611-3893 FAX: 075-441-3584

✉ pana.alc.office@gmail.com

下京区 kyotoこころつながるプロジェクト

思いを聴く ~当事者・当事者家族シリーズ~



●1月31日(火) 19:00~20:30

<テーマ>身体障がい

<ゲスト>公益社団法人京都市身体障害児者父母の会連合会
岡 千栄子 氏、清野 嘉奈子 氏

- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4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・関心のある方 ¥ 無料
- 📄 申込フォームで申込(要 ①氏名 ②電話番号 ③あなたのお立場 ④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

下京区 毎月必要となる生理用品で困っていませんか

生理用品配布会



本人確認などの手続き不要です。エコバッグや袋を持参の上、お気軽にお越しください。無くなり次第終了します。

●2月3日(金) 14:00~19:00

@ひと・まち交流館 京都 1階 作品展示コーナー
(共催 京都市福祉ボランティアセンター)

¥ 無料 📄 事前申込不要

NPO法人お客様がいらっしゃいました。

✉ info@periodiscoming.org

山科区 文字で伝える技術を学んでみませんか

要約筆記(文字通訳) ボランティア入門講座



手話の使えない中途失聴・難聴の方との、コミュニケーションや社会参加をサポートする情報保障の手段が、文字で伝える技術「要約筆記」です。話し言葉を要約し、文字にしてリアルタイムに伝えます。

🕒 2月18日(土) 13:30~16:30

- 🏠 山科総合福祉会館 2階会議室(山科区西野大手先町2-1)
- 🚌 地下鉄東西線「東野」徒歩8分
- 👤 要約筆記に興味・関心のある方(初心者対象)
- ¥ 無料 🧑‍🎓 24名(先着順)

📄 申込フォームで申込(要 ①氏名 ②フリガナ ③連絡先 ④住所)

京都市山科区社会福祉協議会(担当:三崎)

山科区西野大手先町2-1

☎ 075-593-1294 FAX: 075-594-0294

✉ email@yamashina-shakyo.or.jp

🌐 https://yamashina-shakyo.or.jp



下京区 傾聴ボランティアをはじめませんか

傾聴ボランティア養成講座 (全6回)

ホームページ



メール



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。ホームページも併せてご確認ください。

🕒 4月24日、5月15日、29日、6月12日、26日、7月10日 (いずれも月曜日 9:30～16:00)

🏠 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

👤 傾聴ボランティアとして活動したい方

¥ 15,000円 (全6回分) 🧑 8名 (先着順)

📧 郵送・FAX・メールのいずれかで申込(要 ①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤連絡先)

締切:3月20日(月)必着

京都 PANA-ALC

〒602-8268 上京区山形町 241-12 京都 PANA-ALC 事務局

FAX: 075-441-3584

✉ pana.alc.office@gmail.com

🌐 https://pana-alc.jimdofree.com

🕒 2月25日(土) 13:00～16:00

👤 ひきこもり・発達障がい・精神障がい支援員

¥ 3,000円

👤 15名 (予約制)

📧 ホームページの申込フォームで申込(要 ①氏名 ②職業 ③電話番号またはメールアドレス ④ご質問)

自立支援の会 Bolero(ボレロ)京都

✉ jiritsu.bolero.kyoto@gmail.com

🌐 https://jiritsu-bolero-kyoto.jimdofree.com

物品募集

中京区 食品ロスを減らして笑顔を増やす

もったいない食品が 子どもたちへの支援に!

メール



食べられるのに廃棄される食品はありませんか? 京都府内の子ども食堂・子どもの居場所などを実施する団体へ無償提供します。個人からも企業からも大歓迎です! まずはご連絡ください。

<受付食品>

賞味期限が1か月以上ある、未開封の食品・飲料
特におかず系や果実系の缶詰、レトルト食品、調味料、お米が喜ばれます。

1品目で数量が多い食品も大歓迎です!

🚗 地下鉄烏丸線「丸太町」下車すぐ

📧 まずは電話・FAX・メールでご相談ください。

きょうとフードセンター

中京区竹屋町通烏丸東入清水町375 ハートピア京都5F
京都府社会福祉協議会内

☎ 075-252-6299

電話受付: 平日 9:00～17:00 (年末年始・お盆除く)

FAX: 075-252-6310

✉ f-yuinet@kyoshakyo.or.jp

セルフヘルプ(自助)グループ

オンライン ひきこもり・発達障がい・精神障がい支援員対象

診断名にとらわれない 支援を考える

ホームページ



申込先



当事者の特性や心理を理解して、より良い支援に繋がるようお話しします。

<講師> 上級教育カウンセラー 服部 ただし 氏

<内容>

第1部 「知っておきたい、障がいのある方への配慮」

精神障がいや発達障がいの方への支援で、配慮する事を学びます。

第2部 「すぐに支援に繋がられるように」

第2部は質疑応答形式です。

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

京都市福祉ボランティアセンター

携帯電話から
簡単アクセス

【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

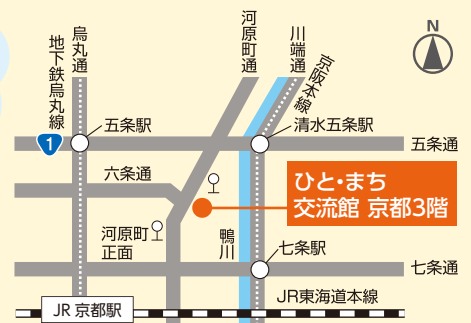
● 京阪電車 [清水五条] 下車、1番出口より徒歩約8分

● 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

平日(月～土)の
開所時間が
21:00までに
変更になりました。



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。

