

# ボランティアーズ

kyoto

3  
月号

## ボランティア活動、 はじめてみない？



ボランティア活動、はじめてみない？ ..... 2~5  
ボランティア、イベント・講座情報 他 ..... 6~8



# ボランティア活動、 はじめてみない？



ボランティア活動は、新たなつながりや楽しみと出会えるきっかけの一つ。  
ボランティアの基礎についていっしょに学び、はじめの一步を踏み出してみませんか？

## Q1

ボランティアって、なに？  
気になってはいるんやけど、  
いまちイメージが  
湧かへんなあ。



## A 「やってみたい」を大切に

ボランティア活動は、「やってみたい」という思いのもと、  
同じ志をもつ人や団体とつながりながら、いっしょに社会  
に貢献したり、社会課題の解決を目指していく無償の活動  
だよ。自由なアイデアを大切に、仲間とともに方法や  
仕組みを創り出していくことができるんだ。



誰かのために自らすすんで活動するのが  
ボランティアなんやな。

### Point

あなたの  
「やりたい！」から  
活動がはじまるよ。



## Q2

具体的には  
どんな活動が  
あるんやろか。



## A 活動はたくさん！どんなことがしてみたい？

福祉施設でお話を聴いたり、レクリエーションのお手伝い  
をするような活動や、子ども食堂などのお手伝い、町内会での  
活動をしている人もいます。他にも、清掃活動や災害支援、  
募金など、活動は多岐にわたるんだ。

興味や経験を活かして身近なところからはじめるもよし、  
どこかに飛びこんでみるもよし。自分に合った活動を探そう！



経験を活かして、楽しく続けられそうな活動に  
参加してみようかな。

### Point

p.6の  
ボランティア募集情報  
をチェック！  
毎月載せているよ。



## Q3

参加するときの  
心構えがあれば  
知りたいなあ。



## A 無理せず、相手の気持ちを大切に

①まずは、無理をしないこと。しんどい時は休むことも  
必要だよ。また、専門的な知識や技術をもつ人しかでき  
ないこともあるから、できる範囲で活動に取り組もう。

②相手の気持ちを尊重し、対等な立場で活動しよう。  
活動中のルールやお互いのプライバシーを守り、信頼関  
係を築いて活動することも大切だよ。

③活動中のケガや事故など、いざというときに備えて  
ボランティア保険に加入すると安心だよ。



自分も相手も大切にして、安心して活動する  
ことが大事なんやな。

### Point

お互いを尊重して、  
無理せずできる範囲で、  
安心して活動を  
楽しもう。



Q4

参加してみたくはあったけど、ボランティア活動ってどうやってはじめるん？



## A 学んでからはじめると安心度アップ↑

ボランティアのはじめ方にはこんな方法があるよ。

- ①インターネットや広報紙などで情報を探す
  - ②ボランティアセンターなどに相談する
  - ③講座を受講し、知識をつけてからはじめる
- 当センターのホームページやこの月刊誌でも、たくさんのボランティア情報を発信しているよ。

また、ボランティア活動の基礎を学び、現役で活動するボランティアさんの話を聞くことができる「Let's ボランティア! ボランティア入門講座」も開催しているよ。ぜひ参加してね!

Point

p. 4「Let's ボランティア! ボランティア入門講座」をチェック!  
ボラセンホームページも見てね!

ボラセン  
ホームページ

Q5

実際にボランティア活動に参加してみた人の声も聞いてみたいな。



## A 先輩の声を参考にしよう

今年度、「Let's ボランティア! ボランティア入門講座」を受講して、実際にボランティア活動に参加してみた人の声を紹介するね。

Point

講座をきっかけに活動につながった人も多いいだね。



### - アンケート

#### どんな活動に参加した？

- ・健康体操のサポート
- ・フリースクールのお手伝い
- ・学童保育での障がいのある子どもへの介助ボランティア
- ・視覚障がい者支援
- ・障がい者スポーツのボランティア
- ・傾聴活動
- ・地域の支え合い活動
- ・清掃ボランティア

#### 参加してみてどうだった？

- ・活動にやりがいを感じた!
- ・自分も楽しむことができ、幸せな気持ちになった!
- ・子どもといっしょに過ごして、自分自身もいきいきできた!
- ・緊張した〜。
- ・いろいろな人とつながることができた!
- ・無理なく続けられそう!
- ・現状を知ったり考えるきっかけになった!
- ・地元に貢献することができた!



ボランティア、楽しそうだな!  
気になる活動を探しに、ボラセンに相談しに行ってくるわ!

「やりたい!」あなたの気持ちと「してほしい!」相手の気持ちのどちらも大事に、ともに活動をすすめていくことが大切だね。  
無理なく続けられる、自分に合った活動を楽しもう!



### おわりに

誰かの力になりながら、自分自身も楽しく元気になれる、そんなよさがボランティア活動にはあります。京都市福祉ボランティアセンターと各区ボランティアセンター(区社会福祉協議会)では、皆さんの新たなチャレンジを応援しています!

「Let's ボランティア! ボランティア入門講座」にも来てね。



受講無料

# Let's ボランティア!

## ボランティア入門講座

会場参加・  
YouTube視聴ともに  
申込が必要だよ



←申込は  
こちら  
から

「ボランティアをやってみたい! でも、少し不安…」なら、  
ボランティア入門講座で基礎を学んでからはじめてみませんか?

講座後半では、現在活動中のボランティアさんから、  
団体の活動内容、ボランティア活動のやりがいや  
楽しいことなどさまざまなお話も聞くことができます。

令和6年度はYouTubeでの配信もあるので、いつでも受講できます!

「どんな活動かな?」と興味のある方は、ぜひ気軽にご参加ください。

※会場・配信ともに1回完結の講座です。関心のある団体があれば、何度でも受講可能です。



3月開催分は、  
裏表紙を  
チェック!

[会場] ひと・まち交流館 京都 3階 京都市福祉ボランティアセンター ミーティング室

..... <ゲストスピーカー> .....

### NPO法人 京都運転ボランティア友の会

車いす等を利用の障がい者・高齢者を対象に、通  
院やおでかけ時に車での送迎や移動時の介助を提  
供します。運転と人のかかわりが楽しい活動です。

会場開催日時

4月15日(月) 14:00~15:00 ホームページ

YouTube視聴期間

4月16日(火)~5月31日(金)



### NPO法人 山科醍醐こどものひろば

すべての子どもがよりよい子ども時代を送れるよ  
う、体験活動や子育て支援・貧困対策など、多岐に  
わたる活動を実施します。子どもの成長と地域のつ  
ながりづくりにやりがいを感じる活動です。

会場開催日時

6月20日(木) 14:00~15:00 ホームページ

YouTube視聴期間

6月21日(金)~7月31日(水)



ボランティア活動の **もしも** に備える

## ボランティア保険

<基本コース保険料> 保険料1名につき

**S** 250円 **A** 300円 **B** 500円

※地震災害等の支援ボランティア活動の際は天災コースにご加入ください!  
地震・噴火・津波によるケガも補償します。

こちらも  
ございます

レクリエーション・  
イベント開催時に  
**福祉行事保険**

福祉事業者のための  
福祉事業総合補償制度  
**まごころワイド**

[取扱代理店] 株式会社エスアールエム  
専用ダイヤル TEL 075-255-0883  
TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

「ボランティア保険」は、ボランティア・市民活動を行う  
個人を対象に、年度単位(4/1~翌年3/31)で加入  
できる保険です。活動中の不慮の事故を補償します。

パンフレット



### ● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。  
取組内容により加入できる保険は異なります。  
詳細はホームページで確認いただくか下記に問合せください。

各区  
社会福祉協議会



株式会社  
エスアールエム



メール: hoken@srm-net.co.jp  
HP: https://srm.moushikomi.jp/  
【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

ボランティア、やりたいときがはじめどき!

あなたの活動を待っている人が近くにいます!

各区でも  
相談できるよ!



ボランティア活動の相談、講座・イベント等の企画や情報発信、ボランティア保険の受付など、各区ボランティアセンター（区社会福祉協議会）でも、区域の福祉ボランティア活動を応援しています。

北区 ボランティアセンター	北区小山上総町 3 ☎075-441-1900	ホームページ 
上京区 ボランティアセンター	上京区今出川通室町西入堀出シ町 285 上京区総合庁舎 2 階 ☎075-432-9535 @kamigyosyakyo  @kamigyoshakyo  上京区社協 YouTube チャンネル	ホームページ 
左京区 ボランティアセンター	左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター内 ☎075-723-5666  社会福祉法人京都市左京区社会福祉協議会 @sakyokusyakyo  @sakyokusyakaifukushikyogikai	ホームページ 
中京区 ボランティアセンター	中京区大宮通御池下ル三坊大宮町 121-2 ☎075-822-1011 @nakagyosyakyo  中京区社会福祉協議会	ホームページ 
東山区 ボランティアセンター	東山区五条通大和大路東入ル 5 丁目梅林町 576-5 「やすらぎ・ふれあい館」内 ☎075-551-4849 @higashiyama_syakyo	ホームページ 
山科区 ボランティアセンター	山科区西野大手先町 2-1 ☎075-593-1294 @yamashinashakyo  @yamashinashakyo  山科区社会福祉協議会	ホームページ 
下京区 ボランティアセンター	下京区花屋町通室町西入乾町 292 下京総合福祉センター内 ☎075-361-1881 @shimogyosyakyo  @simogyokusyakyo  @shimogyokusyakyo	ホームページ 
南区 ボランティアセンター	南区西九条南田町 1-2 南区役所別館 2 階 ☎075-671-1589 京都市南区社会福祉協議会	ホームページ 
右京区 ボランティアセンター	右京区太秦下刑部町 12 右京区総合庁舎 5 階 ☎075-865-8567 [京北事務所] 右京区京北周山町下寺田 1-1 ☎075-852-0527	ホームページ 
西京区 ボランティアセンター	西京区榎原百々ヶ池 31-18 西京ふれあい地域福祉センター内 ☎075-394-5711	ホームページ 
伏見区 ボランティアセンター	伏見区紙子屋町 544 京都市伏見社会福祉総合センター 2F ☎075-603-1287 [醍醐分室] 伏見区醍醐高畑町 30-1 京都市醍醐老人福祉センター内 ☎075-575-2070 伏見区社会福祉協議会	ホームページ 

# ボランティア募集

京都市内 「学童クラブ」で子どもたちと!!

## 障がいのある子の活動サポートを!!

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。この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

※ご希望をお聞きし、調整いたします。

👤 おおむね18歳(高校生不可)～70歳で健康な方

💰 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:竹田)

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

ホームページ

FAX: 075-682-6263

✉️ tougou@kyo-yancha.ne.jp

🌐 <http://www.kyo-yancha.ne.jp/volunteer/kosodate/kaijoshu.html>



京都市内 組合員どうして困りごとをサポート

## くらしを援助する活動会員募集

「困ったときはお互いさま」の気持ちで、京都生活協同組合の組合員どうして助け合う活動です。

部屋の掃除、食事づくり、洗濯、買い物、話し相手、産前産後の手伝いなど、利用者の希望に沿って生活場面での援助活動を行っています。

より良い暮らしのためにいっしょに活動しませんか。現在、京都生協組合員でない方もお気軽にお問合せください。

🕒 随時

👤 京都生協組合員、または入会を検討中の方

☑️ まずはお電話ください。

京都生協 ぐらしの助け合いの会(担当:長田[おさだ])

北区平野宮北町35 コープきぬがさ会館内2階

📞 075-465-6886

受付時間:10:00～16:00(土日祝休み)

FAX: 075-465-6886

🌐 <https://kyoto.coop/tasukeai/>

ホームページ



上京区ほか 料理で子どもも大人も元気に!

## 京都こどもクッキング スタッフ募集

「つくる・たべる・つながる」をコンセプトに、料理教室という場を通して、子どもの自立や成長をサポートする団体です。学生、教員、栄養士、主婦などさまざまな立場や年代のスタッフがいっしょに活動しています。

食に興味があれば見学からでも大歓迎!

### 【活動内容】

- ・市内小学校での子ども料理教室の運営
- ・児童養護施設の子どもの対象とした料理教室の運営施設を訪問し、子どものニーズに合わせた料理教室を展開しています。
- ・スタッフ・講師派遣  
主に市内開催の子ども料理教室・イベントへの派遣

🕒 イベントによる

📄 ホームページ内のスタッフ登録フォームで申込

ホームページ

## 京都こどもクッキング

✉️ [kyoto.kodomo.cook@gmail.com](mailto:kyoto.kodomo.cook@gmail.com)

🌐 <https://sites.google.com/view/kyotokodomocook>



東山区 すき間時間に困りごとをサポート

## 生活援助活動のボランティア募集

東山区を中心に高齢者・障がい者等を対象とした生活援助活動をしています。好きなこと、得意なこと、経験を活かして、「すき間時間」に活動しませんか。

### 【活動内容(一例)】

- ・家事援助(調理、掃除、買い物、洗濯等)。
- ・通院・入退院時、入院中の付き添い。
- ・食事介助、見守り。
- ・外出の付き添い(お墓参り、買い物等)。  
など、利用者の希望に沿って多数活動しています。

🕒 利用者による

🏠 東山区及び隣接学区

👤 東山区に通え、活動の趣旨に賛同して下さる方

💰 活動時間に応じて謝礼あり

☑️ 面接あり 電話かFAXかメールで申込  
(要 ①氏名 ②連絡先 ③年齢)

## NPO法人助けあいグループ りぼん

東山区今熊野宝蔵町53-4

📞 075-561-5885

FAX: 075-561-5885

✉️ [ribon@bz04.plala.or.jp](mailto:ribon@bz04.plala.or.jp)

団体情報



フェイスブック



## セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 不登校の子どもがいる家族の集い

### 同じ悩みを話しませんか

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・17・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
  - 📄 不要。入退室自由。
- ありびお(担当:竹田)
- 📞 090-1956-5492
- ✉ kozou1120@gmail.com



市内全域 あなたの力と大切な時間を誰かのために

### ボランティア電話相談員 養成講座受講生の募集

京都いのちの電話では「ひとこと言葉が生きる力につながることもある」と信じて、電話を通じ相談者の声に隣人として耳を傾ける活動を続けています。

- 🕒 養成期間  
2024年5月11日(土)~2026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 ころごしのある方)
  - 💰 受講料 1年次:計41,000円 2年次:10,000円
  - 📄 2024年4月10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。)  
※詳細はホームページをご確認ください。
- 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/>



## イベント・講座

北区 囲碁を通してお互いを理解しあえる場に

### 十三路盤囲碁京都交流会

囲碁盤は視覚障がい者にも扱いやすいはめ込み式の十三路盤を使用し、視覚障がい者の他、聴覚障がい者、晴眼者など、障がいのあるなしに関わらず参加いただけます。囲碁を通して楽しく交流しましょう。

#### 【親睦会について】

交流会終了後、京都駅近くで、食事を兼ねた親睦会を行います。時間の許す方は是非ご参加ください。(費用は一人4,000円の予定。)

- 🕒 5月26日(日)10:00~16:00
  - 🏠 京都ライトハウス(北区紫野花ノ坊町11)
  - 🚌 市バス「ライトハウス前」下車すぐ、「千本北大路」徒歩3分
  - 👤 どなたでも
  - 💰 1,000円(昼食代含む)
  - 👤 24名程度
  - 📄 メールで申込(要 ①氏名 ②年齢 ③お住まいの市町村名 ④棋力(自己申告) ⑤親睦会出欠)
- 船岡長寿サロン囲碁サロン(担当:黒住)
- 📞 090-6551-7894
- ✉ 13roban.igo.kyoto@gmail.com



オンライン あなたの目で視覚障がい者をサポートする

### オンラインによる アイヘルパー養成講座

視覚障がい者と出会ったとき、どのように声をかければよいか戸惑われたことはありませんか?一人でも多くの方が、街中で気軽に視覚障がい者に声をかけられる、心と技術を得るための学習会を行っています。

【講座内容】※講座は2種類あります

- ①アイヘルパー養成講座(全6回)  
「目の提供」により、他府県から来られる視覚障がい者への安心・安全なサポートを学ぶ講座です。
- ②一日学習~何かお手伝いしましょうか?~(1回)  
講座を受けたその日から視覚障がい者への配慮を取り入れた声かけができるようになります。

- 🕒 受講希望者が4~5人程度集まり、参加可能日から日程調整のうえ開催します。
  - 👤 興味・関心のある方
  - 💰 実習に要する交通費は本人負担
  - 📄 メールで申込(要 ①氏名 ②メールアドレス ③「アイヘルパー養成講座」か「一日学習」のいずれかを記載)
- ユニーズ京都
- ✉ [shimin-youneeds@kyoto.zaq.ne.jp](mailto:shimin-youneeds@kyoto.zaq.ne.jp)
- 🌐 <https://www.youneeds.net/>



下京区 広報の悩みを解決!

## 情報発信のコツ講座 今より伝わるチラシの作り方

「チラシを作りたいけど、どうしたらいいかわからない!」  
というお悩みを抱える団体等が対象の、見る人に情報が伝  
わるチラシ作成のポイントを基礎から学べる講座です。

伝わるチラシづくりのコツが身につきます。

**【講師】** 特定非営利活動法人やさしいデザイン  
山中 美知世 氏

🕒 3月5日(火) 13:30~15:30

🏠 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

👤 ボランティアグループ等で活動している方

¥ 無料

📄 申込フォームで申込 (要 ①氏名 ②電話番号 ③メー  
ルアドレス ④所属 ⑤広報に関するお悩み)

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



🕒 3月11日(月) 14:00~15:00

🏠 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



下京区 kyoto ころろつながるプロジェクト

## 思いを聴く

～当事者・当事者家族の思い～

**【テーマ】** がんにより声帯を失った人

**【ゲスト】** 林田 五郎 氏(京都喉友会)

**【ファシリテーター】** 精神保健福祉士 浜内 彩乃 氏

**【内容】** 病気で声を失ったが、京都喉友会に出会い、第二の発  
声方法を習得した当事者。ふたたび声を取り戻せたこ  
とで得た喜びや同じ境遇の仲間とともに活動をすす  
める思いをお話しいたします。

🕒 3月15日(金) 19:00~20:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・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

👤 興味・関心のある方

¥ 無料

👥 40名(先着順)

📄 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



ゲスト団体  
ホームページ



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、活動をはじめた経緯ややりがいなどをお伺いします。

**【ゲスト】** ブックトークと本棚の会

(児童書の読み聞かせ等)



## 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

🌐 <http://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・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

〈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。

