

「ちょっとボランティア行ってきま〜す♪」

新しいことを始めたい方、笑顔で楽しく元気に過ごしたい方へ、仲間づくりや生きがいとなる楽しい活動への「はじめの一步」を踏み出してみませんか？

人生を豊かに、人と地域に優しいつながりができるボランティア活動の体験会を行います。

「人生100年時代」いつまでも自分らしく暮らし続ける秘訣や仲間と出会うチャンスです！

あなたの経験やスキルを求める人達がいまいます！退職前後の皆さんも、ぜひご参加くださいませ。

- 【対象者】 木津川市在住・在職でボランティア活動に関心のある方
- 【体験期間】 令和5年9月1日（金）～9月30日（土）各ボランティア活動時間
- 【場所・内容】 裏面をご覧ください。
たくさんのボランティアグループがあなたの体験をサポートします！
- 【申込み締切】 **令和5年8月4日（金）**
※定員になり次第、締切りとなります。
※土日祝は、受付ができませんのでご注意ください。
- 【申込み方法】 裏面を参照の上、下記の申込み用紙に必要事項を記入し、
ボランティア保険代100円と共に下記の申込み先へお申し込みください。
※既にボランティア保険に加入されている方は保険代不要です。
※当日欠席された場合でも保険代はお返しできません。
※裏面の◎印の体験ボランティアは、事前に保菌検査(検便)が必要です。
容器は各支所でお渡しします。
- 【参加方法】 **現地集合・解散**
時間に遅れないように、各自で直接体験場所までおこしてください。
- 【申込み先】 **木津川市社会福祉協議会（平日 8：30～17：15）**
& 木津支所：木津川端19 木津老人福祉センター内（電話 71-9559）
- 【問合せ先】 加茂支所：南加茂台6-3 加茂ふれあいセンター内（電話 76-4338）
山城支所：山城町椿井北代102 山城保健センター内（電話 86-4151）
- 【主催】 木津川市ボランティアセンター
木津川市社会福祉協議会
- 【後援】 木津川市教育委員会

『ちょっとボランティア行ってきま〜す♪』 参加申込書

ふりがな	
氏名・性別	男・女
電話番号	緊急時に連絡がつくもの
住所	

※申込書で得た個人情報は、本事業のみ使用いたします。

【体験希望①】	月	日（ ）	ボランティア
【体験希望②】	月	日（ ）	ボランティア
【体験希望③】	月	日（ ）	ボランティア

..... ✂ キリトリ
 令和5年度ボランティア保険 領収証 様
 ¥100—
 但し、ボランティア保険代(250円)の一部負担金として
 木津川市ボランティアセンター 受付

☆どの地域のボランティアでもお申込みできます☆

地域	体験ボランティア名	日程	体験場所及び集合場所	体験時間	定員	体験内容	持ち物	参加費
木津	①手話サークル てのひら	9/7(木)	木津老人福祉センター2階	10:00~12:00	5名	・手話を使用したあいさつ ・手話を使った自己紹介	なし	なし
	②点訳サークル いづみ	9/30(土)	木津老人福祉センター 2階 図書室	14:00~15:30	5名	・点字の読み方 ・点字の打ち方	筆記用具	なし
	③大正琴 琴音会	9/4(月) 9/21(木)	4日:州見台3丁目集会所 7日:木津老人福祉センター	13:30~15:00	各6名	・大正琴で簡単な曲を弾けるように	飲み物	なし
	④和のフィットネス夢中	9/7(木) 9/21(木)	木津老人福祉センター	14:00~15:00	上限なし	・ストレッチポールを使って筋肉をほぐす ・親しみのある音楽に合わせて身体のストレッチ運動 ・色々な運動を取り入れて、「一生自分の足で歩ける 身体づくり」や「尿もれ対策」などをメインにしています	動きやすい服装、飲み物	なし
	⑤西木津川台 地域お助け隊	9/2(土)	木津川台5丁目地内 ちびっこ公園	9:00~10:30	6名	・児童公園の花壇整備(除草、水やり、清掃活動)	飲み物・タオル	なし
	⑥大里元気お助け隊	9/7(木) 9/21(木)	大里会館	13:30~15:00	各2名	・高齢の方と一緒に音楽に合わせて楽しく介護予防体操 ・脳トレやストレッチ体操も行い体感する	筆記用具、飲み物、タオル	なし
	⑦こそだてママnet☆	9/14(木)	集合場所:木津駅東ロータリー 実施場所:鹿背山竹ネット	9:50~13:00	6名	・子どもの遊びの見守り ※竹ネットに囲あり。車での来場可能です。	お弁当、飲み物、レジャーシート、 合羽、虫よけ 等	なし
	⑧創作ボランティア ゆらり	9/16(土)	木津川市ボランティアセンター2階 (木津老人福祉センター内)	13:00~15:00	5名	・ペーパークラフトで「季節の花」を作ります	はさみ	なし
	⑨元気アップ介護予防 サポーターチーム兜台	9/11(月)	兜台集会所	14:00~15:30	2名	・音楽体操、脳トレ、セラバンド ・筋トレ、ストレッチ 他	飲み物・上履・マスク	なし
	⑩◎配食調理ボランティア	9/7、14、 21、28(木)	木津保健センター 2階 調理室	10:00~13:30	各5名	・高齢世帯への見守りを兼ねた夕食お弁当づくり (調理、配膳、袋入れ、洗い物など)	エプロン、三角巾、手拭きタオル、 飲み物 ※保菌検査あり	なし
	⑪配食配達ボランティア	9/7、14、 21、28(木)	社協 木津支所	13:30~15:00	各2名	・高齢世帯への見守りを兼ねた夕食お弁当の配達	飲み物	なし
	⑫住民参加型助け合いサービス 送迎支援ボランティア	9/5(火) 9/12(火)	社協 木津支所	13:40~14:40	各2名	・住民参加型助け合いサービスの説明 ・通院にお困りの方の送迎支援	飲み物	なし
	⑬住民参加型助け合いサービス 家事支援ボランティア	9/7(木) 9/14(木)	集合場所:社協 木津支所 実施場所:個人宅	12:20~14:00	各1名	・住民参加型助け合いサービスの説明 ・お掃除が困難なお宅での家事支援	エプロン、手拭きタオル、飲み物	なし
加茂	⑭サークル かもめ	9/10(日) 9/23(土)	集合場所:市加茂支所前 実施場所:木津川市内の竹林	9:30~15:00	各10名	・竹の伐採又は運搬	軍手、帽子、飲み物、 汚れてもいい服装	300円 (昼食代)
	⑮朗読 いずみ	9/13(水) 9/27(水)	あじさいホール 3階 工作室	10:30~12:00	各2名	・口の体操 ・朗読の学習(声に出して文を読む) ・里山整備(竹の伐採等) ※大山に囲あり。車での来場可能です。	筆記用具・好きな本、読みたい作品があればご持参ください	なし
	⑯加茂の森林守り隊	9/20(水)	集合場所:南加茂台1丁目バス停前 実施場所:大山(南加茂台)	9:00~12:00	10名	・あじさいの手入れ ・あじさい周辺の除草 (草刈機操作技術の有無は問いません)	軍手、帽子、飲み物	なし
	⑰あじさいを育てる会	9/9(土)	集合場所:南加茂台公民館駐車場 実施場所:南加茂2-5丁目道路沿い	8:00~10:30	5名	・ふれあいセンター周りの除草と剪定	軍手、帽子、飲み物、タオル、 作業着、長靴 等	なし
	⑱◎配食調理ボランティア	9/5、12、 19、26(火)	社協 加茂支所	10:00~13:30	各3名	・高齢世帯への見守りを兼ねた夕食お弁当づくり (調理、配膳、袋入れ、洗い物など)	エプロン、三角巾、手拭きタオル、 飲み物 ※保菌検査あり	なし
	⑲配食配達ボランティア	9/5、12、 19、26(火)	社協 加茂支所	14:00~15:00	各2名	・高齢世帯への見守りを兼ねた夕食お弁当の配達	飲み物	なし
	⑳住民参加型助け合いサービス 送迎支援ボランティア	9/6、13、 20、27(水)	社協 加茂支所	14:00~15:00	各1名	・住民参加型助け合いサービスの説明 ・通院にお困りの方の送迎支援	飲み物	なし
	山城	㉒ほのぼの会(配達)	9/1(金)~29 (金)の平日	山城保健センター	10:30~12:00	各2名	・高齢世帯への見守りを兼ねた昼食お弁当の配達	飲み物
㉓◎ほのぼの会(調理)		9/6、13、 20、27(水)	山城保健センター 調理室	12:00~15:00	各3名	・高齢世帯への見守りを兼ねた夕食お弁当づくり (調理、配膳、袋入れ、洗い物など)	エプロン、三角巾、手拭きタオル、 飲み物 ※保菌検査あり	なし
㉔子育てサロン りんごちゃん		9/22(金)	山城保健センター 2階	10:00~12:00	2名	・乳幼児親子が参加するおまつりでの補助 ・準備、片付けのお手伝い	飲み物、タオル、各自必要なもの	なし
㉕赤ちゃんサロン みるくちゃん		9/22(金)	山城保健センター 2階	10:00~12:00	2名	・乳幼児親子が参加するおまつりでの補助 ・準備、片付けのお手伝い	飲み物、タオル、各自必要なもの	なし
㉖山城おもちゃの図書館		9/28(木)	山城保健センター 2階	10:00~11:30	4名	・未就学児、乳幼児におもちゃを用意する ・気に入ったおもちゃを貸出しをする	飲み物・タオル	なし
㉗元気アップ介護予防 サポーターやましろ		9/7、14、 21、28(木)	アスピアやましろ	10:00~11:30	各5名	・音楽体操 ・脳トレ、ストレッチ 他	動きやすい服装、飲み物、マスク	なし
㉘山城小助け隊(アッピー)		9/23(土)	集合場所:市役所上粕支所駐車場 実施場所:圓城寺駐車場	8:30~11:00	数名	・圓城寺駐車場の草刈り ※雨天中止	熱中症対策 (帽子、タオル、飲み料、運動靴、 軍手等)	なし
㉙たんぽぽレジュイール		9/16(土)	レジュイール音楽教室 (JR棚倉駅徒歩3分、四有)	10:00~11:30	5名	・発声 ・コーラス	飲み物、マスク、筆記用具	なし
㉚南平尾活き活き農園 支援ボランティア		9/3(日)	南平尾活き活き農園 (開橋交差点サロンド・ジャンの裏側)	9:00~11:00	10名	・野菜の種まき、苗植え ・野菜の収穫	飲み物、軍手、帽子	なし
㉛住民参加型助け合いサービス 送迎支援ボランティア		9/1~29の (月)・(水)・(金)	社協 山城支所	8:30~9:30	各1名	・住民参加型助け合いサービスの説明 ・通院にお困りの方の送迎支援	飲み物	なし
㉜住民参加型助け合いサービス 家事支援ボランティア		9/14(木)	集合場所:社協 山城支所 実施場所:個人宅	9:30~11:00	2名	・住民参加型助け合いサービスの説明 ・お掃除が困難なお宅での家事支援	エプロン、手拭きタオル、飲み物	なし