

# ボランティアーズ

kyoto

その  
お悩み

ボランティアセンターに

12  
月号

聞いてみよう！

ボランティア活動を  
はじめたい人も発展させたい人も、  
まずはボラセンへ！



そのお悩み、ボランティアセンターに聞いてみよう！…2～3  
ボランティア、イベント・講座情報 他…………… 4～8

# ボランティアセンターに聞いてみよう！

「ボランティアやってみたい」「もっと活動を活発にしたい」  
そんな時はボランティアセンターに行ってみよう！相談しよう！



## ボランティア活動に興味がある人に



### ボランティアやってみたい

ボランティア募集情報と入門講座で  
スタートをサポート

ボランティアセンターのホームページから興味のある活動を探す  
のもよし、講座でボランティア活動について学んでからはじめるのも  
いいですね。

「Let'sボランティア! ボランティア入門講座」は、活動中のボラン  
ティアさんから魅力ややりがい聞けるため特におすすめです。  
会場でも、配信でも受講できます。

### ボランティア募集情報



### Let'sボランティア! ボランティア入門講座



申込先

- 12月10日(水) 14:00～15:00  
テーマ: シニアスポーツを支える活動
- 2月5日(木) 14:00～15:00  
テーマ: 多世代が集まる居場所活動  
後日YouTube配信もあります。  
本誌6ページを見てね。



### 最近、福祉に関心がある

イベント・講座情報と「思いを聴く  
～当事者・当事者家族の思い～」をチェック

さまざまな団体の講座やイベントに参加してみよう。ボランティア  
センターでは多くのイベントチラシを配架しています。平日は夜9時  
まで開いているから、学校や仕事帰りに立ち寄ることもできますよ。

「思いを聴く」は当事者からつらさや苦しいこと、気持ちの変化やう  
れしかったこと、同じ当事者のための取組など、こころの内をじっくり聴  
くことができるのが魅力!

### イベント・講座情報



### 思いを聴く

12月26日(金)  
18:00～19:30

テーマ:  
場面緘黙(かんもく)当事者家族  
本誌7ページをチェック!



申込先



### ボランティア保険って?

活動をはじめるなら加入しよう

ボランティア活動中のケガや事故に関する補償  
です。加入は3つのステップ! ①加入票等の書類  
作成 ②加入料をゆうちょ銀行へ払込 ③加入窓  
口(ボラセンか区社会福祉協議会)へ書類の提出

### ボランティア保険

※保険取扱代理店(株)エスアールエムの  
ホームページにつながります。



なんだか生きづらい…  
これって私だけ?



あなたにぴったりの  
セルフヘルプグループを見つけよう!

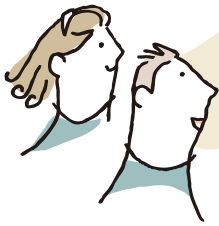
同じ悩みを持った仲間と出会えるセルフヘル  
プグループや居場所があります! 匿名で参加で  
きる会も多いよ。気軽に参加してみよう。

### セルフヘルプグループ

本誌4ページを見てね。



## ボランティア活動をしている人に



新しいメンバーを募集したい、  
イベントに来てほしい

### ボラセンが広報活動のお手伝い

作ったチラシをボランティアセンターに配架しませんか？ ボランティア活動に興味がある人が訪れるので、目にとまる確率が高いよ。チラシを15部以上持参するか郵送してね。

ボランティアセンターホームページ、本誌『ボランティアーズ京都』への掲載依頼もできます。



### 情報発信依頼



活動を広げたいが、運営資金が不安…



### 助成金にチャレンジしてみよう！

#### まずは活動の目的と助成金の趣旨が合うかチェック

「さらに活動を発展させたい」と検討しているなら、団体内で話し合っ

て助成金にも挑戦してみませんか。  
助成金申請をはじめて考えるなら、「Let'sチャレンジ! 助成金準備講座」に申し込もう。団体から何人でも参加できます！

### 助成金情報



### 助成金情報 メールマガジン登録



### 助成金準備講座

1月21日(水)  
14:00~16:00  
本誌7ページをチェック！



申込先



もっと楽しみたい！  
活躍したい！

### 講座や研修を受講して、 スキルアップしよう

広報・助成金申請・運営など、実践に役立つ講座を開催しています。みんなで講座に参加して、役割を分担しつつ、それぞれが得意分野を担当できるとよいですね。

### ボランティア活動の新戦力 生成AI活用講座

2月13日(金)13:30~15:30  
裏表紙をチェック！



申込先

### イベント・講座情報



ボランティア活動に関する  
相談がしたい！



### いっしょにアイデアを形にしよう！

事前に電話・メールで連絡すると対応がスムーズ。  
相談内容と希望日時をお知らせくださいね。

### 京都市福祉ボランティアセンター

TEL. 075-354-8735

メール v.info@hitomachi-kyoto.jp

### おわりに

ボランティアセンターでは、  
情報発信や講座等を通じて皆  
さんの活動を応援しています。  
うまく活用して、楽しくボラン  
ティア活動を続けましょう！



## セルフヘルプ(自助)グループ

### 下京区 当事者の集まり

#### ギャンブル依存症の当事者交流会

ギャンブルをやめたいのにやめられない悩みや不安、ストレスを抱えていませんか。多重債務等、借金についての困りごとや生活相談もできます。いっしょにギャンブルの問題から回復する方法を考えましょう。

- 🕒 12月6日(土)、1月12日(月・祝)  
いずれも13:30~15:30  
※13:30~14:30は、家族の会と合同で開催します。
- 🏠 ひと・まち交流館 京都  
12月:3階 第3会議室  
1月:2階 第2会議室
- 🚌 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 👤 ギャンブル依存に悩む当事者
- ¥ 無料
- ☑ 申込不要。直接会場にお越しください。
- ギャンブル依存症当事者の会 京都**(担当:中島)
- 📞 090-8006-2987
- ✉ KYOTO.GAM@gmail.com
- 🌐 <https://gdfam.org/group/kyoto/>

ホームページ



### 東山区 当事者や家族、支援者の集まり

#### 親あるあいだの語らいカフェ

「親なきあと」の不安や悩みについて、ざっくばらんに話しましょう。

障がい・ひきこもり当事者、家族、支援者、行政関係者など、どなたでもご参加ください。

- 🕒 12月13日(土)、2月14日(土)  
偶数月(8月除く)第2土曜日 13:30~15:30
- 🏠 良恩寺  
(東山区粟田口鍛冶町7)
- 🚌 地下鉄「東山」徒歩6分
- 👤 障がい・ひきこもりの当事者、家族、支援者等
- ¥ 300円(お気持ちで可)
- ☑ 申込不要。会場に直接お越しください。

**一般財団法人お寺と教会の親なきあと相談室  
粟田口良恩寺支部**(担当:小島)

📞 075-561-2890

### 市内 当事者の集まり

#### 薬物依存症に悩んでいる人の セルフヘルプグループ

NA(ナルコティクス・アノニマス)は、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の集まりです。互いに助け合い、クリーン(使わないで生きる)でいるために定期的に仲間と会うことによって回復を目指しています。

自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助ができるかをいっしょに考えます。

- 🕒 開催の場所や時間はホームページにてお知らせしています。

👤 薬物をやめたい当事者

☑ 申込不要。直接お越しください。

**NA関西エリア**

📞 080-5703-4121

受付時間:9:00~21:00

🌐 <https://najapan.org/meeting/kansai/kyoto>

ホームページ



### 市内 当事者と関係者の集まり

#### アルコール依存症に悩んでいる人の セルフヘルプグループ

お酒で苦しんだり、苦しませたりした「酒害」体験を、言いっぱなし、聴きっぱなしにする場が断酒例会です。

話すことで自分を見つめ、他の人の体験談を共感しながら聴くことでさまざまな気づきを得られる「いやしの場」です。

お酒に関する悩みがあれば、お気軽にお越しください。

- 🏠 ホームページ参照 毎日各区で開催  
<本部例会>

毎月第1・3水曜日 19:00~20:45

ひと・まち交流館 京都

<昼例会>

毎週水曜日 14:00~16:00

京都市こころの健康増進センター

👤 お酒で苦しんでいる当事者、その身近な人

¥ 不要

☑ 申込不要。直接お越しください。

**京都府断酒平安会**(担当:会長・事務局)

📞 070-5667-9362

FAX:0774-65-9970

🌐 <http://danshu-heian.net/>

ホームページ





## 市販薬等のオーバードーズに悩む人のセルフヘルプグループ

市販薬・処方薬のオーバードーズ(過剰摂取)に悩む人が集まり、薬を使いたくなる気持ちやその背景にある生きづらさをわかち合っています。私たちは「薬を完全に止めること」ではなく「薬に左右される日々を小さくしていくこと」を目指しています。仲間といっしょに自分の思いや感情に触れてみませんか？

🕒 毎週水曜日 18:30~19:30

🏠 京都マック

(下京区大宮通丹波口下ル大宮3丁目18 MACビル 1階)

🚗 JR・近鉄・地下鉄「京都」徒歩20分、市バス・京阪京都交通・西日本JRバス「七条大宮・京都水族館前」徒歩3分

👤 市販薬・処方薬のオーバードーズの問題を抱える当事者・家族、支援者

¥ 無料

※献金袋を回しますが、金額は問いません。

📄 申込不要

PA七条大宮

🌐 <https://pills-anonymous-kyoto.webnode.jp/>

ホームページ



## ボランティア募集

## 歌ボランティア募集

童謡・唱歌・懐メロなどを披露し、高齢者施設の利用者といっしょに歌う活動をしています。

🕒 月3回 14:00~15:00

🏠 主に北区、上京区内の高齢者施設

¥ 年会費 1,000 円

📄 電話で申込

※17:00~20:00がつながりやすいです。

優美会 (担当: 木崎)

📞 075-781-3639

## 昼食づくり 有償ボランティア募集

YOUYOU館(ゆうゆうかん)は、主に精神に障がいのある人を対象とした障がい者福祉サービス事業所です。

10食前後の利用者向け昼食づくりをお願いします。一人暮らしの利用者の皆さんは揚げ物が中心のお弁当の利用が多いので、野菜を中心にバランスの取れた料理が喜ばれます。

🕒 月・水・金曜日 9:30~12:00

🏠 YOUYOU館

(北区小山下初音町14-4)

🚗 地下鉄「北大路」徒歩5分、市バス「北大路新町」徒歩5分

¥ 謝金1回2,000円

📄 電話かメールで申込(要 ①名前 ②連絡先 ③年齢)

YOUYOU館(担当: 石塚・橋本)

📞 075-495-6085

FAX: 075-495-6095

✉ [youyoukan@ares.eonet.ne.jp](mailto:youyoukan@ares.eonet.ne.jp)

メール



## 昼食づくりボランティア・ 外出時の付き添いボランティア募集

### ●昼食づくりボランティア

あなたの料理で作業所利用者を笑顔にしませんか。はじめはいっしょに、慣れてきたら一人で、7食前後の調理・片付けをお願いします。お昼はみんなでごはんを食べましょう。

### ●外出時の付き添いボランティア

イベントや販売会時の付き添いや見守りををお願いします。

🕒 月曜~金曜で都合のよい日 10:30~12:30

🏠 就労継続支援B型作業所ハッピーハウス葵

(左京区下鴨北園町29-2)

🚗 市バス「北園町」下車すぐ、「洛北高校前」徒歩5分、地下鉄「北山」徒歩8分

👤 年齢不問

¥ 無料

📄 まずは電話かメールをください。

就労継続支援B型作業所  
ハッピーハウス葵(担当: 細見)

📞 075-702-9457

FAX: 075-702-9457

✉ [happy\\_house\\_aoi@r.sky.sannet.ne.jp](mailto:happy_house_aoi@r.sky.sannet.ne.jp)

🌐 [https://www.instagram.com/happyhouse\\_aoi/](https://www.instagram.com/happyhouse_aoi/)

メール



Instagram



# ボランティア提供

上京区・オンライン 家からも参加できる楽しい居場所

## 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。「行きづらい」「話しづらい」人はオンラインでも参加できます。会場でもオンライン参加でも、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 16:00～18:00

🏠 バザールカフェ  
(上京区岡松町258)

👤 小学生から高校生

💰 無料

📧 まずはInstagramからDMで  
ご相談ください。

学習支援・居場所づくりボランティア 満天

🌐 <https://www.instagram.com/manten.2022/>

アクセス



Instagram



# イベント・講座

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】

- 京都府立体育館スポーツボランティア協議会「はぐくみ」  
(シニアスポーツを支える活動)

会場開催 12月10日(水) 14:00～15:00

YouTube配信 12月12日(金)～1月31日(土)

- ゆるくる実行委員会(任意団体いろいろ)  
(多世代が集まる居場所活動)

会場開催 2月5日(木) 14:00～15:00

YouTube配信 2月9日(月)～3月31日(火)

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚌 市バス4・7・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人、興味・関心のある人

💰 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

📞 075-354-8735 FAX:075-354-8738

✉ [v.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:v.info@hitomachi-kyoto.jp)

申込先



中京区 25周年記念 子どものことを考えるシンポジウム

## 映画「こどもかいぎ」上映と 対話のひととき

子どもが安心して自分の気持ちを話せる社会の実現を目指し、「子どもの声を聴く」ことを通して、子どもを主体とした関わり方について、多様な視点から考えていきます。

【パネリスト】

朱 まり子 氏(子育ての文化研究所 代表)

宮島 愛 氏(関西学院大学 2年生)

根本 賢一 氏(チャイルドライン京都 理事長)

【ファシリテーター】

西田 洋之 氏(チャイルドライン京都 監事)

🕒 12月14日(日) 14:00～17:00

🏠 京都市中央青少年活動センター 3階 大会議室  
(中京区東洞院通六角下ル御射山町262)

🚶 地下鉄「四条」・「烏丸御池」、阪急「烏丸」徒歩5分

👤 子ども・若者に関する活動をしている人、関心のある人

💰 無料

👥 50名(先着順)

📧 メール・FAX・電話で申込

(要 ①氏名 ②メールアドレス ③電話番号)

NPO法人チャイルドライン京都

📞 075-585-3038

(受付:火・水・金曜日10:00～16:00)

FAX: 075-585-3038

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

🌐 <https://kyotochildline.org/>

メール



ホームページ



東山区 ほっとした時間を過ごしませんか

## ほっとカフェ東山

おしゃべりで楽しいひとときを過ごす傾聴カフェです。

12月16日(火)は、やすらぎカフェ(主催:東山区社会福祉協議会)と合同で、クリスマス会を開催します。

🕒 原則毎月 第1・3火曜日 13:30～15:30

🏠 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)

🚶 市バス「五条坂」徒歩3分

👤 どなたでも

💰 100円(飲物、菓子代)

👥 25名(先着順)

📧 申込不要

ほっとカフェ東山

📞 075-602-7323(担当:安井)

FAX:075-602-7323

📞 075-551-4849(担当:東山区社会福祉協議会)



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】場面緘黙(かんもく)当事者家族

【ゲスト】辻田 和彰 氏

(場面緘黙親の会 代表)

【ファシリテーター】浜内 彩乃 氏(精神保健福祉士)

🕒 12月26日(金) 18:00～19:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車  
「清水五条」徒歩8分

👤 興味・関心のある人

¥ 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



下京区 助成金を申請するための下準備をしよう!

Let'sチャレンジ!  
助成金準備講座

「福祉活動のための助成金を考えているけれど、今の状況ではちょっと難しい…」と考えている団体のみなさん! 何を準備しておくべきか、講義・ワークで考えてみましょう。

助成金採択経験があるボランティア団体 花パソさんに、工夫していることなどもお伺いします。助成金申請がはじめての福祉団体・施設向けの初歩的な講座です。

🕒 1月21日(水) 14:00～16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚗 市バス4・7・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人

¥ 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主な活動内容)

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 AIを使ってみたい人に

スマホ講座  
スマホとAIでくらしをもっと便利に!

「スマホをもっと活用したい」「AIって便利そうだけど、どう使ったらいいの?」そんなあなたにぴったりの講座です。

【内容】

①音声入力、②二次元コード読み取りアプリ、③Gemini(ジェミニ/AIアプリ)の使い方を学びます。

【講師】花パソ

【共催】花パソ・京都市福祉ボランティアセンター

※本事業は(公財)太陽生命厚生財団の助成により、実施します。

🕒 1月29日(木) 13:30～15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車  
「清水五条」徒歩8分

👤 ①～③の条件が全て当てはまる人

①LINEを利用している人

②はじめて生成AIを使う人

③講座までにGeminiアプリを自分のスマホに  
インストールできる人

¥ 無料

👥 15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

📞 075-354-8735 FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



左京区 「やってみたい!」がきっと見つかる

学んで広がるボランティアDAY

ボランティアしたい人がボランティア団体・活動と出会える講座です。

【内容】

● ボランティア講座

● 展示・体験・ワークショップ

【参加団体】

左京区内のボランティア団体、子ども・高齢者等の居場所運営団体、福祉施設等

🕒 1月31日(土) 13:30～15:30

🏠 左京区役所 1階 会議室・区民ロビー  
(左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2)

🚗 地下鉄「松ヶ崎」徒歩8分、市バス「左京区総合庁舎前」  
徒歩3分

👤 左京区在住・在学・在勤の人優先

¥ 無料

👥 50名(先着順) ※ボランティア講座のみ

📄 申込フォーム、電話、FAXで申込

締切:1月26日(月)

京都市左京区社会福祉協議会

📞 075-723-5666

FAX:075-723-5665

🌐 <http://www.sakyoku-syakyo-kyoto.jp/>

申込先



ホームページ





下京区 ボランティア団体等で、AIを使ってみたい人に

## ボランティア活動の新戦力 生成AI活用講座

AIを味方につけて、ボランティア活動に活用しましょう。  
実際に活用しているパソコンボランティア団体「花パソ」さんから、活用事例をもとにスマホとパソコンを使って学びます。

🕒 2月13日(金) 13:30~15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 第1・2会議室

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ①②の条件が当てはまる人

①はじめて生成AIを使うボランティア団体等の

②パソコンとスマホどちらも持参できる人

¥ 無料

👥 15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

📞 075-354-8735 FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



右京区 文字を書くこと、パソコン入力が好きな人に

## 要約筆記教室

要約筆記とは、聞こえない、聞こえづらい人に話の内容を「文字」で伝える方法です。聴覚障がいの人に情報を伝えるために、要約筆記を学んでみませんか。

🕒 2月14日(土) 13:30~15:30

🏠 ホテル ビナリオ 嵯峨嵐山 (コミュニティ嵯峨野)  
(右京区嵯峨天龍寺広道町 3-4)

🚗 JR「嵯峨嵐山」下車すぐ

👤 要約筆記に関心のある人

¥ 無料

👥 20名(先着順)

☎ 電話・メール・FAX・ハガキいずれかで申込(要 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④案内を知ったきっかけ)  
締切:2月6日(金)

京都市中途失聴・難聴者協会 右京支部

〈問合せ・申込〉

〒615-8511 京都市右京区社会福祉協議会  
右京区太秦下刊部町12 右京区総合庁舎5階

☎ 075-865-8567

FAX:075-865-8569

✉ info@ukyoku-syakyo.net

メール



下京区 人のところに寄り添い、癒す傾聴

## 傾聴ボランティア養成講座(全6回)

講義・演習、ロールプレイ、施設での実習を中心に、基本的な知識とスキルをゆっくり学びます。

🕒 4月13日(月)・27日(月)、5月13日(水)・25日(月)、  
6月8日(月)・22日(月)  
いずれも9:30~16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 会議室

🚗 市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 講座終了後、傾聴ボランティア活動(月1~2回程度)が可能な人

¥ 17,000円(全6回分)

👥 10名(先着順)

📄 メール・FAX・郵送で申込(要 ①氏名 ②年齢 ③性別 ④〒住所 ⑤連絡先 ⑥受講調機A4用紙1枚)  
締切:3月6日(金)必着

京都 PANA-ALC

〒602-8268 上京区山里町241-12

京都 PANA-ALC事務局

FAX: 075-441-3584

✉ pana.alc.office@gmail.com

🌐 https://pana-alc.jimdofree.com

ホームページ



メール



## 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

🌐 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



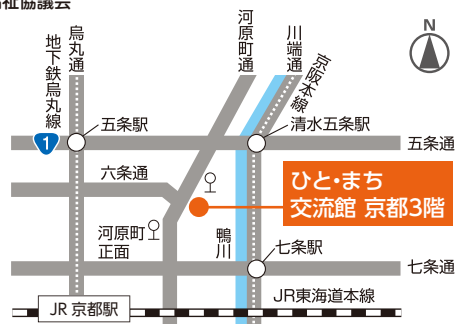
Instagram  
@kyotocityvinfo



【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

〈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。

