

南丹市ボランティアガイドブック

南丹市の
ボランティア
がわかる！

ぼらん



ボランティアのとびらをひらいてみよう

第2版

2020年7月発行

- ▶ 得意なことを活かしてみませんか
- ▶ 行動してみよう！
- ▶ ボランティアグループ紹介

つながりのはじまり

平成29年に「ボランティアに少しでも興味を持ってもらい、もっと近くに感じてもらえたら」との思いで発行された「ぼらん」。

これまでボランティアガイドブックとして、多くのみなさんに活用いただき、たくさんの笑顔とつながりが生まれました。

この度、改訂版の発行となりました。これからも「ぼらん」が多くのみなさんの「つながり」のはじまりになりますように。



もくじ

得意なことを活かしてみませんか・・・2

行動してみよう！・・・・・・・・・・3

ボランティア登録しませんか・・・・・・・・3

ボランティア保険と福祉行事保険・・・4

お問い合わせはこちら・・・・・・・・・・4

登録ボランティアを紹介します

▶保健・福祉に関する活動・・・・・・・・5

▶地域交流に関する活動・・・・・・・・・・8

▶子育て支援に関する活動・・・・・・・・・・9

▶教養・趣味・特技を活かした活動・・・9

▶環境・防犯・防災の活動・・・・・・・・14

あなたの得意なことを 活かしてみませんか？

あなたの得意が活かせる場所

得意なこと



活かせる場所

料理が好き



- ・高齢者サロンでの食事提供
- ・子ども食堂のお手伝い

パソコン操作



- ・事務作業の手伝い
- ・パソコン教室
- ・サロンのチラシ作成

DIY



- ・DIY教室
- ・チャリティーバザーへの出品

おしゃべり



- ・施設での話し相手
- ・語りべ

カメラが好き



- ・地域行事での撮影
- ・サロンでのカメラマン協力

ハンドメイド



- ・子ども達や高齢者への記念品づくり
- ・サロンでの手芸教室

農業経験



- ・遊休農地の活用
- ・移住者との交流

こんなボランティアもあります！

- 子育て支援
- 災害ボランティア
- 音訳・点字・手話など、福祉ボランティア
- 楽器演奏やコーラスなど、文化芸術ボランティア

※南丹市で活動中のグループは、5ページから14ページに記載しています。

ボランティア活動の4つの可能性

やりがい

経験が
活かせる

世代を超えた
つながり

健康になる

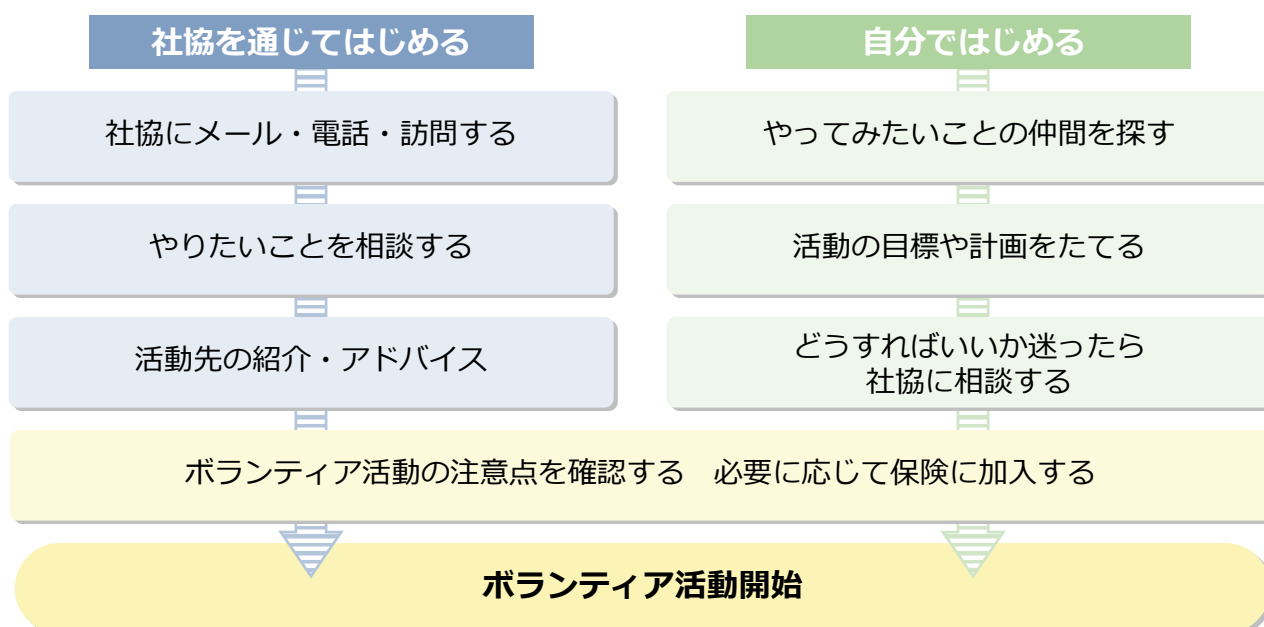
行動してみよう！

ボランティアに興味はあるけど、どうしたらいいかわからない。
そんな人のために「動き方」をご紹介します。

1. まずは情報収集

- 身近な情報源から・・・新聞 テレビ インターネット パンフレット 書籍 チラシ など
- 地域住民から・・・地域の中でボランティアを必要としている人がいるかも
- 経験者から・・・すでにボランティア活動をしている人から
- 参加・体験から・・・研修会 交流会体験講座 養成講座 など

2. 情報をキャッチしたら行動しよう



南丹市社会福祉協議会に ボランティア登録しませんか？

南丹市社会福祉協議会ボランティアバンクでは、活動に役立つ講座の実施や助成金をはじめとする各種情報提供を通じて、ボランティアのみなさんを応援しています。

登録すると

- ・ボランティアグループ活動助成金が申請できます。
- ・ボランティア保険の保険料が助成されます。（4ページ参照）

登録するには

登録用紙を社協にご提出ください。登録用紙は、南丹市社会福祉協議会ホームページからもダウンロードできます。また、窓口でもお渡しできますので、お気軽にお問合せ下さい。

南丹市社会福祉協議会 本所



もしもに備えて ボランティア保険と福祉行事保険

ボランティア活動をするなかで、ボランティア自身がケガをしたり、相手の物を壊してしまったり、不慮の事故にみまわれることがあります。そんなもしものときに保険が役立ちます。

ボランティア保険

保険料 1年間250円(sプラン)から

国内において、ボランティア活動中の偶然な事故により

- ボランティア自身が死亡もしくはケガをした場合の**傷害補償**
- ボランティアが他人の身体や財物に損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合の**賠償責任補償**

この2つの補償がセットになった保険です。

福祉行事保険

保険料 1人30円(区分:A-1)から

国内において、福祉活動やボランティア活動などを目的とした行事参加中に

- **行事参加者**が偶然な事故でケガをした場合の**傷害補償**
- **行事主催者**が他人の身体や財物に損害を与え、行事主催者が法律上の賠償責任を負った場合の**賠償責任補償**

この2つの補償がセットになった保険です。

※行事参加者個人が損害賠償責任を負った場合は補償の対象外となります。

- ✓ 保険料はプランや補償内容で変わります。詳しくはお問い合わせください。
- ✓ 上記の保険は**南丹市社会福祉協議会**で受け付けています。
- ✓ 保険の補償内容・保険料等は年度ごとに変更されます。最新のものをご確認ください。

詳しくはエスアールエムのホームページをご覧ください
<http://www.srm-net.co.jp/>



ボランティアに関する お問い合わせはこちら

社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会

地域福祉センター

〒629-0301
京都府南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地
TEL: 0771-72-3220 (代表) FAX: 0771-72-3222

園部事務所

〒622-0004
京都府南丹市園部町小桜町 62番地1
TEL: 0771-62-4125 FAX: 0771-63-5606

八木事務所

〒629-0134
京都府南丹市八木町西田山崎17番地
TEL: 0771-42-5480 FAX: 0771-42-4412

日吉事務所

〒629-0301
京都府南丹市日吉町保野田垣ノ内6番地4
TEL: 0771-72-0947 FAX: 0771-72-0732

美山事務所

〒601-0722
京都府南丹市美山町安掛下8番地
TEL: 0771-75-0020 FAX: 0771-75-0829

メールはこちら→
na_shakyo@cans.zaq.ne.jp



南丹市社会福祉協議会ボランティアバンク 登録ボランティアを紹介します

多くのボランティアグループがボランティアバンクに登録し活動されています。
ここからは写真とともにグループの活動をご紹介します。ぜひご覧ください。



活動内容ごとに5つの分野に分けました

- 保健・福祉に関する活動
障害のある方や高齢の方が安心して暮らすための活動など
- 地域交流に関する活動
地域住民同士の交流を目的にした活動
- 子育て支援に関する活動
子どもやその親が交流できる場づくりなど、子どもの成長を応援する活動
- 教養・趣味・特技を活かした活動
楽器やコーラス、手芸など得意なことを活かした活動
- 環境・防犯・防災の活動
地域の美化活動や防犯・防災に関する活動



参加したい、依頼したいときは、マークを参考に社協各事務所へご連絡ください

園部 園部事務所
0771-62-4125

八木 八木事務所
0771-42-5480

日吉 日吉事務所
0771-72-0947

美山 美山事務所
0771-75-0020

保健・福祉 に関する活動

園部

船井手話サークル 青空



手話の学習、技術の習得と手話を通して聴覚障がい者と交流し、支援しています。聴覚障がい者への理解、手話の啓発をすすめています。

八木

手話サークル 虹



毎週水曜日の夜に、聴覚障がいのある方と共に、手話学習会・レクリエーション・身近な出来事の交流をしています。手話を通して、「分かった」「伝わった」と思えた瞬間心が弾みます。

八木

手話サークル 虹っこ



手話の学習を通して、聴覚障がい者への理解を深め、楽しく交流するサークルです。手話の学習だけではなく、会話を重視し、ゲーム等も取り入れています。

日吉

はんど&hand



聴覚障がい者と健聴者の交流と相互理解を目的に手話を学んでいます。手話教室や手話劇のステージ発表なども行っています。

園部

要約筆記サークル
とらいあんぐる

難聴者や中途失聴者に、その場で話の内容を要約し、文字で伝える活動をしています。会議や講演会などで、オーバーヘッドカメラや筆記通訳という方法で実施しています。

八木

要約筆記サークル 大堰



要約筆記は、耳の聞こえの不自由な方に話し言葉を要約し文字に書いて伝える筆記通訳です。皆様に分かりやすく情報をお伝えするために、日々練習を重ねています。

園部

音訳ボランティア かわせみ



視覚障がいの方々に、広報なんたん、民児協だより、社協だよりを声に出して読み、録音したCDをお届けしています。ちょっとゆるい雰囲気の中で楽しくがんばっています。

八木

音訳ボランティア 山びこの会



読むことに不自由がある方に広報を声で届ける活動をしています。月2回発行の「お知らせ」と年2回発行の民児協だより「しあわせ」を担当し、聞き易い録音を目指して、研修を重ねています

日吉

せせらぎ
(音訳ボランティア)

視覚に障がいのある方のために、お便りの文字を音声にして伝えるボランティアです。少ないメンバーですが、協力しながら活動しています。新メンバー募集中！

美山

美山こだまグループ
(音訳ボランティア)

南丹市より発行される、広報なんたん・お知らせなんたん・議会だより等録音し、目の不自由な方々にお届けしています。町内の小中学校やサロン、ミニデイにも読み聞かせに行っています。

園部

点字サークル



パソコンでの点訳を行っています。小学生を対象に点字指導もしています。毎月第2水曜日定例会を行っています。メンバー募集中です。

園部 傾聴ボランティア
ほっと♡ハート



二人一組で個人宅や施設へ訪問。お話をきかせていただきながら、楽しい語らいをしています。

美山 傾聴ボランティア
みみずくの会



地域の老人ホームや一人暮らし高齢者宅等での傾聴活動をしています。

園部 友遊の輪



サロン、老人会などで脳の活性化が図れるとされる脳トレを基本に、少人数でも楽しめるゲーム、歌、紙芝居なども取り入れ「皆さんと今日を楽しく過ごす」ことをモットーとして活動しています。

八木 脳トレネット



人生100年時代と言われる今日、2025年には65歳以上のうち5人に1人が認知症になると言われています。多くの仲間と過ごすことで、脳を活性化し心と身体をいきいきと、健康寿命の延伸につなげる活動をしています。

美山 レクリエーションボランティア
ドレミグループ



音楽に合わせ軽体操、頭の体操、銭太鼓の発表を行っています。毎月1回、練習会を行い、ミニデイ・介護施設の家族会・敬老会・地域のイベントなどへ参加しています。

美山 美山元気アップ体操



元気アップ体操を通し、自らの健康づくりと介護予防を図ると共に、体操を地域に普及啓発し、地域の健康づくりと介護予防を推進します。

※ 元気アップ体操は、音楽体操、ゆっくりした動きの効果的な筋トレ、楽しい脳トレで無理なく体力の維持を目指しています

園部 給食ボランティア
あじさいの会



月1回ひとり暮らしの高齢者や高齢世帯の方々に旬の野菜を使い、心を込めてお弁当を作っています。

八木 給食ボランティア
里いものの会



八木町在住のひとり暮らし高齢者の方に、月に1回地元でとれた食材を使って愛情いっぱいのお弁当を作っています。安心・安全なお弁当を皆様にお届けします。

美山 配食ボランティア



月1回（第3水曜日）、見守りと友愛訪問を兼ねて、高齢者宅にふれあい弁当を配達しています。

八木

移送ボランティア ハートで送ろう会



「脳トレ講座の送迎」「介護予防事業の給食配達」「福祉団体が行事に参加する場合の送迎」など、体の不自由な方や高齢者の社会参加のお手いをしています。

美山

南丹市食生活改善 推進員協議会 美山支部



伝統食や健康食などを通じて食生活の改善を市民へ広める活動を行っています。親子料理教室（おにぎり、お弁当教室）や離乳食教室、男性料理教室、ミニデイで骨太調理実習など。

八木

デイサービス支援ボランティア さくらんぼ



現在60代～70代の14名で活動しています。デイサービスの行事に参加し、劇やデイのお手伝いをしています。利用者さんと共に私たちも楽しく活動しています。

美山

京都府女性の船 ステップあけぼの



施設のボランティア活動の他、ステップあけぼのよさこい踊りの練習日を月2回設け、地域の方々とのふれあいを大切にしながら、体力作りと仲間の絆を深めるため、和気あいあいと楽しく活動しています。

美山

理容ボランティア



毎月第3月曜日に、美山育成苑・美山やすらぎホーム利用者に、訪問理容を行っています。

※ 町内にある理容院の理容師で構成しています

美山

美容ボランティア



育成苑・やすらぎホームの利用者を対象に、訪問して髪のカット等を行っています。

※ 町内にある美容院の美容師で構成しています

日吉

みらい塾



日吉町佐々江地域を元気にする活動をしています。主に、区の行事の手伝い、年越しそばのふるまいや、大人も子どもも集える会など、やりたいことに取り組んでいます。

美山

カナリヤ倶楽部



毎月第4月曜日の午後1時半から、旧知井小学校のランチルームで開催しています。アコーディオンの演奏に合わせて、みんなで楽しく四季折々の懐かしい歌を歌っています。

地域交流
に関する活動

子育て支援に関する活動

園部

おはなしポケット



絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなどを通してお話の世界にふれる楽しさや本に親しんでもらうきっかけづくりをしています。

八木

子育て支援ボランティア すくすくやぎっこ



2002年1月に設立し、18年が経ちました。子育てを支えていく目的で年間9回「みんなおいで！」を開催し、食育を通じて交流する場を設けています。

八木

読み聞かせボランティア 夢のひこうせん



子どもたちへ読書の楽しさを伝えていきたいと平成18年1月にグループ結成しました。
♪おはなし届ける～夢のひこうせん今日は何を話そうかな～♪

日吉

ママハウス



毎月第1木曜日に親子を対象としたサロンを開催。昼食会や季節に合わせた取り組みをしています。

美山

みやま子育てパートナーズ よっといで



子育て中のお母さんやその家族を応援し、地域の将来を担う子どもたちのすこやかな成長をともに見守ることを目的に活動しています。子育てサークルの託児や、親子の居場所づくり(カフェよっといで)。

園部

女性合唱団 チャーミーママ



コーラス好きの女性達が集い、合唱曲のほか、歌謡曲・ポップス・唱歌など、美しい歌詞を大切に、心に響くハーモニーを目指しながら、楽しく、和やかに練習しています。

園部

童謡唱歌ひまわり



消えつつある童謡をなくしてはならないと、講師の指導のもと、大きな声で、元気に、楽しくをモットーに頑張って歌い続けています。

教養・趣味・特技を活かした活動

園部

河鹿合唱団



府内で最も古い混声合唱団の一つです。年齢も幅広いですが、楽しい練習をモットーに、週1回の練習に励み、コーラスのハーモニーの楽しさを届けます。

美山

美山歌謡同好会



歌を通じ健康でいきいきした人生を送ることを目的として活動しています。月2回程度会員が歌の練習を行い、敬老会や福祉施設で歌を披露しています。

美山

エコーみやま



日吉町在住の音楽家を指導者として迎え、楽しく合唱の練習をしています。練習は第2、4の水曜日の夜に平屋地域活性化センターで行っています。地域の文化行事や敬老会、ゼミナールへの出演などで発表しています。

美山

美山民謡会



尺八、三味線の演奏で民謡を歌います。各種イベントに出演したり、施設訪問をしたりしています。

園部

園部吹奏楽団



10代から60代までの幅広い年齢層で頑張っています。福祉施設や地域のイベントでの演奏や年1回の定期演奏会、ソロアンサンブルコンサートの開催など幅広く活動しています。

園部

クレージーモンキーズ



サックスを吹くのが趣味のメンバーが集まり、週に1回の合同練習を楽しんでいます。施設や地域のイベントなどで演奏し、聴いて下さる方の笑顔と拍手が私たちの活力の源となっています。

園部

オカリナアンサンブル
らべんだーず

敬老会や施設に行き、オカリナ演奏を通してボランティア活動の場を広げています。

園部

津軽三味線ひびき



月2回の練習日を持って、敬老会、施設イベント等で演奏して喜んでもらっています。一緒に演奏する仲間を募集中です。

園部

西本梅ばんど



地域のイベントや学童保育、サロン、敬老会などで、心地よい音楽の提供をしています。バンド活動だけでなく、メンバー個々での歌や演奏もしています。

八木

南丹ママさんブラス



子育て中のママさんたちが集まり、日々練習した曲を、南丹・亀岡を中心に、子育てサークルや保育園、老人ホームなどへ訪問し、披露しています。ご依頼お待ちしております。※練習期間を設けるため、1カ月前にはご連絡ください。

美山

美山オカリナアンサンブルぐーす



美しい音色で聴く人に癒しを与え、メンバーもオカリナを通して仲間作りをしています。月2回練習し、デイサービスやフォーラム等に出演しています。

美山

日本よし笛の会 京都美山教室



よし笛、ギター、尺八、三味線による演奏を行っています。各種イベントに出演したり、施設訪問をしたりしています。

美山

あぜみち



地域のイベントで懐かしいフォークソングを歌い、参加者と交流を深めています。

美山

ボ・タンブレ・オ・ミヤマ



Beau(ボ・美しい)Timbre(タンブレ・音色)au(オ・～で) Miyama (美山)・・・「美山で美しい音色を」という意のフランス語由来のグループです。ピアノ、ギター、キーボード、ボーカル、バイオリン、ビオラ・ダ・ガンバで演奏。地域のイベント等に出演しています。

園部

コンビニ劇団



コントをして皆さんに楽しんでもらうサークルです。健康には笑いが1番をモットーに活動しています。

園部

なんたんていひやくしょう 南丹亭百笑



笑いは元気の源。未熟な芸ですが、お客様の笑顔と温かい拍手に励まされて、自分自身が一番楽しんでいます。

日吉

ふうもんていかっこ 風紋亭革虎



福祉施設や地域のイベントで出前落語の活動を中心に、紙切りや高齢者向け昭和歌謡ショーも行っています。

日吉

花いちもんめ



地域のサロンなどで漫才を披露しています。依頼があればできる限り行きます。

園部

園部マジック同好会



敬老の日をはじめ、自治会のイベントや社会福祉関係の施設、学童保育、子供行事、丹波地域の各地で幅広くボランティア活動を行っています。

日吉

手品ボランティア 井尻勝巳



サロンや地域の行事、敬老会などから依頼を受けて手品を披露しています。

日吉

吉田ヒロシ



手品でみんなを笑顔にするボランティアです。依頼があれば、保育所や敬老会、地域のサロンなど、様々な場所に向いて手品を披露しています。

園部

おはなしボランティア たのしい「声」



朗読や読み聞かせ、ナレーションやアナウンスの練習も重ねてきました。司会などもします。元気になってもらえる活動を目指しています。

美山

語りべ 安じい



美山の民話や絵本の読み聞かせ、おもしろトークをサロンやミニデイ、福祉施設などで行っています。

美山

KAYA



宮島太鼓の運営・演奏活動の他に、アート、アロマ、読み聞かせ、音楽のワークショップの企画を行っています。

美山

おはなしボランティア 赤ずきん



地元の昔話を紙芝居・パネルシアター・ペープサートに制作して、地元小学校、乳幼児・児童親子の会、福祉施設、ミニデイ・サロンなどで読み聞かせ活動を行っています。

美山

知井読み聞かせグループ おむすび



美山小学校や美山中学校での読み聞かせの他、福祉施設や地域のサロンなどでも読み聞かせや絵本落語などを発表しています。

八木

かあちゃん劇場 赤とんぼ



平成8年9月に結成し、幼児から高齢者までを対象に、手作りの人形劇やパネルシアター、絵本の読み聞かせ、脳トレ等を行っています。

美
山

人形劇団 そらまめ



手づくりの人形で人形劇の公演をしています。保育所や地域のサロン、イベントなどで発表しています。

八
木

レクリエーションサークル なかよし



笑顔で交流を目的に、手作りの材料を使って、地域の集いや施設などで、レクリエーション活動をしています。モットーは「その場のみんなで楽しむ」ことです。

八
木

ことばサークル 声



「ことばのきらめき」を大切に、パペットとの楽しい会話・心はずむ手遊び・ステキな歌・おもしろいお話など楽しいひとときをお届けします。

日
吉

ぽぽたん



各種団体からの依頼を受け、歌と手遊びを中心とした高齢者や障がい者や子供などみんなが楽しめるレクリエーションを提供しています。

園
部

いきいき ボランティアサークル



月1回の定例会。保育所へのコサージュづくり。ひとり暮らしの方への誕生日プレゼントづくり、依頼があれば、手芸等の指導、小物づくりをしています。

園
部

ふれあい通信ボランティア はとポッポ



高齢や障がいなどの理由で外出しにくい方々に、季節の絵手紙を届け、日々の暮らしに潤いが得られるよう、支援しています。

美
山

手芸ボランティア ほのぼの



会員どうして作り方を教え合い、習得したことをサロン等で教えています。新入園・新入学の子どもや、在宅で暮らしている重度障がい者や介護が必要な方に作品を届けたりしています。

園
部

と金の詩



将棋を後世に継承すると共に、地域活性化を目的として、子供達に将棋の指導をしています。

日
吉

さくらんぼ



日吉に伝わる料理の伝承と調理活動、日吉町郷土資料館活動への協力をしています。

環境・防犯・防災 の活動

日吉

殿田男性ボランティア



男性8名で、地域内の清掃（道路や地域の広場など）や道路端のプランターへの植栽をしています。

日吉

上胡麻 ボランティアグループ



日吉町上胡麻地域の美化活動を行っています。

日吉

はたのつづれにしきこうぼう 波多野綴れ錦工房



日吉町田原地域の美化活動と、はぎの里ふれあいホームへの協力をしています。

美山

Kiccorhythm (キコリズム)



草刈りや山林整備をすることで、地域の活気づけや防犯、防災に貢献しています。

PICK UP

個人ボランティア

個人でのボランティア登録も可能です。活動内容は多岐にわたります。

- ・居場所づくり
- ・地域活動支援センターの支援
- ・イラスト作成
- ・サロン協力
- ・大工
- ・病院ボランティア
- ・運転ボランティア
- ・外出介助ボランティア
- ・カメラ撮影

など

PICK UP

ボランティア連絡協議会

ボランティアどうしのつながりを目的に、旧町ごとに設置されています。加入すれば、きっと仲間が増えるはずです。



▲ ボランティア連絡協議会とボランティアバンクが合同で開催する南丹市ボランティア交流会の様子（2019年）



ぼらん（第2版） 令和2年7月 発行

発 行

社会福祉法人南丹市社会福祉協議会
ボランティアバンク運営委員会

編 集

社会福祉法人南丹市社会福祉協議会 地域福祉部
〒629-0301 京都府南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地
TEL 0771-72-3220 FAX 0771-72-3222