

プラザ催しなど	●
ボランティア・市民活動団体催して 市民活動センターで行われるもの	▲
市内の他の場所で行われるもの	■
ぼらぶら休業日	■

日	曜日	催し物
1	月	
2	火	年始休み
3	水	
4	木	
5	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
		みきおもちゃ病院 ▲
6	土	パソコン定期相談 ▲
7	日	
8	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
13	土	
14	日	人権書道きらきら ▲
15	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲ Happiness ♪公開練習 ▲
16	火	
17	水	さくら草の会 交流会 ▲
18	木	市民活動センター 休館日
19	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
		みきおもちゃ病院 ▲
20	土	パソコン定期相談 ▲
21	日	
22	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲ BANBANしゃべろう会 ■
23	火	ファミサポ救命救急講座 ●
24	水	
25	木	
26	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
27	土	きょうだい会 ふたつばクローバー ▲
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	さくら草の会 定例会 ▲



失語症者とその家族の会
BANBANしゃべろう会

BANBANしゃべろう会は、失語症の方とその家族が情報交換を行いながら交流し、気軽に集える場です。

■日 時：毎月第2・4月曜日
14:00~16:00
※1月8日㊟、2月12日㊟は、
祝日のためお休みです。

■会 場：三木市立障害者総合支援センター
はばたきの丘

■参加費：150円
■問合せ先：ボランティア活動プラザみき
☎ 83-0090

協会員募集中！
育児ファミサポ救急救命講座

主に乳児・小児を中心に、心肺蘇生法やAEDの使い方、気道異物の除去、応急手当の方法などを学びます。いざという時、家族や周りにいた人がすぐに手当に動くことができれば、救命の可能性は高くなります。ファミサポ会員以外の方にも参加していただける講習会になっています。ぜひご参加ください。

■日 時：令和6年1月23日(火)
9:00~11:30

■場 所：三木市立市民活動センター

■託 児：あり(要予約)

■申込先：三木市育児ファミリーサポートセンター
☎ 82-2395



楽しくTea timeを過ごしませんか？
きょうだいかい ふたつばクローバー

障がいのあるごきょうだいをおもちの方のきょうだい会。同じようでも一人一人思いがちがうから…
皆それぞれの気持ちを話しましょう。

■日 時：奇数月第4土曜日
1月27日㊟ 17:00~18:30

■会 場：三木市立市民活動センター

■参加費：100円/人
■問合せ先：ボランティア活動プラザみき
☎ 83-0090

ボランティア・市民活動情報
マガジン

(発行)
三木市社会福祉協議会
ボランティア活動プラザみき
〒673-0403
三木市末広 1-6-46
(市民活動センター内)
TEL 0794-83-0090
Fax 0794-82-6666
e-Mail mvsc@miki.or.jp

ボランティア・市民活動者のための活動応援情報

ボランティア・市民活動情報「マガジン」は、ボランティア活動プラザみきのホームページからでもご覧いただけます



新しい年を迎え、気持ち新たに取り組む活動者を応援します！

ボランティア・市民活動団体 活動相談会

活動の見直し

メンバーの高齢化や減少により、今までの活動ができなくなってきた。活動方法を見直そうと思うが、上手くいくか心配…

新たなチャレンジ

活動を通じて新たな課題が見えてきたので、その解決に向けて新しい取り組みをしたい！活用できそうな資源や知恵があれば知りたい！

活動資金の獲得

新しい活動や取り組みを実施したいけど、活動資金がなくて困っている。資金獲得に向けた情報がほしい！

そのお悩み、ボランティア活動プラザみき職員と一緒に考えます！

- 【日 時】 ① 1月31日(水) 10:00~12:00
② 2月17日(土) 10:00~14:00
③ 2月29日(木) 13:00~15:00
- 【会 場】 三木市立市民活動センター

お越しになる日が分かれば、あらかじめお電話ください。

問合せ先
ボランティア活動プラザみき ☎0794-83-0090
業務時間：月曜日～土曜日(祝日・第3木曜日を除く) 8:30~17:15



ボラ・プラみきの アクション・レポート (46) ～市民のチカラ～

自分たちの将来は自分たちで考える ～誰もが主役となり活躍できる地域づくりをめざして～

◆ 移動手段の現状と課題

近年、高齢者の移動手段が社会問題となっています。歳をとっても自分らしく地域で生活するために移動や外出は欠かせません。現在、三木市は通勤や買い物などの移動手段は、車を利用し移動する人が最も多く、それに比べ、公共交通機関で移動する人は車で移動する人の半分以下となっています。(令和4年度三木市における地域公共交通に関するアンケート結果より)

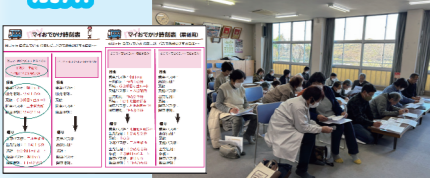
車は、自宅から目的地まで自分のペースで行動できるなど良い点がある一方で、高齢になり、車の免許を返納すると、今までの生活から一変し移動が困難になるケースが多く見受けられます。そのような課題に対し、市民協議会(※)の暮らし生活部会では、車がなくても、行きたいところに行ける生活を送るための移動手段について話し合いが行われています。

◆ 各地区の取りくみ

別所地区

自分専用の時刻表がほしい!との住民の声から生まれた自治会別の時刻表『マイおでかけ時刻表』を使い、バスの乗り方説明会が開催されています。実際に石野地区で開催したところ、約30名の方が参加されました。参加した住民は、「将来に備えて、バスの乗り方を知りたい」「バスで病院に行くためにはどうやっていけばいいの?」といった声があり、バスに乗車するメリットや自身の目的地に合わせ『マイおでかけ時刻表』の作成を行いました。

別所



三木南地区

三木南地区の中には、他地区に比べ、お店や病院があります。しかし、公共交通機関は主に県道を運行するため、そこから離れると、バスもなかなか利用しづらいのが現状です。

そんな課題を解決するために、「地域住民の移動は、地域住民で助け合おう」とボランティアを募集し、『みきみなみバス』の運行が令和6年1月15日より開始されます。『みきみなみバス』は公共交通へつなぐとともに、地区内にある店や病院へ送迎する役割を果たします。公民館やお店をバスの停留所とし、少しでも多くの方に利用してもらうため、すべての自治会で1つ以上のバス停を設けました。「将来自分が車に乗れなくなったとき、こんなバスがあったらいいな」と思いを持った運転手による、地域での支え合い活動が令和6年3月末まで行われ、その後の継続について検討する予定です。

自由が丘地区

自由が丘地区内にある公共交通情報を主に、お店や病院などの資源を入れた住マップの作成が進められています。このマップは、部会委員の意見だけではなく、自由が丘地区に住む全住民の意見を聞く機会を設け、住民が使いやすい資源マップが作成されています。

自由が丘



◆ みんなが参加し、活躍できる地域づくりをめざして

地域性はありますが、各地区で組織化されている市民協議会には多様な主体が参画し、それぞれの特徴を活かしあいながら、地域の課題やありたい姿を目指し活動が行われています。どうすれば「いつかの自分」「もしかすると私もそうなるかもしれない」と自分ごととして一人でも多くの住民が関心をもち参加していく機会がつけられるだろうかといった話題は、市民協議会だけでなく、ボランティア・市民活動団体でもよく上がります。多くの住民、団体が参画することは、今まで見えてこなかった地域課題の発見や、新たな取りくみにつながるのかもしれない。

あなたが仲間と一緒に取り組んでいることや趣味や関心ごととして取り組んでいることなどを地域の取り組みに活かしてみませんか。地域の一員として、自分のできることで力を発揮することが求められています。さまざまな立場や経験のある方が、それぞれの力を発揮しながら、共に地域のありたい姿に向けて力を合わせることで、誰もが主体となり活躍できる地域づくりが実現するのではないのでしょうか。

(※) 地域の悩みや問題を、地域のみなさんが意見を出し合い、一体となって協力して活動していく集まりで、「自分たちのまちのことは、自分たちで考え行動する。」それが協議会の基本です。

助成金情報

助成金等名称 〔申請等期日・期間〕	助成内容	問合せ・申込先									
令和6年度 ひょうご 環境保全創造活動助成金 〔応募受付期間〕 令和6年1月10日(金)～ 2月2日(金) 17:00 <必着>	環境保全・創造活動の一層の促進を図るために、兵庫県内で環境保全・創造に関する活動を行う団体の活動経費の一部を助成しています。 〔対象となる団体〕 ①県内に活動の本拠を有すること ②活動区域が主に県内であること ③会則等の規約を有し、活動を適正に行える組織が確立していること 〔助成内容・助成金額〕	公益財団法人 ひょうご環境創造協会 環境創造部 環境創造課活動助成金担当 〒654-0037 神戸市須磨区行平町 3丁目1-18 ☎078-735-4100 ✉ecoplaza@eco-hyogo.jp ホームページ https://www.eco-hyogo.jp/ecoplaza/index.php/shien_josei 詳細や申請用紙のダウンロードについてはホームページから確認ができます。									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>助成区分</th> <th>助成対象活動</th> <th>助成上限額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>スタートアップ支援助成</td> <td>県内で環境保全創造活動を行う団体を立ち上げようとする者又は団体を立ち上げてから2年未満の団体の維持運営活動及び実践的活動。</td> <td>上限 20万円</td> </tr> <tr> <td>環境保全創造事業助成</td> <td>県内で概ね2年以上継続して環境保全創造活動を行っている団体の実践的活動</td> <td>上限 20万円</td> </tr> </tbody> </table>	助成区分	助成対象活動	助成上限額	スタートアップ支援助成	県内で環境保全創造活動を行う団体を立ち上げようとする者又は団体を立ち上げてから2年未満の団体の維持運営活動及び実践的活動。	上限 20万円	環境保全創造事業助成	県内で概ね2年以上継続して環境保全創造活動を行っている団体の実践的活動	上限 20万円	
助成区分	助成対象活動	助成上限額									
スタートアップ支援助成	県内で環境保全創造活動を行う団体を立ち上げようとする者又は団体を立ち上げてから2年未満の団体の維持運営活動及び実践的活動。	上限 20万円									
環境保全創造事業助成	県内で概ね2年以上継続して環境保全創造活動を行っている団体の実践的活動	上限 20万円									
	他の助成区分もあります。詳細は、ホームページをご確認ください。										

共に助け合う“共助の送迎活動”

ありがとう送迎 送迎ボランティア



活動体験者大募集!!

高齢や身体の障がい等によって自力での歩行が困難な方を対象にリフト付き福祉車両を使って送迎支援をしています。

☆普通免許で運転できます!
☆ご安心ください!講習会あります

- 《活動内容》 リフト付き福祉車両の操作・運転
- 《活動日》 月曜日から金曜日(祝日除く)のうち、自分が活動できる日
- 《活動時間》 基本的に午前9時から午後4時頃

【申込・問合せ】 ボランティア活動プラザみき
☎0794-83-0090

受講生募集中!!

視覚に障がいのある方と一緒に歩きましょう・走りましょう
伴走・伴歩ボランティア養成講座開催

伴走・伴歩ボランティア活動は、閉じこもりがちな視覚に障がいのある方と「伴走ひも」を使って走ったり歩いたりすることで、健康づくりや余暇活動の機会づくりを行う活動です。身体を動かすことが好きな方、大歓迎です。

講座は1日だけの開催です!

3/17日
【時間】 13:00～15:00
【会場】 市民活動センター
【参加費】 無料

【申込・問合せ】 ボランティア活動プラザみき
☎0794-83-0090

メンバー募集

福祉資源マップ作成・運営を いっしょにやってみませんか!

困っている人や相談を受けた人が地域の役立つ情報にアクセスできる「福祉資源マップ」を作ります。

- 三木のことをよく知っている人 知りたい人
- 三木のために活動している人 したい人
- パソコンが好きな人
- こんな情報があればいいなと感じている人



市民であるメンバーが主体となって、市民の視点が盛り込まれたマップをぜひ、いっしょに作りましょう!

【申込・問合せ】 ボランティア活動プラザみき ☎0794-83-0090

説明会を開催します!

【日時】 令和6年2月3日(土)
10:00～11:00

令和6年2月6日(火)
13:30～14:30

【会場】 市民活動センター

詳しく知りたい方は
ぜひ、お越しください