

2026  
5月

ぼらぶら  
月間情報



ブラザ催しなど	●
ボランティア・市民活動団体の催して 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	金		
		オレンジカフェすまいる	▲
2	土	みきおもちゃ病院 パソコン定期相談	▲ ●
3	日		
4	月	コミュニケーション麻雀体験会	▲
5	火		
6	水	さくら草の会 交流会	▲
7	木		
8	金		
9	土		
10	日	きらきら書道	▲
11	月		
12	火		
13	水	聴き上手ボランティア講座	●
14	木		
15	金		
16	土	みきおもちゃ病院 パソコン定期相談	▲ ●
17	日		
18	月	コミュニケーション麻雀体験会 音響 (PA) ボランティア講座	▲ ●
19	火	点訳ボランティア初級技術講習会	●
20	水		
21	木	市民活動センター 休館日	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	コミュニケーション麻雀体験会 音響 (PA) ボランティア講座	▲ ●
26	火	点訳ボランティア初級技術講習会	●
27	水		
28	木		
29	金	育児ファミサポ救急救命講座	●
30	土		
31	日		

受講生募集

お花のもつちカラをいかした  
聴き上手ボランティア講座



人にエネルギーを与え、元気を取り戻させてくれる「花」をコミュニケーションツールとし、つながりと癒しの輪を広げる聴き上手、話し上手になるための講座を開催します。

傾聴に関心のある方、ボランティア活動に役立てたい方、ぜひご参加ください。

■日時：5月13日(水) 13:00～15:30  
6月10日(水) 13:30～15:30

■場所：三木市立市民活動センター

■受講料：1,000円

■申込先： 申込フォーム▶  
ボランティア活動プラザみき  
☎0794-83-0090



受講生募集

点訳ボランティア初級技術講習会



視覚障がいについての理解を深め、視覚に障がいがある方へ点訳を通じて情報提供ができるボランティアの養成を図るための講習会です。

■日時：5月19日～7月21日  
毎週火曜日 全10回  
10:00～12:00

■会場：三木市立市民活動センター

■受講料：2,500円 (テキスト代等)

■申込先： 申込フォーム▶  
ボランティア活動プラザみき  
☎0794-83-0090



三木市育児ファミリーサポートセンター  
育児ファミサポ講習会「救急救命講座」



今年もファミサポ講習会「救急救命講座」を開催します。心肺蘇生法とAEDの使用法、応急手当の方法などを学びます。会員以外の方にもご参加いただける講習会となっていますので、ぜひご参加ください。

■日時：5月29日(金)  
13:00～15:30

■会場：三木市立市民活動センター

■問合せ：三木市育児ファミリーサポートセンター  
☎0794-82-2395

ボランティア・市民活動情報

マガジン

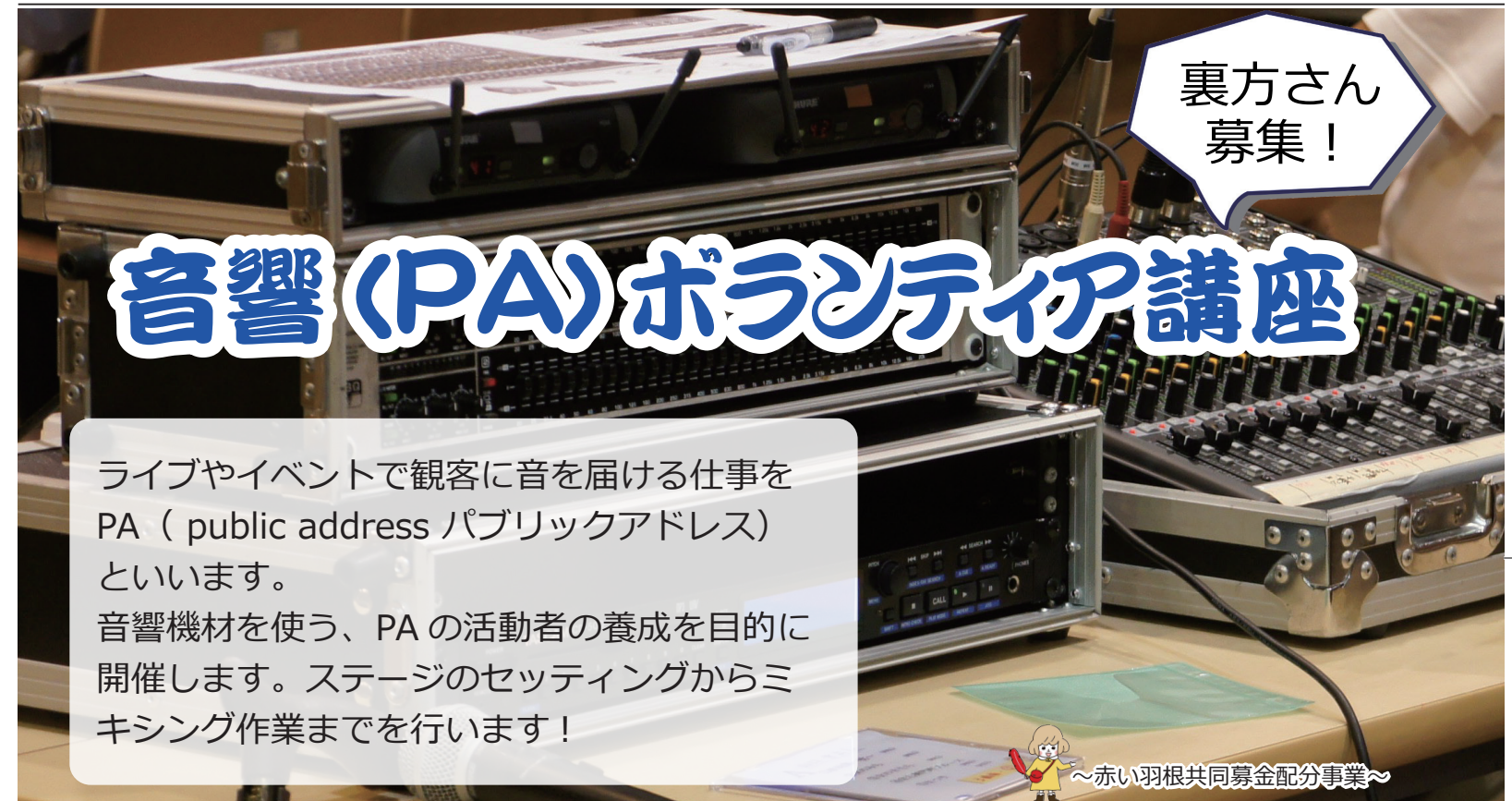
ボランティア・市民活動者のための活動応援情報

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

(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

5

Vol.341  
2026.5.1



裏方さん  
募集!

音響 (PA) ボランティア講座

ライブやイベントで観客に音を届ける仕事をPA (public address パブリックアドレス) といいます。  
音響機材を使う、PAの活動者の養成を目的に開催します。ステージのセッティングからミキシング作業までを行います!

～赤い羽根共同募金配分事業～

講座日程 (全4回)		
5月	18日 (月)	音響器材を知る。 コードの巻き方など
	25日 (月)	接続して音を出す
6月	1日 (月)	みんなでやってみる
	8日 (月)	デジタルミキサーを体験
時間：19:00～21:00		
場所：三木市立市民活動センター		
*準備から片付けまでを参加者で行います。		

【主催】三木市社会福祉協議会  
ボランティア活動プラザみき

【対象】音楽が好き、機器操作が得意な方で  
ボランティア活動に興味・関心のある方

【定員】6名 (定員になり次第締切)

【受講料】500円 (ボランティア保険代)

【講師】クロコ企画 他

「マイクがハウリングして困った」「音が小さくて後ろまで聞こえない」・・・そんなイベントの「困った」を解決するのが私たちの役目です。  
イベントが終わった後の「いい音だったよ、ありがとう」の一言は何よりの喜びです。まずは今回の講座で機材に触れる楽しさから体験してみてください。 【ボランティアさんからの声】



～申込方法～

名前・住所・連絡先を下記まで、電話・E-mail・チラシの申込書で申込下さい。

ボランティア活動プラザみき ☎：0794-83-0090 / ①：mvsc@miki.or.jp

## つながりを感じるひとときを目指して

### ～体験談と座談会を通して広がる理解と安心～

# ボラ・プラみきの アクション・レポート (55) ～市民のチカラ～

#### ◆ ひきこもりのご本人・ご家族のおしゃべり会を開催

三木市不登校・ひきこもりネットワークほっぷ☆すてっぷ（以下、ほっぷ☆すてっぷ）は、学校に行きづらいお子さまやひきこもりがちな方、そのご家族を支える当事者団体、ボランティア・市民活動団体、事業所、行政、社会福祉協議会などが連携してつくる協働ネットワークです。

2026年3月8日、ほっぷ☆すてっぷ主催の「ひきこもりのご家族のおしゃべり会」を開催しました。おしゃべり会に参加することで、本人やその家族同士や支援者をつながるきっかけとなり、「自分はひとりじゃない」と感じられる安らぎや自信、希望が得られるようにという想いで企画・開催しています。3回目となる今回のおしゃべり会には18名が参加しました。

#### ◆ 社会参加に一步踏み出したきっかけ

第1部では、ひきこもり経験者から当時の想いや、一步を踏み出したきっかけについての体験談を聞きました。高校生の頃に人間関係に悩み、17年間のひきこもりを経験したAさんは、働きたいという想いをもちながらもきっかけがなく、常に不安を感じていたと当時を振り返りました。そうした中、情報を求めて読んでいた新聞で、アクティブ美輝による「なめらかフェ」の記事を見つけたことが、再び社会参加へ踏み出すきっかけとなりました。現在は正社員として仕事に励み、昨年には目標としていた運転免許の取得も実現しました。また、休日には「なめらかフェ」2階で開催されているアニメクラスにも参加しており、「刺激を受けながら、編み物などを頑張っています」と明るい表情で話していました。そんなAさんの体験談に参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

令和7年度、ほっぷ☆すてっぷはホームページのリニューアルや、新たにFMみっきいで放送をはじめると情報発信に力を入れて取り組んできました。今回、新聞記事をきっかけに一步踏み出したAさんの体験談を聞き、改めて情報発信を続けることの大切さを再確認しました。

#### ◆ 語りあうことで生まれる気づき

第2部では、小グループに分かれての座談会を行いました。ご自身の状況や想いを、涙ながらに語る参加者の姿も見られました。成長に伴う子どもの変化や、関わり方に悩む家族に対し、他の参加者から「それって自然な変化だと思う。見守るだけで十分なんじゃないかな」「家族が“本人はこうなっていくだろう”と信じ込むのではなく、“本人が自分らしく決定していくだろう”と、その決定を待つことが大切」といった言葉がかけられていました。

同じ経験をした方々の声を聞き、「一人で悩んでいたことや不安な気持ちを吐き出すことができ、すごくスッキリしました。こんなにたくさんの居場所や支援があることも知れてよかったです」といった感想も聞かれました。

ほっぷ☆すてっぷは、一人でも多くの支援を求めると支援先をつなぐ役割を發揮し、悩みや生きづらさを抱える人の暮らしの豊かさにつながるようにこれからも協議を進めていきます。



や生きづらさを抱える人の暮らしの豊かさにつながるようにこれからも協議を進めていきます。

#### ほっぷ☆すてっぷ についてもっと知りたい方へ！

ホームページにてイベント情報など、随時更新しています！▶

FMみっきいで放送中の「ほっぷ☆すてっぷ」過去放送分もホームページで視聴していただくことができます！



2025年4月より  
FMみっきいで情報発信中！  
毎週金曜日  
22時00分～22時30分  
毎週日曜日  
17時30分～18時00分  
※毎月第1金曜日に  
内容が更新されます。

## 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8年度三木市 ふれあいサロン 活動促進事業補助金  〔受付期間〕 令和8年4月1日 ～令和8年6月30日	高齢者、障がいのある方などが地域でいきいき過ごせるよう、地域住民が運営するサロン活動に対して経費の一部を補助します。  〔対象となる団体〕 ・三木市を拠点として活動を運営している団体 ・構成員が5人以上で、三木市から別の補助金や委託金等をうけていない団体  〔補助金額〕 基礎補助金（上限）48,000円補助 対象となるサロン利用者数、開催回数に応じて加算があります。	三木市健康福祉部福祉課 TEL：0794-82-2000(代)  ■申請書の配布場所 ・市役所福祉課 ・吉川支所健康福祉課 ・市立公民館 ・市民活動センター  ◀市のHPからもダウンロードできます。 
2026年度 シニアボランティア 活動助成  〔公募期間〕 令和8年3月25日 ～令和8年5月18日 (当日消印有効)	シニア（満60歳以上）のボランティア活動の振興と社会福祉の向上に寄与することを目的とします。  〔対象となる団体〕 社会福祉の推進に役立つボランティア活動を行っているか、または行おうとするシニア（満60歳以上）が80%以上のグループ（NPO法人を含む）。  〔補助金額〕 原則12万円	公益財団法人 大同生命厚生事業団 事務局 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1-2-1 大同生命大阪本社ビル内 TEL：(06)6447-7101 FAX：(06)6447-7102  ◀HPからも申請書類をダウンロードできます。 

## Vol.1 地域活動のタネ

ボランティア活動や地域活動の  
ちよこつと役立つタネを紹介します！



### 地域活動車を使ってみよう!!

三木市社会福祉協議会では、自治会やボランティア・市民活動団体組織が行う地域福祉を推進するための事業や活動に対し、地域活動車4台の貸出を行っています。

#### ■ 貸出車両

【ボランティア活動プラザみき】

- ①ハイエース（10人乗り）
- ②セレナ（7人乗り）
- ③トラック



【はばたきの丘】

- ④レジアスエース（車いす対応車両）
- ※10:00～15:00の間のみ

#### ■ 使用目的

地域福祉を推進するための事業や活動に資するもの  
(例) サロン参加者やイベント参加者の送迎等  
※営利・娯楽等の目的での使用はできません。

#### ■ 申込方法

- ①事前に希望する使用日の**仮予約**を電話もしくは窓口  
に申し出てください。
- ②使用日の20日前までに**使用申請書**を提出ください。  
※運転される方の運転免許証のコピーをいただきます。

#### ■ 利用対象

- 三木市社会福祉協議会の会員である、
- ・自治会
  - ・福祉団体
  - ・公益ボランティア、市民活動団体組織
  - ・地方公共団体

#### ■ 問合せ先

ボランティア活動プラザみき ☎0794-83-0090  
はばたきの丘 ☎0794-68-9005