

プラザ催しなど	●
ボランティア・市民活動団体催しで 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	■
ほらぶら休業日	■

日	曜日	催し物	
1	土	パソコン定期相談 みきおもちゃ病院 平和っていいな♡コンサート♪	▲
2	日		
3	月	コミュニケーション麻雀体験会	▲
4	火		
5	水	さくら草の会交流会	▲
6	木		
7	金		
8	土	オレンジカフェすまいる	▲
9	日	きらきら書道	▲
10	月		▲
11	火		
12	水	さくら草の会交流会	▲
13	木		
14	金		
15	土	パソコン定期相談 みきおもちゃ病院	▲
16	日		
17	月	コミュニケーション麻雀体験会	▲
18	火		
19	水	さくら草の会交流会	▲
20	木	市民活動センター 休館日	
21	金		
22	土	育児ファミサポ 救急救命講座	●
23	日		
24	月	第4回不登校・ひきこもりをみんなで考える集い	●
25	火		
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		
30	日	第8回「みっさい寄席」	▲
31	月	コミュニケーション麻雀体験会	▲

受講者募集中

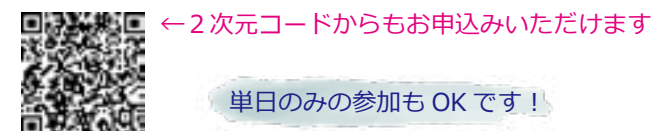
託児ボランティア養成講座



子育て中のママやパパが安心して学習やリフレッシュできる環境や時間づくりを応援する託児ボランティアを養成します。

- 日時・内容
- ① 9月18日(金) 子ども、赤ちゃんを対象とした心肺蘇生法とAED
 - ② 10月16日(金) 子どもの発達に応じた「遊び」
 - ③ 11月6日(金) 現在の子育て事情と託児ボランティア活動

- 時間 10:00～12:00
■受講料 1,000円
■申込先 ボランティア活動プラザみき
☎0794-83-0090



単日のみの参加もOKです！

参加者募集中

認知症しあわせ計画2026
～わがこと 認知症～

「認知症になっても、この地域で暮らしたい」そんな願いを叶えるために、認知症について正しく知り、あなた自身のこととして考えてみませんか？

- 日時 9月6日(日) 14:00～16:00
■会場 市民活動センター大会議室
■定員 200名
※当日参加可、ただし先着順
■参加費 無料
■内容 認知症を楽しく学ぶ講演・寸劇
■講師・監修 医学博士 かきぎしあわせクリニック院長 柿木 達也氏

- 申込先 ボランティア活動プラザみき
☎0794-83-0090



← WEB からの申し込みはこちら

ボランティア・市民活動情報



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



8

Vol.344
2026.8.1

第4回
不登校・ひきこもりを

みんなで考える集い
ー明日へのステップー

参加者
募集

イラスト：吉田 弥生 (よしだ みお)

不登校は、私たちから何かを奪った出来事ではなく、「本当の自分」に出会うための時間だったのかもしれない。学校では「理想の自分」を目指していました。でも、不登校を経験して、本当に大切なものに気づくことが出来ました。不登校の理由は一人ひとり違います。だからこそ、答えも一つではありません。

今回は不登校を経験した私たち自身の言葉でお話します。子どもも先生も幸せになれる未来をみんなで一緒に考えてみませんか。(登壇者より)

日時 8月24日(月)
14:00～16:00

会場 三木市立市民活動センター
3階 大会議室
(三木市末広1丁目6-46)

対象者 不登校・ひきこもり当事者、家族、
支援者、学校職員、一般住民

定員 先着30名(申込期日：8月17日(日)まで)
※ただし、学校関係者50名程度参加予定

参加費 無料

お申し込みは電話もしくは申込フォームから

☎ 0794-83-0090 (ボランティア活動プラザみき)
受付：月～土(祝日・第3木曜日を除く) 8:30～17:15



<https://ssl.form-mailer.jp/fms/3039d6a9819051>



主催：三木市不登校・ひきこもり支援ネットワーク ほっぷ☆すてっぷ
(参画団体：三木イキイキ親の会 / アクティブ美輝 / フリースクール S-BASE
NPO 法人あすてる / 三木市福祉課生活支援係 / 三木市社会福祉協議会)
共催：三木市教育委員会

ボラ・プラみきの アクション・レポート (56) ～市民のチカラ～

つながりを絶やさない地域づくりをめざして

◆ ふれあいサロン活動者研修会を開催

ふれあいサロンとは、地域で暮らす高齢者、障がい者、子育て中の親子など、誰もが気軽に参加できる開かれた場です。現在、市内では74グループにより82サロンが運営されています(6月現在)。今年度は、代表者が交代され新たな代表者になったサロンも多く、また休止されていたが活動を再開したサロンもありました。

そのため、6月25日(木)開催したふれあいサロン活動者研修会では、改めてふれあいサロン活動の意義や効果について共有するとともに、1年を通じた手続きの流れや、サロン登録のメリットなどを説明しました。また、昨年アンケートでも希望があったレクリエーション用品の展示も行いました。その後のグループトークでは、日々の活動や活動の中の困りごとや不安ごとなどについて、思い思いに話されるなど、情報交換を行いました。

◆ ふれあいサロンの持つチカラを再確認

ふれあいサロンは、閉じこもりを防ぎ、住民同士のつながりづくりを目的とした身近な地域の居場所です。顔の見える関係づくりを進めることで、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域づくりにつながっています。

サロンに参加することで、人との交流が生まれ、楽しみや生きがいを感じる機会が増えます。また、社会参加を通じて健康維持や介護予防にもつながります。参加者同士の会話の中では情報交換が行われ、地域でのちょっとした困りごとや気になる変化に気づくきっかけにもなります。

参加者からは、「サロンでみんなでおしゃべりすることが大事だと認識した」「閉じこもりを防ぎ、お互いに顔が見えるようにして、楽しみを見つけ、少しでも長く生活を出来るようにする事が大切」といった感想が聞かれました。

ふれあいサロンは、単なる交流の場ではなく、お互いを気かけ、支え合う関係を育む大切な場です。今回の研修会を通して、その意義や効果を改めて確認することができました。

今後地域の皆さんにとって身近な交流の場が広がるよう、ふれあいサロン活動を推進していきます。



◆ グループトークでつながる大切さ

グループトークの時間では、あえてテーマを設けず、各テーブルで自由に話をしました。会場のあちこちで会話が弾み、大変盛り上がる時間となりました。参加者からは、「他のサロンの話を聞くことができ、参考になった」「もっといろいろなグループの方とつながり、交流したい」といった感想が聞かれました。

サロン活動では、身近な地域でのつながりづくりや、今回のような研修会で他のふれあいサロンの活動者と交流する機会もとても大切です。日頃の活動の様子や工夫、悩みなどを共有することで、新たな活動のヒントや気づきを得ることが出来ます。また、同じ想いを持って活動する仲間とつながることで、活動への励みや意欲にもつながります。

今回の交流を通して生まれたつながりが、今後のサロン活動をさらに充実させるきっかけになることが期待されます。



★ 貸出可能なレクリエーション用品を展示しました

プラザでは様々なレクリエーション用品の貸出をしています。詳しくは、お問い合わせください。



コミュニケーション麻雀



みきえ〜とこすごろく

(問い合わせ) ボランティア活動プラザみき (☎0794-83-0090) ※随時相談も受付けています。

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
大阪ガスグループ 福祉財団 2026年度 「高齢者福祉助成」 〔申込締切〕 8月28日(金) 必着	〔目的〕活力あふれる長寿社会を実現するため、「高齢社会における地域福祉づくり活動」に対して助成する。 〔対象〕高齢者(概ね65歳以上)を対象とする地域福祉活動や、高齢者自身の社会参加活動、あるいはそれを支援する活動等 ＜例＞・高齢者自身が積極的に地域とのかかわりを持つ活動 ・高齢者の社会参加やいきがい作りを支援する活動 ・高齢者の日常生活や自立を支援する活動 ・高齢者を支えるための地域づくり、まちづくりの活動 〔助成金額〕1件(1団体)あたり上限12万円	兵庫県社会福祉協議会 地域福祉部 ☎ 078-242-4634 Fax 078-242-0297 または 公益財団法人大阪ガス グループ福祉財団 ☎ 06-6205-4686 募集要項等はホーム ページからダウンロード可能 

まもなく
締め切り!

令和8年度 県民ボランティア活動助成

エントリー受付は、**8月7日(金) まで**

ご不明な点があれば、ボランティア活動プラザみき (☎0794-83-0090) までご相談ください!

Vol.4

地域活動のタネ



ボランティア活動や地域活動の
ちょこっと役立つ**タネ**を紹介します!

Instagramを活用してみよう!

最近では、情報発信の手段としてさまざまな「SNS」が活用されています。今回はその中で、『Instagram』を活用した情報発信についてご紹介します。

どのように活用できるの?

取り組みの報告や次回の案内の告知などの情報を発信できます。写真や動画の活字だけでは伝えることが難しい活動の様子や雰囲気が伝わります。

みっきいマフの会
に聞いてみました!!



① Instagramを活用している活動者に聞いてみました!

Q1 はじめたきっかけは?

✧ マフに参加者している人だけでなく、興味を持ってくれた人にも、活動やイベントを知って欲しいからです。

Q2 活用してよかったことは?

✧ まだまだ、少ない人数ですが、メンバーでない人も、見てくれていることです。

Q3 大変な事は?

✧ 出来るだけタイムリーにお知らせしていくことです。写真は個人情報の観点から、気を使います。