

2026 年度

ボランティアガイド Volunteer Guide



ハッピーコスモスちゃん

木津川市ボランティアセンター

(目次)	ページ
子育て・青少年育成ボランティア	1
絵本の読み聞かせ おはなしたまご	
NPO 法人子育てサポートフレイフレークラブ	
日本ボーイスカウトきづがわ第一団育成会	
こそだてママ net☆	
城くま☆玩具 feat.おもちゃの図書館	
木津おもちゃの図書館	
おはなしポケット	2
世代間交流かもっこサロン	
木津川おもちゃ病院	
子どもと教育を考える会・らららもか	
子育てサロンりんごちゃん	
赤ちゃんサロンみるくちゃん	
山城おもちゃの図書館	
木津川いきいき子育てネットワーク	
自然・環境保全ボランティア	3
サークルかもめ	
加茂の森林守り隊	
あじさいを育てる会	
塚穴公園を美しくする会	
福祉ボランティア	4
朗読サークルこだま	
朗読いずみ	
要約筆記サークルあゆみ	
相楽手話サークルたけのこ木津支部泉	
手話サークルてのひら	
手話サークルあじさい	
手話サークルかたつむり	
点訳サークルいづみ	5
傾聴ボランティアうさぎ	
傾聴ボランティアはるかぜ	
傾聴ボランティアこころ	
リーベドッグセラピー	
キャラバンメイトきづがわ	
食（配食）に関するボランティア	6
木津川市食生活改善推進員協議会木津支部育英会	
木津調理ボランティア「プチトマト」	
サークルクローバー	
男子厨房に入ろう会	
ねぎぼうず	
KAI①	
KAI②	7
食のグループ加茂	
虹	
ほのぼの会（配達）	
ほのぼの会（調理）	
若竹会	
元気な食堂	
まちづくりボランティア	8
よっといで	
ホッとサロン	
大里元気お助け隊	
いきいき・スキップの会	
くに	18

ペイントもも	
レッツ・スタート	
サロンサポーターズ	9
南平尾活き活き農園支援ボランティア	
ほのぼのカフェ	
上狛活き活き農園ボランティア	
お助け隊西木津川台	10
相楽台お助け隊ゆう	
木津小学校区お助け隊	
向日葵	
つかあな共助会	
恭仁京ゆめ倶楽部見守りお助け隊	
山城小助け隊（アッピー）	
ボランティアフードバンク	
かものはし	
趣味や特技を活かしたボランティア	11
スイートポテト	
人形劇たらふくまんま	
ゆう舞の会	
マジックサークルわかば	
アンサンブル HANA	
大正琴 琴音会	
アレンジ HANA はな	
アンサンブル WARAKU	12
創作ボランティアゆらり	
ウクレレクラブ Luana(ルアナ)	
Anemone(アネモネ)	
人形劇団ぐうちよきばあ	
人形劇ポテト	
たんぼぼレジュイール	
健康・体操ボランティア	13
和のフィットネス夢中	
にこにこヨガ	
元気アップ介護予防サポーターニコニコ	
元気アップ介護予防サポーター高の原	
北之庄いきいき元気 100%	
元気アップ介護予防サポーターチーム兜台	
元気体操ファイン	
元気体操サークルあじさい	14
健康体操きづがわ	
元気アップ介護予防サポーターチーム加茂	
元気アップ介護予防サポーターやましろ	
なかよし体操	
元気アップ上狛	
個人ボランティア	15
災害ボランティア	16
ボランティア保険	17



ハッピーコスモスちゃん

子育て・青少年育成ボランティア

乳幼児から青少年まで、地域での子育てを支援するボランティアです。

絵本の読み聞かせ おはなしたまご



【活動場所・活動日時】
要請に応じて

絵本、パネルシアター、紙芝居
手袋人形などを用いて手遊びや歌を
織り交ぜて楽しいおはなし会を開催

NPO法人子育てサポート フレイフレークラブ



【活動場所】 アルプラザ木津店2階
【活動日時】 毎週月・水・金
10時30分～15時30分
土曜日
10時30分～14時

木津川市を中心に子育て支援の活動、つどいのひろば「わくわくひろば」を運営。イベントや講座時の集団保育。母子支援事業も企画。

日本ボーイスカウトきづがわ 第1団育成会



【活動場所】 木津川市及びその周辺地域
や施設で活動をしています。

【活動日時】 月2～3回
子どもたちそれぞれの年代に応じた
野外活動、キャンプ、料理、ハイキング
奉仕活動を通し、成長を支援しています。

こそだてママnet☆



【活動場所】 木津川市情報発信基地kichikichi
【活動日時】 毎月5日、15日、25日
(平日のみ)

学校に行きにくい子どもをもつ保護者の方とスタッフで情報交換をしたり、悩みや不安を共有する場としています。また畑作業など自然体験を通して親子の絆を深め、子育て中の息抜き場としても活動しています。週3回、遊びながら学べる活動をしています。ボードゲーム、外遊び、野外活動等。こどもの関心、興味から学ぶ心を引き出します。

城くま☆玩具feat. おもちゃの図書館



団体へのおもちゃの貸出し、サロン運営、他団体へ出張ボードゲーム大会

【活動場所】城山台

【活動日時】イベントなどは要請に応じて

『城くまギャング団のひなたぼっこ』(小中学生～大人向けサロン)
月1回13:00～17:00

ボードゲーム会 城山台の集会所 出入り自由

カタン、おぼけキャッチ、ブロックス、ひらがじやん、将棋、けん玉、ヨーヨー、などあります。

日時はInstagramでお知らせしています。

ボードゲーム会の子どもスタッフも募集しています。

DMまたはメールでお問い合わせください。 shirokuma.gang@gmail.com

DMまたはメールでお問い合わせください。 shirokuma.gang@gmail.com

木津おもちゃの図書館



【活動場所・日時】

第2木曜日 木津東部子育て支援センター
9時30分～11時30分

第3水曜日 木津老人福祉センター
10時～11時30分

未就園児・乳幼児におもちゃで遊んでもらい
お気に入りのおもちゃを貸し出ししています。
※一緒に活動していただける方、小さな子ども
やおもちゃが好きな方募集中です。



おはなしポケット



【活動場所】加茂図書館
【活動日時】第1・3日曜日
10時30分～10時50分

絵本・紙芝居の読み聞かせ。
ストーリーテリングをしています。
その他、加茂地域の小学校の朝の会、
加茂の里、学童いづみなどでも活動しています。

多世代交流かもっこサロン



【活動場所】加茂ふれあいセンター
【活動日時】第1・3木曜日
10時～12時

令和8年4月より、多世代交流のサロン
としました。どなた様もお気軽にお越し
ください。おもちゃの図書館も開設。

おもちゃや絵本の貸し出しも可。時間内
の子どもの一時預かり支援有。(無料)

木津川おもちゃ病院



【活動場所・日時】
第3土曜日 木津老人福祉センター
午後1時30分～4時

壊れたおもちゃ、動作しないおも
ちゃの修理をしています。

子どもと教育を考える会・らららもか



【活動場所】①加茂文化センター
②南加茂台公民館
③福祉施設
【活動日時】随時

福祉施設への訪問、地域のイベント参加、
地域のつながりや親子で民舞を踊る等の
活動をしています。世代を越えてよさこ
いやエイサーを踊っています。
メンバーを募集しています。
特に未入園児は大歓迎です。
どうぞよろしくお願ひ致します。

子育てサロンりんごちゃん



【活動場所】山城保健センター
【活動日時】月1回 不定期
10時～11時30分

子育てサロンのボランティア。親子勉強会・
交流会・親のリフレッシュ等の活動をしていま
す。生後6か月～就園前のお子様と親御様が対象です。

赤ちゃんサロンみるくちゃん



【活動場所】山城保健センター
【活動日時】月1回 不定期
10時30分～11時10分

赤ちゃんサロンボランティア。悩み相談・親子交流会・
親のリフレッシュ等の活動をしています。産後エクサ
サイズは、毎週行い、心も体もリフレッシュされてい
ます。生後3か月～1歳までのお子様と親御様が対象
です。

木津川市いきいき子育てネットワーク



【活動場所】①加茂町の新川
②アスピアやましろ
【活動日時】①6月最終日曜日
②7月最終日曜日

父兄・教職員・地域の人々がともに子育てや教育に
ついて語り合い、交流を深め、願いや要求を出し合
い、子どもを主人公にした学校・地域づくり、行き
届いた教育の実現を目指し活動しています。

山城おもちゃの図書館



【活動場所】山城保健センター
【活動日時】毎月第4木曜日
10時～11時

未就園児、乳幼児におもちゃを提供し楽しく遊ん
でもらいお気に入りのおもちゃで家でも遊べるよう
に1か月間貸し出しをしています。

一緒に活動していただける方、小さなお子様やおも
ちゃが好きな方募集中です。



自然・環境保全ボランティア

地域の自然・環境保全の取り組みをするボランティア活動です。

サークル かもめ



【活動場所・日時】

毎月第1火曜日 ミニコミ誌発行
毎月第2火曜日 アルミ缶回収作業 9時～12時
毎月第2日曜日と第4土曜日 里山整備と竹の間伐作業
9時30分～15時
ミニコミ誌発行。アルミ缶収集、リサイクル活動。
里山、竹林の整備。地域おこし活動。
主に加茂地域で活動。竹の間伐は加茂地域と山城地域。

加茂の森林守り隊



【活動場所・日時】

毎月第2土曜日 美浪、仏生寺山、尻枝
毎月第4日曜日 六反田、西小、七辻 他
毎月第3水曜日 大山

里山の整備活動をしています。

あじさいを育てる会



【活動場所・日時】

4月～11月 第2土曜日
南加茂台公用地

加茂地域の環境整備活動として、
あじさいの手入れ、除草、徐笹、
挿し木などの活動をしています。

塚穴公園を美しくする会



【活動場所】塚穴公園

【活動日時】年6回程度

塚穴公園の草刈りや雑木、笹
の除去や周遊路の整備など、
地域の公園の環境整備をする
ボランティア活動をしています。





福祉ボランティア

朗読、手話、要約筆記や施設訪問等のボランティア活動です。

朗読サークル こだま



【活動場所・活動日時】

木津川市中央図書館・庁舎北別館 毎週火曜日
広報・議会だよりの音声化テープ・CD作製。勉強会他

木津川市中央図書館(絵本の読み聞かせ)
第1土曜日「おはなし よんでよんで」
第3土曜日 おはなし会
井手やまぶき支援学校:朗読会(11月・12月)
地域の方への朗読会

朗読 いずみ



【活動場所・日時】

毎週水曜日 あじさいホール工作室
10:00~12:30 またはランチルーム
朗読練習
第1・2火曜日 木津中央図書館
声の広報、議会だよりの録音
配布、設置
随時 生きがい大学司会
高齢者施設や地域のイベントでの朗読
ボランティア体験会の受け入れ
ボランティアグループ舞台発表の朗読と司会

要約筆記サークル あゆみ



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】随時

要約筆記。難聴者の支援をしています。

相楽手話サークルたけのこ 木津支部 泉



【活動場所】市役所北別館

【活動日時】毎週水曜日

19時30分~21時

手話学習。聴覚障がい児・者福祉の現状や課題等についての学習

手話サークル てのひら



【活動場所】市役所北別館・木津老人福祉センター
【活動日時】金曜日 10時~12時

各週ごとに学習・交流・ビデオという内容で手話を学ぶ。市内の小中学校から福祉体験としての手話教室開催の依頼を受けて、地域の聴覚障がい者と共に訪問し、指導しています。

手話サークル かたつむり



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】毎週水曜日 10時30分~12時

手話の学習を通じて、ろうあ者との交流を深め聴覚障がい者についての理解に努め、サークルメンバー同士の交流も深めています。
地域の学校の福祉学習にも協力しています。

手話サークル あじさい

【活動場所】加茂文化センター

【活動日時】第1・3金曜日

午後7時~8時45分

手話技術の習得及び福祉の学習を通して聴覚障がい者と共に地域に手話を広める活動をしています。



点訳サークル いづみ



【活動場所】木津老人福祉センター

【活動日時】第4土曜日

点字サークル。絵本の点訳。点字講習会。
小学校における体験学習会等実施しています。

傾聴ボランティア うさぎ



木津地区の高齢者施設をご利用されている皆さんの、お話のお相手をさせていただいているグループです。

【活動場所】ゆりのき・芳梅園・うめみの丘・西木津ぬくもりの里・ハッピーコスモス・山城総合医療センター「彩り」・サンシティ木津

【活動内容】懐かしい思い出話 若かりし頃の自慢話 嬉しかった事 哀しかった事 日々の出来事 笑ったり、怒ったり、声に出し、一緒にお話しましょう。

そして、約 1 時間、そっと寄り添いお話を聴きましょう。

木津老人福祉センター毎月 1 回定例会

(連絡事項・活動報告・勉強会など)

傾聴ボランティア はるかぜ



【活動場所】独居高齢者のご自宅、介護施設など

【活動日時】随時

話をすることで気分が変わります。

聴いてくれる人が身近にいないからと

言ってあきらめないでください。

「はるかぜ」はそうした方々のところに

出かけて行って、お話を一生懸命に聴き、皆さんを元気にしたいボランティアです。

社会福祉協議会加茂支所や、地域包括支援センター、ケアマネジャーさんとの交流も大事にしています。

傾聴ボランティアこころ



【活動場所】ぬくもりの里
ハッピーコスモスなど

【活動日時】随時

介護施設の通所者等への傾聴活動をしています。

定例会では、茶話会や手芸も楽しんでいます。

リーベ〜ドッグセラピー



【活動場所・日時】要請に応じて

【活動内容】愛犬と一緒に高齢者施設や障がい者施設等への訪問活動。笑顔を届けてます！

キャラバンメイトきづがわ



【活動場所】市内小中学校や

老人会など各種団体

【活動日時】要請に応じて各所

認知症サポーター養成講座を開催し、認知症を正しく理解し、当事者や家族をあたたく見守るサポーターを増やし誰もが安心して暮らせるまちづくりを推進しています。





食（配食）に関するボランティア

食育や配食など、食べることを通じて地域でつながるボランティア活動です。

木津川市食生活改善推進員協議会 木津支部 育栄会



【活動場所】木津保健センター

【活動日時】随時

作業所、高齢者施設、イベント時等の調理及び実演指導（講習会）をしています。

木津調理ボランティア「プチトマト」



【活動日時】毎週木曜日 11時～14時

【活動場所】木津保健センター

一人暮らし高齢者の方にお届けするお弁当づくりをしています。
※調理が好きな方、一緒にお弁当作りをする仲間を募集中です。

サークル クローバー



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】第1水曜日

調理ボランティア。食事作りを通して地域の交流会に参加支援をしています。

男子厨房に入ろう会



【活動場所】加茂文化センター

【活動日時】毎月第3土曜日（定例会）

男性の料理愛好者が生涯学習の一環として平成13年に活動をスタート。市内の施設や社会福祉協議会のイベント等で調理ボランティアとして模擬店を出すなど、男性のみで楽しく活動をしています。

ねぎぼうず



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】第1火曜日

高齢者等へのお元気弁当作りをしています。

KAI①



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】第2火曜日

高齢者等へのお元気弁当作りをしています。



KAI②



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】第4火曜日

高齢者等へのお元気弁当作りをしています。

食のグループ加茂



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】第3火曜日

高齢者等へのお元気お弁当作りをしています。

虹



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】毎週火曜日

お元気弁当の配達と見守り活動
をしています。

ほのぼの会(配達)



【活動場所】山城保健センター・山城地域

【活動日時】毎日昼食：月～金

10時50分～11時30分
週1回夕食：水曜日(月4回)

15時00分～16時30分

配達ボランティア。一人暮らし高齢者・高齢者世帯
へ見守りを兼ねてお弁当をお届けしています。
「いつもありがとう」の言葉にやりがいを感じます！

ほのぼの会(調理)



【活動場所】山城保健センター

【活動日時】毎月第1～4水曜日

調理：12時～15時

配膳：13時30分～15時

調理ボランティア。4班で一人暮らし高齢者・高齢
者世帯の見守りのお弁当を作っています。配膳のみ
の活動もあります。男性や新しい方の参加、お待ち
しています。

若竹会



【活動場所】山城保健センター
木津保健センター

【活動日時】随時

社協事業に参加協力し、「子ども食堂」にて
デザートを提供しています。小中学校にて調
理実習を実施し、食育活動も行っています。
男女参画事業等の催しに参加協力し、旬ご
飯の調理販売、防災レシビの普及・啓発をして
います。

元気な食堂



【活動場所】山城保健センター
山城地域

【活動日時】年5回開催

9時30分～15時

孤食をなくし、世代を超えて見守
り合うことを目的に、皆でわいわい
食事ができる場所を提供しています。





まちづくりボランティア

地域の居場所づくりやちょっとした困りごとのお助けをするボランティア活動です。

よっといで



【活動場所】木津川市木津清水106
【活動日時】毎週月～金 9時～16時
健康ゆるゆる体操 毎月第3月曜日
笑ってうんちく 毎月第4水曜日

つながりの輪広がる、ほっとできる居場所づくりをしています。子どもの広場・日替わりランチ提供。

ホッとサロン



【活動場所】木津総合庁舎
【活動日時】毎月1回
13時30分～15時

ホッとサロンは、こころがしんどい、心に不安を感じている方の傾聴をし、理解をし支援をしています。同じ悩みを話したり、運動をして身体をほぐし、ゲームやクイズ等で笑い声をあげます。時にはケーキ作りやお誕生づくり等もしています。ホッとサロンでは、気軽に参加して、ほっこりする居場所を提供しています。

大里元気お助け隊



【活動場所】大里会館
【活動日時】第1・3木曜日
13時30分～15時

大里区の高齢者の方が楽しく過ごせる居場所づくりや介護予防の取り組みとして、元気アップ体操などを行いサロンを実施しています。高齢世帯、一人暮らし障がいのある方の見守りや簡単なお手伝いを行い、人に優しく笑顔の見える地域づくりを目指しています。

いきいき・スキップの会



【活動場所】相楽老人福祉センター
【活動日時】第2・4火曜日
13時～17時

各人が得意な分野の能力を発揮し「いきいきと生きる」ことを目的としています。

お互いに教え合うことで楽しみながら、着物をリフォームして服を作ったり、手編みで小物作りなどを行っています。健康や生活の知恵などの情報交換も目的の1つです。

くに18



【活動場所】随時
【活動日時】随時

社協のふれあいひろば等で、ポップコーンや綿菓子などを出店し、収益はユニセフへ寄付をしています。

ペイントモモ



【活動場所・日時】
第2・4土曜日 里公民館
第1金曜日 木津人権センター
不定期 加茂文化センター
不定期 小谷児童館

トールペイントを通して地域の交流活動をしています。

レッツ・スタート



【活動場所・日時】
第1木曜日 里公民館
第4木曜日 加茂文化センター

リメイク、小物づくりをしています。着物をほどいてカバンや洋服を作っています。活動を通して、仲間づくりを行っています。

サロンサポーターズ



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】毎週月曜日

地域の高齢者のつどいの場（サロン）の運営をお手伝いするボランティア活動をしています。地域での孤立・孤独・孤食を無くすため一緒に調理し、昼食を食べながらの交流やお弁当を届けて訪問見守りなどの活動をしています。社協のイベント等のお手伝いも行っています。

南平尾活き活き農園支援ボランティア

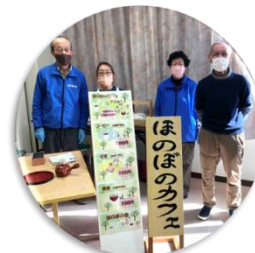


【活動場所】南平尾活き活き農園

【活動日時】毎週日曜日午前中

農園を基盤とした地域の多世代交流の推進と参加者の健康促進・親睦・SDGsを目的に活動しています。地域のための共助意識に少しでも協力できればと思っています。

ほのぼのカフェ



【活動場所】地域のあつまりなど

【活動日時】依頼があれば随時

地域のあつまりで、コーヒーなどをご用意し、出張喫茶を行っています。ホッとしながら、お話を楽しんでいただける居場所づくりのお手伝いをしています。

上粕活き活き農園支援ボランティア



【活動場所】上粕活き活き農園

【活動日時】毎月第1土曜日8時30分から
(雨の場合は第2土曜日)

休耕地を活用し、農園を基盤とした地域の多世代交流の推進と参加者の健康促進・親睦・SDGs・災害時にも役立つつながり作りを意識した活動をしています。



お助け隊 西木津川台



【活動場所・活動日時】
要請に応じて随時

西木津川台地域にお住まいの高齢者（独居含）の方や障がいを持たれている方へのちょっとした困りごとのお手伝いをしています。

相楽台お助け隊 ゆう



【活動場所・活動日時】
要請に応じて

高齢者世帯や独居・障がいのある方の見守りや簡単なお手伝いをします。地域の美化活動に努め安心して生活できる環境づくりを考えていきます。住民が自由に集える居場所づくりをします。

木津小学校区お助け隊



【活動場所・活動日時】
要請に応じて

日常におけるちょっとした手助けや手伝いをするボランティアです。活動内容は、事前に訪問させていただき、できる範囲で活動しています。家具の移動や、電球交換、清掃、補修のお手伝い等のお困りごと。対象は、木津小学校区内の高齢世帯、障がい世帯等。

向日葵



【活動場所】曽根山区内
【活動日時】要請に応じて

家事のお手伝い、買い物のお手伝い、お話し相手、草取りのお手伝いなどを行っています。

つかあな共助会



【活動場所・活動日時】随時

つかあな会会員の支援希望者を対象に、生け垣の剪定や樹木の伐採、受電ポールの根元補強等の作業を行っています。

恭仁京ゆめ倶楽部見守りお助け隊



【活動場所】瓶原地区
【活動日時】毎週火曜日・随時

- ・毎週火曜日、地域でお弁当を配達し利用者の方の見守りや変化がないかお話を聞く活動をしています。
- ・日々の生活の中で起こるゴミ出しや庭の草取り等「ちょっとした困りごと」を地域の力で解決する活動をしています。

山城小助け隊(アップイー)



【活動場所】依頼者宅
【活動日時】9時～17時
(夏冬休止期間あり)

山城町の高齢者世帯や高齢の一人暮らしの方・障がい者の方のお住まいに向いて、相談された内容（ちょっとした困りごと）に対処します。

ボランティアフードバンク



【活動場所】フードドライブ開催場所
加茂ふれあいセンター
【活動日時】

様々な理由から緊急に支援を必要としている人たちが社会福祉施設に、善意で寄せられた食品の無償提供の支援をおこなっています。（詳しくは、NPO法人手をつないでHP）

かものはし



【活動場所・日時】
第2金曜日 瓶原、加茂地域
第4金曜日 当尾、南加茂台地域

スーパー等へ買い物に行くことが困難になった高齢者の方を社協の公用車を借りて、市内のスーパーへ買い物送迎ツアーを実施しています。



趣味や特技を生かしたボランティア

コーラス、楽器演奏、舞踊、手品等の趣味や特技を生かしたボランティア活動です。

スイートポテト



【活動場所】西部交流会館

【活動日時】毎週金曜日

主婦によるコーラスグループ。
老人施設、地域のサロン等で活動。
ハンドベルによる演奏もしています。

人形劇 たらふくまんま



【活動場所】木津老人福祉センター

【活動日時】随時

手作り人形劇。子育て支援、保育園、
幼稚園、障がい者施設・高齢者施
設などを訪問しています。内容は、
昔話～創作話等です。

ゆう舞の会



【活動場所】指導者宅

【活動日時】月・金曜日

日舞によるボランティア。サロ
ン、社協のイベント等にて実演
をしています。

マジックサークル わかば



【活動場所】女性センター

【活動日時】毎月第1・3土曜日

13時30分～16時

手品サークル。地域のサロン、施設訪問
地域の子ども会、夏祭り等イベントにも
参加協力しています。

アンサンブルHANA



【活動場所】木津老人福祉センター

【活動日時】月2回（第二、第四月曜日に練習）

老人福祉施設・サロン、自治会行事などで
演奏と歌唱、脳トレ・体操を皆様と一緒に
行っています。

大正琴 琴音会



【活動場所・活動日時】

要請に応じて

高齢者施設への訪問、演奏をし
ています。

アレンジ HANA はな



【活動場所・活動日時】

要請に応じて

高齢者施設等でフラワーアレンジや
ウクレレ演奏で癒しをお届けしてい
ます。

（フラワーアレンジの場合はお花代
が必要です。）



アンサンブルWARAKU



【活動場所・活動日時】

第1・3 女性センター 演奏要請があるときの
第2・4 福祉会館 ために練習しています。

長く音楽に親しんできた7人でチェロ・ピアノ演奏フルートで活動中です。音の重なり
に心ときめきほっこりする演奏を心がけて
います。クラシック・ポップス・童謡・
愛唱歌などレパートリーに取り組み中です。

創作ボランティア ゆらり



【活動場所】ボランティアセンター2階 他

【活動日時】不定期

医療機関や図書館で壁面装飾をしています。
見ていただいた方が元気になってもらえるよう、
心がけて作品づくりをしています。

人形劇団ぐうちよきばあ



【活動場所・日時】

高齢者施設・保育園や地域のサロン等 適宜

人形劇を通して、地域住民との交流、参加者同士の
交流や癒しの場のひとつとして、子育て支援等
につなぐことができると考えています。

ウクレレクラブ Luana(ルアナ)



【活動場所・日時】 随時(ご相談)

高齢者施設・デイサービス並びに地域の
集まりの皆様からのお声掛けがあれば出
向き、私たちのウクレレの演奏と歌を皆さ
んと一緒に歌うことで、多くの方々とコミュ
ニケーションをはかり皆様に笑顔になっ
ていただけるように活動をしています。

【演奏曲】懐メロ・童謡・唱歌・演歌・
ハワイアン、フォークソング等

Anemone アネモネ



【活動場所・日時】

高齢者や障がい者施設など

月1回程度(曜日不定)

その他、要請に応じて

子供から高齢者まで年齢や男女を問わず、
ハンドトリートメントでのスキンシップにより
心穏やかな気持ちで過ごせるような時間を提供
させていただきます。

たんぽぽレジュイール



【活動場所】レジュイール音楽教室

JR棚倉駅徒歩3分

【活動日時】月2回 土曜日

10時~11時30分

コーラスグループ。皆様が、ご存じの童謡・懐メロ
等を歌っています。私たちの歌声や演奏で元気に
なっていられるよう、喜んでいただけるように
という思いで、皆様に歌を届けてまいります。

人形劇 ポテト



【活動場所】加茂ふれあいセンター

【活動日時】毎週火曜日

15時~17時

人形劇ボランティア。人形劇の制
作・公演を行っています。





健康・体操ボランティア

地域のサロンや施設に出向き一緒に体操をするボランティア活動です。

和のフィットネス 夢中



【活動場所・活動日時】
要請に応じて

一生、自分の足で美しく歩くこと頻尿、尿漏れをストップするための活動をしています。ボランティア活動では、長年つちかった日本舞踊の所作や動きをもとにつくった日舞体操と養生体操で、健康のために楽しく心と身体を活性化するお手伝いをしています。

にこにこヨガ



【活動場所】梅美台各集会所
【活動日時】月4回
その他 要請に応じて

どなたでも参加しやすいやさしいヨガ教室です。シニアの皆さんを中心に、簡単なストレッチや呼吸法からゆっくり行っています。更年期の体調管理やロコモ予防にも効果的なヨガで無理なく体を動かしましょう。

元気アップ介護予防サポーター ニコニコ



【活動場所】中央交流会館 いづみホール
【活動日時】毎週木曜日 14時～15時30分

介護予防や転倒予防を目的として、音楽に合わせて体操を行っています。また、セラバンドを使った筋トレ、ストレッチ、脳トレ、なども行っています。

元気アップ介護予防サポーター 高の原



【活動場所】兜台集会所
【活動日時】水曜日(第1水曜日を除く)
14時00分～15時30分

介護予防を目的とし、音楽にあわせて体操・筋トレ・脳トレ・ストレッチなどを高齢者の方々に楽しく行ってもらおう。要請に応じて地域のサロン、高齢者施設に出張します。



北之庄いきいき元気100%



【活動場所】センター北之庄
【活動日時】第1・3水曜日
10時～11時30分

安心して健康に暮らせるよう、誰でも気軽に集える居場所づくりや元気アップ体操、音楽体操、脳トレ、ストレッチ等を行っています。

元気アップ介護予防サポーターチーム兜台

【活動場所】兜台集会所
【活動日時】毎週月曜日
14時～15時30分



健康寿命を延ばすことを目的とし、仲間と共に音楽体操や脳トレ、筋トレを楽しんでいます。笑顔あふれる元気いっぱいの教室を地域のみなさまにお届けします。要望に応じ、出張もお受けいたします。

元気体操ファイン

【活動場所】木津川台1丁目集会所
【活動場所】毎月第1・3火曜日
13時30分～15時

転倒の予防に音楽体操と脳トレをします筋トレ・ストレッチで筋肉の力を保ちます自治会、老人会からの要請も受けています。



元気体操サークルあじさい



【活動場所・日時】

第2・4月曜日 高の原アーバン
コミュニティーホール

高齢者の方々が楽しく参加できる場所を提供し、音楽にあわせて体操やゲーム、脳トレを行っています。

健康体操きづがわ



【活動場所・日時】

毎週土曜日 木津老人憩いの家
第2・4火曜日 和泉式部泉町集会場

木津本町東地域の高齢者の介護予防と健康づくり、地域の交流を目的に健康体操をしています。

元気アップ介護予防サポーター チーム加茂



【活動場所】加茂文化センター

2階研修室

【活動日時】毎週水曜日

14時～15時30分

誰もが自分の体力に合わせて楽しく体操し、現在の体力の維持を目指します。
また、脳トレもみんなとなら楽しく続きます。
ご要望があれば、サロンや地域団体からの希望もお受けします。

元気アップ介護予防サポーターやましろ



【活動場所】アスピアやましろスクエア

【活動日時】毎週木曜日10時～11時30分
(4～6月、7～9月、10～12月、1～3月)
の3か月間で各10回 年間40回

いつまでも、元気で長生きし自分のことは自分でできる健康で豊かな生活を続けられるように、音楽体操、お口体操、脳トレ、筋トレ、ストレッチをしています。

なかよし体操



【活動場所・活動日時】

やすらぎ苑 毎月第1・2・3火曜日
10時～11時30分
南平尾コミセン 毎月第1・2・3火曜日
10時～11時30分
※要請に応じて出張体操教室を行います。

高齢者の方々と楽しみながら、脳の活性化になる音楽体操を行い心身の健康を促しています。
高齢者の方の機能向上も取り組みます。
(口腔ケア、脳トレ、筋トレ、ストレッチ等)

元気アップ上粕



【活動場所】山城支所別館ホール

【活動日時】毎週火曜日10時～11時30分
(4～6月、7～9月、10～12月、1～3月)
の3か月間で各10回 年間40回

いつまでも、元気で長生きし自分のことは自分でできる健康で豊かな生活を続けられるように、音楽体操、お口体操、脳トレ、筋トレ、ストレッチをしています。



個人ボランティア

個人の特技を活かしたボランティア活動です。

オカリナ演奏 Ocarina player ryu.



地域サロン、介護施設や公民館等でのオカリナ演奏。ほっこり、ゆったりした気持ちになっていただければ・

着物リフォーム Hさん



着物の生地を使って小物やカバンの制作活動をお手伝いします。

口笛での演奏 Kさん



地域サロンやイベント、介護施設などで口笛の演奏をします。

脳トレ、数字あそび Tさん



脳トレ講座や数字あそびを地域のサロンや介護施設などでおこないます。

筆文字・カードあそび Kさん



地域のサロンや介護施設などで、筆文字を使ったカードで楽しいひと時を提供します。

プラレール・ジオラマ・ レザークラフト Tさん



子どもイベントなどでのプラレール遊びやジオラマ展示。レザークラフトの小物づくり体験も実施できます。

介護美容 Tさん



介護施設でネイル、ハンド・フットトリートメント、エステ、メイクを体験していただき心と美容の健康ケアを知っていただきたいです。

多世代イベント企画 Nさん



世代関係なく、伝統や文化、季節を感じながら、料理教室やお祭りなどのイベント企画をお手伝いするボランティアです。

木津川市災害ボランティアセンター



災害ボランティアセンターって？

災害ボランティアセンターとは、災害ボランティアの活動を円滑に進めるために被災地に設置される拠点のことです。

また、木津川市災害ボランティアセンターでは常設型センターとして災害が起きていない平常時から防災に関する訓練や啓発活動も行っています。

登録災害ボランティアも募集しています。

木津川市災害ボランティアセンターでは、登録災害ボランティアを広く募集しています。被災された住民さんに寄り添い、日常生活を取り戻すお手伝いをさせていただきます。活動内容は多岐にわたりますので特技を活かした活動も可能です。



災害時におけるボランティア活動例

- ・被災家屋の片づけや泥だし、清掃
- ・炊き出し
- ・被災住民の話相手、心のケア
- ・その他 日曜大工や機械修理、子どもの見守り、外国籍の方の通訳支援など
- ・避難所運営のサポート
- ・救援物資の仕分け作業

(問い合わせ) 木津川市社会福祉協議会

〒619-0214 木津川市木津川端 19

TEL : 0774-71-9559 FAX 0774-72-7690

ボランティア保険・行事保険のご案内

詳細はこちらをご覧ください



保険内容についてのお問い合わせ先

株式会社エスアールエム（保険代理店）

TEL：075-255-0883

保険加入方法についてのお問い合わせ先

京都府社会福祉協議会 福祉部地域福祉・ボランティア振興課

TEL：075-252-6294 FAX：075-252-6310

保険の申し込みは、下記の木津川市社会福祉協議会各支所窓口になります。

●本所 ●木津支所 ●木津川市災害ボランティアセンター

★電話：0774-71-9559
★FAX：0774-72-7690
★Eメールアドレス：kizugawashakyo@friend.ocn.ne.jp

●木津川市ボランティアセンター

★電話：0774-71-9559 FAX：0774-72-7690

〒619-0214 京都府木津川市木津川端19番地
(木津老人福祉センター内)



●加茂支所

★電話：0774-76-4338
★FAX：0774-76-8277
★Eメールアドレス：kizugawashakyo@friend.ocn.ne.jp

●木津川市地域包括支援センター 加茂

★電話：0774-76-0001
★FAX：0774-76-8277

〒619-1127 京都府木津川市南加茂台6丁目3番地
(加茂ふれあいセンター内)



●山城支所

★電話：0774-86-4151
★FAX：0774-86-4521
★Eメールアドレス：kizugawashakyo@friend.ocn.ne.jp

〒619-0205 京都府木津川市山城町椿井北代102番地
(山城保健センター)



ボランティア活動を始めするには どうしたらいい？

まずは、「何かやってみよう」という自発的な気持ち大切です。
どのような活動があるのか知りたいときは、ボランティアセンター
または社会福祉協議会各支所へご相談ください。

ボランティアセンターは「活動したい人」「求めたい人」の相談窓
口です。ちょっと活動をのぞいてみようという方は、催しを開催し
ていますので参加してみましよう。

★ボランティア体験（児童、生徒、学生）

毎年、夏休みの期間（7月～8月）を中心に、地域でボランティ
ア体験を実施しています。

★市民ボランティア入門講座

「活動の初めの一歩」になる講座です。ボランティアグループの
活動体験を実施しています。

★ボランティアフェスティバル・活動パネル展

ボランティアによる展示、出店、イベント、体験コーナーなど
活動紹介や啓発、交流のために開催しています。

催しは、木津川市社会福祉協議会が発行している広報紙「きずな」
やHP・Instagram・Facebookに掲載しています。



問い合わせ：木津川市ボランティアセンター

TEL 71-9559 FAX 72-7690

木津川市社会福祉協議会

木津支所 71-9559

加茂支所 76-4338

山城支所 86-4151

ボランティアガイドは木津川市社会福祉協議会
のHPにも掲載しています ⇒

<https://kizugawashakyo.com/>

