



…小学生が体験できます



…中学生が体験できます

# ボランティア体験プログラム メニュー表 (令和3年8月現在)

※色が塗られているところは事前に確認し、現在受け入れ不可となっています。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
		体験内容			募集人数	住所
障がい者スポーツ体験	1	ポッチャ競技の体験 	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	第3日曜日	小3～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館
		体育館で行う、ボールを使ったカーリングのような競技です。選手の方とプレイをしたり、審判の体験します。		13:00～15:00	5名/1回	苫小牧市双葉町3-7-3
	2	車イスバスケットボール競技の体験 	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	12月18日(土)	中学生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館
		車イスバスケット専用の車イスに乗って選手の方とプレイを体験します。		10:00～12:00	5名	苫小牧市双葉町3-7-3
	3	フライングディスク競技の体験 	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	9月11日(土)	小1～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館
91cmの円形のゴールへ向けて、5mと7mの距離から10投し、勝敗を競います。選手の方とプレイを体験します。		10:00～12:00		6名	苫小牧市双葉町3-7-3	
4	パラアイスホッケー競技の体験 	(窓口) 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室 スポーツ都市推進課 大村 博 氏	11月13日(土)	小4～シニア	①ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ 苫小牧市北栄町3-2-3 ②新ときわスケートセンター 苫小牧市ときわ町3-8-1	
	北海道ペアーズの練習日に実際にスレッジに乗り、体験します。		10:00～12:00	2名		
5	音卓球競技の体験 	苫小牧視覚障がい者福祉協会 ※ 休止中	毎月不定日曜日	小4～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター 音卓球室	
	音のでる卓球ボールを使い、音を頼りにプレイする卓球です。選手の方とプレイをしたり、ボールを拾ったりします。		13:00～17:00	6名	苫小牧市双葉町3-7-3	
障がい者のボランティア体験	6	障がい者パソコン教室(肢体不自由コース) ボランティア体験	苫小牧市障がい者パ`ソポ`ラティ友の会	第2土曜日 10:00～12:00	高校生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
		肢体に障がいのある方を対象にしたパソコン教室で、パソコン操作の支援を体験します。		第4金曜日 18:00～20:00	3名程度	苫小牧市双葉町3-7-3
	7	障がい者パソコン教室(視覚コース) ボランティア体験	苫小牧市障がい者パ`ソポ`ラティ友の会	第1・3水曜日	高校生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
		視覚に障がいのある方を対象としたパソコン教室で、パソコン操作の支援を体験します。		18:00～20:00	3名程度	苫小牧市双葉町3-7-3
	8	iPadプロジェクト体験	苫小牧市障がい者パ`ソポ`ラティ友の会	第2水曜日	高校生～シニア	苫小牧市福祉ふれあいセンター
		視覚に障がいのある方を対象とした教室で、iPad操作の支援を体験します。		18:00～20:00	3名程度	苫小牧市双葉町3-7-3
	9	点訳ボランティア体験 	苫小牧市点訳赤十字奉仕団 ※ まん延防止等重点措置中の7/11までは休止	火曜日 13:30～15:30	小学生～シニア	市民活動センター
		凸字を読み、点字を書く体験をします。		(不定期)月～木曜日 18:30～20:00	5名	苫小牧市若草町3-3-8

※必ずボランティアセンターに申込が必要です。申込後、追加で体験する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場
		体験内容			募集人数	住所
高齢者のボランティア体験	10	洋陶体験	苫小牧身障者洋陶サークル雅会 浦本 隆夫(窓口 藤田)	第1, 2, 4金曜日 10:00~15:00	社会人~シニア 5名	苫小牧市福祉ふれあいセンター
		洋陶の色塗り、粘土の成形を体験します				苫小牧市双葉町3-7-3
	11	のびのび長生き教室(苫小牧市一般介護予防事業)運営のお手伝い 	苫小牧市中央地域包括支援センター ※ 7月から再開	木曜日 9:30~11:30	中学生~シニア 2名	一区総合福祉会館
		運動やレクリエーションなどを行い、健康を維持する活動です。会場の準備をし、体操に参加したり、参加者との交流を体験します。				苫小牧市表町5-8-7
	12	うごけ~る体操教室(苫小牧市一般介護予防事業)運営のお手伝い 	苫小牧市中央地域包括支援センター ※ 7月から再開	金曜日 9:30~11:30	中学生~シニア 2名	第八区総合福祉センター
		運動やレクリエーションなどを行い、健康を維持する活動です。会場の準備をし、体操に参加したり、参加者との交流を体験します。				苫小牧市緑町2-5-13
	13	わかば教室(苫小牧市一般介護予防事業)運営のお手伝い 	苫小牧市明野地域包括支援センター ※ 7月から再開	第1, 3木曜日 (9月のみ第5あり) 9:00~12:15 (前半と後半の2部制)	中学生~シニア 2名	美光町総合福祉会館
		健康に関心のある高齢者の方々が参加する介護予防教室です。地域の高齢者の皆さんが運動などをしながら交流を図る場です。				苫小牧市美園町1-10-10
	14	ふたば教室(苫小牧市一般介護予防事業)運営のお手伝い 	苫小牧市明野地域包括支援センター ※ 7月から再開	第1, 3金曜日 (10月のみ第5あり) 9:00~12:15 (前半と後半の2部制)	中学生~シニア 2名	双葉町総合福祉会館
		健康に関心のある高齢者の方々が参加する介護予防教室です。地域の高齢者の皆さんが運動などをしながら交流を図る場です。				苫小牧市双葉町3-7-11
	15	お買い物付き添いボランティア体験	軽費老人ホームアドネス園 (休止中だが再開次第、受け入れ可能)			コープさっぽろステイ店
		アドネス園利用者の高齢者の方と、施設職員と、3人一組で、利用者のお買い物に付き添います。		苫小牧市三光町5-6-4		
	16	高齢者施設でのドライヤーかけ交流体験 	みどりの会(未定)	毎週月・水曜日 (祝日の場合はお休み) 10:00~11:30	中学生~シニア 3名	ケアライフ王子
		お風呂から上がってきた際にドライヤーをかけるボランティアです。利用者の方と楽しくお話し一緒に交流します。				苫小牧市若草町3-4-8
17	高齢者施設での介護予防レクリエーション体験	苫小牧赤十字奉仕団 養護老人ホーム静和荘	毎月第4金曜日 9:50~11:00	社会人~シニア 2名	養護老人ホーム苫小牧静和荘	
	施設のレクリエーションに参加し、高齢者の方と交流します。				苫小牧市松風町2-15	
18	施設入所者さんへの傾聴ボランティア体験	苫小牧傾聴ボランティア・アガペーの会			ケアセンターしらかばの郷	
	施設を訪問し、入所者さんのお部屋に伺って傾聴活動を体験します。		苫小牧市しらかば町5-5-6			

※必ずボランティアセンターに申込が必要です。申込後、追加で体験する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日・時間	募集対象	会場	
		体験内容			募集人数	住所	
高齢者のボランティア体験	19	車イス清掃ボランティア体験	特別養護老人ホーム「陽明園」 (休止中だが再開次第、受け入れ可能)			特別養護老人ホーム 陽明園	
		施設入所者の車イスを清掃の体験をします。				苫小牧市植苗51-177	
	20	港まつり散策ボランティア体験 	特別養護老人ホーム「陽明園」 (中止)				若草中央公園
		高齢者の車イス介助をしながら、一緒に港まつりを楽しむ体験をします。					苫小牧市若草町2-8-9
	21	高齢者にハガキでお便り体験	ふみの会 ※ 7月から再開		第2水曜日	社会人～シニア	市民活動センター
		実際に高齢者の方にお便りを書く体験をします。					10:00～11:30
22	お化粧ボランティア体験	メイクボランティア「あんぶる」 (休止中だが再開次第、受け入れ可能) (未定)				(市内のサロンなど)	
	実際に高齢者施設に行って活動の見学をします。 ※実際にお化粧をするのは入会后、勉強会を受講してからとなります。					不定	
23	グループホームでの交流体験 	グループホーム「いすの木」(未定)		不定期	中年生～シニア	グループホームいすの木	
	施設おまつりの運営お手伝い体験をします。					2名	苫小牧市住吉町2-8-9
児童のボランティア体験	24	読み聞かせボランティア体験 (にじのはし) 	にじのはし・苫小牧市中央図書館 ※休止中	第4土曜日	中学生～シニア	苫小牧市中央図書館	
		読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士の読み聞かせ体験をします。				10:30～12:00	2名
	25	読み聞かせボランティア体験 (苫小牧子どもの本の会)	苫小牧子どもの本の会・苫小牧市中央図書館		第3日曜日	高校生～シニア	苫小牧市中央図書館
		読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士の読み聞かせ体験をします。					14:00～14:20
26	読み聞かせボランティア体験 (きらきらっこの会) 	読み聞かせサークル きらきらっこの会 (未定)		第1・3水曜日	親子・大学生～シニア	苫小牧市立錦岡小学校	
	読み聞かせ活動の見学をし、参加者同士の読み聞かせ体験をします。					8:00～9:00	2～3名
27	サイクリングのサポート 	NPO法人じゃがいもクラブ		8/21(土) 8/28(土)	高校生～シニア	じゃがいもクラブ	
	クラブの子ども達のサイクリングの時自転車で一緒に走りまします。					9:00～17:00	2名

※必ずボランティアセンターに申込が必要です。申込後、追加で体験する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日	募集対象	会場
		体験内容		時間	募集人数	住所
児童のボランティア体験	28	沼ノ端児童センターまつり交流体験 お店の売り子やゲームの担当などを通して子ども達と触れ合います	沼ノ端児童センター ※今年度は受け入れ休止	9月4日(土)	中学生～シニア 4名	沼ノ端児童センター 苫小牧市沼ノ端中央4-10-34
	29	錦岡児童センターまつり交流体験 おまつりコーナースタッフの小中学生補助	錦岡児童センター ※今年度は受け入れ休止	9月4日(土) 時間未定	中学生～シニア 4名	錦岡児童センター 苫小牧市宮前町2-29-20
	30	あさひ児童センターまつり交流体験 おみやげゲームスタッフ(児童)の補助	あさひ児童センター	9月4日(土) 時間未定	中学生～シニア 8名	あさひ児童センター 苫小牧市旭町2-3-24
	31	日新児童センターまつり交流体験 コーナーを担当し児童がスムーズに遊べるようにお手伝いします	日新児童センター	7月17日(土) ※終了 9～10月幼児向けイベント企画中	中学生～シニア 3名	日新児童センター 苫小牧市日新町3-6-15
	32	住吉児童センター コーナーを担当し児童がスムーズに遊べるようにお手伝いします	住吉児童センター ※今年度は縮小して開催のため受け入れ休止	9月4日(土) 時間未定	高校生～シニア 3名	住吉町児童センター 苫小牧市住吉町2-5-17
	33	①サマーアドベンチャー交流体験②トピリカフェスティバル交流 コーナーを担当し児童がスムーズに遊べるようにお手伝いします	北栄児童センター	①7月17日(土) ※終了 ②9/12(土) 時間未定	高校生～シニア 3名	北栄児童センター 苫小牧市北栄町3-3-3
	34	大成児童センター①「やってみナイト」②児童センターまつり 児童の制作、戸外活動、夕食、肝だめし、花火などの行事のお手伝い	大成児童センター ※左記の行事以外も通年受け入れ可 お手伝い	①8月28日(土) 13:30～21:00 ②9/18(土) 時間未定	高校生～シニア 3名	大成児童センター 苫小牧市大成町1-11-21
子ども・地域食堂	35	子ども食堂スタッフ体験 子どもたちと遊ぶことを中心に体験。状況により調理、食材運搬、利用者との対話、一芸披露、お血洗いなどをしていただくこともあります	NPO法人 木と風の香り ※今年度受け入れ休止	毎週日曜日 (夏・冬・春休みは毎日) 午前の部 9:00～12:00 午後の部 12:00～15:00	小学生～大学生 3名	NPO法人 木と風の香りカフェ 苫小牧市音羽町1丁目5-15
	36	弁当作りと遊び 弁当作りのお手伝いや子どもたちと一緒に遊ぶ体験をします。	こども食堂「おいでや」実行委員会 ※今年度受け入れ休止	毎月第4土曜日 11:00～12:00 (9:00からできる方尚可)	小学生(親子) 高校生～シニア 2名	日本キリスト教団苫小牧弥生教会 苫小牧市弥生町2丁目8-25
	37	各イベントボランティアやお弁当作りなどの活動 おまつりの会場準備や販売、お弁当作り、フードバンク寄贈品整理や配布、畑作業などの体験をします。	ワーカーズコープ ぼっけ	不定期 おまつり、イベント等は 土、日開催	小学5年生以上 3名	ワーカーズぼっけ 苫小牧市光洋町1-16-18
	38	寺子屋みんなの食堂 子どもたちと遊んだり状況により調理等のお手伝いの体験をします。	寺子屋こどもの未来	第2土曜日 11:00～15:00	高校生～シニア 3名	日新町内会館 苫小牧市日新町4-4-6

その他のボランティア体験	39	人形劇・紙芝居上演のお手伝い体験 	ペープサートサークル アラジン	不定期	小学生～シニア	市内高齢者施設や児童施設など
		上演の見学や、実演（せりふ、人形操作）のお手伝い、舞台の設置・撤収のお手伝いなどの体験をします。			2～3名	苫小牧市内
	40	病院ボランティア体験	苫小牧市立病院ボランティア「エールの会」 (未定)	平日	高校生～シニア	苫小牧市立病院
		患者さんに対する再来受付機・精算機などの操作援助、施設案内、車イス介助などのお手伝いを体験します。		9:00～11:15	5名	苫小牧市清水町1-5-20
	41	病院ボランティア交流体験	王子総合病院ボランティア わかくさ会 (未定)	月・火・木・金曜日	高校生～シニア	王子総合病院
		患者さんに対する受付機・精算機などの操作サポート、施設案内、入院患者さんの案内などを体験します。		9:00～11:30	4名	苫小牧市若草町3-4-8
	42	布のおもちゃ作り体験	キルト♡ポエムとまこまい	木曜日	高校生～シニア	市民活動センター
		フェルトのクリスマスオーナメント作りを体験をします。		10:00～12:00	2名	苫小牧市若草町3-3-8
	43	要約筆記ボランティア体験 	苫小牧要約筆記通訳サークル「つたえーる」 ※ 7月第3火曜日から再開	火曜日 (第5火曜日は休み)	中学生～シニア	市民活動センター
		要約筆記について学び、実際に書く体験をします。		10:00～12:00	5名	苫小牧市若草町3-3-8
	44	協会だよりの発送作業ボランティア体験 	苫小牧消費者協会	毎月15日 (土日祝日の場合前後で調整) ※要確認	小学生～シニア	市民活動センター
		消費者協会のお便りを発送（封筒詰めなど）する作業体験をします。		10:00～12:00	3名	苫小牧市若草町3-3-8
45	自然案内ボランティア体験 	ウトナイ湖野生鳥獣保護センター（未定）			ウトナイ湖野生鳥獣保護センター	
	夏のウトナイ湖の自然に親しみ、自然を知る目的で開催する行事に運営スタッフのお手伝いを体験します。				苫小牧市植苗156-26	
46	使用済み切手の選別体験 	苫小牧市社会福祉協議会 ボランティアセンター	第1・3水曜日	小学生～シニア	市民活動センター	
	社協に寄付を頂いた使用済み切手を、はさみを使って切りそろえたり、選別したりする体験をします。		10:00～12:00	10名	苫小牧市若草町3-3-8	
47	サロンなどで2人羽織ボランティア体験 	ゆったりーむ花見	金曜日（不定期）	小学生～シニア	市内サロンや高齢者施設など	
	2人羽織を披露して、参加者を楽しませる体験をします。		10:00～12:00	2名	苫小牧市内	

※必ずボランティアセンターに申込が必要です。申込後、追加で体験する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

	No.	体験メニュー	受け入れ団体	受入可能日	募集対象	会場
		体験内容		時間	募集人数	住所
その他のボランティア体験	48	絵手紙ボランティア見学体験 	絵手紙ボランティア ごしょいもの会	木曜日	小学生～シニア	市民活動センター
		絵手紙ができるまでのプロセスを見学できます。		13:00～15:00	6名	苫小牧市若草町3-3-8
	49	おもちゃの虫干し体験 	苫小牧市女性団体連絡協議会			苫小牧市おもちゃライブラリー
		おもちゃの消毒・日光消毒	(未定)			苫小牧市若草町3-3-8 (市民活動センター)
	50	朗読ボランティア体験 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">New</span> 	苫小牧市朗読赤十字奉仕団	不定期 (月の中旬)	小学生～シニア	市民活動センター
		原稿の中の言葉のアクセントをアクセント辞典で調べてみたり、スタジオで実際に録音する体験をします。			5名	苫小牧市若草町3-3-8
51	飛沫防止エプロン作り <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">New</span> 	苫小牧市社会福祉協議会 ボランティアセンター	不定期	小学生～シニア	市民活動センター	
	45ℓ,70ℓ,90ℓの透明ゴミ袋を利用して、介護施設で使う飛沫防止用のエプロン作りを体験します。				苫小牧市若草町3-3-8	

※ 体験を希望される方は、ボランティアセンター（若草町3-3-8 市民活動センター2階）にお越しください。

※ 申込後、追加で参加する場合もボランティアセンターに連絡が必要です。

※ メニューは随時更新します。最新メニューは、社協HPでご確認いただくか、ボランティアセンターにお問合せください。



いっぱい体験してみましょ♪