



# ボランティア体験プログラム メニュー表（令和5年6月現在）

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止か開催を検討している団体となっています。

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
1・障がい者スポーツ体験	1   ポッチャ競技の体験 体育館（6m×10mのコート）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。	(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	毎月第3日曜日 13:00~15:00	小3~シニア 5名	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館 苫小牧市双葉町3丁目7-3
	2  車イスバスケットボール競技の体験 バスケット専用の車イスに乗って苫小牧WBCの選手の方と協議を通して交流を図ります。	(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18日(土) 10:00~12:00	中学生~シニア 5名	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館 苫小牧市双葉町3丁目7-3
	3   フライングディスク競技の体験 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。	(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	6月17日(土) 10:00~12:00	小1~シニア 6名	苫小牧市福祉ふれあいセンター 体育館 苫小牧市双葉町3丁目7-3
	4   パラアイスホッケー競技の体験 北海道ペアーズの練習日に実際にスレッジ（ホッケー用のそり）に乗り、体験します。	(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	10月14日(土) 10時~12時	小4~シニア 2名	新ときわスケートセンター 苫小牧市ときわ町3丁目8-1
	5   音卓球(サウンドテーブルテニス)競技の体験 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。	苫小牧視覚障がい者福祉協会	毎月不定日曜日 13:00~17:00	小4~シニア 6名	苫小牧市福祉ふれあいセンター 音卓球室 苫小牧市双葉町3丁目7-3
2・障がい者支援の体験ボランティア	1 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 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。	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	第2土曜日 10:00~12:00 第4土曜日 10:00~12:00	高校生~シニア 3名程度	苫小牧市福祉ふれあいセンター 苫小牧市双葉町3丁目7-3
	2 障がい者パソコン教室（視覚コース） ボランティア体験 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。	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	第1水曜日 18:00~20:00 第3水曜日 18:00~20:00	高校生~シニア 3名程度	苫小牧市福祉ふれあいセンター 苫小牧市双葉町3丁目7-3
	3 iPadプロジェクト体験 視覚障がい者向けのiPad機能や操作を当事者と一緒に学ぶ体験をします。	苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会	第2水曜日 18:00~20:00	高校生~シニア 3名程度	苫小牧市福祉ふれあいセンター 苫小牧市双葉町3丁目7-3
	4   朗読ボランティア体験 原稿の中の言葉のアクセントをアクセント辞典で調べたり、実際にスタジオで原稿を読み、録音する体験をします。	苫小牧市朗読赤十字奉仕団	不定期 (月の中旬)	小3~シニア 5名	市民活動センター 苫小牧市若草町3丁目3-8
	5   洋陶体験（洋陶作品への色塗り、粘土の成形） 犬や猫、コップなどを作る型というものに粘土を流し入れて、作品にし、それを焼成、色付けをします。主に色付けの体験を行います。	苫小牧身障者洋陶サークル雅	第1・2・4金曜日 10:00~15:00	小学生~シニア 5名	苫小牧市福祉ふれあいセンター 苫小牧市双葉町3丁目7-3

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止か開催を検討している団体となっています。

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
1	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	木曜日	中学生～シニア	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。会場の準備や体操に参加したりなど参加者との交流を体験します。		9：30～12：00	2名	苫小牧市表町5丁目8-7
2	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	金曜日	中学生～シニア	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。		9：30～12：00	2名	苫小牧市緑町2丁目5-13
3	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	第1・3木曜日（調整のため第5になることもあります） ※祝日はお休み	中学生～シニア	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。		9：00～12：15（前半と後半の2部制）	2名	苫小牧市美園町1丁目10-10
4	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	第1・3金曜日 ※祝日はお休み	中学生～シニア	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。		9：00～12：15（前半と後半の2部制）	2名	苫小牧市双葉町3丁目7-11
5	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ーンス園	月・水・金 月3回ほど	高校生～シニア	コープさっぽろステイ店
	アドーンス園利用者の方、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。		9：50～11：10	1名	苫小牧市三光町5丁目6-4
6	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 ※休止中	第4金曜日	社会人～シニア	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。		9：50～11：00	2名	苫小牧市松風町2-15
7	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	第2土曜日	社会人～シニア	市民活動センター
	毎月開催している定例会にて傾聴の体験をします。		13：00～14：30	5名	苫小牧市若草町3丁目3-8
8	傾聴体験  	話を聴く会苫小牧	不定期	親子・中学生～シニア	
	実際に傾聴はどんなものか体験いただけます。「話を聴く」効果がわかります。		10：00～18：00の間で応相談	2名	オンライン(ZOOM等)もしくは静かなゆっくり話ができる場所（応相談）

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止か開催を検討している団体となっています。

	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
3・高齢者支援の体験ボランティア	9	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」	月曜日～金曜日のうち 9:00～17:00の 1時間～2時間程度	大学生～シニア	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。			1～2名	苫小牧市植苗51-177
	10	高齢者にハガキでお便り体験(手書きです)	ふみの会	第2水曜日 10:00～11:30	社会人～シニア	市民活動センター
		お一人暮らしのご高齢の方へお手紙を書く作業をします。			2名	苫小牧市若草町3丁目3-8
	11	お化粧品ボランティア体験	メイクボランティア「あんぶる」 ※受け入れ中止			(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。 ※実際にお化粧品をするのは入会后、勉強会を受講してからとなります。				不定
12	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		中学生～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丁目8-9
13	絵本による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	第1土曜日 10:30～12:00		中学生～シニア	苫小牧市中央立図書館
	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。				2名	苫小牧市末広町3丁目1-15
4・児童支援の体験ボランティア	1	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 14:00～14:30	高校生～シニア	苫小牧市中央立図書館
		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。			1名	苫小牧市末広町3丁目1-15
	2	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	①第1・3水曜日 8:00～9:00	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や参加者の読み聞かせ体験をします。			2～3名	苫小牧市宮前町2丁目30-2
	3	サイクリングのサポート 	NPO法人じゃがいもクラブ	①6月10日 川沿公園 ②6月17日 糸井山神社 9:00～17:00	中学生～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す。			2名	苫小牧市桜木町3丁目1-4
	4	子ども食堂スタッフ体験  	NPO法人 木と風の香り	日曜日 (小学生の長期休みは毎日) ①9:00～12:00 ②12:00～15:00 の二部制	小4～大学生	子ども食堂 木と花の大ぼうけん
子どもたちと遊ぶことを中心に地域のつながりをつくることを体験。状況により調理、食材運搬、利用者との対話、一芸披露、お皿洗いなどをしていただくこともあります		3名			苫小牧市双葉町2丁目14-7	
5	食事作りと遊びの体験 	こども食堂「おいでや」実行委員会	第3土曜日 9:00～13:00	小1～6年生 高校生～シニア	日本キリスト教団 苫小牧弥生教会	
	食事作りのお手伝いと子どもたちと一緒に遊ぶ体験をします。			3名	苫小牧市弥生町2丁目8-25	

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止か開催を検討している団体となっています。

	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
4・児童支援の体験ボランティア	6	各イベントボランティアやお弁当作りなどの活動体験 	ワーカーズコープ ぽっけ	不定期	小5～シニア	①ワーカーズコープぽっけ ②ワーカーズコープあいあい
		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、畑作業等個々の得意を活かして体験をします。		おまつり、イベント等は土、日開催	3名	①苫小牧市光洋町1丁目16-18 ②苫小牧市双葉町3丁目7-3
	7	子どもとの交流体験	ハッピーマザーズ未来食堂	毎月第2土曜日	高校生～シニア	日新町内会館
		子どもたちと一緒に遊んだり勉強したりしながら交流の体験をします。		10:00～15:00	3～4名	苫小牧市日新町4丁目4-6
	8	寺子屋みんなの食堂	寺子屋こどもの未来	5月21日(日)	高校生～シニア	日新町内会館
		・子どもたちの遊び相手 ・ご飯づくり、片付け		9:00～15:00	3名	苫小牧市日新町4丁目4-6
	9	こども宅食支援・子育て支援施設業務	苫小牧ネウボラ	月曜日・木曜日	高校生～シニア	moi・fan・space(Lokki)
		来場対応・支援品のパッケージ・そうじやおもちゃふきなどのお手伝いをします。		11:00～14:00 14:00～15:00	2名	苫小牧市末広町3-6-15-3F
	10	防犯パトロール体験(青パト) 	みどりのパトロール	①毎週水曜日 ②毎週土曜日	親子 小学4年生～シニア	緑小学校校区内
		青パトに乗って地域巡回・公園等のパトロールを行います		①20時～22時 ②小学生の帰宅時刻2時間前	2名	
5・児童センターの体験ボランティア	1	沼ノ端児童センターまつり交流体験 	沼ノ端児童センター	未定	中学生～シニア	沼ノ端児童センター
		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		未定	4名	苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-34
	2	トピリカフェスティバル交流体験	沼ノ端交流センター	未定	高校生～シニア	沼ノ端交流センター
		お祭りのコーナーを担当してもらい、児童がスムーズに遊べるようにお手伝いします。		未定	3名	苫小牧市北栄町3丁目3-3
	3	サマーアドベンチャー交流体験	北栄児童センター	①7月15日(土) 13:30～16:30	高校生～シニア	北栄児童センター
		お祭りのコーナーを担当してもらい、児童がスムーズに遊べるようにお手伝いします。		予定	3名	苫小牧市北栄町3丁目3-3
	4	児童センターまつり交流体験	住吉児童センター	7月29日(土)	高校生～シニア	住吉児童センター
		お祭りのコーナーを担当してもらい、児童がスムーズに遊べるようお手伝いをお願いします。		AM 10:00～12:00 PM 13:00～15:00 【午前・午後の2部制】	3名	苫小牧市住吉町2丁目5-17
	5	①あさひ児童センターまつり交流体験 ②児童センターの運営のお手伝い 	あさひ児童センター	未定	中学生～シニア	あさひ児童センター
		①お祭りでのお店やゲームスタッフ(児童)の補助 ②児童がスムーズに遊べるようお手伝いします。		未定	5名	苫小牧市旭町2丁目3-24

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止か開催を検討している団体となっています。

	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	
5・児童センターの体験ボランティア	6	ちびっこおもしろ広場（幼児・保護者対象のミニ縁日） ①お祭りでのお店やゲームスタッフ（児童）の補助 ②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	9月2日（土） 10：00～11：30	高校生～シニア 3名	日新児童センター 苫小牧市日新町3-6-15
		錦岡キッズフェスタ交流体験 フェスタスタッフのブースの補助	 錦岡児童センター	10月7日（土） ※雨天決行 13：30～15：50	小学生 ※保護者の方に 送迎をお願い いたします。 3名	錦岡児童センター 苫小牧市宮前町2-29-20
	『大成児童センターまつり』 ①焼き鳥等の飲食スペースのお手伝い(調理・販売) ②ゲームコーナーのお手伝い(ルール説明・景品管理) ③運営のお手伝い	大成児童センター ※左記の行事以外も通年受け入れ可	①・②未定 ③毎週月曜日～土曜日	高校生～社会人	苫小牧市大成児童センター	
				13：00～17：00 ※祝日は閉館	5名 ※親子は1組2名	苫小牧市大成町1丁目11-21
6・その他のボランティア体験	1	人形劇・紙芝居上演のお手伝い体験 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。	  ペープサートサークル アラジン	不定期	小1～シニア 2～3名	市内高齢者施設や児童施設など 苫小牧市内
		布のおもちゃ作り体験 フェルトでクリスマスオーナメント作りを体験をします。	キルト♡ポエムとまこまい	第3木曜日or第4木曜日 ※事前に実施日の確認をお願いします。 10：00～12：00	高校生～シニア 2名	市民活動センター 苫小牧市若草町3丁目3-8
	3	要約筆記ボランティア体験 要約筆記について学び、実際に書く体験をします。	 苫小牧要約筆記通訳サークル「つたえーる」	火曜日 (第5火曜日は休み) 10：00～12：00	中学生～社会人 5名	市民活動センター 苫小牧市若草町3丁目3-8
		協会だよりの発送作業ボランティア体験 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。	  苫小牧消費者協会	奇数月の15日 ※15日が土・日・祝日の場合、実施日が変わりますので、ご注意願います。 10：00～12：00	小1～シニア 3名	市民活動センター 苫小牧市若草町3丁目3-8
	5	使用済み切手の選別体験 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。	  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 ※祝日はお休み 10：00～12：00	小1～シニア 10名	市民活動センター 苫小牧市若草町3丁目3-8
		6	絵手紙ボランティア見学体験 絵手紙ができるまでのプロセスを見学できます。	  絵手紙ボランティア ごしょいもの会	毎月第2木曜日 ※事前に実施日の確認をお願いいたします。 13：00～15：00	小学生～シニア 6名 親子は1組2名

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

※色が塗られているところは、現在受け入れ中止か開催を検討している団体となっています。

6 ・ そ の 他 の ボ ラ ン テ ィ ア 体 験	7	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」	月～金	高校生～シニア	苫小牧市立病院
		再来受付機・精算機などの操作補助 施設案内・車イス介助・環境美化・電話代行・バス時刻調べ 他		9:00～11:15	5名	苫小牧市清水町1-5-20
	8	おもちゃの虫干し体験	苫小牧市女性団体連絡協議会	9月15日（金）	高校生～シニア	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		9:00～12:00	3名	苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター
	9	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	月曜日・火曜日 木曜日・金曜日	高校生～シニア	王子総合病院
		受付機・精算機などの操作サポート、施設案内 入院患者さんのご案内		9:00～11:30	4名	苫小牧市若草町3-4-8
	10	飛沫防止エプロン作り 	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	苫小牧市民活動センター
		45ℓ、70ℓ、90ℓの透明ゴミ袋を利用して、介護施設で使う 飛沫防止エプロン作りを体験します。			10名	苫小牧市若草町3-3-8

※希望のメニューがございましたら、ボランティアセンターにて申込をしてください。また、申し込み後に追加で体験する場合もご連絡をお願いいたします。

※体験を希望される方は、ボランティアセンター(若草町3丁目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。



たくさん  
体験して  
みよう!