

令和7年度  
大人のボランティア体験

「Let's 春ボラ」

(対象：18歳以上の市民の方)

プログラム集

受付開始 4/1(火)～

体験期間 4/15(火)～6/30(月)



団体名：

## NPO法人 古瀬の自然と文化を守る会

①活動体験場所 屋内 屋外 屋内および屋外

屋外実施です。

つくばみらい市下小目地区の田んぼで行う田んぼアートの田植えまたは前準備です。  
前準備はつくばみらい市内で別途ご案内します。

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

日常生活にある農活動を通じて、つくばみらい市にある農文化と自然を守り、後世に伝えることを目的としております。

③ボランティア体験の内容

田んぼアートの運営体験です。

田植え、苗の準備、植える場所の前準備など実際に田んぼに入って作業いただきます。

④ボランティア体験日時

田植え日：5月25日（日）

田植え日の1カ月前の毎週日曜日は関連の前準備を予定（詳細未定：天候に合わせて対応）

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

屋外活動のため、日焼け対策、タオル、軍手、帽子必須。汚れても良い長袖服装推奨。

田んぼに入る際は素足または専用の長靴となります。（各自準備）

汗をかくので飲み物をご準備ください。

田植えは小雨決行の予定です。前日に実施を決定します。前準備は天候次第で当日に内容が大幅に変わることがあります。

団体名：

## NPO法人 地球の緑を育てる会

①活動体験場所

■屋内

□屋外

□屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

[目指していること]

1. 育苗や植樹の実践活動を通して、地球環境保全の一助になること。
2. その活動を広く広報し、多くの人達に自然環境の情報を提供すること。

[活動内容]

1. どんぐり収集、育苗、管理して植樹に活用しています。
2. 特に筑波山神社林内の植樹活動は今年で19年目を迎えます。

③ボランティア体験の内容

設立25周年を記念し、市民活動まちづくりセンターにて、これまでの実践活動の様子、当会員さんからの情報(南極観測のお話)、海外の情報など、実体験に基づく内容をお伝えし、また皆さまからの情報も共有する「お話会」を開催し、市民の方々との交流を図りたいです。

④ボランティア体験日時

6月7日(土) 10:00~12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

特にありません。

団体名：

## 花あそび

①活動体験場所                      □屋内                      ■屋外                      □屋内および屋外  
きらくやまふれあいの丘（つくばみらい市神生530）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

ガーデンを作成する事により、植物に興味を持ち、植生などを知り、メンテナンスの少ない庭にする知識などを共有する植物愛好家の集まり。

③ボランティア体験の内容

きらくやまふれあいの丘の2カ所でのガーデン作りとメンテナンスをして、おとずれた人々に「いやし」ができればよいと思います。

④ボランティア体験日時

4月16日(水) 9:00~12:00  
5月21日(水) 9:00~12:00  
6月18日(水) 9:00~12:00



⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

作業しやすい服装

持ち物：長靴・帽子・汗拭きタオル・水筒・手袋は必ずご用意ください。

団体名：

## 小児在宅医療サポートボランティアはぴこねくと

①活動体験場所  屋内  屋外  屋内および屋外  
板橋コミュニティセンター、きらくやまふれあいの丘（世代ふれあいの館）

きらくやまのみで活動体験、または板橋コミュニティセンターからきらくやまへ移動も含む活動体験いずれかとなりますが、人数によって検討する予定です。

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

障がいを持った方とご家族が、縁あって住んでいるつくばみらい市で地域と繋がり笑顔で過ごせるような地域づくりを目標としています。ダイバーシティ&ユニバーサルな地域。どんな方でも笑顔で過ごせる地域と居場所作りを目指しています。

現在取り組んでいる活動は、医療的ケア児者を対象とした防災企画の運営、避難訓練の実施をしています。昨年から取り組みをはじめ、その結果、医療的ケア児者だけでなく、支援を必要とする様々な背景を持った方々にも活用可能な取り組みだと感じています。

③ボランティア体験の内容

現在取り組んでいる医療的ケア児者の防災企画の避難訓練実施日に、会場の準備や避難訓練時の Zoom 接続や撮影係として、活動の体験をしていただきたいと思っています。

④ボランティア体験日時

●避難訓練事前打ち合わせ：期間内に皆様のご都合の良いお日にちを伺い、対面または Zoom で実施します。

●避難訓練：5月25日（日）9：30～12：30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

### 参加条件

災害時対策について興味がある、ボランティア活動や SDGs に関する活動について関心がある方であれば、どなたでも大歓迎です。

### 当日の持ち物など

必要な備品等はこちらで準備しますので、特に必要な持ち物等はありません。

団体名：

## つくばみらい要約筆記の会

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

要約筆記とは、耳の不自由な方に話の内容を文字にして表わすことにより、コミュニケーションをサポートするものです。

速記とは異なり、話を聞きながら内容をまとめ、話の大切なポイントを押さえて文字(文章)にしていきます。方法は、手書き、パソコンでの入力などがあります。

要約筆記の技術向上だけでなく、耳の不自由な方への理解を深めることを大切に考えて活動しています。

③ボランティア体験の内容

要約筆記の体験

(→活動の様子、手で書いたものが  
スクリーンに投影され皆で確認する)



④ボランティア体験日時

毎月 第2・第4木曜日     10:30~12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

団体名：

## つくばみらい市図書館ボランティア

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外  
つくばみらい市立図書館本館（つくばみらい市福田 623）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

図書の配架、修理等、図書館事業を支援いただくことで、図書館の円滑な運営を図ることを目的としています。

内容：①配架（資料の配架と整頓）、②本の修繕

③ボランティア体験の内容

配架もしくは本の修繕（→配架の様子）



④ボランティア体験日時

4月16日(水)、4月24日(木)、5月15日(木)、5月28日(水)

6月 4日(水)、6月19日(木)

時間は原則13時から。要相談。

30分～1時間程度。

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

配架をご希望の場合は、動きやすい服装でご参加ください。

団体名：

## ブックスタート

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外  
つくばみらい市保健福祉センター（つくばみらい市古川1015-1）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

絵本を介して、親子で心ふれあう時間を持つことの大切さを伝えることを目的とした、ブックスタート事業における、参加者対応と読み聞かせを行っていただきます。

③ボランティア体験の内容

3・4か月児健診で実施するブックスタート事業の様子の見学

④ボランティア体験日時

4月23日(水) 13:15～15:30

5月21日(水) 13:15～15:30

6月25日(水) 13:15～15:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など



団体名：

## みらい平食堂

①活動体験場所 ■屋内 □屋外 □屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

こども食堂

③ボランティア体験の内容

配膳・片づけ・参加者との交流

(→活動の様子)



④ボランティア体験日時

4月26日(土) 11:00~14:00

5月24日(土) 11:00~14:00

6月28日(土) 11:00~14:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

三角巾(帽子)・エプロン・マスク

団体名：

## 読み聞かせ虹の会

①活動体験場所           ■屋内           □屋外           □屋内および屋外

- ①市立図書館での「定例おはなし会」
- ②市内小学校（伊奈小、伊奈東小、豊小、小張小、谷和原小）
- ③市内保育所、子育て支援（伊奈第2保育所、ふれあい第1保育園、社協こどもひろば、みらい認定保育園、ゆっくら）
- ④図書館まつり、地域のまつり（たかさごマルシェ）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

主に、子どもを対象にした「絵本」の読み聞かせ活動。子ども達と絵本の世界を楽しみながら、やがて、一人で本が読めるようになることを願います。

③ボランティア体験の内容

各活動場所を訪問し、絵本の読み聞かせを会員と一緒に体験していただきます。または、その見学のみでも大丈夫です。子どもたちの楽しむ様子をご覧ください。

④ボランティア体験日時

図書館の定例おはなし会が毎月第2土曜日午後2時からあります。また、同日おはなし会終了後、会員の「定例会＝連絡会」があります。小学校、保育園等は年間計画書の通りにおこないますので、都合のよい日を選んで参加ください。



⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

特に無し

自家用車で、現場に行くことが多いので、自力で活動できた方がいいです。公共交通機関で行けるところもあるとは思いますが。

団体名：

## 子育てボランティア ソレイユ

①活動体験場所 屋内 屋外 屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター（みらい平市民センター3階）

カスミ富士見ヶ丘店2階

みらい平コミュニティセンター-supported by 成島建設

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

こどもたちと一緒に遊びながら、参加者同士が子育てについての話をしたりする交流の場。子育てを頑張っている方たちを見守り、応援する広場です。

③ボランティア体験の内容

乳幼児親子とのふれあい、あそびと交流、託児

④ボランティア体験日時

第1月曜日 10:00～11:30(市民活動まちづくりセンター)

第4金曜日 10:00～11:30(みらい平コミュニティセンター-supported by 成島建設)

最終木曜日 10:30～11:00(カスミ富士見ヶ丘店2階)

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物、タオル持参でお願いします。

団体名：

## つくばみらい市シルバーリハビリ体操指導士の会

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

行政指定の公民館、各コミュニティセンター

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

シルバーリハビリ体操を通じ、地域住民の交流・活性化を図り、健康増進に役立つ体操の実施

③ボランティア体験の内容

公民館、集会所等での体操指導

④ボランティア体験日時

体操会場ごとに定まった日にち（月2～4回）  
月曜日から金曜日 10:00～11:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

会場近くにお住まいの方、性別問わず。  
飲み物・上履き持参、体操の出来る服装

団体名：

## かがやきサロン

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

みらい平コミュニティセンター-supported by 成島建設  
(つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

高齢者同士のふれあい、仲間作り、おしゃべりサロン

③ボランティア体験の内容

高齢者と一緒に運動、ゲーム、歌ったり、おしゃべりして交流

④ボランティア体験日時

毎月第1水曜日(月1回開催) 10:00~11:30

5月7日(水) 10:00~11:30

6月4日(水) 10:00~11:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

特になし

団体名：

## IT 普及 電脳会

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター

(つくばみらい市陽光台3-9-1 みらい平市民センター3階)

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

パソコンを利用して認知症予防、特に中高年を対象に注力中。

予防体操、Bing を活用して知識拡大(スマホ利用)を図る。

間宮林蔵の北方探検紀行(影絵映写) = 自作切り絵

③ボランティア体験の内容

高齢者の方にパソコンを教える。

④ボランティア体験日時

4月17日(木) 12:00~16:00

5月14日(水) 12:00~16:00

5月22日(木) 12:00~16:00

6月 4日(水) 12:00~16:00

6月19日(木) 12:00~16:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

ご自身のパソコンがあればお持ちください。

団体名：

## 傾聴ボランティア 傾聴ほほえみ

①活動体験場所                       屋内                       屋外                       屋内および屋外

市民活動まちづくりセンター（みらい平市民センター3階）

コミュニティスペースみらい（市教育委員会庁舎駐車場内）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

傾聴ほほえみは、それぞれの立場を守りつつ、依頼者・参加者の方々と信頼関係を保ち、寄り添い合い、地域に根ざした傾聴の輪が広がっていくことを目指して活動しています。

③ボランティア体験の内容

みらい平市民センター及びコミュニティスペースみらいでは、お茶を飲みながらゆっくりとお話を聴かせていただくことを中心とした交流。

④ボランティア体験日時

第1水曜日 13:30～15:30（市民活動まちづくりセンター）

第1金曜日 10:00～12:00（コミュニティスペースみらい）

4月18日、5月9日、6月16日は、わがまちウォーク（イベント）を実施

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

動きやすい服装、動きやすい靴でご参加ください。

団体名：

## 家族支援隊 かるがも

①活動体験場所  屋内  屋外  屋内および屋外

きらくやますこやか福祉館、絹の台集会所、カスミ富士見ヶ丘店2階、コミュニティスペースみらい（市教育委員会庁舎駐車場内）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

認知症の人とその家族が安心して過ごせ、介護等の相談や情報交換を行う。  
地域住民など、誰でも参加でき、地域の課題等を話せる場とする。

③ボランティア体験の内容

お茶を飲みながら、ゆっくりとお話を聴かせていただくことを中心とした交流と認知症予防タイム

④ボランティア体験日時

第1火曜日 | 1:00～14:00(きらくやますこやか福祉館)

第1木曜日 | 10:30～14:00(カスミ富士見ヶ丘店2階)

第1金曜日 | 10:00～12:00(コミュニティスペースみらい)

最終月曜日 | 10:00～12:00(絹の台集会所)

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

あまり華美でない服装と動きやすい靴でご参加ください。



団体名：

アダージョ・ポコ

①活動体験場所

■屋内

□屋外

□屋内および屋外

松葉台自治会館（つくばみらい市伊奈東 34-540）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

高齢者施設や保育施設などでの出張演奏会。

フルートアンサンブル中心で、映像、歌、ピアノ伴奏が入ることも。

③ボランティア体験の内容

ふれあいいきいきサロンでの演奏会のお手伝い。（楽器の演奏はできなくてもかまいません）

④ボランティア体験日時

5月16日(金) 10:00～11:30くらい



⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

音楽の好きな元気で明るい方大歓迎。

事前に1度打ち合わせをします。

団体名：

## 手話サークルすずらん

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

カスミ富士見ヶ丘店2階フードコート（つくばみらい市富士見ヶ丘1丁目1）

小絹コミュニティセンター2階会議室（つくばみらい市小絹848）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

手話の技術向上、普及活動

地域の聴覚障害者との交流

③ボランティア体験の内容

会員といっしょに手話を学び、体験してもらいます。

- ・5月14日(水)は「すずらん cafe」=どなたでも参加できる cafe で、楽しくお話、手話を体験してもらっています。
- ・6月18日(水)は手話の勉強会です。

④ボランティア体験日時

・5月14日(水) 10:30~14:30

カスミ富士見ヶ丘店2階フードコート(つくばみらい市富士見ヶ丘1丁目1)

・6月18日(水) 10:30~12:30

小絹コミュニティセンター2階会議室（つくばみらい市小絹848）

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

どなたでも参加いただけます。

途中までの参加でも大丈夫です。ご参加お待ちしております。

団体名：

## つくばみらい市日本語ひろば

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外

- ・伊奈公民館（つくばみらい市福田 195）
- ・みらい平コミュニティセンター-supported by 成島建設（つくばみらい市紫峰が丘 4-4-1）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

外国の人に日本語を学ぶ手伝いをする。

③ボランティア体験の内容

日本語をいっしょに教えます。

④ボランティア体験日時

毎週日曜日 14:00～15:30（伊奈公民館）

毎週木曜日 19:00～20:30（みらい平コミュニティセンター-supported by 成島建設）

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

特にありません。

団体名：

みらい教室（つくばみらい市社会福祉協議会）

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外  
きらくやますこやか福祉館内 介護教育室（つくばみらい市神生 530）

②団体の概要（目指していることや活動内容など）

ひとり親世帯等の児童を対象に学習支援を行い、児童が勉強する習慣を身につけたり、苦手な教科を少しでも好きになってもらい、自信を持てるようにする。

③ボランティア体験の内容

小学4年生から中学3年生までの生徒に国語・算数・英語の勉強の見守りと、アドバイス・支援をお願いします。

中学3年生の生徒に対しては、必要に応じ受験勉強のアドバイスをお願いする事があります。

④ボランティア体験日時

基本、月3回実施

毎月第1・第2・第3日曜日 10:00～12:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

- ・教員免許（小・中・高校）取得している方、歓迎。（取得していなくても大丈夫です）
- ・教えることが好きな方
- ・対象者の秘密保持ができる方

希望される方には、日程調整後、社協担当者が活動日に当日の活動内容をご説明いたします。

団体名：

## 大正琴を楽しむ会

①活動体験場所             屋内             屋外             屋内および屋外  
みらい平、板橋、小絹コミュニティセンター

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

大正琴の練習、発表会や施設訪問演奏会

③ボランティア体験の内容

大正琴の体験練習

④ボランティア体験日時

毎週第2・第4金曜日 10:00~12:00 他

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

団体名：

どりっぷみらい

①活動体験場所                   ■屋内                   □屋外                   □屋内および屋外  
きらくやますこやか福祉館 食堂（つくばみらい市神生 530）

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

毎月1回、来た人に無料にてコーヒーを飲んでいただく事をしています。コーヒー豆をミルで挽き、ハンドドリップで心を込めて淹れたコーヒーで一息ついてもらう。コーヒーの美味しさを実感していただけることを目指しています。

定例会のほかに依頼があればお客様の元に出掛け、美味しいコーヒーを届けることも（※実費を頂いてます。）

③ボランティア体験の内容

美味しいコーヒーを淹れる為のポイントや豆の選び方等、実際にドリップを経験していただきます。

実際に、お客様への対応、話し相手も体験していただきます。

④ボランティア体験日時

第2木曜日 11:00～14:00

※ コーヒー豆が無くなり次第終了となります。

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

持ち物：エプロン、メモ帳、お昼ごはん

質問などあれば対応したいと思いますので、気になる所あれば、何でも質問してくださいね

団体名：

## 楽しいハーモニカ

①活動体験場所           ■屋内           □屋外           □屋内および屋外  
谷和原公民館 or 谷原分館

②団体の概要(目指していることや活動内容など)

- ・ハーモニカ演奏技術の向上
- ・会員相互のコミュニケーションを図り、楽しく過ごす。
- ・施設慰問等

③ボランティア体験の内容

ハーモニカ演奏活動と一緒に歌っていただく。

④ボランティア体験日時

毎月第2水曜日   谷和原公民館 or 谷原分館で練習  
5月14日(水)   9:30~11:30  
6月11日(水)   9:30~11:30

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

練習日に手ぶらで参加してください。お待ちしております。