

令和7年度  
大人のボランティア体験

「Let's 秋ボラ」

(対象：18歳以上の市民の方)

プログラム集

(掲載団体名は50音順です)

受付開始 9/1(月)～

体験期間 9/16(火)～11/30(日)



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

きらくやますこやか福祉館内 大広間（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）

福祉施設等でフルートアンサンブル中心の演奏と交流

③ ボランティア体験の内容

市社会福祉協議会主催の独り暮らし高齢者会食会での演奏会において  
進行、映像、交流等補助

④ ボランティア体験日時

9月29日(月) 12:30～14:30

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

音楽や歌が好きな明るく元気な方ならどなたでも。  
打楽器(鈴やマラカス等)で演奏や歌をお手伝いいただけると嬉しいです。  
事前に1度打ち合わせをさせていただきたいです。

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)

つくばみらい市在住の中高齢の皆様がサロンに参加して、  
一緒におしゃべり・歌・ゲーム等で楽しんで仲間作りをしていただくことを  
目指しています。

③ ボランティア体験の内容

サロン参加者と一緒に歌・ゲーム等で交流していただく。

④ ボランティア体験日時

毎月第1水曜日 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：

## 家族支え隊 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 食堂、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)

認知症の方、ご家族の方の思いを聴かせて頂き、介護福祉課さんや地域包括支援センターさんと連携を取りつつ、少しでも心地良い日々を過ごして頂けるよう認知症未満の方も、お元気な方もどなたでも参加していただき、気分転換しながらスタッフも皆で一緒に楽しむ時間になる居場所づくりを念頭においています。

③ ボランティア体験の内容

お茶を飲みながら、それぞれの方に寄り添い、お話を聴かせて頂き、ほっと一息ついて頂く。

④ ボランティア体験日時

第1火曜日 11:00～14:00  
第1木曜日 10:30～14:00  
第1金曜日 10:00～12:00  
最終月曜日 10:00～12:00

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

動きやすい履物、あまり派手にならない衣服（来訪者よりも控えめに）で  
お願いいたします。

団体名：

## 絹の台さくら公園園芸クラブ

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

絹の台さくら公園

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

毎朝、公園内のゴミ拾い、除草  
毎月第1日曜日花壇の手入れ  
夏季は毎週日曜日8時より花壇の手入れ  
夏季は毎日、交代で水やり。  
年に2回花の大幅な植え替え。

③ ボランティア体験の内容

さくら公園内の除草、清掃活動  
さくら公園内の花壇の管理、植栽

④ ボランティア体験日時

毎月第1日曜日 9時～

⑥ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

タオル、手袋、飲み物

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

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)

【それぞれどのような状態の方でも大切な人】  
という思いを前提にお話を聴かせて下さる、どのような方にも心から寄り添い  
心を開きご自分の気持ちが楽になって頂けることを目指して、『ひと息コーナー』  
『我がまちウォーク』『個人宅訪問』『認カフェ協力』『他6市町村との連携』を  
行っています。

③ ボランティア体験の内容

- 1, 市民センター 3階で来訪者のお話を聴かせていただく。
- 2, 我がまちウォーク・福岡地区を申込者と一緒にお話をしながら歩く
- 3, 認カフェで、来訪者の方の脇に寄り添いお話を伺いながら進行を楽しむ
- 4, 他6市町村とのスキルアップ交流会で、傾聴を学び合う

④ ボランティア体験日時

1. 毎月第1水曜日 13:30~15:30
2. 毎月1回不定期 10月29日(水) 9:30~12:00
3. 毎月第1金曜日 10:00~12:00
4. 11月26日(水) 10:00~15:00 要弁当予約

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

飲み物持参、動きやすい履物、あまり派手にならない衣服(来訪者よりも控えめに)  
をお願いいたします。

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

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)

未就園児親子がゆったりと安心して遊べる居場所、多世代とのふれあいの中で  
人の温かさを共に感じ合う心地よくつろぎスポットでありたいです。

③ ボランティア体験の内容

1. ふれあいあそび、簡単な季節の手づくり製作等。
2. 4,5ヶ月児(離乳食教室参加児親子対象)に触れあいあそび、  
託児(親御さんが受講中)
3. ふれあいあそび

④ ボランティア体験日時

1. 毎月第4金曜日の1回 10:00~11:30
2. 毎月第1月曜日の1回 10:00~11:30
3. 毎月最終木曜日の1回 10:30~11:00

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

飲み物持参、動きやすい衣服、エプロン着用をお願いいたします。

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

9月17日(水) 小絹コミュニティセンター  
10月8日(水) カスミ富士見ヶ丘店2階フードコート

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

会員と一緒に手話を学び、体験してもらいます。  
9月17日(水) は手話の勉強会です。  
10月8日(水) は「すずらん cafe」どなたでも参加できるサロンで、  
楽しくお話し、手話を体験してもらっています。

④ ボランティア体験日時

9月17日(水) 10:00~14:30  
10月8日(水) 10:30~12:30

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

どなたでも参加できます。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

市内コミュニティセンター、集会所

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

茨城県公認の体操・組み立てとなっている。  
無理のない高齢者向けの内容のため、多くの参加者に喜んでもらっている。  
また、認知症予防にも役立っている。

② ボランティア体験の内容

会場での交流、普及活動

③ ボランティア体験日時

月曜日から金曜日（祭日を除く） 10:00～11:30

④ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

飲み物・タオル

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

みらい平コミセン、板橋コミセン、伊奈公民館、谷和原公民館など

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

大正琴の練習を通して会員相互の親睦を深める。  
練習成果を介護施設等の慰問演奏で披露する。

③ ボランティア体験の内容

福祉施設での交流  
練習を通して仲間との交流、社会参加をする。

③ ボランティア体験日時

第2、第4金曜日 10:00～12:00

④ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

特にありません。気軽に参加下さい。

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 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を聞いていただく。

⑤ ボランティア体験日時

毎月第2水曜日 9:30~11:30

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

手ぶらで参加してください。お待ちしております。

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

つくばみらい市狸穴 1402-1 (当会圃場)  
(雨の場合、農業用ハウスあり)

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

市民レベルでできる地球温暖化防止の一助として次のことを20年以上継続して行っています。

1. どんぐり集めて苗(主に常緑広葉樹、落葉広葉樹)をつくる。
2. それを活用して植樹をする。(これまでの植樹祭開催は大小あわせ、100回以上、主には筑波山神社林内)
3. 具体的方法、活動実績、その効果を広報する。

③ ボランティア体験の内容

環境課題への取り組みのうち、今回は次のことを行います。

育苗体験活動

当会圃場にて、育苗作業(灌水、鉢上げ、除草、土づくり、鉢移動、薬剤添付など)のうち、ポット内に生える雑草取り、鉢上げ作業、灌水作業などを行います。

メニューは、その時の苗の状態を決めさせていただきます。

休憩時間にこれまでの活動の様子映像を視たり、話し合いを持ちたいと思います。

④ ボランティア体験日時

9月20日(土)、10月11日(土)の2日間

時間：いずれも10:00~12:00

雨天決行：激しい雨の場合は中止、小雨の場合は、ビニールハウスの中で活動の映像紹介や環境課題の話合い。

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

服装：汚れてもかまわない長袖、長ズボン、スニーカーや長靴、帽子

軍手、飲料水はご持参下さい。

5, 6歳くらいのお子さんからでも作業は可能です。是非土に触れることを楽しんで下さい。

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本の修理

③ ボランティア体験の内容

配架もしくは本の修繕

④ ボランティア体験日時

9月17日（水）、10月2日（木）、10月8日（水）、  
11月6日（木）、11月19日（水）

時間は原則14時から（要相談）。30分から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：

## 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）

外国人の方に、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：

## つくばみらいの合唱団

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

みらい平市民センター 3階 団体活動室 1・2 (つくばみらい市陽光台 3-9-1)

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

参加する皆様が、年齢、性別や国籍、また学校や仕事その他の背景に関わらず、「合唱」を通して交流を深め、楽しみながら新しい自分を発見し、豊かな生き方につなげていくことを目的としています。

プロのバリトン歌手である高橋正典さんが合唱を指導し、唯一無二の音楽を参加者全員で作ります。

③ ボランティア体験の内容

合唱練習の体験

④ ボランティア体験日時

10月31日(金) 19:00~21:00

⑤参加条件・注意事項・当日の持ち物など

みんなで大きな声を出して歌いましょう♪

プロ音楽家の指導とみんなで声を合わせる楽しさを是非ご体験ください！

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)

ハンドドリップで淹れるコーヒーで、日頃忙しく活動されている方に、ちょっと一息ついてもらい、コーヒーを楽しんでもらう。珈琲の魅力を知ってもらう  
毎月第2木曜日に、きらくやま食堂にて、11時から14時まで、豆からハンドドリップで淹れたコーヒーを無料で提供しています。依頼があれば、出張して実費で淹れています。

③ ボランティア体験の内容

来訪者との、コミュニケーション  
美味しいコーヒーを淹れるための知識と実技を、一緒に淹れながら体感してもらいます。

⑤ ボランティア体験日時

毎月第2木曜日 11:00～14:00

⑥ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

お昼の食事、エプロン、メモ、筆器具

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

③ ボランティア体験日時

9月24日（水）、10月22日（水）、11月26日（水）  
各日 13:15～15:30

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

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

つくばみらい市下小目 田んぼアート会場 または 寺畑地区

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

地域にある農に関する文化を、活動を通じて学び、後世に伝えていく  
田んぼアートの運営、都市住民との農を通じた交流

② ボランティア体験の内容

田んぼアート稲刈りイベント(10月12日(日))開催に向けた準備全般  
稲刈りイベント当日の運営補助・片付け作業全般  
(稲刈りの他、会場草刈りや物資運搬なども含む)

③ ボランティア体験日時

10月12日(日) 10:00~16:00  
時間は午前だけ、午後だけなど相談可能。小雨決行・荒天中止です。  
天候に左右されるので、当日に実施が見送りとなることもあります。  
予備日はございません。

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

終日、屋外での作業です。  
田んぼに入るので、汚れても良い服装・はきもの(長靴推奨)、タオル・手袋・帽子  
をご用意ください。

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)

母子世帯や要保護世帯を対象とした児童に、勉強をする習慣づくりや、苦手な教科を克服できるようにする。また、中学3年生には必要に応じ受験勉強などのアドバイス等を行う。

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・数学・英語の勉強の見守りと、アドバイス等を行う。

④ ボランティア体験日時

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。）
- ・勉強を教えることが好きな方
- ・対象者の守秘義務を遵守できる方

希望される方は、社協担当者との日程調整後、活動していただきます。

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

④ ボランティア体験日時

毎月第4土曜日 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

市内小学校（伊奈小学校、伊奈東小学校、小張小学校、豊小学校、谷和原小学校）  
保育園（ふれあい第一保育園、伊奈第二保育所、みらい認定子ども園、  
社会福祉協議会こどもひろば）

② 団体の概要(目指していることや活動内容など)

子どもたちに絵本の読み聞かせを行うことにより、本に興味をもち、  
将来本が好きな子どもになるよう応援すること。  
絵本の読み聞かせが楽しい体験となるよう願っています。

③ ボランティア体験の内容

絵本の読み聞かせを実際に行って体験する。読み聞かせの現場見学。

④ ボランティア体験日時

1. 毎月第2土曜日 14時からの「おはなし会」
2. 市内小学校、保育園は、年間計画表のとおり

⑤ 参加条件・注意事項・当日の持ち物など

自分で会場まで行けること…自家用車がほとんどです。  
対象が子どもですので、子どもが好きな方