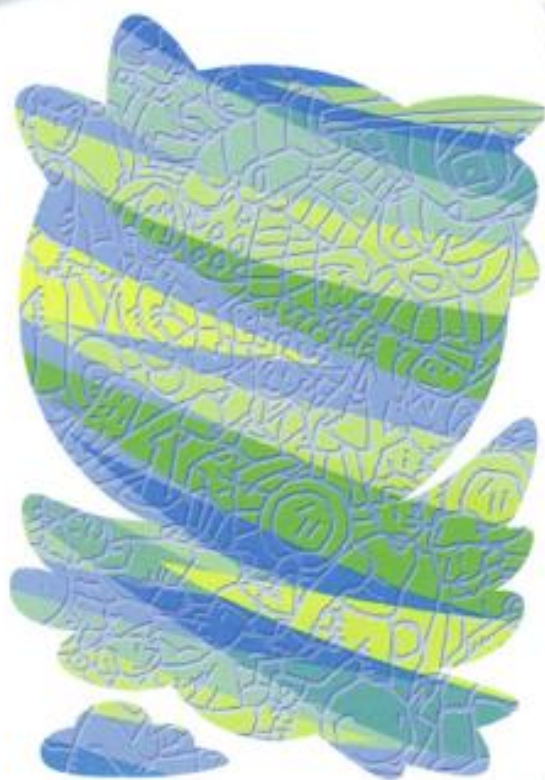


# ボランティアセンター 情報誌

どうすれば参加できるの？  
どんなものがあるの？  
ボランティアとは？



はじめての  
ボランティア

自分にあった活動を見つけよう!

青森市ボランティアセンター  
社会福祉法人 青森市社会福祉協議会

青森市社会福祉協議会では、より多くの市民のみなさんが気軽にボランティア活動に参加できるように青森市ボランティアセンターを開設しています。

## ボランティアセンターとは

ボランティアセンターでは、ボランティア活動をしたい方とボランティア活動をしてほしい方をつなぐ橋渡しを行っているところです。

また、ボランティア・市民活動を広く推進するため様々な取り組みを行っています。

### むすぶ(相談・紹介)

ボランティア活動をしたい人や活動をしている人への相談や助言を行っています。

また、ボランティアを必要としている人への相談や紹介、斡旋も行っています。

### つたえる(情報提供)

ボランティアに関する様々な情報を収集しその情報を希望者に知らせます。

また、広報誌を利用し情報を提供しています。

### ささえる(活動支援)

ボランティア活動に必要な機材・備品の貸出、活動の場を提供、活動資金の助成金情報やボランティア活動保険の取り扱い等を行っています。

### まなぶ(講座・研修会)

ボランティア活動について学びたい人やすでに活動中の人に、各種ボランティア体験講座や研修会を開催しています。

### しらべる(調査・研究)

地域におけるボランティアに関するニーズを集約します。

ボランティアに関心のある方ならどなたでも!

ゆっくりコーヒー・お茶を飲みながら活動に対する不安や質問等お話しませんか?

ボランティアセンターの職員が対応いたします。

ボランティア同士の情報交換の場としてもご利用ください。



# ボランティア活動って

いつでも どこでも だれでも

ボランティア・市民活動は、福祉の分野に限らずとても幅広いものです。それぞれの関心、技術、状況、生活条件、活動を行う時間、場所、頻度、回数、方法などで、さまざまな参加形態が考えられます。自分に合った活動を行ってみましょう。

**自発性**

無理のない範囲で、自分からすすんで行います。

**無償性**

活動に対する利益を求めません。

**公益性**

他人や地域社会のために行います。

**創造性**

枠にとらわれず、よりよい活動を生み出していきます。

## ボランティア活動を始める前の知っておきたい心がまえ

ボランティアは、年齢や性別を問わず、誰でも取り組むことができます。自分の生活の中からできることを見つけて、あなたも早速参加してみませんか？

- きちんとあいさつをしよう
  - 無理なく続けよう
  - 約束と秘密は守ろう
  - 相手の立場になって考えよう
  - 家族や周囲の理解を得て活動しよう
  - 安全に注意して活動しよう
- ボランティア活動保険に加入しましょう



## さあ、始めましょう！ いろいろなボランティア活動

何を

活動内容から

自分の特性や時間的な条件を考え自分にできる活動、したい活動は何か考えましょう。

どこで

活動の場所から

自宅・学校・職場など、普段の生活の場の中で活動したいのか、病院や福祉施設など、地域へ出て活動したいのか、考えましょう。

何のため

活動の分野から

どんな人のための活動がしたいのか、何のための活動がしたいのか、考えましょう。



# あなたは何かから始めますか？

ボランティアは誰でも参加できるの？  
どうすれば参加できるの？

## インターネットで 情報収集する

青森市ボランティアセンターのホームページを検索してください。



## 電話やメールで 問い合わせる

まず「ボランティア活動をしたい」と伝えてください。知りたい情報や不安に感じてることなど、気になる内容を何でも相談してください。



## 訪問してみる

直接訪ねて相談することもできます。ボランティアセンターにはボランティアに関する情報紙や案内チラシなども置いてありますので幅広い情報が得ることが出来ます。日時によっては、担当者が不在の場合もありますので、事前に連絡しておくとう安心です。

## 自分でできることを見つけよう 体験ボランティア

高齢者、障がい児・者、児童等の団体・施設の活動メニューの中から希望のメニューを選択し活動します。

「ボランティア活動はしたいけどどんなことから始めればいいのかわからない」という方のために、ボランティアを募集する団体・施設の情報をまとめました。

「体験ボランティア」で自分のできること・やりたいことを見つけて活動してみませんか？活動を希望する方は青森市ボランティアセンターのホームページから登録してください。登録者にはボランティア活動保険（基本プラン）が適用されます。

## ボランティア開始までの流れ

- 1 まずはHPへアクセスし、IDを取得。
- 2 活動希望する施設・団体への申し込み。
- 3 申し込み先へ、詳細についての電話確認。
- 4 ボランティア活動の開始！



パソコンサイト「青森市ボランティアセンター」  
ホームページから登録・申し込みしてください。

青森市ボランティアセンター 検索

<http://www.aomoricity-shakyo.or.jp/volunteer/>

「体験ボランティア」

# 学生ポイント制度

## HOP!・STEP!・JUMP!

楽しくボランティア



活動と1ポイント  
結びつける

学生ボランティア活動者(高校・大学・専門学校)には1回の活動につき1ポイント進呈!

## 5ポイントで図書カードをゲットしよう!

青森市内の高校・大学・専門学校のボランティア活動への動機付けと活動意欲の高揚、継続性、地域貢献活動の拡充を図ることを目的とし実施しています。

青森市ボランティアセンターホームページより「体験ボランティア」の活動登録・申し込み後、ポイントカード(兼ポイント引換券)をダウンロードし、活動終了後受け入れ施設・団体よりポイントカード(兼ポイント引換券)に確認印を押印していただいでください。  
※活動登録(ボランティア活動保険加入となります)していない場合、ポイントを取得しても無効となりますのでポイントカードダウンロードの前に必ず活動登録をしてください。

HOP!



STEP!



JUMP!



実施期間4月～翌年2月末まで5回の活動(5ポイント取得)でポイント引き換え(図書カード)となります。

5回の活動(5ポイント取得)をしたら2020年2月末日までに青森市社会福祉協議会まで電話連絡(017-723-1340)し、引換日を決定した上で引換日にポイントカード(兼ポイント引換券)を持参すると図書カードと引き換えできます。※連絡がない場合は無効となります。

※ポイントカード(兼ポイント引換券)はホームページよりダウンロードもしくは窓口にて配布

ポイント  
引き換え期間

## 5ポイント達成後から →令和3年3月15日まで

問い合わせ先

社会福祉法人青森市社会福祉協議会事業課「体験ボランティア」学生ポイント制度係  
〒030-0802 青森市本町4丁目1-3 TEL 017-723-1340 FAX 017-777-0458

※5ポイント取得カードを青森市社会福祉協議会窓口まで持参してください。

「2020体験ボランティア」 学生ポイント制度 HOP / STEP / JUMP ! ポイントカード(兼ポイント引換券)					氏名	
					登録ID	
※登録時に必ず記入してください。						
1	2	3	4	5		
活動日 年 月 日	活動日 年 月 日	活動日 年 月 日	活動日 年 月 日	活動日 年 月 日		
活動地 ( )	活動地 ( )	活動地 ( )	活動地 ( )	活動地 ( )		
<p>●実施期間 4月～翌年2月末まで</p> <p>●ポイント引換条件 活動開始前に体験ボランティア活動メニューに掲載された活動に5回参加(5ポイント取得)してください。 ※同じ施設・団体で5回活動しても無効です。</p> <p>●注意事項 活動先の受け入れ施設・団体担当者から忘れずに確認印をいただいでください。</p>						
(お問合せ先) 社会福祉法人 青森市社会福祉協議会 「2020体験ボランティア」学生ポイント制度係 TEL 017-723-1340 E-mail a_shakyo_avc@bz01.plala.or.jp					青森市社会福祉協議会	



# みんなであつめよう 収集ボランティア

みなさまから寄贈いただいた収集物は青森市ボランティアセンターを通じて各収集団体に届けられ有効に活用されます

## 使用済みプリペイドカード

使用済みプリペイドカードは、国内及び海外の収集家に売却されます。換金された資金は、開発途上国の環境教育の支援の活動資金や生態系に配慮した農業による生活改善資金として有効に活用されます。



## 書き損じはがき

消印が押されていない官製はがき・年賀状・書き損じはがき等は、1枚当たり5円の手数料をかけ郵便局で切手に交換されます。交換された切手は青森市ボランティアセンターから各収集団体への運送費用に活用されます。



## 使用済み切手

消印を押された使用済み切手もプリペイドカードと同様に国内及び海外の収集家に売却されます。換金された資金はジョイセフが開発途上国で推進する妊産婦と女性の命と健康を守る活動資金の一部として活用されます。



## リングプル(プルタブ)

収集されたリングプルはリングプル再生ネットワーク団体(プルネット事務局)へ送付し交換できるキロ数達成後、交換の申請をして車イスに交換されます。



交換した車イスは青森市社会福祉協議会「福祉機材貸出事業」(高齢者・障がい者、福祉施設の行事等への車イスの貸し出し)で活用させていただきます。

## ペットボトルキャップ

現在ゴミとして焼却されているペットボトルのキャップのリサイクルによるCO2の発生抑制、並びにキャップの売却益で世界の子どもたちにワクチンを届けようという取り組みです。ゴミの減量と限りある資源の有効活用、そして国際貢献が同時に達成できる運動です。



## アルミ缶

アルミ缶もリングプルと同様に活用されます。軽く水で洗い袋にまとめてください。青森市ボランティアセンターに集められたアルミ缶は障がい者施設に寄贈いたします。  
※アルミ缶の寄贈については事前にご相談ください。

## その他

ペルマーク・ロータスクーポン等も集めております。

青森市ボランティアセンターにあつめられた使用済み切手やプリペイドカードはボランティアによって定期的に整理されています。

## 収集ボックスも設置



お気軽にお持ちください  
収集ボランティア活動中!



# ボランティア出前講座メニュー

ボランティア講座では、皆様からのご要望に応じて社協職員が集会等に出向いて、社協が行う福祉サービスの内容等についてご説明します。

## 講座内容

- No.1 ボランティア活動への参加について  
～ボランティア活動紹介～
- No.2 災害ボランティアについて
- No.3 こころの縁側づくりについて  
～どんなことがあるの～
- No.4 緊急通報システムについて  
～安心電話の通報って～
- No.5 認知症を知ろう  
～理解と対応について～
- No.6 車イス体験  
～使い方や介助の体験等を～
- No.7 在宅福祉サービスについて  
～移動サービス～
- No.8 日常生活自立支援事業について  
～判断能力に不安ある方の紹介～
- No.9 ほのぼのコミュニティ 21推進事業について
- No.10 高齢者疑似体験
- No.11 片マヒ体験

## 対象

おおむね10名以上のグループや団体

## 実施時間

原則として平日の午前9時から午後5時までの間で、30分～60分程度とします。  
※ご希望の内容に応じて柔軟に対応いたしますのでご相談下さい。

## 開催場所

青森市内です。

## 費用

講師派遣料は無料です。

## 申込先

青森市社会福祉協議会  
電話 017-723-1340 FAX 017-777-0458  
Eメール a\_shakyo@mars.plala.or.jp



※メニューにない内容の講座を希望される場合はご相談下さい。(メニューによっては、内容を変更または廃止する場合があります。)

## 機材貸出のご案内

### ●目的●

この事業は、青森市内において、福祉活動等を行っている福祉関係機関・団体や車イス等を必要としている個人に対して、活動機材を貸し出し、福祉活動の充実を図ることを目的とします。

### ●貸出対象●

- 1.地区社会福祉協議会
- 2.社会福祉施設・福祉団体(恒常的な貸出しは除く)
- 3.ボランティアグループ 4.その他(個人等)

### ●貸出経費●

利用料は、無料です。ただし、破損したり、紛失をした場合は、実費弁償していただきます。

### ●貸出期間●

- 1.車イスの貸出期間は、使用当日を含めて1ヶ月以内とします。  
※ただし、更新はさまたげません。
- 2.車イス以外の貸出期間は、使用当日を含めて10日以内とします。
- 3.機材等の貸出の予約は2ヶ月前から受け付けます。
- 4.車イスは5台までお貸しします。

### ●留意事項●

- 1.使用に当たっては、十分に注意してお取り扱い下さい。
- 2.故意または、破損したり、紛失した場合は、すみやかに報告して下さい。
- 3.使用後は所定の場所へ返却し、職員の確認を必ず受けて下さい。
- 4.車イスを返却する時は、軽く拭いて下さい。

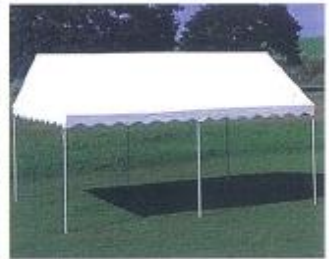
### ●利用の手続き●

利用の際は、所定の借用書を提出し、ご利用になる際はあらかじめお電話でお問い合わせの上、お申込み下さい。

### ●貸出機材一覧●

- 1.車イス(自走式、介助式、リクライニング・ティルトタイプ)
- 2.高齢者疑似体験教材(大人用[M・Lサイズ]各1セット)
- 3.高齢者疑似体験教材(片マヒ用[M・Lサイズ]各1セット)
- 4.高齢者疑似体験教材(子供用[小学生対応]2セット)
- 5.テント
- 6.全自動わた菓子機
- 7.カキ氷機

機材借用申請書は「青森市社会福祉協議会」ホームページ「申請書」からダウンロードできます。



## 青森市ボランティアポイント制度

### ボランティアポイント制度ってなに？

ボランティア活動を行ったことがない方の参加するきっかけづくりと高齢者の方々においてはボランティア活動等の社会参加を行うことで生きがいづくりや介護予防の効果も期待される制度です。対象となる地域福祉活動へ参加すると活動に応じてボランティアポイントが付与されます。貯まったポイントは年間最大で5,000円相当の還元品と交換ができます。

### だれでもできるの？

お申込みは以下の条件を満たしている方が対象となります。

- 青森市ボランティアセンターに地域福祉活動を目的としてボランティア登録をした方。  
※高校生は除きます。
- 満18歳以上で市内に居住または通勤もしくは通学している方。

### ●活動の流れ

地域福祉サポーター登録

ボランティア手帳交付

ボランティア活動

ボランティアポイント付与

ポイント交換

ポイント交換数	交換相当額
10ポイント～19ポイント	1,000円
20ポイント～29ポイント	2,000円
30ポイント～39ポイント	3,000円
40ポイント～49ポイント	4,000円
50ポイント以上	5,000円

地域福祉サポーター登録者は「ボランティア活動保険」へ加入となります。費用は、青森市ボランティアセンターが負担いたします。 ※1ポイント100円相当 年間50ポイントを上限とする

# ボランティア 関連事業

## 障がい児・者参加ねぶた 「ふくしねぶた」

活動日時:8月4日16:00~21:30

青森市の障がい児・者が楽しみにしている「ふくしねぶた」で一緒に参加し交流を深めましょう!

協力ボランティア  
(個人・団体)を  
募集しています!



### 【目的】

運行団体であるヤマト運輸ねぶた実行委員会の全面的なご好意によるご協力のもと毎年8月4日に障がい児者施設・団体から参加者を招待し、障がい児・者をサポートするボランティアを募り相互の親睦と交流を深めることを目的として実施しております。

### 【経緯】

国際障害者年を契機に「障害者ねぶた」として昭和56年に始まり、ヤマト運輸ねぶた実行委員会との運行は平成8年から。

平成17年より運行10周年を記念し「ふくしねぶた」に名称を変更。

“障がい者の完全参加と平等をめざして”をテーマに、青森市内の障がい者が一堂に会し、ねぶた祭りを通して相互の親睦と交流を深め、社会参加活動の促進を図ることを目的として実施しています。

## 屋根の雪下ろし奉仕活動

積雪量1m以上になった際、高齢者や障がい者世帯の屋根の雪下ろしを消防団やボランティア団体と日程を調整し、屋根の雪下ろし奉仕活動を実施しております。



## 福祉の雪対策事業

高齢者及び身体障がい者等の冬期間における除排雪(間口・屋根)を通じて当該世帯の日常生活の安定を図るとともに、ボランティアの育成とボランティアに参加しやすい環境づくりを推進し、地域社会を基盤とした住民参加型福祉の活性化を図ることを目的として実施しております。

## ボランティア助成事業

### 【ボランティア推進校助成事業】

小、中、高等学校等の児童・生徒を対象に地域での具体的な活動体験を通して社会福祉への関心や理解を深めていただくことを目的として助成しております。



### 【地域住民ボランティア活動助成事業】

平成16年度より地区社会福祉協議会を主体にした地域に根ざした活動をめざすボランティア活動の取り組みに対し助成しております。



## ボランティア助成事業

団体自らが主催する事業で、地域社会への波及効果が期待できる創造性、発展性に富んだ事業に対し助成しております。

## ボランティア育成

青森市社会福祉協議会では、ボランティア普及啓発のための情報提供や地域における研修等を通じボランティアの育成をしています。



## 児童館子どもボランティア育成

児童館では、子どもボランティアグループを組織し福祉教育及びボランティア活動推進・普及啓発のため、地域において定期的に活動しています。



## 障がい者移動サービス事業

車いすを日常生活で利用している方の生活範囲を広げ、社会参加を促進することを目的に、運転ボランティアの協力のもとに車いすリフト付き車両での移動支援サービスを行っております。



皆様のご協力と、ご参加をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止等により、ボランティア活動を見合わせる場合がございます。

## 青森市ボランティアセンター 社会福祉法人青森市社会福祉協議会

TEL 017-723-1340(市社協 事務局)

FAX 017-777-0458

Eメール a\_shakyo@mars.plala.or.jp

http://www.aomoricity-shakyo.or.jp/volunteer/

