

# みんなボランティア

202号

新しい発見・出会いの場を創造するボランティア情報誌  
発行：宝塚ボランティアプラザ zukavo

## 『SDGsについて遊んで・触れて・学ぼう!』 ～7月22日に開催～

宝塚市内で食品関係のスーパーを展開している KOHYO（株式会社光洋）が、「地域密着の社会貢献がしたい!」との思いから、SDGsを啓発するイベントを企画。今年は同じイオングループである株式会社ダイエーとともに、ぷらざこむ1で開催されました。

①食品ロス②盲導犬③子ども食堂の3つをテーマとしたブースを回るスタンプラリー形式のイベント。フードドライブ@たからづかやみんなでご飯を食べよう、社会福祉法人日本ライトハウス、株式会社エフピコ、NPO 法人たからづか子ども食堂、心をつなぐ応援団「西風（いりかじ）の宝」など様々な団体が協力し実施しました。

各ブースでは、オリジナルカードゲームをして楽しんだり、ヨーヨーづくり、布おもちゃ遊び、読み聞かせ、盲導犬とのふれあいコーナーがあり、たくさんの方が参加しました。

参加者からは「カードゲームをして、食品ロスのことが分かった。」「友達と学校でカードゲームをやりたい!」「盲導犬のことを知ることができた。」という声がありました。

※フードドライブ@たからづかさんの食品ロスプログラム

(カードゲームなど)をご希望の方は、zukavo までご連絡ください。

夏休み… 友達、親子で  
**SDGs**について遊んで・触れて・学ぼう!  
下記3つのブースで待ってます。

① 食品ロスがわかる「オリジナルカードゲーム」  
② 盲導犬と直接触れ合える「盲導犬のふれあい教室」  
③ 宝塚市子ども食堂「ゲームやお話し」

各ブースに参加頂いた方には参加賞があります。

開催日時 令和5年7月22日(土) 10:00～13:00  
参加はどなたさまでも無料でご参加いただけます。各ブース先着150名さまとなります。

場所 「ぷらざこむ1」2階会議室  
宝塚市発布(めだ)泉の町12-7  
産後リ新(産後)発布産後新館、プレミラ産後新館です。

共催：新光洋 / 株式会社ダイエー / 宝塚ボランティアプラザ zukavo  
協力：フードドライブ@たからづか / 社会福祉法人日本ライトハウス / 株式会社エフピコ

お問い合わせ 宝塚ボランティアプラザ zukavo (旧 宝塚社会福祉ボランティア活動センター)  
受付時間：月曜～土曜 9:00～17:15 (日曜・祝日はお休み)  
TEL: 0797-86-5001 FAX: 0797-83-2425  
MAIL: avolun@nifty.com

さらに各ブースの3ブースを全てご参加頂いた方にはプレゼントを用意しております。  
ご参加頂いたブースでスタンプを押印していただきます。このチラシの右下に貼ります。(ブース1: 事前15分～20分程度)

① カードゲーム ② 盲導犬のふれあい教室 ③ 子ども食堂 プレゼント



カードを使った宝塚オリジナル「フードドライブゲーム」



ペットボトルキャップを使ってヨーヨーづくり



心をつなぐ応援団「西風（いりかじ）の宝」さんによる読み聞かせ



盲導犬についてのお話



盲導犬とのふれあい



パネル展示『企業によるSDGsの取組みについて』



「回収できるトレー、できないトレー」を学ぼうなげコーナー



『トレー to トレー』発泡トレーのリサイクルについての展示

# 傾聴ボランティア団体交流会

## 6月30日(金)ぷらざこむ1にて

「他市の傾聴活動をしている団体がどのように活動しているか聞きたい！」という思いから始まった、近隣の市町で開催される『傾聴ボランティア団体交流会』。

昨年は川西市で開催。第2回目となる今回は宝塚市で開催し、6市1町から25名(7団体)が集まりました。それぞれの団体の紹介と活動報告の後、「配慮が必要な方への活動はどうしている?」「会員を増やすために工夫していることは?」「養成講座の講師はどうやって探している?」など、活動中の悩みや今後活動していく上での相談など、他の団体へ聞きたいことを共有しました。



## zukavo 日記

『宝塚ボランティアプラザ zukavo』に名称変更をして1年。6月3日(土)に開催したボランティアフォーラムには、ボランティア活動者やこれからボランティア活動を始めたい方など43名の参加がありました。

まず始めに、大阪ボランティア協会 理事長 早瀬昇さんから「多様な活動スタイルで宝塚をもっと素敵なまちへ」をテーマに多様に広がる市民の社会活動すべてがボランティア活動であることや、自発的なボランティア活動だからこそその強みなどのお話を聴きました。第2部はグループに分かれて参加者同士の交流会。活動を始めたい方と様々な分野で活動している方が出会い、それぞれの思いなどを和気あいあいと話しながら交流しました。

参加者からは、「活動することで市民の元気を生み出すこと、やる気を高めるのは、インセンティブではないなど納得感のある話が良かった。」「ボランティアとは?ボランティアの由来、無償と有償についてなどのボランティアの本質の話が聴けて良かった。」「交流会では、自分の知らない分野のことを知ることができ、グループでの話が盛り上がったから元気をもらえた。」「今後もこのようなスタイルの交流会を続けてほしい。」などの声がありました。

これからも宝塚ボランティアプラザ zukavo は『繋ぐ・伝える・学ぶ』を3つの柱に、あらゆるボランティア活動を応援し、皆さんと一緒に素敵なまちづくりをめざします。



## プチレシピ 「ポリ袋で湯煎『節水パスタ』」

### 【材料】(1人分)

- ・パスタ 100g
- ・お湯 300ml
- ・塩 3つまみ
- ・お好みのパスタソース 1人分

IHだとエラーになる時がありました。

### 【作り方】

- ①パスタを二つ折りにして、ポリ袋(高密度ポリエチレン)に入れる
- ②お湯と塩を入れ、軽く混ぜる
- ③ポリ袋の空気を抜き、上の方でしばる  
\*熱いのでやけどに気をつけてください
- ④鍋に耐熱皿を敷いて(底にポリ袋がふれて溶けないようにするため)7分程度の水を入れて沸かす
- ⑤沸騰したらポリ袋を入れ、沸騰が保つ程度の火加減で茹で時間+1分茹でる。その際、途中で1回ポリ袋を裏返す。(パスタソースも一緒にいれてOK。ただし温度を下げないように火加減注意)
- ⑥ザルにあげて、お好みのソースをかけて出来上がり



ちょっと粉っぽいかな…水の量に工夫が必要かも…。

## ●フードドライブ@たからづか

ご家庭で眠っている・使いきれなくて余ってしまった食品を、ボランティア・団体・企業の皆さんにご協力いただき、必要な方に届けます。市内数か所に、回収ボックスを設置しています。みなさまのご協力お待ちしております。

### ボックス設置日

【ダイエー、グルメシティ、KOHYO】

月～日 営業時間内

【ぷらざこむ1】月～土 9:00～17:00

【宝梅ハウス】月～土 13:30～16:00

【ごてんやまハウス】第2火曜日 10:00～12:00

【あいえる逆瀬Work】月～金 10:00～16:00

【ラ・ビスタよりあい広場】

月～金、第1・3日曜日 13:00～16:00

【高松診療所】月～金 9:00～17:00

【良元診療所】月～金 9:00～17:00

【高司会館】毎週火曜日 9:00～11:30

第1金曜日 9:00～14:00

【太陽商会（口谷東3-67-4）】月～金 9:00～17:00

【フレミラ宝塚】月～日 9:00～21:00

【総合福祉センター】月～土 9:00～17:30

【安倉デイサービスセンター】月～日 9:00～17:00



### ご報告 6月～7月分

回収 347.3kg (1504品)

### 回収ボランティア

6月分 6名

7月分 6名

### 仕分けボランティア

6月分 13名

7月分 7名

### 提供会 6～7月 延べ41団体

6月 20団体

7月 21団体

活動の様子を  
Instagramで  
配信しています。



## ●フードドライブ仕分けボランティア募集

フードドライブで集まった食品の仕分けをします。

日時：9月5日（火）、9月26日（火）

13:30～14:30

場所：ぷらざこむ1



ご協力ありがとうございました。

ご協力いただいた食品は、ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



## ●ボランティア募集

### ●情報誌「みんなボランティア」の仕分け・発送作業

日時：10月26日（木）

① 10:00～11:30

② 14:00～15:30

場所：ぷらざこむ1



## ●レシピ募集

### ●『アルファ化米のおいしい食べ方』レシピを大募集

保存期間が長く保存食・防災食としておなじみの『アルファ化米』。お湯（水）を入れて食べるだけじゃなく、「こうしたらおいしいよ～」というおすすめのレシピを募集します。いただいたレシピは、みんなボランティア『まち記者ラボ』コーナーでご紹介します。

募集期間：9月1日～10月31日

応募方法：応募フォーム（二次元コード）または、FAX、郵送、メール、LINE 公式アカウントのいずれか

応募先：宝塚ボランティアプラザ zukavo

〒665-0867

宝塚市売布東の町 12-7 ぷらざこむ1

FAX：0797-83-2425

メール：avolun@nifty.com

LINE、二次元コードからでも OK

その他：実際に作られたお写真があればデータ 応募フォーム  
でください。なくても OK です。



## ●相談会

### ●初めてのボランティア活動相談会

日時：9月19日（火）10:30～12:00

10月26日（木）14:00～15:30

場所：ぷらざこむ1



## ●相談会

### ●ボラコ移動カフェ

「ボランティアについて聞きたい」「誰かとお話したい」どなたでもお越しください。

【ごてんやまハウス（御殿山2-23-22）】毎月第2火曜日

9月12日（火）、10月10日（火）10:00～12:00

【一小宝梅ハウス（宝梅1-12-43）】毎月第4水曜日

9月27日（水）、10月25日（水）13:30～16:00

【ひかりサロン宝塚小林（小林5-5-47 イズミヤ小林店3階）】

毎月第4金曜日

9月22日（金）、10月27日（金）10:00～12:00

【あくらす（安倉南4-38-1 コープ安倉2階）】不定期

9月13日（水）、10月11日（水）10:00～12:00

【ラ・ビスタよりあい広場（すみれが丘2-5-1）】毎月第3水曜日

9月20日（水）、10月18日（水）10:00～12:00

【ここおる（鶴の荘19-15）】毎月第1月曜日

9月4日（月）、10月2日（月）10:00～12:00



●お知らせ

●おもちゃ診療所

壊れたおもちゃの修理をします。  
日時：9月24日(日)、10月22日(日) 13:00～14:30  
場所：ぷらざこむ1 対象：どなたでも  
費用：無料(材料費がかかる場合は実費)  
申込：不要 ※直接会場にお越しください  
主催：おもちゃ診療所

●お知らせ

●オンラインレクリエーション

9月はいろいろなグループが出演します。音楽や紙芝居、腹話術など一度でお楽しみがいっぱい!! ぜひご覧ください。  
日時：9月15日(金) 13:30～  
ZOOM ID: 603 990 4739 Pass: 865001  
※招待 URL をご希望の方は、メールにてご連絡ください。  
※出入り自由。申込みなしでご覧いただけます。  
問合せ：宝塚ボランティアプラザ zukavo  
(0797-86-5001、avolun@nifty.com)  
主催：たからづか障害者応援プロジェクト  
予告11月15日は会場(ぷらざこむ1)でも楽しめるよう  
にお席をご用意します。ぜひ会場にお越しください。



●お知らせ

●OSORA マルシェ

福祉事業所・市民が一緒につくりあげるマルシェ♪ いろんなブースがいっぱいで、子どもから大人まで楽しめるイベントです。  
日時：10月28日(土) 10:00～16:00  
場所：末広中央公園  
主催：宝塚市社会福祉協議会・株式会社プラムロック・宝塚市

●お知らせ

●おとなのためのおはなし作り講座

創作や自分史など、想いを文章にしてみませんか。  
日時：10月19日(木)、11月2日(木)、11月16日(木)、  
12月7日(木)、12月21日(木)  
13:30～15:30 全5回  
場所：ぷらざこむ1 2F 23会議室  
対象：18才以上 定員：10名(先着順)  
費用：1,500円  
申込：10月3日(火)～12日(木)  
TEL & SMS (ショートメール) 090-8932-9551 (村中さん)  
E-Mail yumemaguro1016@yahoo.co.jp (村中さん)  
主催：宝塚童話の会 おはなしのさんぼみち



●お知らせ

●うらら・じゃんの集い

笑って、頭をつかって、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。  
日時：9月25日(月) 10:00～12:00  
※毎月第4月曜日に開催します  
場所：ぷらざこむ1 2F 費用：300円  
対象：麻雀が初めての65歳以上の女性  
定員：8名(先着順)  
申込：宝塚ボランティアプラザ zukavo  
主催：脳活性化ゲームの会 うらら宝塚



●お知らせ

●悩みごと相談

日時：9月16日(土)、10月21日(土)  
13:30～16:30  
場所：ぷらざこむ1 対象：どなたでも  
費用：無料 定員：6名(要予約)  
申込：宝塚ボランティアプラザ zukavo  
主催：エルライン



●お知らせ

●「みんなボランティア202号読者アンケート」

「あなたにとってボランティアとは？」大募集！また、「今号のこの記事に興味があります！」「こんな情報を掲載してほしい！」など、みなさまの声をお寄せください。ご協力お願いいたします。

パソコン(ホームページ)からもOK

宝塚 ボランティア 検索



親を感じる想う  
私が最近自分の生き方に憧れていることは、一人で居ることが似合ってくることです。  
寂しそうでもない！すねているのでもない、勿論、気負いも緊張もしていない、自然体なのです。そこには飄々とした雰囲気さえ生まれてきます。自然にとけこむような大きな天体に、身をもって横たわっていることです。  
友人から「最近、おまえ！変わったな！」といわれると嬉しくなります。勿論生活を守る、家族を守る、友人、隣人をはじめとして人間関係も必要です。 NOHOHONJIN

6月1日～7月31日まで  
相談 依頼件数  
...73件(うち終了分60件)

↑ ホームページ ↑ フェイスブック ↑ Instagram

記事に関するお問い合わせは  
宝塚ボランティアプラザ zukavo  
Tel 0797-86-5001 (直通) (発行) 社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会・宝塚ボランティアプラザ zukavo  
Fax 0797-83-2425 〒665-0867 宝塚市売布東の町12-7(ぷらざこむ1内)  
HP https://zukavo.com (発送) 発送ボランティア(編集) みんなボランティア編集部  
E-mail avolun@nifty.com (文責) 宝塚ボランティアプラザ zukavo

●LINE公式アカウント始めました！  
ボランティア募集やイベント・講座など、楽しい情報を発信します。ぜひご登録ください。  
友だち募集中  
@395pvhps  
LINE →