

## ボラ情報・お知らせ

### 令和8年度 ボランティア入門講座 ～ボランティア はじめよう！～

これからボランティアしてみようと思っ  
ている方、ボランティアに興味がある方を対象  
に、**ボランティア入門講座**を開催します。

日時：令和8年**3月15日**（日）

13:30～15:30

会場：中津市教育福祉センター

講師：田川雅規氏

（あそびの工房もくもく屋）

内容：楽しい講話、グループワーク

申込方法：電話、FAX、QRコード

申込締切：3月10日 定員30名

対象：高校生以上で、興味がある方ならどなた  
でも参加できます。お気軽にお申し込み  
ください！ ※参加無料



講師：田川雅規氏



### 「かふぇぱらっと」に来ませんか♪

今年度、最後の開催です。

ぱらっと来て、美味しいコーヒーを飲みな  
がらおしゃべりしませんか。

日時：令和8年**2月28日**（土）

14:00～15:30

会場：中津市教育福祉センター

内容：m太郎によるギター演奏



当日の様子

お問合せは、中津市ボランティア・市民活動  
センターまで♪ ☎0979-23-2095

### 「春のボランティア体験」しませんか♪

**令和7年度「春のボランティア体験」**を開催  
します。ボランティア先は高齢者施設から児  
童福祉施設などさまざまです。

申込期間：令和8年2月16日～3月19日

実施期間：令和8年3月2日～4月7日

受入施設：地域サロン、高齢者福祉施設、  
障がい者施設等

対 象：中学生以上

記憶に残る春にしましょう！  
ぜひ、ご参加ください。



### 尺八をお教えします！

出前演芸のボランティア活動をされて

いる方に尺八を習ってみませんか。

初心者大歓迎、無料で丁寧に教えます。



宮津さん

講師：宮津直行さん（ほほえみ演芸会）

場所：どこでも（ご自宅は上池永）

楽器はお貸しできます。やる気のある方をお待ちしています！



### 令和8年度ボラ登録・活動保険について

#### ボランティア登録・ボランティア活動保険

の更新時期となりました。令和8年度の書類等  
がご用意できましたら、登録されている団体の  
連絡担当の方宛に送付いたします。

ご不明な点などあれば、中津市  
ボランティア・市民活動センター  
まで、お問い合わせください。



<編集後記> 12月、佐賀関の火災による被災者支援に参加し、火災後の現場を見た時にショックと悲慘  
さを感じました。被災者が市営住宅に引っ越すための生活用品の準備を行いました。以前の生活を戻  
すのにまだまだ時間がかかります。一日も早い再建を願いつつ、体調には気を付けていただきたいと思います。  
今後も支援に関わっていけたらと思います。（すがわゆうじ）

## ボランティア・市民活動情報紙

# ぺんぎん



No.276

2026年2月発行

《発行》中津市ボランティア・市民活動センター（中津市教育福祉センター内）  
〒871-0021 大分県中津市沖代町1-1-11 TEL 0979-23-2095 FAX 0979-24-7682  
《ホームページ》<http://www.nakatsu-s.or.jp/> E-MAIL volunteer01@nakatsu-s.or.jp

## 次の世代へ伝える～文化・体験～

### 稲わらからつくる『しめ縄』

12月20日、三保交流センターにて三世代交流行  
事として「しめ縄」づくりが開催され、小学生を中心  
に6組16名の親子が参加されました。

当日は、ボランティアグループ「三保の文化財を  
守る会」の方々の指導で、メンバーが育てた稲わら  
や金色みかんを使って作成しました。

わらをよる工程は大人でも難しいものでしたが、  
こどもたちもがんばって挑戦していました。

こどもたちからは「難しかったけど楽しかった」  
「楽しかったので、また作ってみたい」との声もあり、  
技術の伝承と共に交流の機会にもなったようでした。



代表 橋本さん

今回、このような交流行事  
で子どもたちと関わり、  
とても良かったです。  
今後も続けていきたいと  
思いました。

### つなげる『平和』への想い

12月2日、小楠小学校にて日高 臈子さんによる  
『平和講演会』が行われ、5年生の児童・地域の方  
が参加されました。始めに、竹永校長より「日高  
さんから受け取った平和のバトンを受け継いでほしい」  
とお話があり、児童の皆さんは真っ直ぐ日高  
さんを見ながら聴き入っていました。

日高さんは現在90歳。太平洋戦争末期の9歳当  
時、フィリピンに住んでおりアメリカ軍から逃れる  
途中、両親と弟を失いました。辛い体験はずっと話  
すことがなかったそうですが、戦争の体験をしてい  
る方が減っていく中、語り部として伝えていくこと  
で、以降約30年間にわたりご自身の体験を伝えて  
います。

児童からも、「心に残った」「自分たちも伝えてい  
きたい」といった声があり、平和について考える大  
きな機会となったようでした。



戦争は人と人との殺し  
合いだけど、まず近く  
の人から仲良くして  
ほしいと思います。



日高 臈子さん



# ボランティアだよ！全員集合！！

～ここもカラダも10歳若返ろう！～を開催しました



12月に、ボランティア団体のみなさんを対象とした、「ボランティアだよ！全員集合！！」を開催しました。当日は32名のみなさんが参加しました。まず、初めに今年度新たにボランティア登録をした4団体の紹介をし、その後、今回のメインでもあるコミュニケーション麻雀をしました。はじめて麻雀をする方も多かったのですが、2人ペアするため、たくさんおしゃべりをして、笑いながら楽しみ、大いに盛り上がりました。フリートークでは、男塾のみなさんによるコーヒーのふるまいがあり、「丁寧に淹れてくれたコーヒーは美味しいね」とみなさん舌鼓を打っていました。12月のあわただしい日常から、しばし解放された楽しいひと時を過ごすことができました。



男塾コーヒーのふるまい



コミュニケーション麻雀



## 「冬のボランティア体験」報告！

12月25日(木)～27日(土)に冬のボランティア体験を行い、高校生15名、社会人1名の方が参加しました。中津市内の施設5カ所で実施されました。高齢者施設や障がい者施設などでのボランティア体験を通して、利用者さんに寄り添い、相手を思いやることなど、たくさんのことを学び、将来につながる時間となりました。

自分の意志で挑戦されたボランティア活動でいろいろな体験をして、一回りも二回りも大きくなったことだと思います。

次は、3月から4月にかけて「春のボランティア体験」があります。みなさんの参加をお待ちしています。

### ＜参加者の声＞

☆利用者の方々がもつ、それぞれの得意なことは私ではそんなに出来ないと思い、驚きを感じました。

☆「障がい者のサポートをする」というよりは、一緒に同じ活動をして、コミュニケーションをとって、笑い合えたりすることが楽しくてすごく充実した時間になりました。



冬のボランティア体験の様子



## 見て・聞いて・感じて、共有

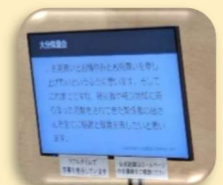
～なかつユニバーサルたんけん隊～

障がいの有無にかかわらず、暮らしやすさを考える取り組み「ユニバーサルたんけん隊」の3回目が12月4日に行われました。これは、お互いを理解したいと思う人が誰でも参加できる有志による取り組みで、今回は障がいのある人やボランティア28名が、**車いす6台乗車可能な大型バスで大分県庁内県議会議場のユニバーサルデザインの見学と傍聴**をしました。バスも県庁も県議会も、初めて見るもの、聞くことが多く、参加者の皆さんは感じたことを話し合いながら「たんけんメモ帳」に書いたり、帰りのバスで発表し合ったりしながら共有をしました。

地域社会の中のさまざまな場面を、多様な立場の人たちで「遊び心」で真剣に「探検」するおもしろさを感じられる「ユニバーサルたんけん隊」。次はどんな趣向で行われるか楽しみです。



話している人の画像の上に手話通訳



話す内容がすぐに文字になって出ます



昇降機付き大型バス



議場傍聴席のようす

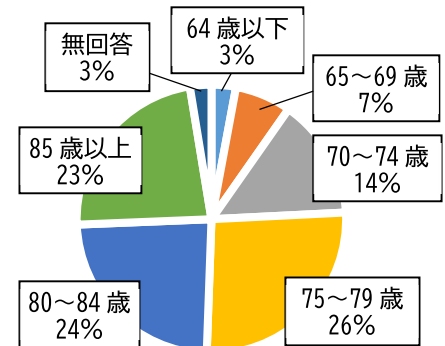
# 生活支援・介護予防を考えるための 暮らしのアンケート



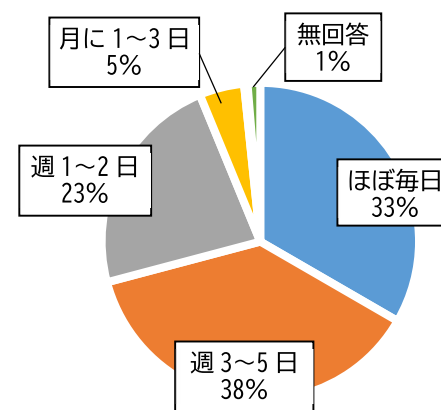
中津市社協では、9月から12月にかけて「移動や外出」「仕事や生きがい」について伺う「暮らしのアンケート」を実施しました。対象は主に寄り合いの場等に参加されている高齢者の方です。アンケートの結果は、高齢者の生活支援や介護予防について話し合う場で活用させていただきますが、一部を抜粋して紹介します。

### 【回答者数】

546名  
男 性：120名  
女 性：406名  
無回答：20名

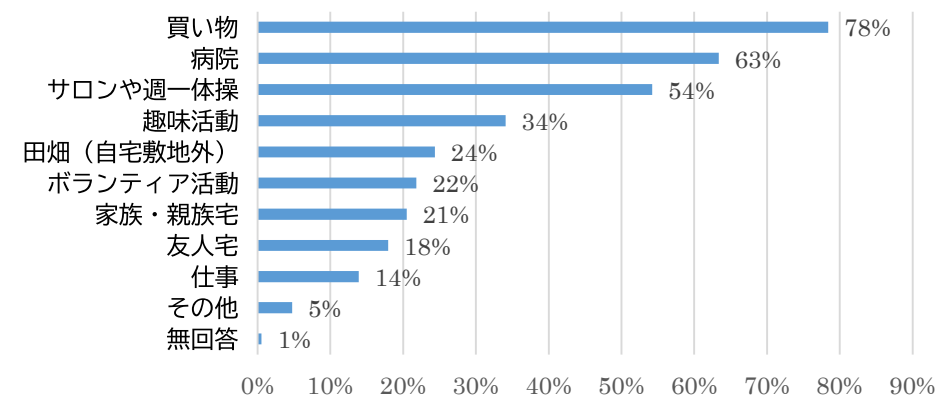


### Q:外出の頻度はどの程度ですか？

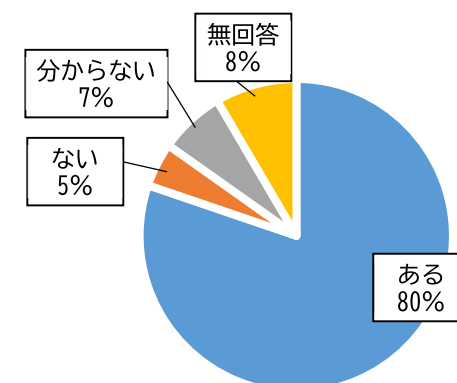


およそ7割の方が週に3日以上出かけることがあるみたいだね。介護予防では、外出して人と会話するなどの交流が大切と言われているよ。外出先としては、買い物や病院の他、今回アンケートをとった寄り合いの場なども多かったよ。ボランティア活動も119人の方が〇をつけていたよ。

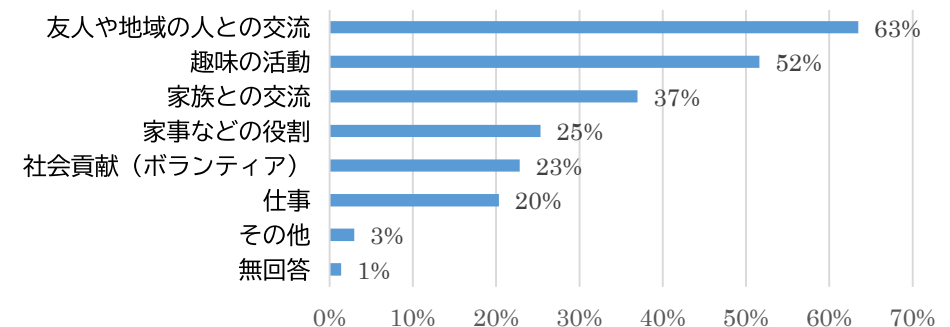
### Q:主な外出先はどこですか？ ※複数回答可



### Q:暮らしの中での生きがいはありますか？



### Q:（あると答えた方で）どのようなことに生きがいを感ずますか？ ※複数回答可



およそ8割の方が生きがい（暮らしの中で生きる喜びや活力を感じる）があると答えているよ。「ある」と答えた438名のうち、特に友人や地域の人との交流、趣味の活動と答えた方は半分以上いて、ボランティアと答えた方も100名いたんだ。ボランティア活動が自分自身の暮らしの充足感にもつながっていることがわかるね。



### ちなみに…

### 中津市ボランティア・市民活動センター ボランティア登録者数について

