

トリボラ通信

報告

～心も体も元気に！ボランティア活動者のセルフケア～ボランティア研修会を開催しました！

令和7年10月9日(木)実施 参加者12名

当センターのボランティア登録者及びアクティブとつと登録団体を対象に、笑顔で楽し
く活動を続けていただけるようメンタルヘルスを学ぶ研修会を開催しました。



自律神経の働きについて学んだ後、心や体のリラックスにつなげる「腹式呼吸」を皆で
体験しました。繰り返し腹式呼吸をすると手足がぽかぽかして眠くなってきました。リラック
スしている時に現れやすい現象のよう、ウトウトされる方も見受けられました。



次に、心の迷走を抑える「マインドフルネス瞑想」について学び、「音」に注意を向ける瞑
想を実践してみました。



講習後、3グループに分かれて、自己紹介と普段どんなボランティアに参加されている
か等、和やかに意見交換されました。連絡先を交換される方もあり、新たな繋がりも生まれ
た研修会となりました。参加者からは「呼吸や集中瞑想など生活に活かせる内容でした」
「リラックスを自力でできる工夫が学べた」と感想をいただきました。



ボランティア・NPO 交流サロン とりぼらカフェ&みな学

「災害時、自分たち（団体）ができることを考えよう！！」を開催しました。

令和7年11月15日(土)実施 参加者8名

災害時に、団体としてできそうなことを、災害時、災害発生直後、災害発生数ヶ月
経過後と時系列を分けて考えてみました。



まず、災害時に自分が関わっている活動（団体）を通して見える困り事、一個人と
して地域を見渡した時に思いつく困り事について書き出すワークを行いました。



高齢化が進み行動に制限があること、トイレの問題、防災訓練に参加する人が少
ない等、普段から感じている困り事を挙げていただきました。



次にその問題に対して、団体としてどんなことができそうかを書き出していただきま
した。平時には、連絡網を作成しておく、地域を知る、地形を知っておく、子どもの目
線で地域を見る、アレルギーに関係なく食べられるものを探しておく等、様々な意見
が出されました。発災後には、困り事に応じて支援に行く、避難所の支援、トイレの衛
生管理、専門知識を活かした相談受付、ミニコンサート開催、子どもの遊びのお手伝
い、専門家同士で連携した支援、後方支援（物品販売）をして資金面での支援等、
各々ができそうなことを挙げていただきました。

少人数での開催となりましたが、様々な分野から意見を出し合い、気づきのある機
会となりました。参加団体からは大変充実した会だったと感想をいただきました。

次回
予告

次回ボランティア・NPO 交流サロン とりぼらカフェ&みな学は令和8年2月に開催予定です。
「災害食」をテーマに開催を予定しています！

センター主催講座・相談会のご案内

はじめてみませんか? ～ボランティア入門講座～

これからボランティア活動をはじめてみたい方向けの講座です。

1月16日(金)

15:00～16:00

1月27日(火)

10:00～11:00

NPO・市民活動お悩み相談会

団体の立ち上げ、組織運営、助成金情報の収集方法、申請方法、申請書記入のポイント説明や、活動に応じた助成金申請のご相談を受付けています。

1月13日(火) 10:00～11:00

1月21日(水) 16:00～17:00

1月26日(月) 14:00～15:00



※講座、相談会は予約制です。参加をご希望の方は事前にお申込みください。参加費は無料です。

会場は鳥取市富安二丁目104-2 さざんか会館1階(会議室または相談コーナー)です。

上記の日程以外でもご相談に応じて調整いたしますのでお気軽にご連絡ください。

報告

当センターでは、ボランティアに参加するキッカケづくりとして当センター職員と一緒に参加する「いつしょにボランティアしませんか?」を実施しています。

ボランティア登録する前にボランティアに参加してみたい方、すでにボランティア登録しているけど一度も参加したことがない方向けに実施しています。



映画上映会 令和7年10月19日(日)実施 2名参加 令和7年12月 7日(日)実施 2名参加

10月19日は鳥取市民会館で、12月7日は鳥取県立博物館で開催された映画上映会のボランティアに参加しました。初めての方でも取り組みやすい内容のチケットもぎり、パンフレット渡し、駐車場誘導係に分かれて活動しました。

鳥取市立用瀬図書館 令和7年10月30日(木)実施 2名参加

鳥取市立用瀬図書館で開催される古本市の事前準備に参加しました。段ボールから本や雑誌を取り出して、見やすく並べ、数を数えていく作業のお手伝いをしました。手際よく作業が進み、予定よりも早く終えることができました。



タイムフェスティバル2025 令和7年11月8日(土)実施 12名参加

国際交流団体や外国人住民が参加する国際交流フェスティバルが、とりぎん文化会館で開催され、ブース設営や撤収、総合受付、民族衣装の試着のお手伝い、出展ブースの手伝いのボランティアに参加しました。来場者も多く、それぞれの役割に楽しみながら取り組みました。



鳥取市身体障害者家族親善体育大会 令和7年11月30日(日)実施 4名参加

鳥取市身体障害者家族親善体育大会のサポートボランティアに参加しました。器具係、記録係、写真係など係に分かれて活動しました。様々な競技がスムーズに進行できるよう担当の係に熱心に取り組みました。段取り良く準備もでき、参加者の皆さんも、ボランティアの方々も楽しく笑顔あふれる体育大会となりました。



ボランティア・NPO 交流サロン とりばらカフェ&みな学 1分間で(団体を)PRする方法を学ぼう!
『伝えたいことを簡潔明瞭に伝えるには』を開催しました!

令和7年12月8日(月)実施 参加者13名



昨年に引き続きフリーアナウンサーの田中奏子さんを講師にお迎えし、「伝えたいことを簡潔明瞭に伝えるには」をテーマに開催しました。

1分でPRする際に重要な3つのポイントを教えていただいた上で、300文字程度のPR原稿を作成してみました。

作成後、各団体にPR原稿を発表いただき、田中講師から良かった点や、初めて聞く人には分かりにくい表現等をご指摘いただきました。何をどう改善すれば良くなるのかを具体的に分かりやすく説明くださり、多くの気づきを得ることができました。

参加者の皆さんからは、「伝えたい事のまとめ方が大変参考になった」「視点が分かりやすくまとめやすくなった」「PRポイント、発声法等、分かりやすく説明いただき、即実行できそうです」と感想をいただきました。

講座終了後、当日受講された鳥取市赤十字奉仕団のPR動画の撮影を行いました。撮影動画は、Youtube、当センターホームページから閲覧できます。



令和7年度鳥取市災害ボランティアセンター運営者研修 in 大正地区

「ともに考え、ともに備える～支えあいから生まれる安心できるまち～」を開催しました！

令和7年11月29日(土)実施 参加者43名



大規模災害が発生した際に、地域との円滑な協働を進めるための第一歩として、大正地区の皆さんにご協力いただき研修会を開催しました。



初めに、鳥取県社会福祉協議会の白鳥孝太氏から、災害ボランティアセンターの役割と機能についての説明と、地域での支援活動の必要性についてお話しいただきました。



次に「もしも、大正地区が被災地になったら…？」と仮定して事例検討を行いました。6つのグループに分かれ、「普段から地域で“つながり”をつくっておくには？」などの課題に意見を出し合い、対応策や取り組めそうなアイデアを書き出してみました。最後に各グループでまとめた意見を発表していただき、共有する時間を持ちました。

普段から防災に取り組んでいらっしゃる大正地区の皆さんには、事例検討に熱心に取り組まれ災害に対する関心の高さを感じました。普段から地域で抱えている問題点や、災害時に発生しそうな課題を明らかにすることで、様々な機関と連携し普段から備えておく必要性について理解を深められる機会となりました。



「かんたんなレクリエーション講座 in 気高」を開催しました！

令和7年11月7日(金)実施 参加者12名



サロンや地域でボランティア活動をされている方を対象に、レクリエーションを学ぶ講座を開催しました。鳥取市レクリエーション協会より鎌谷真里子さんを講師にお招きし、笑顔を引き出すレクリエーションを教えていただきました。



また、体や脳の機能維持を目指していることに留意して実践する大切さを学びました。参加者からは、「座ってできるもので良かった」「求めていたレクリエーションだった」と感想をいただき大変好評の講座となりました。

★次回予告：令和8年2月に国府町総合福祉センター（国府町糸谷15-1）で開催予定です。

鳥取市市民活動拠点アクティビティとつどり登録団体からのご案内

*鳥取演劇鑑賞会第339回例会 トム・プロジェクト プロデュース「風を打つ」

日時：1月22日（木）18:30 開演

会場：鳥取市民会館

観覧料：入会金 一般 1,000 円 大学生以下 500 円

月会費 一般 2,300 円 大学生 1,500 円 高校生以下 500 円

※会員制の演劇を観る会です。月々の会費のみでそれ以外の観劇料は必要ありません。

主催・問合せ先：鳥取演劇鑑賞会[事務局]電話 0857-23-6486[火、水、木 14:00~18:00]

*映画「飯館村 べこやの母ちゃんーそれぞれの選択ー」上映会



日時：3月22日（日）13:00~

会場：鳥取県立博物館 講堂

入場料：一般前売&予約 1,200 円（当日 1,500 円） 小中高生前売&予約700円（当日 1,000 円）

主催・問合せ先：シネマふねえどる 携帯 080-8907-9293 E-mail: cinefune@hi3.enjoy.ne.jp

～収集ボランティアのお礼～

○古切手

- ・能見 恵子 さま
- ・松岡 照美 さま
- ・気高町地域福祉推進協議会 さま
- ・大和地区社会福祉協議会 さま
- ・ガールスカウト鳥取県第1団 さま



ご協力ありがとうございました

～切手収集の際のお願い～



切手のまわり 1cm 程度残して切り取ってください。
切手のギザギザ部分が切り取られたもの、汚れがひどいもの、破れているものは寄贈できませんので、除いていただきますようご協力をお願いいたします。

国内切手、外国切手を分類してください。
※ベルマークは収集しておりませんので、混ざらないようにご確認ください。

編集後記

今年も気づけばもう12月。4月に入職し、初めて経験することばかりの一年でしたが、登録団体の皆さんや地域の方々に温かく声をかけていただき、少しずつ慣れてくることができました。皆さんのお話を伺う度に、行動力や明るさに元気をもらい、「もっと頑張ろう」と背中を押される場面がたくさんありました。私自身、まだまだ学びながらの毎日ですが、支えてくださる皆さんのおかげで充実した時間を過ごさせていただいている。

慌ただしい季節になりますが、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。

来年もどうぞよろしくお願ひいたします。良いお年をお迎えください！(Y.U)

鳥取市ボランティア・市民活動センター登録数 145名（個人） 4団体 1企業

鳥取市市民活動拠点アクティビティとつどり登録団体数 150団体 [2025年11月30日現在]

発行・問合せ先：鳥取市ボランティア・市民活動センター

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2 さざんか会館 1階

電話 0857-29-2228 FAX 0857-29-2338

E-mail : tvc@tottoricity-syakyo.or.jp

開館時間【平日】8:30~17:15 ※土日祝休み

URL <https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/>



ホームページ

QRコード

