



ぼくの・わたしの ボランティア



てちょう
手帳



なまえ
名前

てちょう 手帳について



じゆう いろ
自由に色ぬりし
てね!

しぜんゆた とみさと しみん あたた
自然豊かなこの“富里”は市民ひとりひとりの温
やさ ところ ささ
かい優しい心に支えられています。

てちょう ところ かつどう
この手帳は、みなさんの心のこもった活動を
きろく かつどう みちか かん
記録し、ボランティア活動をもっと身近に感じても

つく こ おとな
らえるよう作りしました。子どもも大人もみんなで
いっしょ すば とみさと つく
一緒に素晴らしい“富里”を創りましょう。

てもと お かつよう うれ
いつも手元に置いて活用してもらえたら嬉しいで
す。

てちょうかつようれい 手帳活用例



- がっこう かつどう
• 学校のボランティア活動
- じちかい かんきょうび か かつどう
• 自治会の環境美化活動
- かい しげんかいしゅう
• 子ども会の資源回収 など

かつようれい がい じゆう かつよう
※活用例以外にも、自由にご活用ください。

ボランティアでの約束

やくそく



1. 相手の気持ちになって・・・
あいて きも
2. 相手の秘密は守る・・・
あいて ひみつ まも
3. 活動を通して支え合いましょう
かつどう とお ささ あ

大切なこと

たいせつ



☆やさしく声をかけましょう☆
こえ

- 「何かお手伝いしましょうか？」
なに てつだ
- 「ありがとうございます」
- 「どういたしまして」
- 「ごめんなさい」

ボランティア活動例

かつどうれい



<まちをきれいにしよう>



こうえん 公園などのゴミ拾い、
ひろ 花壇の花植え
かたん はなう など

<イベントのお手伝い>



たいかい スポーツ大会、
じゅんび バザーの準備、
てつだ お手伝いなど

<お年寄り、体が不自由な 人のお手伝い>



ろうじん 老人ホームや
しょう 障がい者施設で
しゃせつ
こうれいしゃ 高齢者や
しょう 障がい者のお手伝いなど
てつだ

<集めよう>



か 書き損じはがき、ペットボトル
そん
あつ キャップなどを集めて、
さまざま 様々な
だんたい 団体に送る
おく

かつどうれい
活動例でわからないことがあれば、10ページの問い合
と あ
わせ先に聞いてね！
さき き

かつどうきろく
<活動記録>

ボランティアをしたら、一回ごとに7ページいっかいのスタンプラリーと8ページのぬり絵えをやってみてね！

	かつどうび 活動日	かつどうばしょ かんそう き 活動場所・感想・気づきなど
1	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
2	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
3	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
4	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
5	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	

かつどうきろく
<活動記録>

	かつどうび 活動日	かつどうばしょ・かんそう 活動場所・感想・気づきなど
6	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
7	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
8	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
9	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	
10	<div style="text-align: right;">ねん 年</div> / ()	

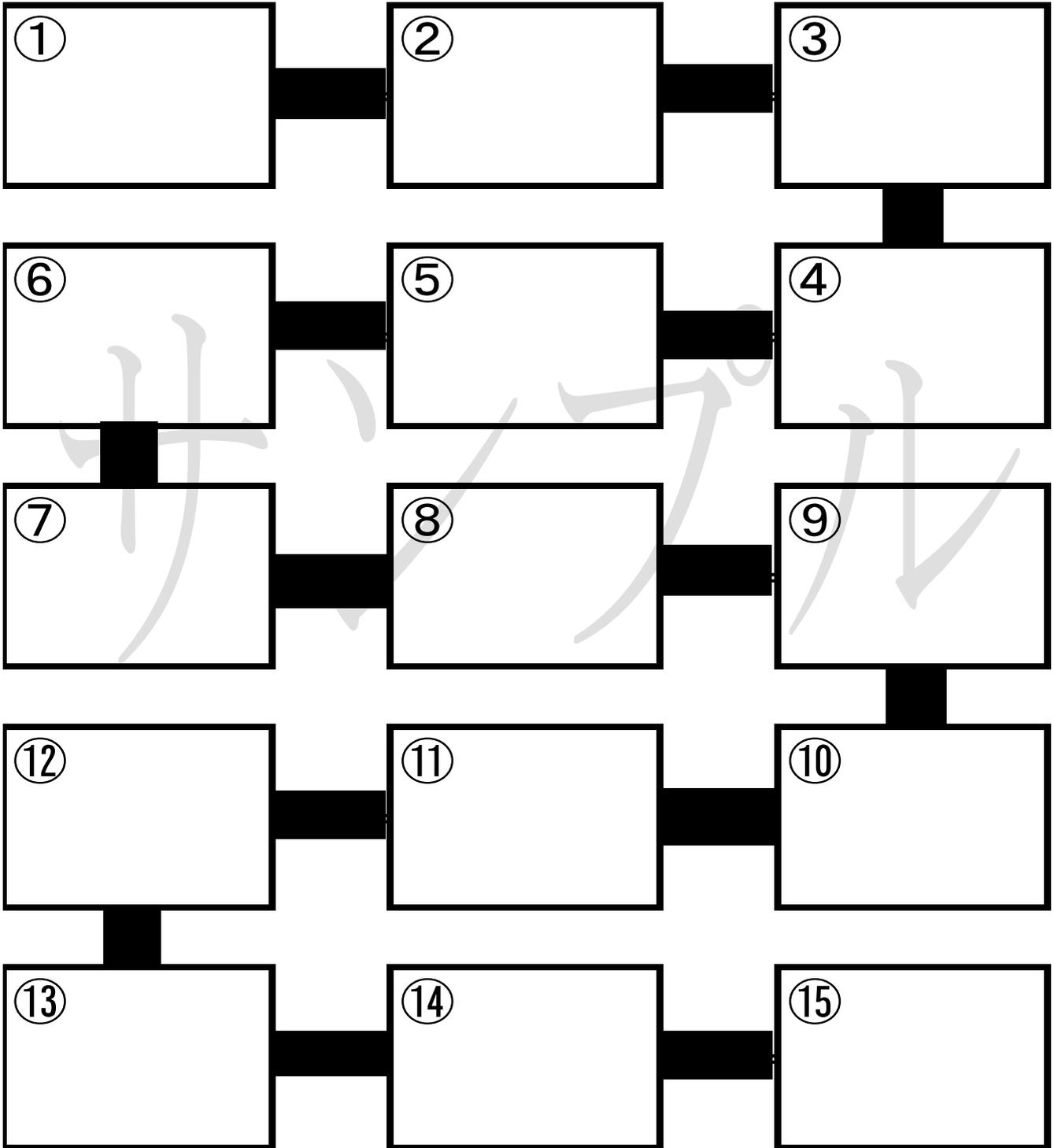
かつどうきろく
 <活動記録>

	かつどうび 活動日	かつどうばしょ かんそう き 活動場所・感想・気づきなど
11	ねん 年 / ()	
12	ねん 年 / ()	サ ン プ ル
13	ねん 年 / ()	
14	ねん 年 / ()	
15	ねん 年 / ()	

<スタンプラリー>

◎ボランティアを一回することに、数字の順番にスタンプを押してもらったり、シールを貼ってもらったり、自分で色をぬったりしよう！

スタート！！



ゴール！！

かつどうきろく
 <活動記録ぬり絵>

ぜんぶ お
 全部ぬり終わると、
 え で
 絵が出てくるよ!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

かつどう お ぬ
 ◎ボランティア活動が終わったら塗るマス

- | | |
|--------------|---------------|
| 1回目 → ②—3のマス | 9回目 → ⑦—9のマス |
| 2回目 → ②—6のマス | 10回目 → ⑧—3のマス |
| 3回目 → ③—2のマス | 11回目 → ⑧—8のマス |
| 4回目 → ③—7のマス | 12回目 → ⑨—2のマス |
| 5回目 → ④—3のマス | 13回目 → ⑨—7のマス |
| 6回目 → ④—8のマス | 14回目 → ⑩—3のマス |
| 7回目 → ⑤—9のマス | 15回目 → ⑩—6のマス |
| 8回目 → ⑥—9のマス | |

しみんかつどうそうごうほしょうせいど ＜市民活動総合補償制度について＞

うちひと いっしょ
お家の人と一緒に
よ
読んでね！

とみさとし あんしん
富里市では、みなさんが安心してボランティア

かつどう しみんかつどう しみんかつどうちゅう
ア活動・市民活動ができるよう、市民活動中の

まん いち じこ そな ほけん
万が一の事故に備えて保険をかけています。

たいしょう かつどう たいしょう かつどう
対象になる活動と対象にならない活動

がっこう かんりか かつどう
(学校の管理下における活動など)があります。

じこ あと ていしゅつ ひつよう しょるい
また、事故の後に提出が必要な書類があります。

くわ し とみさとししみん
詳しくは、市ホームページまたは、富里市市民

かつどうすいしんか と あ
活動推進課までお問い合わせください。

ボランティアセンターでは、ボランティア保険^{ほけん}に加入できます。

くわ 詳しくはボランティアセンターまでお問い合わせ^{と あ}ください。

(10 ページに問い^とあ^あ合わせ^{さき}先^かが書いてあるよ！)

みなさんの活動は富里市の“宝物”です。

これからも“一緒に”、より住みやすい「まち」

にしていきましょう！

とみさと みらい いっぽ
富里の未来を一步步
すす
進んでいくように、
なづ
名付けられました！

てちょう いっさつ お
この手帳が一冊終わったら、市民
かつどう すいしんか しみん かつどう
活動推進課か市民活動サポート
センターまで持って来てね！



しゅうりょういん
終了印

とみさと市民活動サポートセンターキャラクター

「とみポくん」

と あ さき
〈問い合わせ先〉

とみさとし しみん かつどう すいしんか とみさとし やくしょない
富里市市民活動推進課（富里市役所内）

93-1117

とみさとし しみん かつどう とみさとし やくしょない
とみさと市民活動サポートセンター（富里市役所内）

93-4123

とみさとし とみさとし しゃかい ふくしきょうぎかい ない
富里市ボランティアセンター（富里市社会福祉協議会内）

92-8221

