



ボランティア  
*volunteer*

手帳  
*note book*

## 手帳について



自然豊かなこの“富里”は市民ひとりひとりの温かい優しい心に支えられています。

この手帳は、みなさんの心のこもった活動を記録し、ボランティア活動をもっと身近に感じてもらえるよう作成しました。

子どもも大人もみんなと一緒に素晴らしい“富里”を創りましょう。  
いつも手元に置いて活用していただけたら幸いです。

## 手帳活用例



- ご自身の活動の記録
  - 自治会の環境美化活動 など
- ※あくまでも一例です。自由にご活用ください。

## ボランティアについて



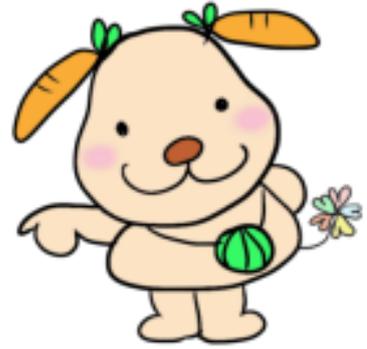
富里市では、市民と行政が連携し、個性豊かで活力ある自立した地域社会の実現を図るため、「協働によるまちづくり」を推進しています。

当市でも少子高齢化・生産人口の減少、価値観の多様化に伴い、地域では複雑多岐にわたる課題が山積しています。より暮らしやすい地域をつくるためには、ボランティアなど自発的に地域社会を豊かにしていこうとする活動が重要となっています。

<初めてボランティアをする方へ>

- ① 3ページで興味を持つ活動はありますか？
- ② 「できること」を「できるとき」に「できる範囲」で始めてみませんか？
- ③ ボランティア活動に関する質問等は、14ページの問い合わせ先をお願いします。

## ボランティア活動例



### <美化活動>

町内一斉清掃、地域の公園などのゴミ拾い、道路清掃、奉仕活動、花壇整備など

### <行事運営補助活動>

スポーツ大会や、施設、団体などのバザーの準備、運営補助など

### <福祉支援活動>

老人ホーム、障がい者施設、グループホーム、病院など、障がい者・高齢者の介助や子育て支援など

### <収集活動>

書き損じはがき、ペットボトルキャップなどを集めて、さまざまな団体に送る活動（送った物品は換金され、いろいろなボランティア活動に役立てられる）

# <活動記録>

活動記録と、10ページの塗り絵がリンクしています。

	活動日	活動場所・感想・気づきなど
1	年 / ( )	
2	年 / ( )	
3	年 / ( )	
4	年 / ( )	
5	年 / ( )	

# <活動記録>

	活動日	活動場所・感想・気づきなど
6	年 / ( )	
7	年 / ( )	
8	年 / ( )	
9	年 / ( )	
10	年 / ( )	

## <活動記録>

	活動日	活動場所・感想・気づきなど
11	年 / ( )	
12	年 / ( )	
13	年 / ( )	
14	年 / ( )	
15	年 / ( )	

## <活動記録>

	活動日	活動場所・感想・気づきなど
16	年 / ( )	
17	年 / ( )	
18	年 / ( )	
19	年 / ( )	
20	年 / ( )	

## <活動記録>

	活動日	活動場所・感想・気づきなど
21	年 / ( )	
22	年 / ( )	
23	年 / ( )	
24	年 / ( )	
25	年 / ( )	

# <活動記録>

	活動日	活動場所・感想・気づきなど
26	年 / ( )	
27	年 / ( )	
28	年 / ( )	
29	年 / ( )	
30	年 / ( )	

# <活動記録ぬりえ>

全部塗り終わると文字  
が出てきます。

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

◎ボランティア活動が終わったら塗るマス

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1回目→③— 8のマス  | 16回目→⑤— 9のマス |
| 2回目→③— 2のマス  | 17回目→④— 4のマス |
| 3回目→⑨— 2のマス  | 18回目→⑩— 4のマス |
| 4回目→⑨— 8のマス  | 19回目→⑩—10のマス |
| 5回目→⑤— 8のマス  | 20回目→⑥— 9のマス |
| 6回目→②— 9のマス  | 21回目→⑤—10のマス |
| 7回目→③— 3のマス  | 22回目→③— 5のマス |
| 8回目→⑩— 2のマス  | 23回目→⑨— 6のマス |
| 9回目→⑨— 9のマス  | 24回目→⑨—11のマス |
| 10回目→③— 9のマス | 25回目→⑤—11のマス |
| 11回目→③—10のマス | 26回目→④—12のマス |
| 12回目→③— 4のマス | 27回目→③— 6のマス |
| 13回目→⑨— 4のマス | 28回目→⑩— 6のマス |
| 14回目→⑨—10のマス | 29回目→③—12のマス |
| 15回目→④— 9のマス | 30回目→⑨—12のマス |

<自由記述>

サンプル

<自由記述>

サンプル

## <市民活動総合補償制度について>

富里市では、市民のみなさんが安心してボランティア活動・市民活動ができるよう、市民活動中の万が一の事故に備えて保険をかけています。

対象になる活動と対象にならない活動があります。

また、事故の後に提出が必要な書類があります。

詳しくは、市HPまたは、富里市市民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、ボランティア保険に加入できます。

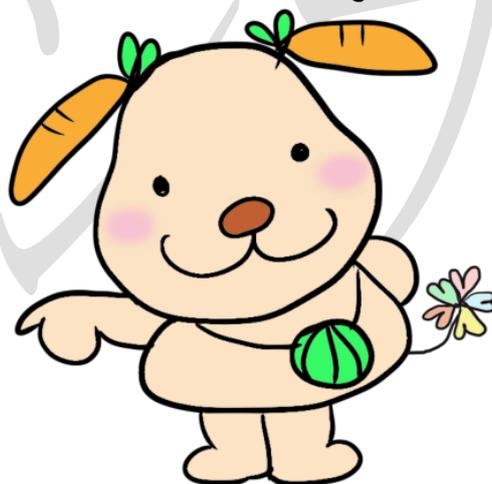
詳しくは、ボランティアセンターまでお問い合わせください。

(14 ページ参照)

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！

富里の未来を一步ずつ  
進んでいくように、名付  
けられました！

この手帳が一冊終わったら、  
市民活動推進課か市民  
活動サポートセンターま  
でお持ちください！



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」

### <問い合わせ先>

富里市市民活動推進課（富里市役所内） 93-1117

とみさと市民活動サポートセンター（富里市役所内） 93-4123

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

