

ボランティア支援センターでは  
ボランティアに関する情報が  
すぐ手に入り、様々なサポートを  
してもらう事が出来ます。  
興味がある人はぜひ一度、  
利用してみてください。



## センターの利用方法

インターネット  
で情報を集める

ホームページや各種SNSなどを  
検索してください。  
ボランティアの募集他、様々な  
情報を閲覧できる場合があります。

電話やメールで  
問い合わせる

知りたい情報や不安に感じている  
ことなど、気になっている内容を  
何でも気軽にセンターの  
スタッフに相談してください。

センターに  
行ってみる

センターには、ボランティアに  
関する情報誌や案内チラシなども  
置いてあります。幅広い情報を  
得ることができます。

## センターで相談してみよう

センターにはボランティアに詳しいスタッフが  
在籍しています。  
どんなことでも気軽に相談してみましょ。

**聞** Listen  
聞いてみよう

まずはボランティアについて  
スタッフに話を聞いてみましょう

**見** Find  
見つけよう

自分に合ったボランティアを  
スタッフと一緒に探して  
みましょう

**動** Action  
動いてみよう

ボランティア保険の有無を確認して  
実際にボランティアに申し込んで  
参加してみましょう

## 最寄りのボランティア支援センター

施設名/住所

宇都宮市まちづくりセンター  
まちぴあ



〒321-0954  
栃木県宇都宮市元今泉 5-9-7  
【開館時間】9:00～21:30(月-土)/9:00～17:00(日・祝日)  
【休館日】 臨時休館年2回/年末年始

TEL  
028-661-2778

FAX  
028-689-2731

MAIL  
info@u-machipia.org

MAP



〈制作チーム〉  
MY FIRST VOLUNTEER 制作委員会 (・真岡市市民活動推進センター コラボレもおか・宇都宮市まちづくりセンター まちぴあ)  
(・かぬま市民活動広場 ぷらっと ・小山市市民活動センター おやま〜)

# MY FIRST VOLUNTEER

学生向けボランティア  
ガイドブック



発行 2024年3月  
企画 NPO法人ま・わ・た  
制作 MY FIRST VOLUNTEER 制作委員会

TAKE FREE  
定価 ¥0

# そもそも ボランティア ってなに?

気になるけど、  
なんだろう?  
どんなことを  
するんだろう?



ボランティアは、一般的に  
自分の意志で、社会や地域へ  
貢献する活動に参加することを  
いいます。

# ボランティア に行く、 そのまえに

ボランティアに参加する前に、  
募集チラシや団体HPなどで内容を  
よく確認しておきましょう。

- ・活動場所 ・服装 ・集合場所
- ・集合時間 ・持ち物 など

# ボランティアの カテゴリー

ボランティアの分野は、分類すると  
多岐にあたります。下記のような  
ボランティア以外にも様々な活動が  
あるので、ぜひ探してみてください。

## ボランティアの活動カテゴリーの一例

まちづくり	子育て支援	地域の安全	環境保全
福祉	文化	災害支援	国際交流

など

# ボランティアの さがしかた

実は身近な場所でボランティアが見つかります。  
ぜひ足を運んでみませんか?

- 各支援センター
- 社会福祉協議会
- 学校・教育機関
- NPO・市民活動団体
- WEBサイト・SNS
- 役所・公共施設

※支援センターは場所によって名称が違います

# ボランティアの いいところ

ボランティアに参加すると  
どんないいことがあるだろう?

活動で同じ趣味の  
友達が増えた!



地域の役に立って、先生や  
大人の人たちに喜ばれたよ!



学校では習わらない  
ことを教えてもらった!



# おススメ! はじめるなら、 こんなボランティア

栃木県内でも、様々なボランティアが  
行われています。自分に合った活動を見つけ、  
気楽に参加してみましょう!

例えば・・・

- 自然が好き・・・環境保護ボランティア
- 街を盛り上げたい・・・イベントボランティア
- 災害の助けになりたい・・・災害支援、募金活動
- ITに強い・・・スマホ支援ボランティア

# ボランティアはじめて ロードマップ

# ボランティアのえらびかた

得意な  
こと

自分の  
趣味

気になる  
こと

将来の  
夢



あなたの趣味や特技がもしかすると  
誰かの助けになるかもしれません。  
自分の好きなことを活かして  
楽しめるボランティアを  
選んでみましょう。

# ボランティアをたのしもう!

ボランティアは、小さな子から、お年寄り、外国の方や  
障がいがある人まで、様々な人たちが集まって、  
活動を行います。そのボランティアの目的も様々ですが、  
あなたも含め自由な意志で社会や地域のために行動する  
やさしい人たちです。お互いの気持ちを大切にしながらぜひ、  
楽しんでボランティアに参加してください。



Q どうやってボランティアを見つけたの?  
参加のきっかけは?

- 白鷺大学 海老原さん  
中学校の卒業式前日に説明会があり、  
活動としてボランティアがあった。
- 宇都宮大学 加藤さん  
高校生の時に、貧困の子と出会い、  
出来ることを考えてネットで探しました。

Q 初めてのボランティアに  
不安に感じたことはあった?

- 宇都宮大学 岡さん  
1人だと不安だったので、友達を誘って  
一緒に申し込みました。
- 宇都宮大学 加藤さん  
最初は信頼できる所を紹介してもらえると  
安心して参加できるなと思いました。

Q 活動して思ったことはありますか?

- 宇都宮大学 岡さん  
勇気を出して、色んな人に声を  
掛けることが次に繋がるよ!
- 白鷺大学 海老原さん  
自分を育ててくれた地元をもっと  
よく知り、さらに良くしたい!

Q 初めてのボランティアをする  
学生に向けて伝えたいこと

- 白鷺大学 海老原さん  
自分の行動が誰かのためになるって  
めっちゃ嬉しくないですか!?
- 宇都宮大学 加藤さん  
学校では得られない経験がきっと  
出来る! 踏み出してみよう!