

にじ

2025.8.1 NO.188

編集・発行：川西市社会福祉協議会ボランティア活動センター・川西市ボランティア連絡協議会

あつまれボランティアの森

～出会い・学び・つながる一日～

川西市内で活躍するボランティアグループの交流を目的に
ボランティア連絡協議会が企画・主催します

川西サマリー
筆談カフェ

手話サークル
パピヨン
oioi体操

朗読ボランティア
R.T.かわにし
活動内容紹介

ハーモニカグループ
カラッと！
複音ハーモニカ演奏

健美音
ダンス・歌他

フローラ・
アンサンブル

MYM童謡普及
実行委員会

合唱

川西市
キセラホール
指定管理者
絵本譲渡会

はなまるクラブ
活動内容紹介

手話サークル
クローバ
手話劇

'Ohai Ali' i
(オハイ・アライ)
ブラインド社交ダンス
ブラインド囲碁

NISSEI乙女
よさこい鳴子踊り

産後の子育ての
お手伝い

hitotoki
活動内容紹介

講師

OuKa

★タイトルデザインに注目★

2024年度に募集したタイトルデザインが決定しました！

「にじ」のタイトルデザインをしたOuKaです。芸術大学に通いながら、川西市でダンスインストラクターとして活動しています。川西市立多田中学校の部活動「SPRING」というダンスクラブでも指導しています。



問合せ：川西市ボランティア活動センター
←公式インスタグラム

TEL：072-759-5200 FAX：072-759-5203
E-mail：vc@k-shakyo.or.jp

子どもの居場所つくろう会

元教師を含むメンバーで、5年前にこの活動を始めました。「子どもの貧困」が全国で報道される中、川西市でも何かできないかと声を上げたのがきっかけです。

活動が続ける中で、子どもたちがのびのびと過ごせる場所が少なくなっていることに気づきました。「今こそ、子どもたちに安心して過ごせる居場所が必要だ」と感じ、取り組みを続けています。



人権かるた



料理教室
うどん作り



なるほどなあ



どこかな〜?



めっちゃ
おもしろいなあ

また来たいなあ

○活動校区○

桜が丘小学校
川西小学校
川西北小学校

肥後守を使って
えんぴつ削り体験



大根の
収穫体験



子どもの意見を取り入れながら、異年齢(小3~小6)の子ども達とスタッフが試行錯誤しながら会を進めます。

遊びの中での失敗や成功、チャレンジする楽しさも感じてほしいです。

活動日(定例会を含む)

★ 日時 毎月 第1土曜日 10:00~12:00
★ 場所 川西市総合センター



川西おはなしの会 ひばり

子どもたちに「想像の翼」を

「おはなしの会ひばり」は、13名のメンバーで0歳から小学生までの子どもたちを対象に、絵本の読み聞かせやストーリーテリング、わらべ歌などを届けています。



語りの魅力「ストーリーテリング」

特に力を入れているのが、「ストーリーテリング」です。

これは、本を使わずに語り手が耳で物語を届ける“語り”のスタイルです。聞き手は、語られる言葉を通して想像をふくらませながら物語を受け取ります。

その想像力は「子どもが自分で読書する時に力になり心の成長にもきっと助けになる」と私たちはそう信じています。

子どもたちが私たちの話を
聞いてくれる時間は
何よりの宝物です。

定例会

- ★ 日時 毎月第1木曜日 10:00~13:00
- ★ 場所 川西市立中央図書館 又は パレットかわにし



お話をひとつ覚えれば、もう立派な語り手です。

絵本の読み聞かせでも大丈夫です。

私たちと一緒に“おはなし”の楽しさを届けてみませんか？

グループへのご参加お待ちしております！



川西・猪名川 地域活動栄養士協議会

子育て中の方への栄養相談や、生活習慣病予防支援を通して毎日の健康づくりをお手伝いしています。また、高齢の方や介護に関わる方には、講話や調理実習、献立作成など、暮らしに役立つ実践的な支援も行っています。

定例会

- ★ 日時 毎月第1水曜日 9:00～13:00
- ★ 場所 キセラ川西プラザ福祉棟2階 食育推進ルーム

栄養士・管理栄養士の資格を持つメンバーで構成しています



にじ掲載のレシピを考案していただいています

つぶし大豆とひき肉入り焼きおにぎり

材料 5人分

米 2合
大葉 20枚
ゆで大豆 100g
油 大さじ2

A { 鶏ひき肉 200g
みそ 大さじ2
しょうが汁 少々
片栗粉 大さじ2
白いりごま 大さじ1

作り方

- ① 米を炊く。
- ② 大葉を洗い、千切りにする。
- ③ ゆで大豆はつぶを残すくらいに潰しておく。
- ④ Aを混ぜておく。
- ⑤ ③の大豆と④、ごはん、大葉をボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑥ 10等分し、平らなおにぎり形にする。
- ⑦ フライパンに油を熱し中火で両面を2分ずつ焼いたのち、蓋をして3～4分焼く。



1人分の栄養価

熱量 (Kcal)	483
たんぱく質 (g)	27
脂質 (g)	22.8
カルシウム(mg)	120.8
食塩相当量(g)	1.3

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会