

# ボランティアの たまご

7月号  
No.248

編集・発行／四日市市ボランティアセンター 令和8年6月20日発行

市内で活動するボランティア団体を紹介！

かい

## 今月は… **パンプキンの会** のみなさん！



### \*活動内容\*

パンプキンの会は、川島地区の高齢者世帯を対象に、手づくりのお弁当の宅配とふれあい活動を行っています。30年以上にわたり活動を続けており、現在は月に1回、約70食のお弁当を届け、食事を通じて高齢者の健康と地域とのつながりを支えています。レシピの企画や買い出し、調理、「パンプキン便り」の作成など、お弁当づくりに関わるさまざまな活動を会員同士で協力しながら担っています。



### \*活動の様子\*

今回は調理の様子を見学！会員の皆さんは声を掛け合いながら手際よく作業を進めていました。旬の食材や彩り、盛り付けにも気を配りながら、「どんな風に盛り付けたらきれいかな？」と相談する姿が印象的でした。和やかな雰囲気の中で協力し合う会員の皆さんの姿からは、長年続く活動を支える温かなチームワークが感じられました。

### 活動者に聞く！

## ボランティア活動への想い



みんなで声を掛け合い、わいわい楽しく活動しています。そんな仲の良さも、長く続けられる理由の一つですね。

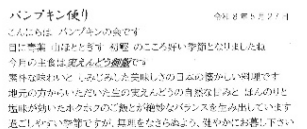


限られた時間でたくさんのお弁当を作るのは大変ですが、「おいしい」の言葉のおかげで頑張れます！

お弁当には、会員手作りの「パンプキン便り」を添えています。献立や季節の話題を掲載しており、活動発足以来続く取り組みとして利用者の皆さんに親しまれています。

### メッセージ

一緒に活動してくれる仲間を大募集中です。ぜひ見学に来てください。みんなで声を掛け合いながらお弁当を作るのはとっても楽しいですよ！



## ボラセン伝言板

# 学生向けボランティア体験 サマーチャレンジ2026 開催します！

サマーチャレンジは、高校生・大学生・専門学校生を対象にしたボランティア体験です。普段はなかなかボランティア活動に参加する機会がない人も、今年の夏休みは一步踏み出してみませんか？

### 活動MENU

市内福祉施設での活動  
ユニバーサルスポーツ体験  
海岸清掃  
など…

### 事前説明会 ※要参加

日程 ①7/18(土) 10:00～  
②7/18(土) 13:30～  
③8/ 6(木) 10:00～  
④8/ 6(木) 13:30～

場所 四日市市総合会館 4階 会議室  
※いずれか1回参加してください

ホームページは  
こちら▼▼



プログラムの詳細や申込は、ボランティアセンターのホームページから！

# ボランティア募集

## ● ボッチャ練習のお手伝い

依頼団体：ボッチャサークル きらら  
日 時：7月4日（土）  
13:45～15:45 ※13:45現地集合  
場 所：四日市市障害者体育センター  
持ち物：動きやすい服装、体育館シューズ（上履き）  
申込締切：7月1日（水）

## ● SSピンポン練習のお手伝い

依頼団体：三重県SSピンポン協会  
日 時：①7月19日（日）  
②8月 2日（日）  
13:00～16:00 ※13:00現地集合  
行 事 名：SSピンポン練習会  
場 所：ヘルスプラザ2階 軽運動室  
持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物  
その他：ヘルスプラザ卓球使用料280円が必要  
（中学生以下140円）  
申込締切：①7月15日（水）②7月29日（水）

## ● 託児のお手伝い

依頼団体：NPO法人四日市まんなかこどもステーション  
日 時：①7月11日（土）  
②8月 1日（土）  
9:30～12:30 ※9:30現地集合  
行 事 名：おうちカフェ  
場 所：四日市まんなかこどもステーション  
持ち物：動きやすい服装  
申込締切：①7月8日（水）②7月29日（水）

## ● 託児のお手伝い

依頼団体：NPO法人四日市まんなかこどもステーション  
日 時：7月15日（水）  
9:30～12:30 ※9:30現地集合  
行 事 名：カフェまんなか  
場 所：四日市まんなかこどもステーション  
持ち物：動きやすい服装  
申込締切：7月10日（金）

## ● ボランティアニュース封入のお手伝い

依頼団体：四日市市ボランティアセンター  
日 時：7月22日（水）  
13:30～15:30 ※13:30現地集合  
場 所：四日市市総合会館3階 軽作業室  
申込締切：7月21日（火）

お問い合わせ・申込は、  
ボランティアセンターまでお願いします。

## はじめてのボランティア説明会のお知らせ

「ボランティアってよくわからない」という人も参加OK！一緒に自分に合った活動を見つけていきましょう！

日程：7月 7日（火）10:00～11:30  
7月14日（火）19:00～20:30  
7月18日（土）13:30～15:00  
8月 4日（火）10:00～11:30  
8月15日（土）13:30～15:00  
8月18日（火）19:00～20:30

※参加ご希望の方は事前にボランティアセンターまでご連絡ください。

\*その他のボランティア募集や助成金情報、イベント・講座情報はホームページにも掲載しています。  
SNS(InstagramとFacebook)も随時更新中！「いいね」を押してね！ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒

\*『ボランティアのたまご』に関する問い合わせ・申し込みは、ボランティアセンターまでお願いします。

\*『ボランティアのたまご』を掲示していただける場所や、置かせていただける場所を募集しています。

心当たりの場所がございましたらご紹介ください。

ボランティア活動をはじめたい人、ぜひボランティアセンターまでお問い合わせください！

四日市市ボランティアセンター 住所 〒510-0085 四日市市諏訪町2-2(四日市市総合会館2階)

TEL 059-354-8144 FAX 059-354-6486 E-mail y-vc@m3.cty-net.ne.jp

