

手帳の作り方

①太線部分を切る

②山おり、谷おりのマークのとおりに折り目をつける

③切れ込みを入れた部分を、中心に向かってたたむ

④表紙と裏表紙でくるむようにたたみ、最後にしっかり折って完成！

～体験活動～

イベントに参加して、スタンプを集めましょう。  
集めたスタンプの数に応じて、特典がもらえます。

～ボランティア活動～

ボランティア活動を行って、時間を記録しましょう。  
時間数に応じて、表彰状と副賞のピンバッジがもらえます。

この印刷物は 30,000 枚作成し、1 枚当たりの印刷経費は約 11.7 円です。

ボランティア活動の記録③

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

年月日

事業名

主権者名

印

時間

|     |     |      |   |    |
|-----|-----|------|---|----|
| 年月日 | 事業名 | 主権者名 | 印 | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

※このページがいっぱいになったら、手帳を広げて、裏面を表にして、折たたきなおしてまた使おう！

「自分発見！」チャレンジ up さいたま

チャレンジ up さいたま手帳

(小学 4 年生～18 歳以下用)

おもて面

チャレンジUP

さいたま

学年が変わってもそのまま使えます！  
(スタンプやボランティア活動時間も続けて使えます)

学 校 名

学校

氏 名

イベントを探そう！

特典の情報はこちら！

ボランティア活動の記録②

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

年月日

事業名

主権者名

印

時間

|     |     |      |   |    |
|-----|-----|------|---|----|
| 年月日 | 事業名 | 主権者名 | 印 | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

体験活動その1 ～5ヌウへの道～

|     | 年月日             | イベント名 | ヌウスタンプ          |
|-----|-----------------|-------|-----------------|
| 1st | 令和__年<br>__月__日 |       | START!          |
| 2nd | 令和__年<br>__月__日 |       |                 |
| 3rd | 令和__年<br>__月__日 |       |                 |
| 4th | 令和__年<br>__月__日 |       | もう少し!           |
| 5th | 令和__年<br>__月__日 |       | NICE!<br>5ヌウ達成! |

①切る

②山おり

④谷おり

ボランティア活動の記録①

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

年月日

事業名

主権者名

印

時間

|     |     |      |   |    |
|-----|-----|------|---|----|
| 年月日 | 事業名 | 主権者名 | 印 | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |
| 年月日 |     |      |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

体験活動その2 ～8ヌウへの道～

|        | 年月日             | イベント名 | ヌウスタンプ            |
|--------|-----------------|-------|-------------------|
| 5ヌウの特典 | 令和__年<br>__月__日 | 特典の名前 |                   |
| 6th    | 令和__年<br>__月__日 |       |                   |
| 7th    | 令和__年<br>__月__日 |       | もう少し!             |
| 8th    | 令和__年<br>__月__日 |       | GREAT!!<br>8ヌウ達成! |
| 8ヌウの特典 | 令和__年<br>__月__日 | 特典の名前 |                   |

もう一度5ヌウの特典を受けたい人は新しい手帳をもらおう！

ボランティア活動時の7つの心構え

①「やってみたい」という気持ちを大切にしよう

ボランティア活動は、誰かに「やらされる」ものではなく、「自分の意思」で行うものです。

②思いやりと尊敬を持って活動しよう

常に相手の気持ちを考えたり、何か必要なかを確認したりしながら活動しましょう。

③安全が第一

スタッフの言うことを守り、動きやすい服装で参加しましょう。

④約束や秘密を守ろう

集合時間に遅れたり、無断で休んだりしないようにしましょう。活動中に知った個人の情報は、人に話してはいけません。

⑤マナーを守ろう

きちんとあいさつしましょう。活動中の雑談や携帯電話の使用はやめましょう。

⑥ふりかえり

活動が終わったら、どんなことを感じ、学んだかを振り返ってみましょう。

⑦地域社会の一員として

活動を通じて、自分にできることは何か、どんな協力をすればいいのかを考えてみましょう。

ボランティア活動の記録⑨

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

| 年月日                | 事業名<br>主催者名 | 印 | 時間 |
|--------------------|-------------|---|----|
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| ボランティア活動時間（①～⑨）の合計 |             |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。  
※このページがいっぱいになったら、学校等で新しい手帳を  
もらおう！  
※ボランティア活動の記録が複数の手帳にまたがった場合は、  
賞を申請する時まで、前の手帳をなくさないでね。

さいたま市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習振興課

電話：048-829-1703 FAX：048-829-1989

E-mail：shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

山おり

山おり

「自分発見！」チャレンジ up さいたま

チャレンジ up さいたま手帳

(小学4年生～18歳以下用)

うら面



学年が変わってもそのまま使えます！  
(スタンプやボランティア活動時間も続けて使えます)

|       |    |
|-------|----|
| 学 校 名 | 学校 |
| 氏 名   |    |

イベントを探そう！



特典の情報はこちら！



山おり

山おり

ボランティア活動の記録④

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

| 年月日                | 事業名<br>主催者名 | 印 | 時間 |
|--------------------|-------------|---|----|
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| ボランティア活動時間（①～④）の合計 |             |   | 時間 |

※表面①～③の合計時間とこのページ④の合計時  
間を合わせた時間数を記入

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

谷おり

谷おり

ボランティア活動の記録⑤

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

| 年月日                | 事業名<br>主催者名 | 印 | 時間 |
|--------------------|-------------|---|----|
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| ボランティア活動時間（①～⑤）の合計 |             |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

谷おり

谷おり

ボランティア活動の記録⑧

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

| 年月日                | 事業名<br>主催者名 | 印 | 時間 |
|--------------------|-------------|---|----|
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| ボランティア活動時間（①～⑧）の合計 |             |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

山おり

山おり

ボランティア活動の記録⑦

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

| 年月日                | 事業名<br>主催者名 | 印 | 時間 |
|--------------------|-------------|---|----|
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| ボランティア活動時間（①～⑦）の合計 |             |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

山おり

山おり

ボランティア活動の記録⑥

この手帳の所有者が、以下のとおりボランティア活動を行ったことを証明します。

| 年月日                | 事業名<br>主催者名 | 印 | 時間 |
|--------------------|-------------|---|----|
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| 年 月 日              |             |   | 時間 |
| ボランティア活動時間（①～⑥）の合計 |             |   | 時間 |

※時間は1時間単位で四捨五入してください。

谷おり

谷おり

