

★ボランティアできます情報★（団体）

問合せ先 上越市NPO・ボランティアセンター（上越市土橋 上越市市民プラザ2階）

H30.3月現在

開設時間・・・月～土曜日 午前10時～午後4時

休館日・・・毎月第3水曜日、12月29日～1月3日

TEL 025-527-3613 FAX 025-522-8240 E-mail npo-j@hyper.ocn.ne.jp

★ボランティアを依頼する場合は、上越市NPO・ボランティアセンターへご連絡ください★

掲示番号	団体名	連絡先	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
1	音楽ボランティアグループ「はっぴい」	090-5585-2801 (牧井) mail: myktt@gmail.com 電話連絡は平日午後4時以降、土日はいつでも可、mailしていただければ、折り返し連絡を致します。	デイサービス等の各施設のボランティア演奏、地域でのミニコンサート演奏などを行いません。童謡唱歌やなつかしい演歌・歌謡曲・フォーク等を演奏します	主に土・日曜日、祝日（その他は要相談）	上越地域	ギター、キーボード、オカリナ、ウクレレ、歌などを用いて30分～1時間程の演奏やみんなで手足を動かして楽しめる演奏も出来ます。
2	上越マジシャンクラブ	090-4932-8154 (高峰)	「マジックの披露・講習会」各種会合におけるアトラクション、施設・学校などでのステージショー、福祉施設への慰問	いつでも	上越地域 (市外は要相談)	多種多様なマジックを行います。大掛かりなイリュージョンも希望により実施可。小中保育園のマジック教室や各種施設の慰問、各団体行事のアトラクションに大きなステージショーも開催。
3	上越カラオケ研究会	025-536-2659 (渡辺)	楽しみながらカラオケ指導をしたり、カラオケ・踊りの披露をする。(流木・俳画などの趣味もあり)	水・木曜日希望 (時間は要相談)	上越～妙高まで	作詞家、及び歌手として活動中。毎年、チャリティー歌謡ショーを開催。個展も開く。日本音楽著作権会員。
4	ストリートダンスチームS・O・P	090-2669-9610 (酒井)	ダンスの披露(無料です)色々な方にダンスを通じて元気を贈りたい	土・日曜日、祝日	上越地域、長野など	大人から子どもまでたくさんのメンバーで踊ったり、子どもだけの踊りなど、色々な形で会場を盛り上げられるよう頑張ります。
5	ギターアンサンブル翼	025-525-6335 (内田)	ギター・大正琴・オカリナなどの楽器を使用して、演歌、ポップス、唱歌、童謡等を演奏。演奏に合わせて、皆んなで一緒に歌います。現在は、デイサービスなど福祉施設などを中心とした各種イベントに参加。	平日 午後2時以降～	上越市周辺	2名で活動(ギター専門家の資格者)福祉施設、小学校等での活動の他、コンサートを開催。
6	しょうなぎさ松渚会	025-534-2582 (仁田)	新舞踊(歌謡曲にあわせて踊る)を披露して楽しんでいただく。	いつでも	上越市内周辺	出雲流(直門)で4人で活動中。大湯かっぱ祭りなどのも参加。内容など、お気軽に問い合わせください。
7	久比岐野観光ガイドの会	090-8592-5396 (小林)	・市内の観光全般 ・上越地域の観光全般 ・風景写真スポットの案内など	いつでも 1週間前までに要予約 (要相談)	上越地域	ベテランのガイドが揃い、観光客のニーズに答えられます。
8	NPO・上越椿会	090-8102-1862 (中川)	歌と踊りで各施設への訪問をします。メンバーは40代～70代と年齢層も広く、演歌、民謡、童謡などを歌って踊り、楽しんで頂いています	いつでも (要相談)	上越地域	皆さんも一緒に歌える曲(岸壁の母、別れの一本杉、北国の春など)を披露し、踊りや歌に合わせて衣裳を代え、目で見て楽しんで頂けるよう工夫をしています。年間70件位のボランティアを行っています。

掲示番号	団体名	連絡先	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
9	タミー・チュータ マジック歌謡ショー	090-2744-3139 (仲田)	前半30分位参加者と一緒に歌ったり、軽い体操で身体をほぐした後、マジックの披露。	いつでも (要相談)	上越地域	各町内会の敬老会、忘・新年会、子供会、障害者(児)福祉施設、デイサービス、特養老人ホーム、デイケア、文化祭でのマジック教室など行ないます。 資格:ラジオ体操一級指導員
10	ひつじぐも	090-1808-6919 (平良木)	子どもや大人に向けた性教育に関する話	要相談	上越地域	内容は、性感染症、性的マイノリティ、DV、避妊と妊娠など性に関するあらゆるテーマに対応します。 希望する場所に対応します。
11	NPO法人 車椅子レクダンス普及会 「矢車草の会」上越支部	025-525-1912 (荒井)	施設・病院等を訪問し、日常車椅子で生活している人に車椅子社交ダンス、フォークダンス、レクダンスと一緒に踊って楽しんで頂く。患者・利用者の方々は両手を差し出してもらえば、私たちが手をつないで踊ります。手の不自由な方は車椅子の前後につくなり他の方法で補助いたします。	午後 (要相談)	上越市内	社交ダンス、フォークダンス、レクダンスのいずれもインストラクター資格を有するものが10人います。内6人は中級インストラクター、更に講習会等(インストラクター養成講座)での直接インストラクター資格の付与ができる資格検定員も5人います。
12	ウイメンズカウンセリング じょうえつ	090-5584-1716 (今井)	・カウンセリング ・各種講座(AT SET CR等) 自己主張トレーニング、自己尊重トレーニング、意識覚醒を行ないます。 *要実費(資料代など)	火曜日 午後1時~3時	上越地域	・日本フェミニストカウンセリング学会認定 ・フェミニストカウンセリングカウンセラー、アドヴォゲーター
13	新潟カウンセリング楽習会 「語らい」	025-230-5320 (荒木)	・不登校、引きこもり、虐待等々幼児・児童・生徒・学生本人及びその対応に苦悩している保護者・教職員へのカウンセリング ・職場や家庭等人間関係で誰にも言えない悩みに対応させていただきます	いつでも (要相談)	新潟県内	全日本カウンセリング協議会及び日本学校教育相談学会認定学校カウンセラー (交通費が必要ですので、ご相談ください)
14	ジャズダンス エンターテイメントARTNIKS	080-3554-1812 mail: artniksjazzdance@gmail.com (古川)	ジャズダンス及びストリートダンスを披露します	要相談	新潟県内	主に20~40代のメンバーが楽しくレッスンしています。皆さんに観ていただくことで全ての人の達の世界観を変えます。
15	朱鷺の会	090-2881-0017(木南) 090-1618-4289(榎)	歌、踊り、詩吟、尺八、民謡の披露	いつでも (要相談)	上越地域	デイサービスなど高齢者施設を訪問して楽しんでいただいています。10名ほどのメンバーで活動中です。皆さんに楽しんでいただきたいです。
16	いるは 松平忠輝公と五郎八姫の会	090-7270-0780 (福澤)	学校・介護施設・団体・公共施設などご希望があれば、郷土の英雄「松平忠輝公と五郎八姫」の生涯について、紙芝居やDVDを用いて紹介します	いつでも (要相談)	上越地域	①歌と紙芝居で綴る「松平忠輝公と五郎八姫物語」(35分間) ②DVD「松平忠輝~天下泰平へと続く孤高の道」17分間

掲示番号	団体名	連絡先	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
17	あゆみ 綾女会	025-525-5205 (石川)	新舞踊、歌謡曲に合わせて、楽しい踊りを披露します	いつでも (要相談)	上越地域	20名程のメンバーですが、会場にあわせて伺います
18	市民カラオケサークル	090-2973-7088 (福神)	高齢者施設の慰問やイベントなどで歌、踊りを披露します	火曜日 以外 (要相談)	上越地域	毎週、市民プラザでサークル活動中です。懐メロ、新曲、演歌、歌謡曲などご要望にお応えできます
19	ミュージックボランティア smileすみれ	080-5499-8361 (武田)	歌謡コンサートの出前や合唱の出張指導をします	いつでも (要相談)	上越地域	キーボード、フルート等の演奏や歌で高齢者施設や地域でのミニコンサートを開催します。演奏曲はご要望に応じます。
20	くろみつ	090-4810-7819 mail:iwgp9632@docomo.ne.jp (黒田) 電話連絡は、平日午後6時以降、土日はいつでも可、mailしていただければ、折り返し連絡を致します。	ギターとハーモニカでの弾き語り演奏での慰問(演歌・唱歌～フォークソングまで)	土・日曜日 (平日要相談)	上越地域	演歌から唱歌、フォークソングなど、音楽を通して楽しいひとときを。
21	上越バイシクル協会	025-521-5570 (白倉)	倒木撤去等の森林の古道再生	活動 可能日 (要相談)	上越地域	倒木の撤去や森林の古道の再生をします
22	上越シクラメン	090-8778-1541 (春日)	歌や踊り、マジック、フラダンスで施設を訪問します。皆さんに楽しんで頂きたいです。	いつでも	上越市内	歌や踊り、マジック、フラダンス等を楽しみながら、活動をしています。
23	茶々の会	025-523-4577 (藤尾)	茶の湯の体験	いつでも (要相談)	上越地域	茶の湯の体験を通して、日本文化を知り、日本を好きになりたいです。茶の湯を楽しんでもらいたいです。レインボーセンター2階の茶室、その他施設で実施します。お茶、お菓子の実費負担あり
24	花柳流稔の会	025-543-3887 (小林)	日本舞踊の指導、子どもワークショップ、着物着付け学校への出張講習	要相談	上越市近隣 (教室、ホールなど)	日本舞踊協会会員 花柳流専門部(師範) 「童謡で踊ろう!」 ワークショップ開講中
25	オカリナサークル うみかぜ	090-4744-1687 (高橋)	福祉施設などでオカリナ演奏をします	土・日曜日、祝日	上越地域	クラシックから演歌・歌謡曲まで、ご希望の演奏をします。

掲示番号	団体名	連絡先	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
26	絆withピア	070-2801-9093 (佐藤)	出張ピアサポートや体験発表(障害について)をします	いつでも (要相談)	上越地域	ご希望の場所に対応します。 (交通費をいただきます。)
27	瑞松流 瑞康会	025-525-7739 (池田)	日本舞踊の披露	いつでも (要相談)	上越地域	他のマジックや歌などのボランティア団体の方々と一緒にプログラムであれば、助かります。
28	コープ暮らしの助け合い コスモスの会	090-7256-9294 (清野)	暮らしの中のちょっとした「困った」のお手伝い 家事援助、子どもや高齢者の見守り、ゴミだし、外出支援などお気軽にご相談ください	いつでも (要相談)	上越地域	暮らしの中の「困った」をお手伝いします。 【主なお手伝い】 家事援助(そうじ・洗たく・食事づくり・買物)、子供や高齢者の見守り、話相手、外出支援(通院の付き添い、子供の送り迎え)、庭の草取りや水やり、窓ふき、ゴミだしなど ※あらかじめ年会費2,000円を負担いただきます。 ※活動1時間あたり800円と交通費を負担いただきます。
29	CAP・じょうえつ	025-526-1282 (江村)	人権、暴力防止、安全教室、講座の紹介案内をします	いつでも (要相談)	上越地域	子どもたちの人権を守り、暴力のない社会を目指して、自分の力で暴力から身を守るためにできる事を一緒に考え、伝えます。
30	ケーナ同好会マリキータ	080-5696-2709 (西脇)	南米の竹笛ケーナを中心にした演奏をします	土・日曜日、祝日	上越地域	南米の竹笛ケーナを中心に、また中南米の楽器も加えて、フルクローレ(中南米音楽)を演奏します。
31	上越市レクリエーション協会	025-526-7450 (中村)	・学校や地域でのレクリエーション活動 ・福祉施設やサロン、デイサービスなどでのレクリエーション	いつでも (要相談)	上越地域	交通費等の経費が必要ですので、ご相談ください。
32	上越市レクリエーション 指導者クラブ	025-526-7450 (中村)	子供会、学校、施設からの要望により、ダンス・ゲーム・歌・体操などのレクリエーションの支援をします	いつでも (要相談)	上越地域	経費として3,000円(交通費込)が必要ですので、ご相談ください。
33	上越尺八クラブ	025-524-0125 (田中)	学校での尺八体験、介護施設・高齢者施設などでの演奏をします	いつでも (要相談)	上越地域	尺八好きのグループです。古典から童謡、現代曲まで、演奏します。
34	ミュージックボランティア ちやーりー	090-2637-7523 (日高) mail:studio-charlie@docomo.ne.jp	学校や施設等で、オカリナアンサンブル(ギター、ウクレレ、大正琴などが加わる場合もあり)、バンド演奏、ピアノ伴奏をします	いつでも (要相談)	上越市内 (市外の場合でも ご相談ください)	オカリナ、ピアノ、ウクレレ、大正琴による演奏やバンド演奏など、いろんな形で演奏できます。
35	上越民謡民舞 ミノルカイ 美乃留会	025-536-3748 (山岸)	踊りや唄の披露	平日午後 (1月、 2月を除く)	上越市内	介護施設などを訪問し、踊りを披露します。また、皆さんと唄をうたい、簡単な踊りをします。
36	おはなし会 そらとぶじゅうたん	080-1295-9963 (百沢)	絵本のよみきかせ	いつでも (要相談)	上越地域	絵本のよみきかせで、物語の楽しさをお届けします。

掲示番号	団体名	連絡先	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
37	上越ジュニアダンス スポーツクラブ トッキー's	090-5530-0820 (長澤)	ダンススポーツの披露	土・日曜日 (要相談)	上越地域 (柏崎市内も可)	年中から中3までの子どもの ダンススポーツクラブです。 チャチャチャ・ルンバ・サンバ・ フルーツ・リズム体操等を披露 します。
38	民謡 米山会	025-534-6920 (小池)	各行事での民謡の披露	いつでも (要相談)	上越地域	日本の伝統文化である民謡 を三味線や尺八を用いて披 露します。 経費10,000円が必要です。 (三味線、尺八の先生の交通 費等)
39	上越観光 ボランティアガイドの会	090-4918-5306 (柳澤)	市内の観光案内をします	いつでも (要相談)	上越市内	1か月前までに依頼ください。 交通費1,000円が必要です。
40	ふるさとの偉人・ 文化を語りつぐ会	090-4384-0720 (大滝)	「高田城初代藩主松平忠輝 公物語」の紙芝居の上演や 上越の偉人について読み聞 かせをします	いつでも (要相談)	小学校 放課後児童 クラブ 子ども会など	小学校や地域のご要望に応 じます。 対象は小学3、4年生で、時間 は20分程度です。
41	上越音楽文化振興会	025-544-3557 (渡辺)	学校・幼稚園、施設などで 「出張コンサート」をします。 ・音楽演奏…楽器の説明を 含めて色々な楽器でのコン サート ・童話と音楽…未明童話の 発信の為に芸術性の高い朗 読会	土・日曜日 以外の午前 (要相談)	上越市内	交通費が必要ですので、ご相 談ください。
42	チャイ・ディー	080-5035-0669 (萩原)	タイの楽器キムの演奏、タイ の民族舞踊の披露	土・日曜日 祝日	上越市内	施設などにうかがって、 タイの楽器「キム」を演奏や タイの民族舞踊を披露しま す。歌も可。 日本の曲も演奏できます。
43	上越消費生活サポーターネット	025-543-5178 (竹山)	悪質商法の被害にあわない ための出前講座	いつでも (要相談)	上越市内	出前講座で悪質商法の被害 にあわないための啓発講座を します。 DVDを観たり、替え歌を歌つた り、クイズをしたりして、参加 型の楽しい講座をしています。
44	サークル Circle いろは姫	025-526-1839 (日下)	松平忠輝公と五郎八姫の生 涯を綴る歌や紙芝居の披露	いつでも (要相談)	上越市内	初代高田城主、松平忠輝公と 五郎八姫を顕彰し、その生涯 を伝えています
45	ハーモニカ倶楽部 スマイリー	025-534-4324 (古市)	ハーモニカの独奏、アンサン ブル演奏で福祉施設への慰 問	いつでも (要相談)	上越地域	演歌、唱歌、童謡などの演奏 で皆さんにハーモニカの音色 を楽しんで頂きたいです。
46	上越セパタクロークラブ	090-2251-9070 (川上)	体験会の開催	いつでも (要相談)	上越地域	上越市、妙高市、糸魚川市内 の小・中学校、高校、専門学 校、大学等の授業や、スポー ツクラブ等各種団体、企業で のイベント、レクリエーション でセパタクロークラブの体験会を出 張し行きます。 幅広い年齢層の方々に楽し んでもらいたいと思います。
47	カウンセリングルーム きら	080-6702-1359 (杉田)	カウンセリングを行います	日曜日、祝 日 (時間は要 相談)	上越市 市民プラザほか	障害をお持ちの方やその関 係者を中心に、日頃の悩みを 聞いて解決に導くカウンセリ ングを行います。カウンセラー 資格あり。耳が不自由な方 には手話でのカウンセリングを 行います。
48	読み語りジャックの会	025-522-1946 (高野)	出張お話し会	いつでも (要相談)	上越市内	学校、幼稚園、保育園、町内 子ども会、デイサービスなど の高齢者施設に伺いお話し 会をします。 (可能であれば、1か月前にお 申し込みください。ファックス 可)

★ボランティアできます情報★（個人）

問合せ先 上越市NPO・ボランティアセンター（上越市土橋 上越市市民プラザ2階）

H30.3月現在

開設時間・・・月～土曜日 午前10時～午後4時

休館日・・・毎月第3水曜日、12月29日～1月3日

TEL 025-527-3613 FAX 025-522-8240 E-mail npo-j@hyper.ocn.ne.jp

★ボランティアを依頼する場合は、上越市NPO・ボランティアセンターへご連絡ください★

掲示番号	活動内容	年齢	性別	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
1	視覚・知的障害児の指導	70代前半	男	障害者(児)の心理、福祉制度(特に視覚・知的障害)の知識あり小学校、高齢者施設等で障害者との関わりについて理解を深めたい	いつでも	特になし	在職中は障害児教育に携わり、指導方法や教育相談が専門。現在、身体障害者福祉作業所を立ち上げ、共に働いている
2	紙芝居	50代	女	紙芝居の上演	土・日曜日 (平日要相談)	上越地域	子どもから大人まで楽しい物語の世界へ！各年代に合わせた内容の紙芝居を用意します。
3	絵本の読み語りやハーモニカで懐メロや演歌の演奏	60代	男	幼児、お年寄りへの本の読み聞かせや、ハーモニカで懐メロや演歌を演奏して、一緒に楽しむ	いつでも	上越地域	趣味でやっているハーモニカです。皆さんと一緒に時にはリクエストをいただいたりしながら、一緒に楽しみたいと思います。絵本の読み聞かせは、仲間と数名での訪問もできます。
4	カラオケでの歌の披露、司会もできます。	60代	男	カラオケで歌を歌います。人と話をする事が好きです。司会などもできます。	いつでも	上越地域	演歌、歌謡曲などレパートリーは五木ひろし、氷川きよし、川中美幸、大月みやこ等です。
5	もちつき(イベントなどで)	60代	男	イベントなどでもちつきをします。	いつでも	上越地域	どこでもできます。(屋外、屋内) 全国でボランティア経験があります・道具(うす、杵等持参します)
6	囲碁の相手	70代	男	囲碁の相手をします。	平日午前中 (水曜日は除く)	上越市内	春日山荘の囲碁クラブで活動
7	そば打ち実演歌と笑いの提供	50代	男	中郷区で「稲荷縄文そば今町屋」を営んでいます。そば打ちの実演は、その場で試食あり。歌と笑いの慰問は、南太郎の名前で活動中です。 *材料費など要相談	月・火曜日 または、水～日曜日は午後2時以降	上越地域	18年の実績があります。第一種衛生管理者・食品衛生責任者資格
8	ギターのエッセイ演奏	40代	男	ギターのエッセイ演奏での慰問(演歌・唱歌～フォークソング・歌謡曲まで)	土・日曜日	上越地域	演歌から唱歌、フォークソング、歌謡曲と一緒に歌うことで楽しい時間を送りたい。

掲示番号	活動内容	年齢	性別	提供内容	希望日時	希望場所	自己PR
9	話し相手など	40代	男	精神的または、身体の病気などの方の話し相手などをします。特技の星占いも。	いつでも	上越周辺	精神的または、身体の病気などの方の話し相手など
10	油絵、パステル画、水彩画などの指導	40代	女	油絵やパステル画、水彩画と一緒に楽しみながら指導します(高齢者施設、町内地区施設、学校なども可)	平日 (要相談)	高田地域	中学校・高校美術教員免許、学芸員免許あり。中学校非常勤講師歴あり。
11	上越の歴史について講話をします	70代	男	上越の歴史や春日山、高田公園、親鸞聖人について講話をします。 ハーモニカ演奏で懐かしい歌の披露もします。	土・日曜日	上越地域	観光ボランティアを長年行っており、上越の歴史や親鸞聖人ついてや寺町の寺院群、神社についてお話しします。 堅苦しくない内容で楽しんで頂きたいです。
12	セミナーの開催	30代	男	・子どもの成長、生活習慣病予防のセミナーを無料で行います	いつでも (要相談)	上越市内	健康管理士一般指導員のもと、セミナーを開催します
13	施設の整備や見守りなど	70代	男	施設の整備や見守りなどをします	いつでも (要相談)	上越地域	福祉施設などの施設整備(草取りなど)や見守りなどを行います
14	高校数学の指導	30代	男	高校数学の指導 苦手克服から大学受験指導まで 個人・複数人どちらも対応	いつでも (要相談)	上越市内 (要相談)	本質的な理解を促します。暗記ではなく、考え方を大切に指導します。 場所は、公共施設などご希望により対応できます。
15	障がい者との「関わりや支援」	30代	女	障がい者の話し相手や付き添いなどの取り組みに参加します。	土・日曜日 、祝日	上越市内 (上越教育大学から自転車で行ける範囲で対応)	一人ひとりと関わり、話し相手や付き添いをします。
16	清掃活動、スポーツ支援など	30代	男	施設の清掃やスポーツの支援をします。	いつでも (要相談)	上越市 妙高市	中学・高校の教員免許を取得しています。 子どもたちへのスポーツ支援、ニュースポーツの指導補助をします。 (1か月前までに連絡頂ければ、日程を調整し数名で対応できます)
17	美容室に行けない方の出張美容(カット)	20代	男	病気や障がい等により美容室に行けない方の出張美容(カット)をします。 美容師の資格あり	午後1時～4時 (要相談)	上越地域	仕事か休みの日に対応できるようにするため、1ヶ月くらい前に予約の連絡頂ければ日程を調整します。 (カラーやパーマは、材料費が必要ですのでお問い合わせください。)
18	音楽療法	50代	男	音楽療法、歌唱療法を行います。 音楽療法士、歌唱療法士の資格あり	要相談	上越市内 (要相談)	呼吸法の指導をしながら、手遊びや合奏で、季節の歌や懐メロを歌います。

ボランティアコーディネートの流れ

