

★ボランティアできます情報★ (団体) H31.1更新

問合わせ先 上越NPOボランティアセンター(上越市土橋 上越市市民プラザ)
 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: mykttte@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ないます。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	キーボード、オカリナ、パーカッション、歌で30分～1時間程の演奏をします。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 (市外でも応相談)	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、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、糸魚川、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、みんなと一緒に歌います。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～	上越市内周辺	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。

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
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参加。内容など、お気軽にお問い合わせください。
7	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、目で見え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。
8	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、妙高、糸魚川	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
9	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、性的マイノリティー、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。
10	NPO法人 日本車椅子レクダンス協会 上越支部	080-1048-9343 (大沢)	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、レクダンスを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。

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
11	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 OR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
12	上越カウンセリング 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 ていただく	いつでも (要相談)	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(ご相談ください)
13	ジャズダンス エンターティメント 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達の 世界観を変えます。
14	朱鷺の会	090-1618-4289 (榎)	歌、踊り、詩吟、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。
15	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
16	あやめ 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

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	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
18	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。
19	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。
20	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
21	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。
22	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、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
23	花柳流穂の会	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

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
24	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。
25	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。
26	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。
27	コープ くらしの助け合い コスモスの会	025-543-0044 (コープクルコ 上越センター内)	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。
28	CAP・じょうえつ	025-526-1282 (事務局)	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。
29	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、フォルクローレ(中南米音楽)を演奏し ます。
30	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	経費として3,000円(謝金、交通費込)が必要で すので、ご相談ください。

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
31	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。
32	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。
33	ミュージックボラン ティア チャーリー	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、いろいろな形で演奏できます。
34	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 妙高市	介護施設などを訪問し、踊りを披露します。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
35	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。
36	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・ワルツ・リズム体操等を披露します。
37	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)

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
38	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。
39	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20分程度です。
40	上越音楽文化振興 会	025-544-3557 (渡辺)	学校・幼稚園、施設などでの 「出張コンサート」 ・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・日以外の 午前を希望(要 相談)	上越市内	交通費が必要です。 (ご相談ください)
41	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	土曜 日曜 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。
42	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、替歌を歌ったり、クイズをしたりし て、参加型の楽しい講座をしています。
43	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
44	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。

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
45	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	妙高市・糸魚川市・上越市内の小・中・高校・専修学校・大学等の授業、スポーツクラブ、イベントなどで、また各種団体、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います。 幅広い年齢層の方々に楽しんでもらいたいと思います。
46	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 他	障害をお持ちの方やそこにたずさわる方を中心に、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。
47	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 (応相談)	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。 (できれば1か月前にお申し込みください。ファックス可)
48	特定非営利活動法人 結縁 地域共生型デイサービス よいさ	025-512-7170	施設の整備	月・水・金 (応相談)	上越市内	施設の草取り、掃除をします。 交通費等、要相談。 およそ1週間前までにご連絡ください。
49	オフィス Yukimaru	090-8685-0603 (渡辺)	唄とギターの出前をします	いつでも	上越地域	音痴な唄と下手なギターの出前です。学芸会程度の唄とギターです。(唱歌、フォーク、演歌など)
50	ごみ拾いの凡人→	080-5508-4371 (高橋)	清掃活動をします	いつでも (応相談)	上越地域	地域でごみが多く落ちている箇所があれば、お知らせください。 清掃活動に伺います。ゴミ袋代を負担下さい。

★ボランティアできます情報★ (個人) H31.1月更新

問い合わせ先

上越NPOボランティアセンター(上越市土橋 上越市市民プラザ)
 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あります・道具(うす、杵等持参します)
6	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

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
7	ギターの弾き語り演奏	40代	男	ギターの弾き語り演奏での慰問(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・歌謡曲と一緒に歌い楽しい時間を送りたい。
8	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
9	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、学校など応相談)	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。
10	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
11	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
12	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。	要相談	上越市 妙高市	中高の教員免許取得 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ヶ月前までに連絡頂ければ日程を調節し数名で対応できます)
13	美容室に行けない方の出張美容(カット)	20代	男	病気や障がい等の為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	要相談 (午後1時～4時希望)	上越地域	仕事が休みの日の対応の為、1ヶ月位前に予約の連絡頂ければ日程を調節します。 (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。)

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
14	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、歌唱療法士の資格があり	要相談	上越市内 応相談	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。
15	爪のお手入れ	30代	女	爪のお手入れをします	要相談	上越市内 応相談	高齢者施設などで、利用者や入所者の方の爪を磨いてオイルで仕上げます。

