

# ★ボランティアできます情報★ (団体) R3.7月更新

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

★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	トライアングル (旧 はっぴい)	090-5585-2801 (牧井) 電話連絡は平日午後4時以降、土日はいつでも可	音楽演奏の披露	主に土・日曜日、祝日 (その他は要相談)	上越地域	施設、町内会、子供会等で演奏(ギター・ボーカル・オカリナ)します。童謡、唱歌、演歌、フォーク、クラシック等リクエストにもお答えしたいと思います。
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・マジックの披露をします	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、チャリティ歌謡ショーを開催。個展も開く。日本音楽著作権会員。
4	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。
5	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

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	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。
7	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
8	上越カウンセリング 楽習会 「語らい」	025-230-5320 (荒木)	「苦しい」「辛い」「どうしていいか分からない」「希望がもてない」等々の方々に、「明るく人生を歩めるような支援をさせていただきます」	いつでも (要相談)	県内外	* 交通費が必要です(ご相談ください)
9	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。
10	松平忠輝公と 五郎八姫の会	090-7270-0780 (福澤)	「松平忠輝公と五郎八姫」の紙芝居上演、DVDの上映、パネル展示と説明 「高田城」吟詠、歌謡と剣舞(コラボで)披露します。	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
11	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・土曜日 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

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
12	ミュージック ボランティア smileすみれ	080-5499-8361 (武田)	参加型歌謡コンサートの出前 をします	いつでも (要相談)	上越地域	歌いながら元気に体を動かしましょう。曲目は唱歌、ナツメロ、演歌からクラシックと何でもできます。リクエストも受け付けます。合唱指導もできます。
13	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。
14	上越バイシクル協会	025-521-5570 (白倉)	トレイルシェアを目的とした古道整備 (草刈りや倒木撤去など)	土・日曜日 (要相談)	上越市内	経費として、燃料費等が必要です。ご相談下さい。
15	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。
16	花柳流稔の会	025-543-3887 (小林)	子供向 ワークショップ 大人向 気軽に楽しむ日本舞踊講座	応相談	上越地域 (学校、幼稚園、公共施設)	日本舞踊協会会員 花柳流専門部(師範)
17	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。
18	絆withピア	070-2801-9093 (佐藤)	マインドフルネス WRAPクラス	いつでも (要相談)	希望場所 で対応可	* 開催場所までの交通費、資料代が必要です。
19	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。

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
20	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。
21	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。
22	上越尺八クラブ	090-2495-3101 (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。
23	ミュージック ボランティア チャーリー	090-2637-7523 (日高)	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。
24	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。
25	上越ジュニアダンス スポーツクラブ トッキー's	025-523-3762 (長澤)	ダンススポーツの発表	土・日曜日 (要相談)	上越地域	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。
26	民謡 米山会	025-534-6920 (小池)	各行事での民謡の披露	日曜・祝日 (要相談)	上越市内	日本の伝統文化である民謡を上越地域の文化活動活性化に、各町内会、福祉施設から要望があれば披露します。 *(三味線、尺八、太鼓)の先生謝礼、1人5,000円が必要です。
27	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。
28	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。

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
29	上越 音楽文化振興会	090-9424-4875 (横尾)	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)
30	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。
31	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。
32	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
33	ハーモニカ倶楽部 スマイリー	090-2911-8403 (梅山)	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。
34	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。
35	読み語り ジャックの会	025-522-1946(FAX共) (高野)	絵本の読み語り	いつでも (応相談)	上越市内	学校、幼稚園、保育園、町内子供会、高齢者施 設に伺い、大型絵本、大型紙芝居を使い、5～8 名参加でお話会を行います。 (1か月前にお申し込みください。できればファック スでお願いします。) * 交通費(車代)が必要です。(ご相談ください)
36	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。 おおよそ1週間前までにご連絡ください。

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
37	ボイアガナール	070-3861-3939 (植木)	リコーダー、タンバリン、太鼓、大正琴など用いて、歌や踊りの披露をします	いつでも (1ヶ月前に連絡希望)	上越地域 糸魚川 妙高など	リコーダー、タンバリン、太鼓、大正琴など用いて、歌や踊りで1時間程度の演奏やみんなで手足を動かして楽しめる演奏をします。
38	ひまわり	080-3320-1870 (大塚)	福祉施設や学校などを訪問してマジックを披露します	いつでも (応相談)	上越地域	各施設のご希望に合わせたマジックを披露し、皆さんに喜んで頂きたいです。
39	直江津 ローターアクトクラブ	080-6737-3701 (小川)	清掃活動をします	土曜 日曜 祝日	上越市内	海岸清掃等をします。
40	NPOお笑い事業団 ニイガタ所属 お笑い&マジシャン 梶小路 はっと	090-1692-6388 (飯田)	お笑いマジック、漫談で防犯、交通安全、振り込め詐欺防止、防災についての話をします	いつでも (応相談)	上越地域	マジックも披露しながら皆さんに笑って頂きたいです。
41	牧フレッシュガールズ	025-533-6691 (清水)	バレーボールの指導	いつでも (要相談)	上越市内 体育館	他の地区でバレーボールのあそびをしたい場合は、出張して指導いたします。声をかけて下さい。
42	森のおと	080-7696-9632 (小島)	タオライアーの演奏	平日 (土・日・祝日以外) 時間帯は応相談	上越地域	タオライアーという楽器(1枚板に48本の弦が張ってある楽器)を身体に直接又は、ベッドマット等にあて奏する事で聴覚からは勿論、身体に占める水が波紋の様に振動し広がり、身心のリラックスをご提供できます。学校・病院・介護施設で日々頑張る子供達～大人の皆様へ。 *交通費として、2,000円が必要です。
43	NEO 浄興寺プロジェクト	025-530-8013 (綿貫)	発表の場の提供	イベント開催日	浄興寺本堂 ・庫裡	浄興寺で行うのイベント開催時に、文化活動や音楽活動の発表の場を提供します。
44	折り紙サークル ・スター	090-3337-9294 (橋詰)	折り紙の指導をします	いつでも (要相談)	上越市内	折り紙で星のストラップ、飾り箱、コマ、花などプレゼントしても喜んでもらえる作品を作って、交流を深めませんか。*材料費として一人300円程度必要です。学校、町内会、施設、地域などお気軽にお声がけください。
45	五智公園を 育てる会	025-543-6040 (石野)	公園内の案内	いつでも (要相談)	五智公園	豊かな里山の自然を持つ五智公園の植物の説明をします。
46	対話絆塾	025-530-2144 (北川)	対話、コミュニケーションの手解き	いつでも (要相談)	上越市内 妙高市内	コミュニケーションについて深く学び練習している経験を活かして、コミュニケーションの仕組みや改善する方法についてお話できます。30分程の講演と初歩的な手解きを組み合わせ、1時間程です。 *実費程度の交通費と、受講者一人当たり100円の資料代が必要です。

## ★ボランティアできます情報★ (個人) R3.7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

★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	80代	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。
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。	70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。司会などでもできます。	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)	70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	60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	60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 (平日応相談)	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	セミナーの開催	40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
9	美容室に行けない方の出張美容(カット)	30代	男	病气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。)
10	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ます。	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。
11	爪のお手入れ	50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。
12	軽作業	40代	男	上越市、妙高市内で軽作業等をします	土曜日午後か 日曜日	上越市 妙高市	上越市、妙高市内で軽作業等をします。(高所作業は不可)
13	鳥獣被害対策	70代 40代	男	鳥獣被害対策相談、退治(駆除)を行います	いつでも	上越地域	対策などについて相談は無料で応じますが、退治(駆除)の場合は、経費が必要な場合があります。お問い合わせください。

