

★ボランティアできます情報★ (団体) R6.4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
 TEL 025-527-3613 FAX 025-522-8240
 E-mail info@hand-shake.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	トライアングル	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)	施設・学校などでのステージショー、福祉施設への慰問や講習会を行います	いつでも	上越地域(市外でも応相談)	・マジックショー(オリジナルショー、曲芸、イリュージョン、クロスアアップ(テーブル)マジックなど) ・マジック教室
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、チャリティー歌謡ショーを開催。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	090-5557-0900 (吉川)	施設訪問を行い、車椅子ダンスと一緒に楽しんで頂く	いつでも (要相談)	上越市内	全員インストラクター有資格者ですので安全、安心にお相手させていただいております。
7	上越カウンセリング 楽習会 「語らい」	025-230-5320 (荒木)	カウンセリングを行います	いつでも (要相談)	県内外	学校、家庭、職場などで人間関係で苦悩している方や、不安・不満で気力が衰えている方へカウンセリングを行います。 * 交通費が必要です(ご相談ください)
8	市民カラオケ <small>うたのおうかい</small> 歌桜会	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	歌唱を中心にマジック、踊りも披露します。
9	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。
10	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。

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	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。
12	花柳流毬の会	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)
13	オカリナサークル うみかぜ	025-599-2087 (外立)	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。
14	絆withピア	070-2801-9093 (佐藤)	WRAPクラス	いつでも (要相談)	上越地域	*開催場所までの交通費、資料代が必要です。
15	CAP・じょうえつ	mail: capjoetu@yahoo.co.jp 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。
16	ケーナ同好会 マリキータ	080-1070-2403 (市川)	南米の竹笛ケーナを中心にした演奏をします	日曜日 (なるべく・応相談)	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。
17	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
18	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。
19	ミュージックボランティア チャーリー	090-2637-7523 (日高)	オカリナ・ピアノの演奏 歌の伴奏(ギターとピアノ)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、ギター演奏などいろんな形で演奏できます。
20	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。
21	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	ダンススポーツの発表、披露します。
22	民謡 米山会	025-534-6920 (小池)	各町内会、老人会などでの民謡の披露	日曜・祝日 (要相談)	上越市内	新潟県民謡を主として、三味線、尺八、太鼓の伴奏で民謡を披露します。 *(三味線、尺八、太鼓)の先生謝礼、1人5,000円が必要です。
23	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。
24	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)
25	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。

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	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。
27	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
28	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。
29	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。
30	読み語り ジャックの会	025-522-1946(FAX共) (高野)	お話し会	いつでも (応相談)	上越市内	子どもからお年寄りまで、学校、施設、サロンなど 要望があれば伺います。 (1か月前にお申し込みください) * 交通費(車代)が必要です。(ご相談ください)
31	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。
32	ボイアガナル	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。
33	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。
34	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。

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
35	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。
36	森のおと	080-7696-9632 (小島)	タオライアーの演奏	平日:午後 (木・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で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。 経費:交通費として、1,000円程度
37	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。
38	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。
39	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。60分程の説明と初歩的な手解きを組み合わせ、2時間程です。 実費程度の交通費と参加者一人500円の資料代が必要です。
40	あのネ.room	090-7812-6530 mail:kazumi4251@gmail.com (坪井)	傾聴カウンセリングを行います	第4火曜日 10時～16時	うちの実家 北出丸 (上越)	心理カウンセラーが傾聴カウンセリングを行います。予約が必要です。
41	上越市太極拳協会	090-2646-5584 (浅野)	太極拳を披露します	いつでも (要相談)	上越市内	太極拳披露します。
42	NPO <small>バイケン</small> by ken	080-6745-0910 mail:1124dancer@gmail.com (黒田)	ダンス、ギター、ウクレレ、 コーラス等の披露 *参加自由型です	土・日曜日 (平日は応相談)	上越地域	ディスコダンス、JPOPでのフリーダンス、ギター、ウクレレ、コーラス等を披露します。皆さんを元気にします。 *遠方な場合は、交通費が必要です。
43	朱鷺の会	090-1618-4289 (榎)	歌、踊りの披露	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。
44	上越ブレイブ バックinghamホース	080-4808-8204 (関澤)	地域イベントへの参加 子どもたちへのマーチング指 導	土・日曜日	上越地域	上越地域を中心に活動する一般マーチングバンドです。地域のイベント出演や、子どもたちへのマーチング指導をします。
45	みんなの集い	090-8006-8101 (大島)	視覚障害を持つ者同士が話し合 えるばの提供	定例会開催日 (毎月第2 土曜日)	上越市 福祉交流 プラザ	視覚障害となって味わう苦楽や、同じ障害を持つ者同士だから分かり合える事、その他話したい事、聞きたい事等を安心して話し合える場を提供できます。

★ボランティアできます情報★（個人） R6.4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
 TEL 025-527-3613 FAX 025-522-8240
 E-mail info@hand-shake.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	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	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	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。
4	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)
5	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
6	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。

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	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。
8	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。
9	鳥獣被害対策	70代 40代	男	鳥獣被害対策相談を行います	いつでも	上越地域	対策などについての相談を無料で応じます。お問い合わせください。
10	ファシリテーションを行います	60代	男	①ファシリテーションに関する研修 ②会議などのファシリテーター	いつでも	上越地域	①参加者のアイデアを活かし、チームとしての力が十分に発揮できるような会話などの進め方、もち方に関する研修 ②利害関係のない第三者としての会議の進行、進行に関わる助言をします * 日本ファシリテーション協会 会員 * 参加者一名につき200円程度(資料代など)と会場費実費が必要です。
11	キーボードの弾き語り演奏 肩もみ	70代	男	キーボードでの弾き語り演奏(唱歌～フォークソング・歌謡曲まで)	いつでも	上越地域	キーボードを持参して演奏します。一緒に楽しみましょう。 * 肩もみもできます。 * 交通費を負担ください(応相談)
12	エレクトーン演奏	60代	女	色々なジャンルの曲を演奏します	いつでも	上越地域	エレクトーンを持参して演奏します。懐メロからアニメソングまで幅広く対応します。 * 交通費を負担ください(応相談)

