



五所川原市ボランティアセンター・市民活動センターとは

ボランティア・市民活動の紹介や活動を希望する方からの相談、ボランティアを求める個人・団体からの相談の橋渡しを行っております。また、ボランティア・市民活動に関心のある個人・団体を随時募集しております。
お気軽にご連絡ください。

ボランティアに興味を持ったあなたに

この「ボランティアガイドブック」は、五所川原市内のボランティア・市民活動の情報発信・紹介を集めたものです。これから何か新しいことにチャレンジしたい方のお役に立つことを願っております。

「ボランティア」ってなに？

はじめるきっかけは人それぞれ。自分が興味を持ったこと、自分ができることからはじめられる身近な活動です。
「感動や喜び」「素晴らしい出会いや体験」「自分自身の成長」を感じられるのがボランティアです。

安心して活動するために！

活動の際には、ボランティア活動保険に加入しましょう。年間保険料(1名あたり)350円からご加入いただけます。
☆お申込みはお近くの社会福祉協議会へ

五所川原ライオンズクラブ

活動内容	「国際平和ポスターコンテスト」にいすみ小学校が参加協力。立佞武多の館において参加作の展示会を開催。参加生徒には、図書カードを進呈いたしました。その他、五所川原市愛の輪レクリエーション大会への協賛協力等の活動を行っております。		
活動日	都度決定		
活動時間	活動日に合わせて決定		
活動場所	活動内容に合わせて決定		
問合せ	0173-34-8181(事務局)		

五所川原中央ライオンズクラブ

活動内容	五所川原第一中学校付近においての通学路清掃奉仕や、五所川原市愛の輪レクリエーション大会で昼食の提供協力等の活動を行っております。		
活動日	都度決定		
活動時間	活動日に合わせて決定		
活動場所	活動内容に合わせて決定		
問合せ	0173-34-8181(事務局)		

五所川原東日流ライオンズクラブ

活動内容	南小学校の駐車場をタイヤショベル、ダンプ、除雪機で除排雪を実施いたしました。その他、五所川原市愛の輪レクリエーション大会への協賛協力等の活動を行っております。		
活動日	都度決定		
活動時間	活動日に合わせて決定		
活動場所	活動内容に合わせて決定		
問合せ	0173-34-8181(事務局)		

青い森のほほえみプロデュース推進協会

活動内容	私たちひとりひとりが「ほほえみプロデューサー」になって穏やかなほほえみが自然に生まれる人に優しい地域づくりを目指しています。"ほほえみの太陽の7カ条"をお伝えする講習会です。	
活動日	依頼者の講習会開催日時	
活動時間	による	
活動場所	県内各地	
問合せ	080-1831-8169(樺引)	

浅井獅子踊保存会

活動内容	浅井獅子舞(鹿)踊は、県の重要無形文化財に指定され、獅子舞踊りの伝統が引き継がれることを願い、世代を超えて続けています。	
活動日	毎週火曜日、月一回(木曜日)	
活動時間	19時～20時30分	
活動場所	浅井獅子舞保存会・浅井コミュニティセンター	
問合せ	0173-29-4890(工藤)	

嘉瀬奴踊り愛好会

活動内容	「奴踊り」の他にも舞踊等披露しています。仮装盆踊り大会(板柳町)では、賞をいただきました。	
活動日	毎週月曜日	
活動時間	18時30分～20時30分	
活動場所	嘉瀬西部コミュニティセンター	
問合せ	080-1837-1369(山中)	

金木民謡愛好会

活動内容	津軽三味線、民謡、手踊りを主とし高齢者施設の慰問等を実施。各種イベントに参加しています。	
活動日	毎月第1、第3水曜日	
活動時間	13時～16時	
活動場所	金木公民館	
問合せ	080-1822-7699(小松)	

くれない會

活動内容	くれない會は福祉施設と地域が協同し、明るい社会を目指す、物づくりのボランティアの会です。	
活動日	6月29日、30日(2019年度)	
活動時間	9時～17時	
活動場所	金木公民館	
問合せ	0173-53-3722(川口)	

五所川原おもちゃ病院

活動内容	こわれたおもちゃ修理を通じて、ものを大切にする心、他者を思いやる気持ちを養うとともに、エコ環境、科学する心を育てるボランティア活動が主な内容。その他奉仕活動もしています。	
活動日	毎月①第2日曜日 ②第4日曜日	
活動時間	①13:30～15:30 ②10:00～15:00	
活動場所	①地域福祉センター②イオンモールつがる柏	
問合せ	080-2827-8317(平山)	

五所川原健康レクダンス飛翔

活動内容	レクダンスを踊ることにより、心をリフレッシュし、体力増進に役立てる。また、夏まつり立佞武多をはじめ各種イベントに参加し、各地域との交流の輪を広げています。	
活動日	毎週火曜日(昼)、木曜日(夜)	
活動時間	(昼)13時～15時 (夜)19時45分～20時45分	
活動場所	働く婦人の家	
問合せ	0173-35-5235(殿名)	

五所川原市女性スポーツの会

活動内容	夏まつりへの参加、立佞武多の館でのボランティア活動をはじめ、各種イベント参加や慰問を行っております。	
活動日	毎週火曜日、木曜日	
活動時間	19時～20時30分	
活動場所	五所川原中央公民館	
問合せ	090-5357-2885(尊馬)	

五所川原手話サークルひまわり

活動内容	地域社会への聴覚障害者及び手話を啓蒙し、各地手話サークルと協力しながら、障がい者スポーツ大会、その他イベントへの協力をしています。	
活動日	毎週土曜日	
活動時間	10時～12時	
活動場所	五所川原中央公民館2階サークル室	
問合せ	0173-35-6762(山田)	

五所川原商工会議所青年部	
活動内容	青年経営者等が情報交換、講習会及び調査研究等を通じて経済知識及び経営技術の向上と企業の近代化をはかるとともに、部会員相互の親睦啓発をはかり、あわせて地域商工業の振興と五所川原商工会議所の事業活動に寄与する活動をしています。
活動日	毎月1回
活動時間	夜
活動場所	活動内容に合わせて決定
問合せ	0173-35-2121(商工会議所)



五所川原市連合婦人会 金木支部	
活動内容	青少年健全育成、交通安全運動、防犯運動、社会福祉、老人福祉、災害時の炊き出し等を行っています。
活動日	都度決定
活動時間	活動日に合わせて決定
活動場所	活動内容に合わせて決定
問合せ	0173-52-5535(外崎)



五所川原地区更生保護女性会	
活動内容	刑務所及び鑑別所へお花を寄贈したり、保育園へ絵本を贈呈、青少年健全育成、いじめ問題、犯罪非行防止活動を行っています。
活動日	都度決定
活動時間	活動日に合わせて決定
活動場所	活動の内容で場所を決定
問合せ	090-7337-7299(村元)



五所川原点訳朗読奉仕会	
活動内容	視覚障がい者の支援として主に活字情報の点訳・音訳をしています。県情報センター依頼の図書製作の他、個人の依頼対応(歌詞カード、文芸作品など)や、お店メニュー点訳も行っています。
活動日	毎月第2土曜日
活動時間	10:30~12:30
活動場所	中央公民館・市立図書館
問合せ	0173-35-5183(山内)



五所川原ローターアクトクラブ	
活動内容	五所川原ロータリークラブの青年部として、18歳~30歳までのメンバーで、市内を中心にボランティア活動を行っています。
活動日	第1、第3火曜日
活動時間	19時30分~20時30分
活動場所	五所川原市民情報学習センター
問合せ	0173-26-5607(島谷)



桜の会	
活動内容	手踊り・新舞踊による高齢者施設の慰問活動をしています。
活動日	毎週土曜日
活動時間	13時~15時
活動場所	芦野コミュニティセンター
問合せ	0173-52-2275(逢坂)



楽しく生きがいきづくり転倒予防教室 いきいきプラザ	
活動内容	ヨガや座位でできる筋トレやゲーム、エアロビクスを通して、転びにくい体づくりを楽しみながら行っています。
活動日	第1、2、3水曜日
活動時間	9時30分~11時15分
活動場所	地域福祉センター
問合せ	090-7933-2601(葛西)



楽しく生きがいきづくり松島みんなの家	
活動内容	居場所を持つことで閉じこもりを防止し、楽しみを共有し、自分らしく生活を楽しむ居場所づくり。男性は主にトランプ、女性はお菓子やお茶を楽しんでいます。
活動日	月・水・金・第2最終土曜日
活動時間	10時~16時
活動場所	松島みんなの家
問合せ	090-7933-2601(葛西)



チョボラの会	
活動内容	主に五所川原市内を中心とした活動が多く、他のボランティアグループに出向いて活動しています。
活動日	特に無し
活動時間	日中
活動場所	活動の内容で場所を決定
問合せ	090-9636-8042(伊藤)



特定非営利活動法人 子どもネットワークすてっぴ	
活動内容	地域みんなで子育てができる、地域社会づくりのため、様々な企画を実施。(0歳~高校生くらいまで対象)
活動日	一年中
活動時間	主に日中
活動場所	公民館、ELM等
問合せ	0173-34-2170(すてっぴ)



にこにこゴニンカン倶楽部	
活動内容	子どもや女性、若い層にゴニンカンの楽しさを広める活動をしています。ゴニンカンの伝承、トランプサロンの開設、新スタイルの提案、毎年12月第1日曜日にトランプ大会を開催しています。
活動日	様々な日程で開催
活動時間	活動日に合わせて決定
活動場所	活動内容に合わせて決定
問合せ	0173-29-3062(松野)



花を愛する会	
活動内容	国道歩道街路樹周辺整備、花いっぱい活動、津軽鉄道沿線美化活動、つがる総合病院正面花壇整備等の活動をしています。
活動日	都度決定
活動時間	活動日に合わせて決定
活動場所	国道、津鉄沿線
問合せ	090-2606-3257(小関)



子育てサークルPAPAHUG	
活動内容	市内の栄地区の公園、広田地区のお寺でクラフト等のイベントを開催しています。
活動日	特に無し
活動時間	活動日に合わせて決定
活動場所	活動内容に合わせて決定
問合せ	090-6789-3291(藤林)



ハンドパワー	
活動内容	民謡、三味線、手踊りなどの津軽の伝統芸能を継承し、イベント参加などの活動を広げています。
活動日	月曜日
活動時間	18時~20時
活動場所	自宅、福祉館
問合せ	080-6036-6576(鳴海)



東日本大震災・津波遺児チャリティ toVO	
活動内容	東日本大震災によって、親を失った子ども達を青森から支援するプロジェクトです。チャリティグッズを製作・販売し、その経費を除いた全ての収益を長期的な子ども達の心のケアのため、あしなが育英会に寄付し続けています。
活動日	都度決定
活動時間	活動日に合わせて決定
活動場所	活動内容に合わせて決定
問合せ	080-1848-0629(小山田)



フリーミストクラブ	
活動内容	会員同士の親睦を図り、ボランティア活動を継続しています。花のプランターを市内4カ所に設置、DV救済の支援に助成金をする等しています。環境に関する情報を森林組合から得て、その協力もしています。
活動日	毎月第3水曜日
活動時間	11時30分~13時30分
活動場所	市内の会食可能な場所
問合せ	0173-35-0011(垂石)



若葉婦人部	
活動内容	五所川原小学校へミシン学習の支援や、手縫い雑巾の寄付、JR五所川原駅へ手作り座布団の備え付け等の地域支援活動を行っています。
活動日	第3月曜日
活動時間	13時~15時
活動場所	新宮団地集会所
問合せ	0173-34-3702(事務局)



社会福祉法人 五所川原市社会福祉協議会

〒037-0033
五所川原市鎌谷町 502 番地 5
TEL 0173-34-3494
FAX 0173-35-5855
HP <http://gccsw.net>