



つなぐ ごしょボラ!



発行：五所川原市ボランティア
・市民活動センター

— 第 9 版 —

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います。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います。

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「ボランティアリーフレット」は、五所川原市内のボランティア・市民活動の一部を紹介しています。

新しいことにチャレンジしたいが「どんな活動があるんだろう?」「はじめるにはどうしたらいいのかな?」など、活動をはじめるにあたっての様々な不安や相談に対応します。

「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!

活動中の自身のケガや他者や物の賠償に対応する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

五所川原市連合婦人会

活動内容	青少年の見守り、交通安全運動、社会福祉、老人福祉、植栽などの社会貢献・地域貢献活動を行っております。	
活動日	都度決定	
活動時間	9:00~17:00	
活動場所	五所川原市中央公民館、金木公民館	
問合せ	0173-52-5535	

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	毎週月、水、金曜日 第2、最終土曜日	
活動時間	10:00~16:00	
活動場所	松島みんなの家	
問合せ	090-7933-2601 (葛西)	

ちゃぺの会

活動内容	“子どもに夢と笑顔を”をモットーに、市民団体等のイベントで子ども縁日コーナーで活動しています(輪投げ、ボール落とし、ヨーヨーすくい、金魚すくい、綿あめ等々)。会員募集中!	
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	090-9427-1549 (森)	

五所川原手話サークルひまわり

活動内容	毎週会員が集まり手話の学習や手話コースの練習をしています。また、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、障害者スポーツ大会、その他イベントへの協力をしています。	
活動日	毎週水曜日、月末の土曜日	
活動時間	18:30~20:30 (水曜) 10:00~12:00 (土曜)	
活動場所	五所川原市中央公民館	
問合せ	090-5189-7925 (船田)	

若葉いきいきサロン

活動内容	月1回集合し、情報交換会や施設慰問、作品づくり等を行っています。市内を中心に傾聴ボランティアや調理ボランティアにも参加しています。	
活動日	毎月第3金曜日	
活動時間	10:00~15:30	
活動場所	ごしょがわら温泉ホテル	
問合せ	090-4043-5535 (長岡)	

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、地域の祭りの手伝い、清掃活動、自主的ボランティアを行っています。	
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	090-9636-8042 (伊藤)	

チームなないろ

活動内容	月1回、子ども食堂を開催し、お昼ご飯と一緒に食べながら人と人がつながり、笑顔になれることを目的に居場所づくりを行っています。年齢、家族形態等問わず誰でも参加できます。	
活動日	毎月第4日曜日	
活動時間	10:00~14:00	
活動場所	コミュニティセンター栄	
問合せ	090-4630-0340 (川村)	

family cafe あづま〜る

活動内容	子育てのリラックスサロンです。詳細はこちら↓ パパやママがボランティアと遊んでいる子ども達を眺めながらのんびり過ごせる居場所を提供しています。  Facebook	
活動日	毎月第2日曜日	
活動時間	10:00~15:00	
活動場所	五所川原市地域福祉センター	
問合せ	Kazami1121@gmail.com	

社会福祉法人 白生会

活動内容	社会福祉法人白生会の職員が、市内を中心に社会貢献・地域貢献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	五所川原市内	
問合せ	0173-38-6360	

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	
活動時間	日時による	
活動場所	県内各地	
問合せ	080-1831-8169 (榎引)	

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	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	働く婦人の家2階運動場	
問合せ	0173-35-5235 (蝦名)	

NPO 法人ほほえみの会

活動内容	精神保健福祉ボランティア活動を展開し、障害者の地域生活の支援・社会復帰に寄与します。「いのちの大切さを知り、こころ豊かに生きる地域をつくる」自殺対策活動を行っています。	
活動日	毎月第2、第4月曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	五所川原市中央公民館	
問合せ	0173-26-6797	

西北五地域女性の会 フリーミストクラブ	
活動内容	花のプランターを市内 4 カ所に設置し、ボランティア活動をしています。地域の活性化に貢献できるよう、イベント等にも支援活動を行っています。
活動日	毎月第3水曜日
活動時間	11:30~14:00
活動場所	和モダンカフェ、ホテルパークイン
問合せ	0173-35-0011 (垂石)



五所川原おもちゃ病院	
活動内容	壊れたおもちゃの修理のボランティアを通じて、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、エコな環境への協力、子どもの科学の芽を育てる活動、その他奉仕活動も行っていきます。
活動日	毎月第2日曜日
活動時間	13:30~15:30
活動場所	五所川原市地域福祉センター
問合せ	080-2827-8317 (平山)



五所川原地区更生保護女性会	
活動内容	更生保護施設あすなろへの支援事業。更生保護活動に係るイベントに参加。青少年健全育成事業への参加等、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	活動内容に合わせて決定
問合せ	0173-37-2882 (櫛引)



嘉瀬奴踊り愛好会	
活動内容	「奴踊り」の他にも舞踊・音頭等好きな踊りで楽しみながら健康を保っています。夏祭りのイベントには率先して参加しております。
活動日	火曜日 (月2回開催)
活動時間	18:00~20:00
活動場所	金木公民館
問合せ	080-1837-1369 (山中)



五所川原ライオンズクラブ	
活動内容	例会の他に、学童野球大会、青少年健全フォーラム、五所川原市愛の輪レクリエーション大会等に協賛・協力をしています。
活動日	毎月第2、第4水曜日
活動時間	18:30~
活動場所	サンルートパティオ五所川原
問合せ	0173-34-8181 (事務局)



津軽鉄道サポーターズクラブ	
活動内容	津軽鉄道を活用しながら地域全体を活性化していくことを目的とし活動を展開しています。また、市や観光関連団体が実施する観光振興施策への参加・協力を行っています。
活動日	毎月第1月曜日
活動時間	19:00~
活動場所	でる・そーれ
問合せ	0173-34-9022



花を愛する会	
活動内容	「花いっぱい街」を目標に、自分たちで種から育てた花苗を市内各所に植栽しています(国道339号線の五能線踏切近く、ハローワーク前から市役所前までの区間約1キロのコース)。ボランティアによって花を大切に、きれいにする活動は17年目になります。他、津軽鉄道沿線やつがる総合病院正面花壇・金木川河川公園の植栽も行っています。
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	国道、津鉄沿線
問合せ	090-2606-3257 (小関)



五所川原商工会議所青年部	
活動内容	青年経営者が情報交換、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図るとともに、部会員相互の親睦啓発を図り、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	0173-35-2121 (商工会議所)



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行っています。ゴニンカンの伝承、トランプサロンの開設、新スタイルの提案を行っています。
活動日	様々な日程で開催 (週1)
活動時間	10:00~15:00
活動場所	天馬、五所川原市中央公民館 松島みんなの家
問合せ	090-4884-7815 (小山内)



金木民謡愛好会	
活動内容	津軽三味線、民謡等でのイベント出演や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2、4水曜日
活動時間	13:00~16:00
活動場所	金木公民館
問合せ	080-1822-7699 (小松)



五所川原中央ライオンズクラブ	
活動内容	例会の他に、通学路の清掃、国際平和ポスター展示会、使用済み切手やペットボトルキャップの寄附、五所川原市愛の輪レクリエーション大会に協賛・協力をしています。
活動日	毎月第2、第4木曜日
活動時間	19:00~
活動場所	プラザマリユウ五所川原
問合せ	0173-34-8181 (事務局)



むがしっこ語る会「ゆきん子」	
活動内容	旧平山家住宅にて5月~9月まで毎週土曜日に「むがしっこ」語りを実施。また、老人ホーム等や夏休み学童保育でも活動を行っています。
活動日	毎月第2、第4月曜日
活動時間	10:00~12:00
活動場所	五所川原市中央公民館
問合せ	0173-35-5513



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。個人の依頼対応(検査の結果、歌詞カード他)、お店のメニューを点字で紹介。
活動日	毎月第2土曜日
活動時間	10:30~12:30
活動場所	五所川原市中央公民館
問合せ	0173-35-5183 (山内)



五所川原商工会議所女性会	
活動内容	女性の経営意識の向上と地域商工業の振興を図り、兼ねて社会福祉の増進に寄与し、あわせて会員相互の親睦を図ります。また、五所川原商工会議所事業への協力や「ごしょ山宝汁」地域賑わい創出事業の推進に取り組んでいます。
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	0173-35-2121 (商工会議所)



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、定例練習、浅井稲荷神社例祭獅子踊奉納、イベント演舞、三輪小学校音楽発表会、県下獅子踊大会出場、福祉施設慰問、夏祭りでの演舞等を行っています。
活動日	毎週火曜日
活動時間	19:00~21:00
活動場所	三輪小学校
問合せ	090-6254-4369 (工藤)



五所川原地区BBS会	
活動内容	非行青少年の立ち直りを支援するための友だち活動、学習ボランティア、犯罪非行防止活動、社会を明るくする運動に参加しています。
活動日	都度決定(主に土・日)
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	090-7791-0418 (神)



五所川原東日流ライオンズクラブ	
活動内容	例会の他に、献血推進運動、小学校の除排雪活動、ごみ捨て看板の設置等を行っています。また、五所川原市愛の輪レクリエーション大会に協賛・協力をしています。
活動日	毎月第2、第4火曜日
活動時間	18:30~
活動場所	ホテルサンルート五所川原
問合せ	0173-34-8181 (事務局)



新規掲載団体も募集中!!
また、ボランティア団体・個人に関する情報もお待ちしております♪



五所川原市ボランティア
・市民活動センター

〒037-0065
五所川原市字幾世森 218 番地 6
(社会福祉法人 五所川原市社会福祉協議会内)
TEL 0173-34-3494
FAX 0173-35-5855
HP <http://gccsw.net>

