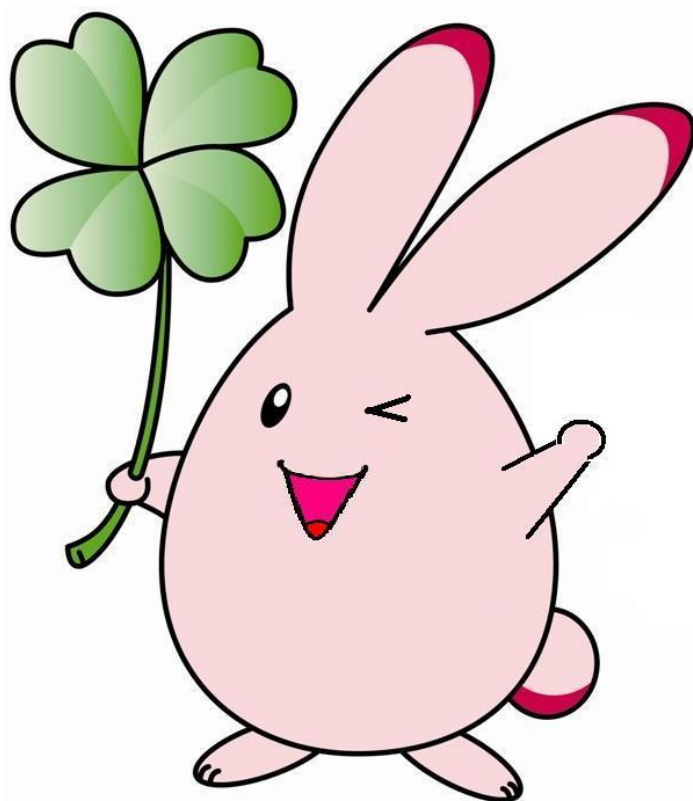


# 上田市ボランティア地域活動センター

## 登録団体一覧表



### 上田市社会福祉協議会 上田市ボランティア地域活動センター

上田ボランティア地域活動センター TEL 0268-25-2629  
FAX 0268-27-2500  
丸子ボランティア地域活動センター TEL/FAX 0268-43-2566  
真田ボランティア地域活動センター TEL 0268-72-2998  
FAX 0268-71-5740  
武石ボランティア地域活動センター TEL 0268-85-2466  
FAX 0268-85-2471

上田市ボランティア地域活動センターには、様々なボランティア団体が登録され活動しています。ボランティア活動の場の拡大と、ボランティア団体の更なる活性化を目的として「ボランティア団体一覧表」を作成しました。

### ★掲載団体について

ホームページ掲載希望の登録ボランティア団体、市民団体を紹介しています。

### ★活動分野について

活動分野は内容に応じて下表のように分けてあります。

分野		内容
①	高齢者支援	高齢者に関する活動
②	障がい者支援	障がい者に関する活動
③	子ども支援	子ども、子育て、青少年に関する活動
④	健康・医療	健康、医療、病院、難病支援等に関する活動
⑤	文化・教養	文化、芸能、演奏、スポーツ等に関する活動
⑥	環境・美化	環境保全や美化に関する活動
⑦	災害・防災	災害支援や防災、防犯、交通安全に関する活動
⑧	地域	地域、まちづくり、地域団体等に関する活動
⑨	国際	国際交流、外国籍の人に関する活動
⑩	その他	その他

### \*\*\* もくじ \*\*\*

分野別索引	1～6
上田地区ボランティア団体	7～16
丸子地区ボランティア団体	17～18
真田地区ボランティア団体	19～20
武石地区ボランティア団体	21
ガールスカウト・ボーイスカウト	22
ロータリークラブ・ライオンズクラブ	23
五十音順索引	24～25

# ☆分野別索引

## ○上田地区

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他
7	1	岩下自治会福祉協議会	◎	○	○	○		○		○		
	2	上田地域福寿クラブ連合会	◎				○	○		○		
	3	上田西高等学校JRC部	◎						○	○	○	
	4	お話し相手ボランティア ひまわりの会	◎									
	5	音楽ボランティア仲良しクラブ	◎	○	○					○		
	6	介護予防サポーター いしまるこ	◎				○			○		
	7	ご近助サロン 縁が輪	◎							○		
	8	国際音楽メンタルセラピスト協会	◎	○		○	○		○	○	○	
	9	笑楽音楽同好会	◎				○			○		
	10	常磐町ボランティアグループ	◎				○					
	11	長野大学 夢チャレンジ制度 お花し支援プロジェクト 梅后流 江戸芸かっぼれ 上田道場「笑楽会」	◎		○		○			○		
8	12	はっぴーきゃりー	◎	○			○			○		
	13	はっぴーきゃりー	◎	○	○		○			○		
	14	フラ・マーリエ	◎	○	○		○					
	15	〇〇カフェ やすらぎ	◎	○		○				○		
	16	みんなの応援団 ちょっとだけ元気が出る講座	◎	○	○							
	17	モチーフの会	◎	○	○					○		
	18	らくらくデジタル倶楽部 (DX推進議員連盟)	◎				○		○	○		○
	19	笑いのフ 上田	◎	○	○	○	○			○		
	20	上田市肢体不自由児者父母の会		◎						○		
	21	NPO法人 上田市身体障害者福祉協会	○	◎						○		
	22	上田市手をつなぐ育成会		◎								
	23	上田市立上田図書館 音訳ライブラリー「つくしの会」		◎			○			○		
	24	上田養護学校		◎	○			○				
	25	うときち		◎								
9	26	音の散歩道		◎								
	27	カノンの会		◎								○
	28	NPO法人 シャイン		◎								
	29	上小手話サークル		◎								
	30	DAISY上田		◎								
	31	点訳サークル でんでん虫の会		◎						○		
	32	長野障害年金研究会		◎		○						
	33	ハートフル アミティエ倶楽部		◎								
	34	バリアフリーサッカーほのぼの		◎	○		○					
	35	ひだまりの会		◎								
	36	NPO法人 響き合う命の力 ー難病・障害児者と関わる人の会		◎	○	○				○		
	37	ゆいま〜る	○	◎	○							

掲載 ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)											
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		
			高齢者 支援	障がい者 支援	子ども 支援	健康・ 医療	文化・ 教養	環境・ 美化	災害・ 防災	地域	国際	その他		
10	38	上田市青少年支援チーム		○	◎									
	39	上田地区更生保護女性会上田支部	○	○	◎	○					○			
	40	上田東高校 JRC班	○	○	◎				○		○			
	41	浦里小学校お助け隊			◎				○		○			
	42	おけまる食堂実行委員会			◎						○	○	○	
	43	おはなしうさぎ			◎									
	44	おはなしじゃんけんぼん	○		◎		○							
	45	おもちゃ図書館うえだ メリーゴーランド		○	◎									
	46	おもちゃの救済隊うえだ			◎									
	47	おもちゃの病院うえだ			◎									○
	48	カエル カフェ			◎									
	49	学生ボランティア団体 チーム'95		○	◎				○		○			
	50	サンタプロジェクトうえだ			◎									
	51	塩田平ボランティアガイドの会			◎						○			
11	52	しおだっ子応援団			◎		○	○		○				
	53	チャイルドラインうえだ			◎									
	54	陽だまりキッズ			◎									
	55	「みんなのしおだ食堂」 運営委員会			◎	○				○				
	56	えがお	○			◎	○			○				
	57	SADサークルNagano				◎	○			○			○	
	58	東京スキタッチ会 信州支部			○	◎				○	○			
	59	東信針灸師会				◎			○					
	60	特定非営利活動法人 場作りネット		○	○	◎								
12	61	上田市グラウンドゴルフ協会	○	○	○	○	◎				○			
	62	荻元流荻元君香社中	○	○	○		◎	○		○				
	63	介護療養型老人保健施設いずみの	○				◎							
	64	金のほし	○	○	○	○	◎							
	65	コール・ドゥ・クラージュ					◎							
	66	真田忍者十遊士の会				○	◎				○			
	67	真田守人会					◎				○			○
	68	塩田平民話研究所	○	○	○		◎				○			
	69	手話ダンスサークル マロン					◎							
	70	スペシャルオリンピックス 日本・長野上田支部		○			◎							
	71	スマイルパンプキッズ			○		◎							
	72	頼貞次会(三味線)	○	○	○		◎	○			○			
	73	長野大学 吹奏楽部	○	○	○		◎				○			
	74	ハーラウフラ リリィレフア ひまわりボランティア (ふれあいサロンひまわり)	○				◎	○			○			
	75	花一輪(日信工業OB会)	○	○	○		◎							

掲載 ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
			高齢者 支援	障がい者 支援	子ども 支援	健康・ 医療	文化・ 教養	環境・ 美化	災害・ 防災	地域	国際	その他
13	76	「花と盆手前」ひまわりの会	○	○	○		◎	○		○		
	77	花柳 友戯会					◎					
	78	ハナレイ ハワイアンズ	○	○		○	◎			○		
	79	バリアフリー合唱団 コールレインボー					◎					
	80	VC.あざみ	○				◎		○	○		
	81	りんくるNekogawara (ねこ瓦を愛する会)					◎	○		○		
	82	上田城クリーンアップクラブ						◎		○		
	83	自然エネルギー上小ネット						◎	○	○		
	84	NPO法人信州草原再生						◎				
	85	太郎山賜生会				○	○	◎		○		
	86	竹遊会					○	◎				
	87	ゆうすげと蝶の里						◎				
	88	上田市赤十字奉仕団				○			◎	○		
14	89	特定非営利活動法人 アイダオ			○		○			◎		
	90	上田観光ボランティアガイドの会								◎		
	91	上田城甲冑隊					○	○		◎		
	92	上田短期大学未来共創センター								◎		
	93	上田マジッククラブ	○		○					◎		
	94	元祖！シャッターマン								◎		
	95	珈琲ボランティア連絡協議会	○	○	○	○	○			◎		○
	96	ザ スポパワ		○		○				◎		
	97	真田つわもの隊					○			◎		
	98	信州塩田平和願太鼓			○		○			◎		
	99	千曲町福祉協議会ボランティア会	○	○	○				○	◎		
15	100	長野大学 コアクション	○	○	○			○		◎		
	101	はなみずきの会	○	○	○					◎		
	102	福祉ボランティア	○	○	○	○			○	◎	○	
	103	豊殿ふれあいサロン hinata bocco	○	○	○	○				◎		
	104	MBAC (マジックバルーンアートクラブ)	○	○	○	○				◎		
	105	㈱まるこ福祉会	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	
	106	上田市多文化共生推進協会 (AMU)			○		○		○	○	◎	
	107	EGG					○				◎	
	108	チベットの風					○				◎	
	109	みのりの会									◎	

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他
16	110	一匹でも犬・ねこを救う会				○		○		○		◎
	111	犬の命を守る会 (わんわんライフ)										◎
	112	上田ボランティア連絡協議会										◎
	113	傾聴ボランティア7の会										◎
	114	竹の会										◎
	115	チームひまわり	○	○	○					○		◎
	116	図書館ボランティア「ひまわり」										◎
	117	ナチュラリストクラブうえだ										◎
	118	みんなの居場所「今ここ」	○	○	○	○						◎

## ○丸子地区

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他
17	1	傾聴ボランティアまるこ	◎			○				○		
	2	ポラニながせ	◎	○			○					
	3	丸子珈琲倶楽部	◎		○					○		
	4	丸子手話サークル手のひらの会	◎									
	5	丸子モチーフの会	◎	○								○
	6	お話を楽しむ会		◎	○							
	7	手話ダンスほほえみの和	○	◎	○		○					
	8	プライユ丸子		◎								
	9	Eーキャップの会				◎						
	10	上田市食生活改善推進協議会 丸子ブロック			○	◎				○		
18	11	藤華久三社中					◎					
	12	丸子童謡唱歌を歌う会					◎					
	13	かがやき21 MARUKO						◎				
	14	丸子地域消費者の会						◎	○	○		
	15	上田市丸子地区赤十字奉仕団							◎			
	16	チームあったかい輪	○	○	○	○	○			◎		
	17	手づくなグループ					○			◎		
	18	ゆうあいまるこ			○				○		◎	

## ○真田地区

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他
19	1	ナルク上田・千曲拠点	◎	○		○	○	○		○		
	2	野辺を渡る風のように		◎						○		
	3	おとぎの会	○		◎		○			○		
	4	おもちゃ図書館「くるくるさなだ」		○	◎							
	5	調理実習の会			◎		○			○		
	6	八八会			◎					○		
	7	食生活改善推進協議会	○	○	○	◎	○	○	○	○		
20	8	真田図書館サポーターの会	○		○		◎			○		
	9	信州真田六文銭太鼓					◎					
	10	大福会					◎			○		
	11	樵工房						◎				
	12	筑波大学菅平高原実験所菅平ナチュラルリストの会						◎				
	13	たまた箱	○	○	○					◎		
	14	特定非営利活動法人ほこほコネクト			○		○	○	○	◎	○	

## ○武石地区

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他
21	1	武石えん結びの会	○	○	◎					○		
	2	美ヶ原飛龍太鼓保存会					◎			○		
	3	カラオケクラブひまわり					◎			○		
	4	J A武石フラダンス教室(マカラブア武石)					◎			○		
	5	神州流光風吟道会					◎			○		
	6	武石童謡・唱歌をうたう会					◎			○		
	7	地域と音楽をむすび隊					◎			○		
	8	ハーモニーたんぽぽ					◎			○		
	9	かがやき21 TAKESHI						◎		○		
	10	上田市武石地区赤十字奉仕団				○			◎			
	11	武石の縁が輪	○							◎		
	12	ふれあいカフェ武石					○			◎		
	13	武石風土つながり隊								○		◎
	14	武石郵便局								○		◎

## ○ガールスカウト

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)										
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他	
22	1	ガールスカウト長野県第25団			◎						○		

## ○ボーイスカウト

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)										
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他	
22	1	ボーイスカウト 上田第5団			◎			○	○	○			
	2	ボーイスカウト 上田第13団						○		◎			

## ○ライオンズクラブ

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)										
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他	
23	1	上田ライオンズクラブ	○	○	◎	○		○			○		
	2	上田城南ライオンズクラブ	○	○	○	○	○	◎	○	○	○	○	
	3	丸子ライオンズクラブ		○	○	○		○	○	◎	○		
	4	丸子レオクラブ	○	○	○		○	○	○	◎	○		

## ○ロータリークラブ

掲載ページ	番号	団体名	分野 (主な活動分野◎ その他の活動分野○)										
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
			高齢者支援	障がい者支援	子ども支援	健康・医療	文化・教養	環境・美化	災害・防災	地域	国際	その他	
23	1	上田ロータリークラブ					○	○		◎	○		
	2	上田西ロータリークラブ						○		◎			
	3	上田東ロータリークラブ						○		◎	○		
	4	上田六文銭ロータリークラブ		○	○	○	○	○	○	◎	○		
	5	丸子ロータリークラブ			○					◎	○		
	6	上田ローターアクトクラブ						○		◎			

# ボランティア団体一覧表

## ○上田地区

### ①高齢者支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
1	岩下自治会福祉協議会	敬老会、会場（公民館）への送迎等	随時	有
2	上田地域 福寿クラブ連合会	スポーツ行事や料理教室の開催、会報の発行、地域の子どもの見守り、お茶飲みサロンの開催 等	通年	有 60才以上
3	上田西高等学校JRC部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・校内での募金活動</li> <li>・施設等へのカード制作</li> <li>・収集活動（ハブラシ、固形石鹸【フィリピン医療ボランティア】、マスク、使用済み切手）</li> <li>・自治会高齢者との交流</li> <li>・社協企画のボランティアに参加</li> </ul>	月2回位	無
4	お話し相手ボランティア ひまわりの会	高齢者施設利用者及び個人宅の方のお話し相手、紙芝居、ハーモニカ演奏、折紙	随時（施設との話し合いで決定）	有
5	音楽ボランティア 仲良しクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽器演奏</li> </ul> 『笑う門には福来たる、笑顔に勝る宝なし』そんな心で楽器演奏をし、昔なつかしい童謡や演歌を歌っていただき、そしてトークを入れ笑いあり、涙ありの楽しい一時を過ごしていただく。	随時	有
6	介護予防サポーター いしまるこ	介護予防を目的に、どなたでも参加でき、共に考え、地域で繋がってゆけることを目的に活動してゆきたい。つながり。	不定期	有 できれば介護予防サポーター（その後でもOK）
7	ご近助サロン 縁が輪	高齢者同士のコミュニケーションの場作りと、健康づくり、体力維持のため軽い運動と筋力トレーニング	毎月2回（第1・3土曜日）午前10時～11時30分	有 ①川辺町自治会館で活動、継続可能な方歓迎②現状の活動を継続するための指導的スタッフの方
8	国際音楽 メンタルセラピスト協会	童謡を活用して心理療法を中心としながら、受講者の方々に癒しと元気を届ける活動	不定期	有 「童謡」に関心のある方&「心理学」に興味のある方
9	笑楽音楽同好会	懐かしい童謡唱歌をフルートの演奏と共に歌う。希望により演奏活動も実施（ピアノ・ハーモニカ等の演奏もできます。）	演奏活動は相談により実施	無
10	常磐町 ボランティアグループ	会員の親睦、自治会活動の手伝い ・喫茶（毎月20日老人クラブスマイルボーリングの後）、勉強会（年2回高齢者対象）、昼食会の開催	毎月第2木曜日	有
11	長野大学 夢チャレンジ制度 お花し支援プロジェクト	地域住民のお宅に訪問し、お花をプレゼント。お話し、困り事への支援をする。イベントでのボランティア派遣も行い、主催のイベントも企画、開催	月4回（火曜日）	有

12	梅后流 江戸芸かっぼれ 上田道場「笑楽会」	日本の伝統芸能である江戸芸かっぼれ踊りの伝承、踊りを通して地域の文化交流や施設訪問	練習日：第1、第3土曜日午後 その他：自由塾（夜）	有	今現在50～60才以上の方が多くですが、もっと若い人にも興味をもってもらいたい
13	はっぴーきゃりー	自治会や施設等での歌の披露（童謡、唱歌、昭和歌謡等を参加者の皆さんと楽しく歌う活動）	随時	無	
14	フラ・マーリエ	フラダンスの披露（依頼を受け施設等を訪問して、フラダンスで皆様に楽しんでいただく）	練習日：毎週月曜日、水曜日、水曜日、水曜日、水曜日	有	フラダンスを楽しみたい方
15	〇〇カフェ やすらぎ	認知症のご本人、介護者、専門職、地域の方々気軽に話せ、ホッと一息できる居場所づくり	定例会：月1回第4土曜日10時～12時 年2回講演会 月2回カフェ	有	カフェへの参加申込は事前連絡必要
16	みんなの応援団 ちょっとだけ元気が出る講座	公民館や施設、学校で歌、お話し、サックス演奏、紙芝居を披露	随時	無	
17	モチーフの会	毛糸の膝掛を作製し、高齢者や障がいのある方に届ける活動（毛糸は上田市民の方に寄付していただいたものが中心）	毎月第2金曜日 13時30分～	無	
18	らくらくデジタル倶楽部 (DX推進議員連盟)	スマートフォンの使い方講座、デジタルを活用した講習会やまちづくりの提案	通年	有	デジタルに関心のある方
19	笑いのワ 上田	腹話術を通じ、笑いとお癒しの提供によるボランティア活動（高齢者施設、障がい者施設、保育現場、子育て支援）	技術・スキルアップ講習日：毎月第1土曜日 出前講演等：随時受付	有	腹話術に興味のある方 体験入会可

## ②障がい者支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
20	上田市肢体不自由児者 父母の会	肢体不自由児者等の父母及び家族のための情報交換の集会、障がい児者に向けたミニコンサート、街頭募金、研修等	活動内容により随時	有	肢体不自由児者等の父母及び家族
21	NPO法人 上田市身体障害者 福祉協会	・身体障がい者の福祉と自立の向上を図り、社会参加を目指した各種事業 ・住み良い街づくり事業として、年1回支部ごと点検	随時	有	障がい者手帳保有者
22	上田市手をつなぐ育成会	知的障がい児者のライフステージ（教育、就労、親なき後）ごとの一般的な支援、啓発のための活動	不定期	有	知的障がい児者の家族・本人、福祉に興味のある方
23	上田市立上田図書館 音訳ライブラリー 「つくしの会」	音声による録音図書製作	通年	有	上田市立図書館による音訳養成講座を受講
24	上田養護学校	障がいのある子どもへの支援補佐及び環境美化	平日	有	
25	うときち	文字を読むことが困難な方への支援	第2、第4水曜日 13時～	無	

26	音の散歩道	視覚障がい者の方に広報うえだの音訳・録音をし、CDとテープを作成する。	毎月第1水曜日に例会 10日前後に広報うえだの音訳・録音	無	
27	カノンの会	発達障がいを持っている、当事者及び家族が気軽に話し合える場所を設定している。	毎月第4土曜日	無	
28	NPO法人 シャイン	障がい児者に関する活動	日、祭日を除く月～土曜日	有	
29	上小手話サークル	ろう者の言語である手話を学び、手話の普及とろう者に対する理解の促進を図る。	毎週木曜日13時30分～15時 毎週金曜日19時～21時 ※第5週目休み	有	
30	DAISY上田	視覚障がい者が、より便利に読書が出来るように編集作成して、1枚のCDにデジタル化して録音する活動	随時	無	
31	点訳サークル でんでん虫の会	・点訳作業を行い、視覚障がい者に点字印刷物を届ける活動（上田市広報、上田市議会だより、お便り等） ・上田市主催の点訳ボランティア養成講習講座の講師 ・上田市社会福祉協議会からの点訳依頼の対応	毎週火曜日13時～15時	有	上田市で毎年2月～3月に開催する点字講習会を終了する事
32	長野障害年金研究会	・障がい者年金の無料相談 ・各種公的保険の利用方法の相談 ・学校、各種団体、施設等での研修会	毎週水曜日13時～17時 土曜、日曜日は随時 （佐久市、東御市、坂城町、千曲市でも実施）	無	
33	ハートフル アミティエ倶楽部	グループホームの生活を通して、行事やイベントに参加し地域活動への協力	随時	有	
34	バリアフリーサッカー ほのぼの	・障がいを持つ人がスポーツ（フットサル）を通しての交流活動 ・年1回サンアップルサッカー交流大会の参加	不定期（月1～2回）	有	障がい（発達障がい含）のある方（大人、児童）
35	ひだまりの会	点字図書の本製本、修理、点訳など	毎週月曜日13時30分～	有	点字に興味のある方
36	NPO法人 響き合う命の力 ー難病・障害児者と関わる人の会	・難病、障がい児者本人及び家族、支援者等関わる人への相談、電話相談 ・障がい児者のための口腔ケア、無料歯科健診 ・障がい児者及び家族の余暇活動 ・地域住民のためのワークショップ研修	第2日曜日、第4水曜日	有	難病、障がい児者本人及び家族、支援者等
37	ゆいま～る	障がい者施設でのボランティア活動 月1度のイベントで様々な方々との交流活動	毎週水曜日14時30分～16時 毎月第1土曜日	有	長野大学学生、福祉のボランティアに興味がある人

### ③子ども支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
38	上田市青少年支援チーム	上田市在住の中学校卒業後、学習、就労支援を必要とする方へ社会自立を目指した支援	月1回のチーム会議 個別の学習支援は随時（週1回程度）	有 目的に賛同し、チームメンバーが認められた者
39	上田地区更生保護女性会 上田支部	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育て支援活動（支援センターにておもちゃ作り・遊びの手伝い、子ども食堂での食事作り等）</li> <li>地域社会貢献（雑巾やマスクを作って必要施設に届け、明るい社会づくりを目指した活動を行う。）</li> <li>支援活動（更生保護施設、矯正施設での立ち直りを支える活動）</li> </ul>	随時	有
40	上田東高校 JRC班	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども食堂（おけまる食堂）の実行委員として学習支援、交流、食事などの手伝い</li> <li>施設のイベントの手伝い</li> <li>学校周辺のごみ拾い 等</li> </ul>	子ども食堂：毎週木曜日	有 上田東高校生
41	浦里小学校お助け隊	23隊のお助け隊による、英語や習字等の学習支援、除草作業、校庭整備等の環境整備、登校時の見守り等の安全指導	通年	有 主に浦里地区に在住の方で、23隊の活動に携われる方
42	おけまる食堂実行委員会	子ども食堂の運営 <ul style="list-style-type: none"> <li>火曜日は学習支援『おけまる』</li> <li>木曜日はおけまる食堂</li> <li>月に1回程度のフードパントリー</li> </ul>	毎週火曜日16時～ 毎週木曜日16時30分～	有 大学生・高校生・一般
43	おはなしうさぎ	子ども（赤ちゃん、幼児）～大人への絵本の読み聞かせ、アイリッシュハーブの演奏	毎月第四土曜日 11時～11時30分	無
44	おはなしじゃんけんぼん	おはなし会、読み聞かせ、紙芝居、朗読など	平日の午後	有
45	おもちゃ図書館うえだ メリーゴーランド	障がいの有無に関わらず、地域の中で安全に遊べるよう、おもちゃを介した遊び場の提供。活動場所は甘露保育園リズム室他	1.2.7.8月を除く 第3木曜日（変更の場合あり） 10時～11時	有
46	おもちゃの救済隊うえだ	子ども（主に就学前）のおもちゃの修理 おもちゃの修理を通して物を大切に育む。	「おもちゃ図書館うえだメリーゴーランド」の開館日（10時～11時） （概ね月1回第3木曜日）	有 おもちゃ修理を通じて子ども達と関わる活動がお好きな方
47	おもちゃの病院うえだ	おもちゃの修理	随時	有
48	カエル カフェ	子供、大人、高齢者、さまざまな方との交流できる場所作り	月2回、水曜日	有
49	学生ボランティア団体 チーム'95	主に子どもを対象にした自然体験活動（信州ふれあい自然体験キャンプなど）・キャンプ・レクリエーション等の企画、運営	毎週（金）月1.2回（土・日）	有 大学生のみ
50	サンタプロジェクトうえだ	子ども達に本をプレゼント	6月～12月 月1回土曜日	有
51	塩田平ボランティアガイド の会	塩田の歴史的文化的財や自然遺産の紹介（特に日本遺産について）	随時 定例会：毎月第1木曜日	無

52	しおだっ子応援団	4つの支援部門から成り、塩田中の生徒を中心に活動を展開している。 ・環境整備支援ボランティア（塩田中の花壇の土づくり、種まき、除草、抜取他） ・学習支援ボランティア（毎日数学の授業を支援。支援者の曜日担当を決め、それぞれ週1回3時間位支援） ・スポーツ、文化支援ボランティア（体幹トレーニング、部活動発足会講演） ・行事支援ボランティア（塩田中1年生の塩田めぐりの際、史跡の説明）	・環境整備：年間約30回（花の成育や草の伸び具合により実施） ・学習支援：年間約120回（曜日担当を決め支援しており、個々の支援者は週1回数学を支援）	有	生徒と接するため、原則として学校の先生OBの方
53	チャイルドラインうえた	18歳までの子どもからの電話を受け、悩みや困りごとの話を傾け、気持ちに寄り添いながら一緒に考えることを目的とした活動	毎週木曜日16時～21時 隔週水曜日16時～18時30分	有	18歳以上で意欲のある方
54	陽だまりキッズ	・塩田公民館で学習スペースを提供し、退職教員や大学生のボランティアが勉強を教えたり、一緒に遊んだりする。 ・社会福祉士による保護者の相談	毎月第2、第4月曜日	有	
55	「みんなのしおだ食堂」運営委員会	・子ども食堂を運営し、地域の子どものための居場所作りに取り組み、食事や遊び ・学習の提供の活動（食事作りでは、食育を考えた手作り、地産地消、プラゴミ削減・食品ロス削減などに取り組んでいる。）	毎月第3日曜日	有	

#### ④健康・医療

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
56	えがお	講師の指導による、体操や認知症予防の脳トレ、ゲームまたは健康に関する学習などを月4回実施	毎週水曜日9時30分～ (第5週はなし)	有	上田市在住の方
57	SADサークルNagano	軽いあがり症～過度な緊張症（SAD 社交不安症）の交流会、フリートーク、悩み事、認知行動療法、メンタルヘルスの勉強	毎月第3もしくは第4日曜日	有	18歳以上～50代
58	東京スキンタッチ会 信州支部	乳幼児から10歳くらいまでの親子を対象にした、家庭でできる簡単な健康法と親のセルフケアの指導 ・子育て支援 ・健康支援 ・災害や防災支援 ・地域団体活動	不定期	有	支援活動に参加して頂ける方
59	東信針灸師会	防災訓練、上田ハーフマラソンケア等	イベントの際など 随時	有	針灸師の免許のある方
60	特定非営利活動法人 場作りネット	・様々な場（所）を作っていて、その中でお茶会、ミーティング、赤ちゃん見守り等をしている。 ・ユーザーからの声から、様々な活動をしている。（やどかりハウス、ジジバババンク、居候バンク）	通年	無	

## ⑤文化・教養

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
61	上田市 グラウンドゴルフ協会	・グラウンドゴルフの普及振興 ・大会の運営	毎週(金)「市民との ふれあい教室」 (参加費100 円)	有 上田市グラウンド ゴルフ協会入会費 1,000円、年会 費3,000円
62	荻元流荻元君香社中	日本舞踊の披露 ・各地区への敬老会ボランティア活動 ・文化協会での文化祭への参加 ・荻元流の発表会を通して、大勢の 方々の心をいやしています。	練習日 随時	有
63	介護療養型老人保健施設 いずみの	芸能(舞踊)、演奏等	相談の上	無
64	金のほし	歌や身近な楽器を使っでの演奏と紙 芝居の披露	不定期(依頼に 応じて)	無
65	コール・ドゥ・クラージュ	コーラスを通じた仲間作り、施設等 への演奏等の活動	毎週木曜日午前 10時～	有
66	真田忍者十遊士の会	手裏剣打・弓矢	月1回(日曜日)	有
67	真田守人会	地域行事の運営企画等(依頼いた だいた内容で活動可能な内容)	月2回程 土曜日 午後 不定期	無
68	塩田平民話研究所	民話の採集、保存、研究、活用、語 り	・会議、学習日: 毎月第1、第4水 曜日 19時30分 ～21時、 第2土曜日 13 時30分～15時 ・ボランティア活 動は要請に応じて	有
69	手話ダンスサークル マロン	デイサービス等の施設へ手話ダンス で訪問、月2回手話ダンスの練習	第2、第4火曜日 13時30分～15 時30分	有
70	スペシャルオリンピックス 日本・長野上田支部	知的障がい者のスポーツ活動を支援 すると共に、活動を通じてお互いを 理解し、差別のない社会を目指す。	日曜日(主に午前 中)	有
71	スマイルパンプキンズ	読み聞かせ、手遊び、コーラスなど のレクボランティア(学校、施設、 公民館、保育園等)	施設による (月1回、行事 等)	有 南小地区母親文庫 パンプキンズの OG
72	頼貴次会(三味線)	三味線の披露 ・各地区への敬老会ボランティア活 動 ・文化協会での文化祭への参加 ・頼貴次会の発表会を通して、聞き に来てくださった方の心をいやして います。	練習日 毎月第2、第4土 曜日13時30分～	有
73	長野大学 吹奏楽部	依頼に応じて、施設などに訪問して の演奏活動	練習日:毎週火、 水曜日	有 長野大学学生
74	ハラウフラ リリィレフア ひまわりボランティア (ふれあいサロンひまわり)	施設やイベント等でのフラダンスの 披露	月2回練習	有 衣装代等必要
75	花一輪(日信工業OB会)	一輪の花を生け、お抹茶を振る舞う 活動	平日のみ	無

76	「花と盆手前」 ひまわりの会	中央公民館や中学校の支援学級、小学校のクラブ等での茶道の体験活動（ペットボトルで花器を作りその中に花を生け、その花を見ながらお盆の上で「御手前」をして、すべての方に飲んでいただく）	公民館は月1回 学校支援学級は授業として月2回 小学校のクラブは月1回または2回	有	公民館では1回 500円（お菓子と花代）
77	花柳 友戯会	日本舞踊。病院やグループホームに伺い、踊りを見ていただく。	月3回	有	
78	ハナレイ ハワイアンズ	自治会や施設等でのハワイアン歌謡曲、童謡等演奏活動	依頼を受けて随時	無	
79	バリアフリー合唱団 コールレインボー	主として障がい児者及び関係者を含む合唱サークル	毎月偶数週の金曜日 午後7時30分～9時	有	一緒に歌い触れ合うことができる方
80	VC.あざみ	ハーモニカその他の楽器の演奏	随時	有	
81	りんくるNekogawara (ねこ瓦を愛する会)	地域に残る蛭種の郷の「ねこ瓦」を知らせ、保存する活動 (旧北国街道周辺)	定例会：月1～2回	有	

## ◎環境・美化

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
82	上田城 クリーンアップクラブ	上田城跡公園にてゴミ拾い活動	第1、3日曜日 朝8時～	有	
83	自然エネルギー上小ネット	地域資源を活用した地域協働による自然エネルギーの普及及び自然エネルギーを活用した地産地消による持続可能な地域づくりとCO <sub>2</sub> 削減の啓発活動	随時	有	CO <sub>2</sub> 削減等に興味のある方
84	NPO法人信州草原再生	希少植物の保全、笹刈りなどの草原再生のための作業	不定期	有	
85	太郎山賜生会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太郎山表山道を中心とした山道の整備、清掃</li> <li>・太郎山山頂付近のバイオトイレの清掃</li> <li>・太郎山丁石の維持管理</li> <li>・5月に実施される「太郎山登山競争」の表山道のコース管理</li> <li>・東日本大震災 信州上田 真田魂復興支援隊の一員として「義と愛の鐘」の作成と山頂設置・維持管理</li> <li>・自然観察会の開催</li> </ul>	整備、清掃：毎月 第一土曜日午前 (夕方定例会)	有	
86	竹遊会	別所温泉地区の竹林整備活動 月に1～2回開催の竹籠作りの会を運営	不定期 月に2～3回	有	年会費1,500円 竹籠作り諸費用1回1,500円
87	ゆうすげと蝶の里	環境保全や美化に関する活動 主な内容として除草（ピーバー含む）、植栽・種蒔き、剪定、柵等の補修、枝等の焼却、保育園・小学校・西部公民館・創造館の観察会	毎週土曜日9時～12時	有	都合の良い時に参加

## ⑦災害・防災

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
88	上田市赤十字奉仕団	団員及び市民へ参加を募り、研修会等を通じて地域における赤十字への理解を深める。（救急法・体験型の防災啓発プログラム・炊き出し等研修会）、献血促進、防災訓練への参加、共同募金への協力	随時	有

⑧地域

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
89	特定非営利活動法人 アイデア	企業とNPOと行政をつなぐ中間支援 団体	通年	無
90	上田観光 ボランティアガイドの会	上田地域での観光ガイド活動	ガイド依頼日及び 定例会・学習会等 の会合（月1回程 度）	有 歴史・文化を学 び、その一環でガ イドも行う
91	上田城甲冑隊	上小地域の祭等に参加、歴史の探 望、甲冑製作 上田城内の清掃他	イベント時や依頼 を受けて随時	有 年会費¥3,000 甲冑が好きな方、 甲冑制作に興味の ある方なら誰でも
92	上田短期大学未来共創セン ター	ボランティア活動の斡旋、地域住民 との連携企画サポート、公開講座開 催 等	月1回位	無
93	上田マジッククラブ	自治会、福祉関連、保育園、児童ク ラブ等へのマジック披露、ボラン ティア活動	定例会：毎月第2 金曜日、第4木曜 日	有
94	元祖！シャッターマン	魅力的な観光まちづくりを目的と し、上田城で行われるイベント（上 田城千本桜まつり、上田城紅葉まつ り）や市内各地の観光スポットにて 観光客のために写真撮影を行い、旅 の大切なお土産として持ち帰って いただくお手伝いをしております。	各隊員の出勤可能 な日に実施。 ・上田城千本桜ま つり ・上田城紅葉まつ り	有 年齢・性別は問い ません。※入隊前 に簡単な面接を行 います。
95	珈琲ボランティア 連絡協議会	ご依頼を頂いてハンドドリップコー ヒーを淹れに伺う活動	ご依頼を頂いた日	有 高校生以上の方 （高校生は保護者 の許可必要）珈琲 を淹れたり飲んだ りする事が好きな 方！
96	ザ スポパワ	・スポーツを通じた人との繋がり の提供 ・自己の様々な芽生えの獲得手助け ・スポーツの環境面や用具等の不備 の解消	通年	有
97	真田つわもの隊	地域興しを目的とし、合わせて郷土 の名将真田氏のPRも兼ね、赤備えで 剣舞や演武を演じて、イベントを盛 り上げる活動（地域や団体のお祭 り、催事、施設の慰問等）	練習日：毎月奇数 週水曜日10時～ 11時30分	有 18歳以上 年会費500円
98	信州塩田平和願太鼓	和太鼓の演奏 （地域のイベントや施設等の依頼を 受けての演奏）	毎週水、金曜日	有
99	千曲町福祉協議会 ボランティア会	・毎月1回お茶飲み会、友愛訪問（高 齢者対象） ・年1回健康確認聞き取り（高齢者対 象） ・毎月第1、3月曜日、児童通路安全 パトロール（登校日） ・敬老会他行事協力	定例会：年3回 役員会：毎月	有

100	長野大学 コアクション	高齢者、障がい者、児童、地域福祉の観点から福祉的な取り組みを実施。清掃などの環境美化活動にも取り組んでいる。	毎週水曜日（対面） 毎週土曜日（オンライン）	有	長野大学学生
101	はなみずきの会	・ハンドマッサージの方法とコミュニケーションの取り方についての勉強会や会員同士でハンドマッサージの練習会の実施 ・依頼に応じて出張マッサージの実施	定例会：年3回 ハンドマッサージの実施は、依頼を受けて随時	有	
102	福祉ボランティア	福祉施設・病院・社協・ボランティアセンター・団体などからの依頼による訪問活動、イベント等でのボランティア活動（佐久地域子ども応援プラットフォーム加入）	随時	有	高校生以上の方 （高校生の方は保護者の許可が必要となります）
103	豊殿ふれあいサロン hinata bocco	サロン活動による安心して暮らせる地域づくり（地域の皆様が気軽に集える居場所、地域のボランティアの皆さんを中心とした活動の場、交流の場の提供）	毎週火曜日～金曜日 午前10時～	有	参加することには無理がないこと
104	MBAC （マジックバルーン アートクラブ）	各種団体（公民館、病院、子供会、福祉施設）からの依頼を受け、ペンシルバルーンを使った動物や花などの作り方の指導	定期練習 毎月第3火曜日	有	
105	社まるこ福祉会	子どもレストラン、講座開設、施設開設等	毎週月曜日～金曜日 毎月第1週の土曜日	有	健康体でしたら誰でも加入できます

## ⑨国際

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
106	上田市多文化共生推進協会 (AMU)	・外国籍市民のための活動（日本語支援、異文化理解、自立支援、防災など） ・市内に生活する外国籍市民と地域の住民をつなぐ活動	不定期 月曜日～金曜日8時30分～17時15分	有	
107	EGG	・上田市を訪れる海外からの観光客に英語でのガイドの実施 ・上田市のインバウンド事業への協力 ・有志による学習会	毎週水曜日	有	英語に興味があること
108	チベットの風	チベットの支援活動	随時	有	
109	みのりの会	在住外国人のための日本語教室 外国籍児童への学習支援等	毎週土曜日13時～15時 市民プラザゆう	有	

⑩その他

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
110	一匹でも犬・ねこを救う会	殺処分ゼロ、収容ゼロをめざし、人と動物の共生できるまちを実現するための活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>行政、一般からの相談に関する事業（地域猫活動への協力）</li> <li>犬・猫の保護と里親への再譲渡</li> <li>適正飼養や動物愛護文化の啓発</li> <li>次世代へのいのちの授業 など</li> </ul>	毎月第1日曜日（10時～13時）の犬・猫譲渡会の開催 毎日の保護動物の世話 随時の地域猫活動の支援、啓発イベント	有 無報酬ですが、活動に都合のつく時間でも活動できる方
111	犬の命を守る会（わんわんライフ）	保護犬の預かり、動物病院への送迎、里親探し	いつでも譲渡会日に動ける人は活動してもらっています。	有 車を持っている方
112	上田ボランティア連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボランティア活動の啓発</li> <li>ボランティア同士の交流・情報交換・発信</li> <li>ボランティア研修への参加や勉強会の開催</li> <li>ボランティア間のマッチング</li> <li>ボランティア活動の活性化についての取り組みに関する企画、立案</li> </ul>	代議員会（4月） 役員会（随時） 毎月1回会員の情報交換会 その他必要に応じて	有 上田市社協に登録している個人ボランティアもしくは団体
113	傾聴ボランティアの会	<ol style="list-style-type: none"> <li>高齢社会や子育ての中での孤立化をすこしでも和らげる。</li> <li>いろいろな人が抱えている悩みや不安を受け止める。</li> <li>「聴く」ことにより相手の気持ちに共感的に寄り添う</li> <li>会員相互の技術向上を目指す。</li> </ol>	随時	有 話を聴いてくださる方
114	竹の会	物づくり	例会：毎月第4火曜日 その他随時	無
115	チームひまわり	脳トレ・ゲーム	随時 定例会：月1回	有
116	図書館ボランティア「ひまわり」	市立上田図書館内で、貸出用書籍の修理、除籍本等リサイクル活動	毎週火、水曜日	有
117	ナチュラルリストクラブうえだ	<ul style="list-style-type: none"> <li>自然運動公園内の花壇の整備、管理</li> <li>東山山林内トレッキングルートの整備、管理</li> </ul>	随時	無
118	みんなの居場所「今ここ」	日頃、生きづらさを感じている方が、日頃感じていること、不安なこと、悩みや趣味、興味があること、などを、自由に語り合ったりして、気持ちが楽になり、安らげて、元気を取り戻すことを目的として活動していきます。	毎週1～2回	無

## ○丸子地区

### ①高齢者支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
1	傾聴ボランティア・まるこ	1 傾聴活動（依頼者宅や施設へ訪問） 2 定例会（活動の問題点や悩み、会員の資質向上と相互のコミュニケーションを目的） 3 研修会	定例会： 毎月第2火曜日 13時30分～15時30分	有
2	ポラニながせ	フラダンスを楽しむとともに、依頼があれば施設・病院・地域の敬老会等への訪問を行う。	毎月第2・第4金曜日 19時～20時30分	有
3	丸子珈琲倶楽部	月1回丸子ボランティアセンター（又はファーストビル1階交流広場）に於いて、珈琲サロン開催し地域の人たちとの交流。イベントや地域からの要望がある時の出張サロン等。	毎月第1水曜日 10時～12時	有
4	丸子手話サークル 手のひらの会	・手話学習 ・障がい者に関する活動 ・障がい者との交流	毎月第1・3月曜日 19時30分～21時	有
5	丸子モチーフの会	市民の方から寄せられた毛糸でモチーフを編み、つなぎ合わせてひざ掛けにして一人暮らしの高齢者や障害のある方に、民生委員さんを通して配布	定例会毎月第4水曜日 13時～14時	有

### ②障がい者支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
6	お話を楽しむ会	◎視覚障がいのある方に広報等の音訳（社協うえだ、上田市議会だより、丸子自治センターだより、鹿教湯病院ニュースなど） ○図書館や学校での読み聞かせ	定例会： 毎月第4土曜日 13時30分～15時30分	有
7	手話ダンスほほえみの和	手話ダンスを通じ、障がい者との交流と高齢者施設等の訪問	毎月第1・3土曜日 13時30分～16時	有
8	プライユ丸子	障がい者の方が必要とする情報の点訳（広報・時刻表・献立表など）	毎週木曜日 9時30分～12時	有

### ④健康・医療

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
9	Eーキャップの会	抗がん剤治療等で髪が抜けてしまった人が被るタオルの帽子を縫う。	毎月第2水曜日 13時～15時30分	有
10	上田市 食生活改善推進協議会 丸子ブロック	1 会員のための学習会 2 市・県・国からの委託事業への参加 3 丸子女性団体協議会への参加 4 丸子ボランティア連絡協議会への参加 5 消費生活展への参加	不定期	有

## ⑤文化・教養

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
11	藤華久三社中	日本舞踊を習って施設の慰問や、地域のイベント参加（敬老会他）	随時（要望のあった時）	有	
12	丸子童謡唱歌を歌う会	童謡唱歌の伝承。施設等を訪問し、人々の心を豊かにする。	年4回の例会	有	

## ⑥環境・美化

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
13	かがやき21 MARUKO	旧丸子町内を4つの地域に分け、4月から11月の間、月1回の清掃活動（道路のゴミ拾い）	4月～11月 月1回	有	
14	丸子地域消費者の会	地域社会における消費生活の安定向上を目指した学習及び活動。特に、環境に重点をおいた視察研修・ゴミの減量化・省エネ等の学習会。廃油利用せっけんづくり。端切れ布等を利用したものづくり講習。県・上田市事業に協力し、悪質商法追放キャンペーン等。丸子地域消費生活展	随時	有	

## ⑦災害・防災

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
15	上田市丸子地区 赤十字奉仕団	人道・博愛の精神を柱とする赤十字の基本原則に基づいて、災害救護、福祉等の奉仕活動を行い、すべての人の幸福を図る。	随時	無	

## ⑧地域

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
16	チームあったかい輪	福祉施設内（きらり）のサロン：お話し相手・喫茶手伝い ホール：教室の企画（子育て講座、ヨガ教室、パドル体操、折り紙教室、健康づくり教室、布遊び（手芸））	サロン：平日 教室：各々月1回	有	
17	手づくなグループ	クラフトバンドを使っての、バッグ・かご・小物づくり	毎月第2木曜日 13時30分～15時30分	有	

## ⑨国際

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
18	ゆうあいまるこ	外国籍住民への日本語修得支援と子どもの学習支援	毎週土曜日 9時30分～12時	無	

## ○真田地区

### ①高齢者支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
1	ナルク上田・千曲拠点	会員相互の助け合い活動として、主に、高齢者・障がい者の送迎を中心とした外出支援を行っている。また社会貢献活動として、奉仕活動にも注力。自力ということでは同好会活動を行って人生を楽しんでいる。	基本的には月曜日～土曜日 8時～17時頃	有 ①ナルク会員になって頂くこと。 年会費3,000円 ②政治・住協・営利活動の禁止

### ②障がい者支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
2	野辺を渡る風のように	障がいのある方達が地域の中で当たり前暮らしをするような人間関係を築いたり、役割を担って頂く掛け渡しを行う。会食会で食事を調理してもらったり、山菜取り、きのこ狩りなどのイベント。	毎月1回	無

### ③子ども支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
3	おとぎの会	朗読、絵本の読み聞かせ、人形劇により地域の幼児から高齢者まで幅広い年齢層への情操やコミュニケーションのための活動 ・毎週、真田有線放送「お話の世界へ」での朗読 ・地域の保育園・幼稚園、ふれあい広場での人形劇上演 ・図書館おはなし広場での読み聞かせや人形劇上演	隔週土曜日 10時～12時（原則）	有
4	おもちゃ図書館「くるくるさなだ」	真田児童館の一室を利用して、毎月第2、第4土曜日におもちゃで遊ぶ機会を設けたり、おもちゃの貸し出しを行う。お子さんの関係するイベントでおもちゃを提供したりもする。	毎月第2、第4土曜日 10時～12時	有 年に数回来ていただければ
5	調理実習の会	親子向けクッキング、みそ作りなどを主催	随時	有
6	八八会	児童生徒の、登下校時の見守り及び、休日等屋外活動のサポート。安心安全のまちづくりのため、ステッカーを付けた車による安全パトロールを行うほか、小学校、図書館、長寿会など他の地域組織と連携して活動	随時	無

### ④健康・医療

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
7	食生活改善推進協議会	脂肪燃焼セミナー調理補助、中学校料理講習会、糖尿病についての研修会、県牛乳料理講習会、凍り豆腐料理講習会、食生活改善普及啓発事業（アンケート、塩分チェックシート）	月1回	有

## ⑤文化・教養

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
8	真田図書館サポーターの会	◎高齢者の生きがい、社会の中での一員として。 ○中学生が参加することで地域行事を行う。	開館日で自分が参加できる日	有	
9	信州真田六文銭太鼓	伝統芸能である地域和太鼓の継承	各週月・金	有	
10	大福会	茶道を通じての地域交流、伝統文化の伝承	月2回の水曜日または土曜日	有	

## ⑥環境・美化

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
11	樵工房	森林体験・学習の支援 地域森林の整備、木材利活用	随時	無	
12	筑波大学菅平高原実験所 菅平ナチュラリストの会	「菅平ナチュラリストの会」は、H22～28年度にかけて行った「ナチュラリスト養成講座」の修了生からなる筑波大学山学科学実験センター菅平高原実験所のボランティアスタッフです。現在活動中のメンバーは約15名で、構内の自然観察会や樹木園ガイド、各種講座補助、菅平湿原及び峰の原高原での自然保護活動への参加、その他週刊上田(地域情報誌)から実験所に依頼されている自然に関するコラムの執筆や実験所の諸行事へ協力等を行っています。	定例会：第二土曜日、環境保全活動・調査については適宜	無	

## ⑧地域

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
13	たまたて箱	パネルシアターを中心に、他に紙芝居などを公演。地域のいきいきサロン、児童館、図書館のおはなし広場で小さい子供から年配の方まで、四季に合わせた作品を用意して、場に合わせた活動を行っている。	随時(必要に応じて開催)	無	
14	特定非営利活動法人 ほこほコネクト	青パトによる安全パトロール、薪の会里山環境、災害ボランティア活動支援、地域の学校のお手伝い、国連・NGOへの支援活動、めーめー草たべ隊、地域の居場所・子ども食堂「さあん」運営、他、会員さんなどのやりたい活動	随時	有	

## ○武石地区

### ③子ども支援

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
1	武石えん結びの会	子ども食堂「武石えんカフェ」の運営	毎月第3土曜日	有

### ⑤文化・教養

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
2	美ヶ原飛龍太鼓保存会	イベントでの太鼓演奏、練習	毎週日曜日	有
3	カラオケクラブひまわり	各種行事での歌の披露、練習	毎月第2、第4水曜日	有
4	J A武石フラダンス教室 (マカラブア武石)	施設やイベントでのフラダンス披露	毎月第1、第3木曜日	有
5	神州流光風吟道会	施設やイベントでの吟詠	毎月第1か第3日曜日	有
6	武石童謡・唱歌をうたう会	講師の先生に指導を受けながら歌う	偶数月第1水曜日	有
7	地域と音楽をむすび隊	交流演奏会の準備、開催	月曜日、水曜日、土曜日	有
8	ハーモニーたんぽぽ	施設、イベントでのハーモニカ演奏	木曜日、毎月3回	有

### ⑥環境・美化

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
9	かがやき21 TAKESHI	道路、公共施設等のゴミ拾い等、環境保全活動	4～11月、毎月1回	無

### ⑦災害・防災

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
10	上田市 武石地区赤十字奉仕団	災害救援、地域福祉推進に関する奉仕活動、献血等各種事業や社会福祉施設及び救援を要する人への奉仕活動、奉仕活動に関わる各種講習会及び団員の研修会の開催	通年	無

### ⑧地域

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
11	武石の縁が輪	サロン活動（おしゃべり、お茶のみ）	毎月第2、第4木曜日	有
12	ふれあいカフェ武石	サロンやイベントでのハンドドリップ珈琲の提供	毎月第2、第4木曜日	有

### ⑩その他

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集
13	武石風土つなぎ隊	おさんぽギャラリー、一武石の交流拠点「つなぐ家」	通年	有
14	武石郵便局	「集まれ！仮装大賞」の企画、立上げ、実行	通年	無

## ○ガールスカウト

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
1	ガールスカウト 長野県第25団	年長から高校4年生までの少女や若い女性が活躍できる場を作れるよう、活動している。 花を植え育てている。	月2～3回の集会 その他行事等あれば随時	有	入団の説明を受け 同意していただく

## ○ボーイスカウト

	団体名	活動概要	活動日	加入者の募集	
1	ボーイスカウト 上田第5団	野外で子どもたちの自発性を大切に、グループでの活動を通して、自主性、協調性、社会性、たくましさやリーダーシップなどを育む活動（キャンプやハイキング、街頭募金等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーバー隊（小1～小2）：月1回</li> <li>・カブ隊（小3～小5）：月1回（キャンプ含）</li> <li>・ボーイ隊（小6～中3）：月1回（キャンプ含）</li> <li>・ベンチャー隊（高1～高3）：月1回</li> </ul>	有	小学1年生以上
2	ボーイスカウト 上田第13団	ボーイスカウト（対象は、小学1年から25才まで）は、各年代にそれぞれ活動目標を持ち、自発的に行う青少年教育運動を続けています。主な活動目標は、個性を伸ばすための「社会生活」「野外活動」など自然と社会と触れ合うことから、「奉仕活動」など社会に役立つものまで幅広い挑戦目標があります。	土曜日または日曜日	有	

## ○ライオンズクラブ

	団体名	活動概要	活動日
1	上田ライオンズクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内小学生参加のサッカー大会の開催</li> <li>・玄蕃山公園に大山桜3200本を1997年から10年かけて植樹。現在は清掃を中心に活動</li> <li>・蓮の音こども園との交流会開催</li> <li>・社会福祉協議会へ車イス寄贈 他</li> </ul>	例会は毎月第2、4火曜日 その他奉仕活動は年間スケジュールによる
2	上田城南ライオンズクラブ	活動は社会が必要とする全方位にわたり、地域社会で真に要求されていることを、その目で、耳で、足で探し出しその奉仕の方法を研究し実践している。奉仕は会員個人が日常、職域、人間関係を通じて行うだけでなく、クラブのチームワークを発揮して行い、行政の手が及ばない分野にもタイムリーな活動をしている。	月2回の定例会 随時の奉仕活動
3	丸子ライオンズクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青少年健全育成、レオクラブ支援、指導</li> <li>・地域における献血・薬物乱用防止</li> <li>・献眼キャンペーン、奉仕活動</li> <li>・世界、日本の災害援助支援</li> </ul>	例会：第1木曜日 12時～ 第2木曜日 18時～
4	丸子レオクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもレストランに参加、手伝い</li> <li>・丸子地域の道路のゴミ拾い</li> <li>・老人ホーム慰問、音楽村ボランティア、丸子ライオンズクラブと連携した活動</li> </ul>	毎月第1土曜日・日曜日他年間計画に従い実施

## ○ロータリークラブ

	団体名	活動概要	活動日
1	上田ロータリークラブ	多岐にわたる奉仕活動	例会：毎週月曜日
2	上田西ロータリークラブ	4月 太郎山清掃登山 6月 市民の森（ロータリーの森）整備 10月 千曲川清掃	例会：毎週木曜日
3	上田東ロータリークラブ	会員それぞれの職業を生かし、地域の奉仕活動全般で協力していく。	例会：毎週水曜日
4	上田六文銭 ロータリークラブ	世界の平和と親善に寄与し、人道的な奉仕活動を行っている。	例会：毎週火曜日
5	丸子ロータリークラブ	多岐にわたる奉仕活動	例会：毎週木曜日
6	上田ローターアクトクラブ	上田地域への貢献と異業種間の若手人材の交流を目指した活動 （上田地域で働く18歳以上の社会人・学生が中心となり上田地域のボランティア活動を行う団体）	隔週水曜日19時～ 土、日曜日活動もあり

## さくいん (五十音順)

掲載 ページ	
あ行	特定非営利活動法人 アイダオ 14
	Eーキャップの会 17
	一匹でも犬・ねこを救う会 16
	犬の命を守る会 (わんわんライフ) 16
	岩下自治会福祉協議会 7
	上田観光ボランティアガイドの会 14
	上田市グラウンドゴルフ協会 12
	上田市肢体不自由児者父母の会 8
	上田市食生活改善推進協議会 丸子ブロック 17
	NPO法人 上田市身体障害者福祉協会 8
	上田市青少年支援チーム 10
	上田市赤十字奉仕団 13
	上田市武石地区赤十字奉仕団 21
	上田市多文化共生推進協会 (AMU) 15
	上田市手をつなぐ育成会 8
	上田市丸子地区赤十字奉仕団 18
	上田城甲冑隊 14
	上田城クリーンアップクラブ 13
	上田城南ライオンズクラブ 23
	上田市立上田図書館 音訳ライブラリー「つくしの会」 8
	上田短期大学未来共創センター 14
	上田地域福寿クラブ連合会 7
	上田地区更生保護女性会 上田支部 10
	上田西高等学校JRC部 7
	上田西ロータリークラブ 23
	上田東高校 JRC班 10
	上田東ロータリークラブ 23
	上田ボランティア連絡協議会 16
	上田マジッククラブ 14
	上田養護学校 8
	上田ライオンズクラブ 23
	上田ローターアクトクラブ 23
	上田ロータリークラブ 23
	上田六文銭ロータリークラブ 23
	美ヶ原飛龍太鼓保存会 21
	うときち 8
	浦里小学校お助け隊 10
	えがお 11
	SADサークルNagano 11
	EGG 15
	荻元流荻元君香社中 12
	おけまる食堂実行委員会 10
	おとぎの会 19
	音の散歩道 9

あ行	お話し相手ボランティア ひまわりの会 7
	おはなうさぎ 10
	おはなしじゃんけんぼん 10
	お話を楽しむ会 17
	おもちゃ図書館うえだ メリーゴーランド 10
	おもちゃ図書館「くるくるさなだ」 19
	おもちゃの救済隊うえだ 10
	おもちゃの病院うえだ 10
	音楽ボランティア仲良しクラブ 7
か行	ガールスカウト長野県第25団 22
	介護予防サポーター いしまるこ 7
	介護療養型老人保健施設いずみの カエル カフェ 12
	かがやき21 TAKESHI 10
	かがやき21 MARUKO 21
	かがやき21 MARUKO 18
	学生ボランティア団体 チーム'95 10
	カノンの会 9
	カラオケクラブひまわり 21
	元祖!シャッターマン 14
	樵工房 20
	金のほし 12
	傾聴ボランティア7の会 16
	傾聴ボランティアまるこ 17
	珈琲ボランティア連絡協議会 14
	コール・ドゥ・クラージュ 12
	ご近助サロン 縁が輪 7
	国際音楽メンタルセラピスト協会 7
さ行	ザ スポパワ 14
	真田つわもの隊 14
	真田図書館サポーターの会 20
	真田忍者十遊士の会 12
	真田守人会 12
	サンタプロジェクトうえだ 10
	J A武石フラダンス教室 (マカラブア武石) 21
	塩田平ボランティアガイドの会 10
	塩田平民話研究所 12
	しおだっ子応援団 11
	自然エネルギー上小ネット 13
	NPO法人 シャイン 9
	手話ダンスサークル マロン 12
	手話ダンスほほえみの和 17
	上小手話サークル 9
	笑楽音楽同好会 7
	食生活改善推進協議会 19

さ行	信州真田六文銭太鼓	20
	信州塩田平和願太鼓	14
	NPO法人信州草原再生	13
	神州流光風吟道会	21
	スペシャルオリンピックス 日本・長野上田支部	12
	スマイルパンプキンズ	12
た行	大福会	20
	頼貴次会（三味線）	12
	武石えん結びの会	21
	武石童謡・唱歌をうたう会	21
	武石の縁が輪	21
	武石風土つなぎ隊	21
	武石郵便局	21
	竹の会	16
	たまた箱	20
	太郎山賜生会	13
	地域と音楽をむすび隊	21
	チームあったかい輪	18
	チームひまわり	16
	千曲町福祉協議会ボランティア会	14
	竹遊会	13
	チベットの風	15
	チャイルドラインうえだ	11
	調理実習の会	19
	筑波大学菅平高原実験所 菅平ナチュラルリストの会	20
	DAISY上田	9
	手づくなグループ	18
	点訳サークル でんでん虫の会	9
	東京スキンタッチ会 信州支部	11
	東信鍼灸師会	11
	常磐町ボランティアグループ	7
	図書館ボランティア「ひまわり」	16
な行	長野障害年金研究会	9
	長野大学 コアクション	15
	長野大学 吹奏楽部	12
	長野大学 夢チャレンジ制度 お花し支援プロジェクト	7
	ナチュラルリストクラブうえだ	16
	ナルク上田・千曲拠点	19
	野辺を渡る風のように	19
	は行	ハートフル アミティエ倶楽部
ハーモニーたんぼぼ	21	
ハーラウフラ リリィレフア	12	
梅后流 江戸芸かっぱれ上田道場 「笑楽会」	8	
八八会	19	
特定非営利活動法人 場作りネット	11	

は行	はっぴーきゃりー	8
	花一輪（日信工業OB会）	12
	「花と盆手前」ひまわりの会	13
	はなみずきの会	15
	花柳 友賢会	13
	ハナレイ ハワイアンズ	13
	バリアフリー合唱団 コールレインボー	13
	バリアフリーサッカーほのポーノ	9
	陽だまりキッズ	11
	ひだまりの会	9
	NPO法人 響き合う命の力 一難病・障害児者と関わる人の会	9
	VC.あざみ	13
	福祉ボランティア	15
	藤華久三社中	18
	プライユ丸子	17
	フラ・マーリエ	8
	ふれあいカフェ武石	21
	豊殿ふれあいサロン hinata bocco	15
ボーイスカウト 上田第5団	22	
ボーイスカウト 上田第13団	22	
特定非営利活動法人 ほこほコネクト	20	
ボラニながせ	17	
ま行	MBAC （マジックバルーンアートクラブ）	15
	丸子珈琲倶楽部	17
	丸子手話サークル手のひらの会	17
	丸子地域消費者の会	18
	丸子童謡唱歌を歌う会	18
	樹まるこ福祉会	15
	丸子モチーフの会	17
	丸子ライオンズクラブ	23
	丸子レオクラブ	23
	丸子ロータリークラブ	23
	〇〇カフェ やすらぎ	8
	みのりの会	15
みんなの居場所「今ここ」	16	
みんなの応援団 ちょっとだけ元気が出る講座	8	
「みんなのしおだ食堂」 運営委員会	11	
モチーフの会	8	
や行	ゆいま〜る	9
	ゆうあいまるこ	18
	ゆうすげと蝶の里	13
ら行	らくらくデジタル倶楽部 （DX推進議員連盟）	8
	りんくるNekogawara （ねこ瓦を愛する会）	13
わ行	笑いのワ 上田	8