

ボランティア情報



町内では様々なボランティア活動、地域活動が行われ地域社会を豊かにしています。その中で、木曽町社会福祉協議会に登録されているボランティアグループと、地域で演芸の披露や身体を動かす活動などを行っている個人ボランティアを紹介いたします。ボランティア活動は、自分が興味を持ち、無理なくできる活動をとおして、誰かに喜んでもらったり、仲間が出来たりと、ボランティアさん自身の人生も豊かにします。そんなボランティアさんたちのイキイキと活動している様子を多くの皆さんに知っていただけると嬉しいです。皆さんも、自分が楽しめるボランティア活動を始めてみませんか？

掲載のグループと一緒に活動したい方、地域の集まり等にお呼びしたい方、ボランティアとしてこれから活動したい方、その他ボランティアに関するご相談は木曽町社協 ☎26-1116

までご連絡ください。

木曽町社協 登録ボランティア数 (令和7年9月22日現在)

個人登録ボランティア	52名	団体ボランティア	28団体 257名
------------	-----	----------	--------------

点訳サークル ささゆり

町内在住の視覚障がい者の方へ列車時刻表とゴミ収集表を点訳してお届けしています。また、点字の理解を深めるため、ご希望いただいた小中学校に伺い、児童・生徒のみなさんと一緒に点字学習もしています。月に1回（毎月第3土曜日の午後）文化交流センターでメンバー同士勉強会を行っています。点字はちょっと難しいと思われるかもしれませんが、まず身近な点字を読んでみませんか？気軽に見学に来てください。



はがきボランティア

お一人暮らしの高齢者の方や、高齢者世帯の方に、季節のお便りを年3回お届けしています。受け取る方との直接的な交流はありませんが、相手の方の事を思いながら、心を込めて書いています。

開田地区にお住まいの方で、季節のお便りのお届けをご希望される方は、木曽町社協までお気軽にご連絡ください。



朗読の会 よもぎ 蓬生

目が不自由な方や、字が読みづらくなった方に情報をお届けするために『広報きそまち』や『社協だより』を音訳しています。月に2回程集まり、読み合わせをしてから録音をし、出来上がったCDを必要な方にお配りしています。

また、音訳以外にも小学校等で読み聞かせの活動も行っています。

音訳CDをご希望される方、活動と一緒にしてくださる仲間を募集しています！



お話しの会 “めっきらもっきら”

高齢者施設や、学校、保育園などで絵本や紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターの披露をしています。時には歌や手遊びを交えながら、参加者全員で楽しめる内容になる様に工夫しています。

月に1回学習会を行い、メンバー同士で意見を出し合いながら、スキルアップを目指しています。

一緒に活動してくれる仲間も募集中です！



琴伝流大正琴

郡内の福祉施設やイベント、発表会で大正琴を演奏しています。スカイブルー（町内）、コスモス（三岳）と、10名程で活動しています。

演奏会や大会に向け、文化交流センターや三岳公民館で定期的に練習を行っています。

演奏を楽しみ、一緒に活動する仲間も募集しています。詳しくは社協までお問い合わせ下さい。



やまばと会（雀の学校）

音楽好きな60代～80代の仲間が集まり、大正琴、電子ピアノ、ハーモニカ、太鼓などの楽器を使って演奏しています。

高齢者施設への訪問や、地域のイベント等へ参加し、演奏を楽しんでいます。皆さんと一緒に歌って喜んでもらえると自分たちの励みにもなります！

毎週金曜日の午前中に、交流センターで練習しています。一緒に楽しみながら演奏する仲間を募集しています！お気軽にご参加ください♪



ピクルス

ギター演奏に合わせて、童謡、唱歌、フォークソングや民謡などを、高齢者施設や地区サロンなどに出向いて披露しています。会場の皆さんと一緒に楽しく歌い、レパートリーが多いのが自慢です！

施設や地域のイベント、サロンなど、ご要望があればどちらでも伺います。一緒に楽しく歌いましょう！



木曽踊保存会

木曽が誇る伝統芸能である「木曽節・木曽踊り」を継承・普及・発展する団体として、毎月の定例会で稽古に励んでおります。また、町内の盆踊りやイベントでの披露の他、小学校への出前講座も好評です。

最近は SNS 発信に力を入れ、町外の参加者も増えております。会員募集中！一緒に踊らまいか！



公式 HP



手芸ボランティア いぶき

高齢者施設やサロン、学校を訪問し、身近にある物を使って、簡単な手芸や工作を皆さんと一緒に楽しめます。

作品作りのひと時を楽しみ、完成した喜びを味わってもらいたいという思いで活動をしています。

サロンでの作品作り等、ご依頼があればお伺いしますので、お気軽にお声がけください。



雅奏会

13 弦の箏（琴）で、誰もが一度は聴いたことのある『六段の調べ』など古典的な曲を高齢者施設や地域の催しなどで演奏しています。和楽器の日本らしく優しい音色をぜひ聴いてみてください。

ご要望がありましたら演奏に伺います。お気軽にお声がけください。



傾聴ボランティア木曾

「話を聴いて欲しい」等のご依頼を受け、施設やご自宅に伺い、お話をお聴きしています。時には、一緒に歌ったり、絵手紙や折り紙をすることもあります。

人生の先輩方から伺うお話には学ぶことがいっぱいです。ボランティアには研修を受けた上で参加できます。定期的に学びを深める講座もしています。

お話しを聴いて欲しい方、お話し相手のボランティアをしたい方はお気軽にお問合せください。



手話サークル「ミミ」

聴力障がい者を理解し、災害時等には、手話を通じて支援させていただきます。また、多くの方に広く理解していただくために、施設や学校で手話の学習会を行っています。どうぞお声かけください。

毎月第4土曜日に、日義公民館 視聴覚室等でお茶を飲みながら楽しく手話を学んでいます。是非一緒にいかがですか？



フレッシュハートおんたけ

高齢者施設やイベントで様々な曲に合わせた創作ダンスを披露しています。

ダンスを見てもらうだけでなく、見ている方も参加できる様な簡単なダンスや手遊びも行います。

踊っている自分たちも、見ている方も、一緒に楽しい時間を過ごせることが嬉しいです。

一緒に活動するお仲間を募集しています。



遊ViVa おりがみくらぶ

福島 本町商店街を拠点に、おりがみ教室を開いています。月に2～3回のペースで活動し、1年の間に作った作品を町の文化祭に出展しています。

教室に来られない方には訪問して開催することもできますので、お気軽にお声掛けください。

お問い合わせ先：090-5008-9050（林）



Colors -カラース-

年に数回のコンサートに向けて、月2回ほどの練習を重ね、曲を仕上げています。

皆で心をつにして音を重ねることができた時の幸せは極上！！

障がいのある方達の余暇活動としてスタートした集まりですが、どなたでも歓迎です！

コンサートにもぜひ足を運んでみてください。



サロン応援隊

シニア大学在学中に、地域サロン立ち上げのお手伝いをし、卒業後はサロン応援隊として活動しています。

サロン開催の準備や、活動のお手伝いをさせていただき、地域の方とのコミュニケーションの場になっています。

様々な特技を持ったメンバーがアイディアを出し合い、楽しく活動しています！



木曽子育てまちづくりの会

木曽で子育てをしている人や子育てを応援してくださる方達によって運営されているサークルです。

2014年に発足し、子育ての悩みや希望を共有できる場をつくり、行政等とも協働し、子育て環境をよりよくするための活動を行っています。

おさがりひろば（育児用品のリユース）や自然体験活動、子育てに関する講座や勉強会等やりたいことを皆で考えて実行しています。



開田八人衆

民謡やカラオケ、郷土芸能などを、高齢者施設や学校、地域のイベントなどで披露しています。落語の披露もできます！ 個性豊かなメンバーが、それぞれの特技を活かして開田地区を中心に活動しています。みなさんと一緒に楽しい時間を過ごせたら嬉しいです。



4ピースプラス

絵本や紙芝居の読み聞かせをしているグループです。現在は小学校と木曽町図書館で定期的に読み聞かせをしています。

子どもから大人まで楽しめるように工夫をし、役になりきって、自分たちも楽しみながら活動しています。

依頼があればどこへでも伺いますので、お気軽にお声をかけてください！



ニゴと草カッパの会

野草を利用する木曽馬文化と採草地（草カッパ）の自然を守る活動をしています。住民の方に教わりながら、干し草はニゴを立てて、貴重な動植物を育む伝統的な草地利用に取り組み、木曽馬の保全にもつなげていきたいです。

2025年3月に、会で草刈りをする草カッパが環境省の自然共生サイト「木曽馬の里地里山」に認定されました。昔の木曽馬との生活を教えていただける方や、一緒に活動できる方募集集中です。見学のみでも大歓迎です！

田澤佳子 nigotokusakappa@gmail.com



チームワニ

障がいの有る無しに関わらず、それぞれの特性を活かし、当たり前で理解され受け入れられる地域となることを願い活動しています。地域で開催される様々な行事で、余暇活動で作った作品を広く紹介・参加できる企画や活動を行っています。



木曽ネコ会

「野良猫」から「地域猫」へ。猫が好きな人もそうでない人も暮らしやすい、人と猫が心地よく共生する「殺処分ゼロの命に優しい町」をつくるための活動をしています。

飼い主のいない猫を増やさないために、野良猫の不妊・去勢手術をして地域猫にする活動とともに、猫の生態や飼い方、飼育放棄（捨て猫）の防止等、地域住民の皆様へ正しい知識を啓発していく活動をしています。

お問合せ：080-3530-6419（唐澤）

Instagram



Facebook



公式 HP



フランチの会

子供からお年寄りまで楽しめるパネルシアターを行うグループです。

パネルシアターの作成から本番までメンバー自身も楽しんで活動しています。

見てくれる方と、お話を楽しむ時間を共有できることが何よりも幸せです！

依頼があればどこへでも伺いますので、お気軽にお声がけください。



ペチカンず木曾

自宅でも、学校・職場でもない第3の居場所「サードプレイス」を、有料で運営しています。（中学生未満のお子様は保護者の方同伴でご利用ください。）

また、毎週木曜日の夕方は「信州こどもカフェ」として開放しています。高校生、看護学生や家族連れの方等が集い、多世代交流や情報交換ができる場となっています。

どなたでもご利用いただけますので、皆様、ぜひお気軽にお問い合わせください。



Instagram



四つ葉のクローバー

施設での傾聴活動を行っています。

その人らしくお話ができることを大切に、お話をくださる方の気持ちに寄り添いながらお話をお聞きしています。

メンバー同士のコミュニケーションを大切にしながら、経験を積み重ね、一步一步前に進んでいきたいと思っています。



ねむの木会

三味線教室のメンバーで、高齢者施設や地区サロンなどに出向いて三味線を披露しています。三味線の有名な曲だけでなく、童謡、唱歌なども演奏します。木曾節を会場の皆さんと一緒に踊るのも好評です！

施設や地域のイベント、サロンなど、ご要望があればどちらでも伺います。お気軽にお声掛けください。



スイング

シニア大学を卒業した、歌うことが好きな仲間が集まってつくったグループです。

月に1回集まり、ハーモニカの伴奏に合わせて童謡や唱歌、歌謡曲を楽しく練習しています。

郡内のサロンや高齢者・障がい者施設で活動しています。

ご依頼があればどこでもお伺いします。お気軽にお声がけください。



フォークダンス KISO

世界各国の踊りや、聞きなれた曲に合わせて作られたレクリエーションダンスを、地域のイベントや高齢者施設で披露しています。年齢、性別を問わず誰でもできるダンスなので、参加者の皆さんと一緒に楽しんで踊りたいと思います。

第2水曜、第4金曜に日義公民館で練習しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



野田 一男さん (木曾太郎)

懐メロとものまねと

笑いの達人!!

歌・踊り・トークで皆さんを笑顔にしたい!

レパートリー豊富です。

サロンや施設、地域のイベント等で披露しています。

ぜひ呼んでください!



中野 智子さん

サロンや高齢者施設で、歌や踊りを披露しています。

トークや華やかな衣装で皆さんに楽しんでもらいたいと思います。

小唄もぜひ聞いていただきたいです。お気軽にお声掛けください。



征矢野隆夫さん (今度和やるぞう)

スコップ三味線の演奏を福祉施設、保育園、地域のイベントで披露しています。

元気の無い方、お声掛けください! スコップ三味線の楽しい演奏で皆さんを元気にします!



下平 利夫さん

曲に合わせて数本のハーモニカを使い分け、童謡、唱歌、歌謡曲、懐かしく楽しい曲など様々なジャンルの曲を演奏します。

高齢者施設や地域のサロンで活動しています。お気軽にお声がけください。



齋藤 佳代さん

サロンや福祉施設でアルパ（小型のハープ）の演奏をしています。アルパの代表的な曲や、みんなで歌える曲など、アルパの素敵な音色を聴いてください。



ミュー

ム（個人ボランティアユニット）

正澤
古井

典子さん
桂子さん

木曽で生まれ育ち、高校・大学時代をともに過ごした私たちが故郷の皆さんに音楽で恩返しをします。素敵なピアノとフルートの音色で皆さんの心を癒し、少しでも元気づけられたらと思います！
お気軽にお声がけください。



柏崎 智さん （天風さとし）

普段は「向陽クリエイションプロダクション」に所属し、サロンや施設でどじょうすくいや歌を披露しています。他にもどじょうすくいをアレンジした踊りを練習中です。だれでも分かりやすく楽しい芸で皆さんを盛り上げます！



原 秀昭さん

地域のサロンや高齢者施設でカードマジックを披露しています。
見ている方と近い距離で披露するので、手元を見ながらゆっくりと楽しんでもらいたいと思います。お気軽にお声掛けください。



深町 計彦さん （ふかまち けい）

ギターの伴奏に合わせて、皆さんと一緒に歌う時間を楽しんでいます。リクエストも歓迎です！ブラジル音楽も得意です。お気軽にお声掛けください。



木曽町社協ボランティア登録について

社協にボランティア登録していただくボランティアさんにはこのような支援をさせていただきます。

- ①ボランティア活動先の紹介や斡旋のほか、広報誌などで活動を紹介させていただきます。
- ②ボランティア活動保険の保険料（加入料）を負担させていただきます。
- ③ボランティア交流会や研修会の案内（ダイレクトメール等）をさせていただきます。
- ④公共施設の利用予約等の支援を行います。
- ⑤ボランティア団体助成金を交付します。

＊交付には条件がありますので、詳しくは木曽町社協までお問い合わせください。

ボランティア 募集中



木曽町社協では随時ボランティアを募集しています。

お気軽にお問合せください！

ボランティア写真館



▲お買い物の代行



▲アルパに触れさせてもらいました



▲点訳した資料をお届け



▲施設での読み聞かせ



▲小学生に川遊びを教えてもらいました



▲男梅の会 サツマイモ植え



▲施設のレクリエーションのお手伝い



▲福祉教育サポーター 疑似体験の指導



▲ズボンの裾直し



▲三味線に合わせて木曽踊りを踊りました

ボランティアに関するご相談は以下
までお気軽にお問合せください。

社会福祉法人 木曽町社会福祉協議会

〒399-6101 木曽郡木曽町日義 1600-1

電話：26-1116

FAX：26-2073