



ボランティア通信

ボランティア通信 長岡市ボランティアセンター
〒940-0071 長岡市表町 2-2-21
長岡市社会福祉センタートモシア
TEL0258-94-5588 FAX0258-32-5210
E-mail : vc@nagaoka-shakyo.or.jp



HP : tomoshia.jp/

3月号

2020年3月

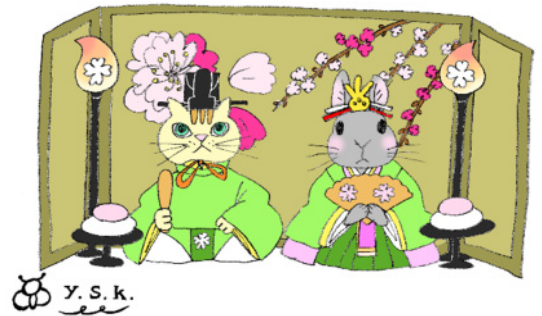
ボランティアトークカフェ

どなたでも参加OK！ 参加無料。
申し込み不要。ドリンク・お菓子あり。

☆傾聴講座修了生や先輩ボラのトーク。今何やってる！etc

◎日時：3月19日（木）13：30～15：00

◎会場：トモシア 1階 フリースペース



募集期間

2月3日
～
4月17日



ボランティアに役立つ傾聴講座

「傾聴とは？」相手の心に寄り添って話を聴くことで
す。ボランティア活動に生かせるだけでなく、地域や家庭
でも役立ちます。**定員まであと4人です！**

日時：4/24、5/1、15（金）
13：30～16：00
会場：トモシア多目的ホール
受講料：300円
対象：どなたでも可
定員：30人

募集期間

2月3日
～
5月7日



ボランティア大学基礎講座

ボランティア活動の基礎を知り、体験等を通して自分
に合ったボランティアを一緒に探しませんか。
全12回でボランティアの基礎を学べます。

日時：5/14～9/10（木）
13：30～15：30
会場：トモシアほか
受講料：1,000円
定員：30人
※日程等詳細はP5参照

募集期間

3月1日
～
5月1日



ボランティアのためのバルーン講座

風船で子どもたちに楽しんでもらいたい。ボランティ
ア活動にバルーンアートも取り入れたい。と考えてい
るあなたへ！
バルーンアートの基本から学べる講座です。

日時：5/18、25（月）
13：30～15：30
会場：トモシア研修室1・2
受講料：1,000円
対象：どなたでも可
定員：15人

各講座の申込みは、それぞれのQRコードをご利用いただくか、下記の電話にご連絡ください。

※ 定員に達した場合は、募集を停止します。ご了承をお願いします。

長岡市社会福祉センタートモシアは、いろいろな市民活動に利用できます。市民活動
の使用料は無料です。詳細はトモシアのホームページ（最上部QR）でご確認ください。

なお、センター専用駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用いただくか、
近隣の有料駐車場（右QR）をご利用ください。

長岡市
駐車場案内
サービス
QRコード



<http://p-navi-nagaoka.jp/>

ボランティア情報



興味がある情報がありましたら、長岡市ボランティアセンターにお気軽にご相談ください。(連絡先は最下段に記載)

ここに掲載されたほかにも情報がありますので、ご相談をお待ちしています。

募集期間 随時	<p>カフェ く・る～む 社会福祉センタートモシア 1階にあるカフェです。ボランティアを募集中です！ 現在24人のボランティアが活動中です。</p>	<p>日時：都合のよい曜日時間 場所：カフェ く・る～む 服装：エプロン、帽子を貸与 対象：高校生以上</p>
募集期間 随時	<p>カフェ りらん http://caferiran.info/ アオーレ長岡 西棟1階ホワイエの《カフェりらん》でボランティア募集中。月1～2回程度。1か月前に予定を組みますので、ご都合をお聞かせください。</p>	<p>日時：月～金 11:00～15:00の間 場所：カフェ りらん 服装：エプロン、三角巾を貸与 対象：高校生以上</p>
募集期間 随時	<p>ハート・カー運転ボランティア 福祉車両「ハート・カー」の運転とリフト操作のボランティアです。お客様を介助する方が一緒に乗車しますので運転だけです。 運転ボランティア募集中！ 土・日曜だけでも大歓迎！</p>	<p>日時：都合のよい日時 ※予めご都合を伺ってから運転を依頼します。 ※6ページに詳細を掲載！</p>
募集期間 随時	<p>トモシアサポートクラブ トモシアが多くの方の方に活用され、福祉やボランティアの交流の場となるよう、応援や支援を目的に活動するクラブです。</p>	<p>場所：トモシア 対象：高校生以上 内容：フリースペースの飾りつけ、イベントや講座のサポートなど</p>
募集期間 随時	<p>パソコン・ココの会 ～パソコン操作のお手伝い～ 視覚障がい者音声パソコンボランティアグループです。音声を聞き、パソコンを操作します。 障害のある方のパソコン操作のお手伝いです！</p>	<p>日時：第1・3日曜日 13:30～15:30 対象：高校生以上 場所：トモシア ※希望者はボランティアセンターに連絡ください。</p>
募集期間 随時	<p>地域活動センター any ～えにい～ 発達障がいのある子どもたちの放課後や休日のサポートです。 活動時間等は応相談！</p>	<p>場所：地域活動支援センター any 対象：高校生以上 人数：若干名 ※希望者はボランティアセンターに連絡ください。</p>
募集期間 随時	<p>発達障がいのためのコロロ親子の会 発達障がいのある子どもをもつ親同士、悩みや日頃感じていることを話し合っている会。 親子活動（運動など）のときのサポートです。</p>	<p>対象：高校生以上 人数：若干名 日時：第1・3日曜日 10:00～ ※希望者はボランティアセンターに連絡ください。</p>

できる時に! できることを! できるだけ!



あなたのお力を少しお貸してください！

<p>募集期間</p> <p>随時</p>	<p>新潟県動物愛護センター</p> <p>動物愛護に関心がある方の館内ボランティアを募集しています！</p> <p>活動は、①館内案内 ②イベント ③犬のお散歩 ④トリミング などです。</p>	<p>対象：原則18歳以上 日時：都合のつく時間 場所：動物愛護センター 連絡先：21-5501</p>
<p>募集期間</p> <p>随時</p>	<p>長岡市資料整理ボランティア</p> <p>誰でも楽しく参加できます！</p> <p>活動は、古文書等整理、東日本大震災避難所資料の目録作成、災害に関する新聞資料の整理、資料整理に関する講座・研修会などです。</p>	<p>日時：第2木曜日など 場所：互尊文庫 連絡先：36-7832 ※詳細は長岡市中央図書館文書資料室にお問合せください。</p>
<p>募集期間</p> <p>随時</p>	<p>長岡戦災資料館 ～学生ボランティア～</p> <p>次世代を担う若者のアイデアを取り入れて、長岡空襲を次世代に語り継いでいくための学生ボランティアを募集します！</p> <p>※ボランティアセンターに専用応募用紙があります。</p>	<p>対象：大学生、専門学校生 期間：1年間 更新有り 場所：長岡戦災資料館 連絡先：39-2203 長岡市庶務課</p>
<p>募集期間</p> <p>随時</p>	<p>長岡赤十字病院 ～得意な分野でボランティア～</p> <p>活動は、再来受付機でのご案内、各科への車いす介助、小児科外来・病棟での読み聞かせや紙芝居、小児科外来プレイルームの壁面飾り付けなど、得意な分野でお手伝いします！</p>	<p>対象：心身健康、長期間可能 日時：都合のつく日時 場所：長岡赤十字病院 連絡先：28-3600 内線 2211 総務課</p>
<p>募集期間</p> <p>随時</p>	<p>フードバンクにいがた 長岡センター</p> <p>「もったいない」から「ありがとう」へ！ もったいない食べ物を必要な方へお届けする活動です。食品の計量、フードドライブ、礼状発送事務などのお手伝いをお願いします！</p>	<p>対象：心身健康な方 日時：曜日、時間調整します 連絡先：長岡センター山崎さん 090-2142-6119 ※謝金有り</p>
<p>募集期間</p> <p>予告</p> 	<p>蓬平観光協会 ～道ばたの植栽ボランティア～</p> <p>4月下旬頃から蓬平温泉入口から300m程度をコキアの植栽で環境を整備するボランティアです。11月には鑑賞会もあります。</p> <p>歩道脇の土壌作りから始めて、5月には苗植えを行い。その後、毎月除草作業などの手入れを行います。送迎バスが出ます。</p> <p>作業後に温泉入浴、軽食提供有り！</p>	<p>◎必要な予定人数等</p> <p>4月土壌作り10人 5月植栽等40人 6～10月除草手入れ各10人 11月ボランティアさん鑑賞会 ※やってみたい方は、ボランティアセンターに連絡。詳細が決まり次第、観光協会から連絡があります。</p>



募集期間

随時

長岡市内の「子ども食堂」ボランティア募集中!
一緒に運営に携わるボランティアを募集しています。
直接各食堂の問合せ先にご連絡ください。

銀河食堂はボランティア募集を
停止中です。

名称	場所	開催日時	問合せ先
新町みんな食堂	蔵王地区集会所 (金峰神社社務所隣)	第3金曜日 17:00~	新町みんな食堂世話人会 山崎陽子 ☎33-2812
子どもみらい食堂	長岡聖契 キリスト協会 (中央図書館向い)	概ね第4土曜日 11:00~	代表 日吉均子 ☎090-2236-3153 ✉nagaoka.covenant@gmail.com
しろうまる食堂	四郎丸 コミュニティセンター	概ね第2金曜日 16:00~	代表 ジョーンズ文穂 ☎070-5582-0755 ✉460ibasho@gmail.com
塚山みんな食堂	塚山地域活性化 センター	第2金曜日 17:30~	代表 小林朝子 ☎090-7425-3558 ✉hagan_kohuku@outlook.jp
寺泊みんな食堂	寺泊 コミュニティセンター	第2金曜日 17:00~	代表 旭 勲 ☎090-8722-6495 ✉teradomari.minna@gmail.com
与板みんな食堂	与板 本願寺新潟別院 (たちばな公園近く)	第4金曜日 16:00~	代表 広川淳美 ☎090-2674-4544 ✉yoita.minna@gmail.com
まちなか コミュニティ食堂	表町 コミュニティセンター	第3木曜日 17:45~	代表 小林礼子 ☎090-4824-1260 ✉comisyoku0258@gmail.com

※「子ども食堂」のお問合せは、長岡市教育委員会子ども未来部子ども家庭課 ☎39-2300へ



ボランティア情報欄では、ボランティアを必要とする団体等の募集情報について、掲載してまいります。

スペースに限りはありますが、随時受付いたしますので、ボランティアセンターにご相談ください。コーディネーターが丁寧に対応いたします。

このボランティア通信のほかにも、ボランティアセンターにはボランティア募集の掲示板などPRできるツールが用意されています。ぜひ、皆様のご活用をお待ちしています。

トモシア

お楽しみライブ

会場：1階フリースペース

開催日：毎月第4土曜日

13時30分から
15時まで

3月28日

落語の絵話 ◆四郎丸地区民児協
マジック ◆ともあマジッククラブ
紙芝居 ◆紙芝居塾のゆかいな仲間達
バイオリン演奏 ◆外川 澄雄



4月25日

みんなで歌おう ◆歌声サークル
マジック ◆ともあマジッククラブ
紙芝居 ◆紙芝居塾のゆかいな仲間達
フラダンス ◆ナニマウロア フラストアジオ



令和2年度
受講生募集

ボランティア大学 基礎講座

～「ボランティアを始めたい」

そんなあなたのための講座です！～

回	月・日	内 容	講 師 等
1	5月14日	○開講式 ○ともに生き、ともに支えあう社会の実現	長岡市社会福祉協議会 常務理事 地域福祉課長
2	5月21日	○ボランティアを知ろう	長岡市社会福祉協議会 長岡市ボランティアセンター
3	6月 4日	○長岡市の地域福祉について	長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉活動ボランティア
4	6月18日	○障害者を理解しよう	長岡市障害者基幹相談支援センター
5	7月 2日	○高齢者を理解しよう	長岡市社会福祉協議会 介護サービス課
6	7月 9日	○公開講座「講演会」	夜回り先生 水谷 修 さん
7	7月16日	○施設ボランティアの活動について	市内福祉施設
8	7月30日	○施設訪問で学ぼう	市内障害者就労支援施設 市内高齢者福祉施設
9	8月20日	○音声訳を学ぼう ○点訳を学ぼう	長岡音声訳の会 長岡点訳の会
10	8月27日	○要約筆記を学ぼう ○手話を学ぼう	長岡要約筆記サークル 長岡市手話サークル
11	9月 3日	○長岡市のボランティア活動について	長岡市内ボランティアグループ
12	9月10日	○市民協働センターの活動について ○閉講式・修了証書授与 ○交流会	ながおか市民協働センター 長岡市社会福祉協議会 長岡市ボランティアセンター長

時 間 毎回木曜日 13:30～15:30

会 場 長岡市社会福祉センタートモシア ほか

定 員 30人（定員になり次第締切り）

受講料 1,000円（初回受講時に集金）

申込み ハガキ、又はFAXに以下の事項を記入してお申し込みください。

① 基礎講座 ②氏名（フリガナ） ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢

申込先 〒940-0071 長岡市表町2-2-21 長岡市社会福祉センタートモシア内
長岡市社会福祉協議会 長岡市ボランティアセンター FAX (0258) 32-5210
※申込期間：2月3日（月）～5月7日（木）



この事業は、皆さまからお寄せいただいた赤い羽根共同募金が役立てられています。

運転ボランティア 急募!



団体名	ハート・カーの会 (車いす利用者や、介助なしで移動することが困難な重度身体障害の方の通院や社会参加をサポートするため、福祉車両「ハート・カー」の運転をするボランティアの会です。)
運行範囲	長岡市内
登録要件	普通自動車免許を持っている方 登録時70歳未満の方 過去2年間、運転免許の停止処分を受けていない方
年齢	75歳まで
内容	○運転とリフト操作のボランティアです。介助する方が一緒に乗車します。 ○リフト操作方法などの説明や体験、その他研修などがあります。 ○活動の日時は、事前にボランティアさんの都合の良い日を確認して調整します。(土日だけでも大歓迎!)
備考	1回あたり、300円(費用弁償)支給。



■ 問い合わせ先 ■

ふれあいネットワーク

 社会福祉法人 長岡市社会福祉協議会

ボランティアセンター内 ハート・カーの会 事務局
電話 (0258) 94-5588 F A X (0258) 32-5210
✉ vc@nagaoka-shakyo.or.jp