



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内
TEL:0258-94-5588 FAX:0258-32-5210
E-mail:vc@nagaoka-shakyo.or.jp



HP:tomoshia.jp/

2023

春季号



Pick up 新緑の春!

新たな気持ちでボランティアにチャレンジ!

今年度より、ボランティア通信の発行を春、夏、秋、冬の年間4回としました。各号とも季節の特徴を生かした記事を掲載する予定です。

さて、今年度最初のピックアップは、活動者が不足し、ボランティアを大募集している子ども食堂です。オープンして間もない食堂や、5月にプレオープンする食堂もあります。

都合のつく時間（1時間でも可）に手伝ってくれるボランティアを募集しています。



調理・配膳・清掃等のボランティアを募集しています。

食堂名	所在地	開催日	活動時間
新町みんな食堂	西蔵王	第3金曜日	14:00~19:00
子どもみらい食堂	学校町	第2・4土曜日	10:00~12:00
しろうまる食堂	四郎丸	第2金曜日	15:00~17:00
与板みんな食堂	与板町	第4金曜日	13:30~17:00
まちなかコミュニティ食堂	中島	第4木曜日	17:30~19:00
豊愛おひさまバル	栃尾・栄町	第4土曜日	9:00~11:30
黒条みんなの食堂	黒津町	第1金曜日	11:00~(1時間でも可)
来迎寺みんな食堂	越路・来迎寺	第4金曜日	① 9:00~12:00 (仕込) ② 13:00~17:00 (調理) ③ 17:00~17:30 (配食) 各パートで短時間でも可
応援食堂 ほっぺばあちゃんち	新保	毎週火・木曜日	① 15:00~仕込・調理 ② 18:00~19:00 会食・子どもの見守り (短時間でも可)

○子ども食堂では、ボランティアが不足しています。1時間でも活動できる方、大歓迎です。

○子育て世代や他の地域から転居された方、興味はあるけど体力に自信のない方など、気軽にボランティアセンターまでご相談ください。高校生や大学生・専門学校生も大歓迎です。



新潟県立歴史博物館

生涯学習の機会増大とサービスの向上を図るため、ボランティアを募集しています！

資料整理や体験プログラムでの活動補助、館内案内、イベント等の運営補助など、さまざまなボランティア活動があります。都合のつく時間で活動できます。初心者でもスタッフがサポートしますので安心です。

ボランティアに登録して、あなたの力を発揮してみませんか？

※登録期間：原則1年間（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

日時：開館日を基本に都合のつく日・時間

場所：新潟県立歴史博物館
＜応募方法等＞

通年で活動いただける方、随時募集

書類選考、事前説明会あり

※書類など必要な方はボランティアセンターまで

花テラス 花づくり活動ー花テラス・サポーター

「花テラス・サポーター」は、タネから育てる花づくりを学び、花のお世話をしながら楽しく交流の輪を広げる市民ボランティアです。長岡に花いっぱい輪を広げる花テラスの活動にあなたも参加してみませんか。

花づくりに興味・関心のある人を待っています。初心者も大歓迎です。

いずれも通年で活動できる人に限ります。

日時：活動する前月にお知らせします（主に9:30～11:00）

場所：長岡市緑花センター
花テラス

連絡先：☎39-8718



詳細はこちらから HP へ

国営越後丘陵公園

自然が大好きな方、仲間と一緒に活動したい方、公園づくりに参加したい方を募集しています。

ばらボランティア、花の里山ボランティア、フォトボランティアなど、7つのボランティア団体があり、公園の環境整備を行う活動です。

日時：都合のつく日時

場所：国営越後丘陵公園

連絡先：越後丘陵公園管理センター ☎47-8001



詳細はこちらから HP へ

越後みしま竹あかり街道

年間を通して参加できるサポーターを募集しています！

竹の伐採、加工、事前設置、当日設置、ろうそく点火作業、竹灯籠の撤去作業などたくさんあります。

月2回の活動があり、4/9（日）からは加工作業が始まります。



連絡先：

三島ライトアップ実行委員会
片桐 良雄

☎090-2476-0950



詳細はこちらから HP へ

ハート・カーの会(急募)

在宅の重度障害者の社会参加を促進するため、車椅子利用者も乗車できる車「ハート・カー」を運転するボランティアです。

操作講習や安全運転実技講習もありますので、安心して活動を行うことができます。

日時：都合のよい日時

場所：長岡市内

※あらかじめ都合を伺ってから運転を依頼します。





ゆいジョブながおか

子どもたちを支援するサポーターを募集しています！
 具体的には子どもたちの仕事体験をサポートできる方で、特別な資格、経験は必要ありません。
 小5～高3までの様々な障がいのある子どもたちが対象です。
 ボランティアの力で、障がいのある子どもたちの社会参加を支えてみませんか？

日時：平日夕方または土日の中で月に1回、1時間程度
 場所：お住まい周辺の就労体験事業所
 対象：どなたでも可
 連絡先：
yuijobunagaoka@gmail.com

子育ての駅

子育ての駅で行うイベントや研修など、運営に協力してもらえるサポーターを随時募集しています。

お気軽にお問い合わせください。
 ちびっこ広場：大手通2丁目5番地
 てくてく：千秋1丁目99番地6
 ぐんぐん：千歳1丁目3番85号

日時：都合のつく日時
 連絡先：子育ての駅
 てくてく
 ☎21-3860



子どもみらい食堂 ～宿題サポートカフェ～

遊びや学習のサポートをするボランティアを募集しています。
 子どもたちの未来の可能性を広げるため、皆さんの力が必要です。
 それぞれの思いを持って集まる仲間とともに、子どもたちに寄り添い、学習のサポートや居場所づくりにご協力ください。



日時：毎週水・金曜日
 18:00～19:20
 毎週日曜日
 13:00～18:00
 場所：長岡聖契キリスト教会
 対象：高校生以上
 (履修科目・資格の有無などは問いません)

地域活動支援センター any ～えにい～

地域活動支援センターany～えにい～は、発達障害のある子どもたちの放課後や休日のサポートボランティアです。
 経験のない方でも大丈夫です。

日時：水曜日・木曜日・金曜日
 10:00～17:00
 土曜日
 10:00～14:00
 (上記の中で都合のよい時間)
 場所：地域活動支援センターany
 対象：高校生以上

発達障がいのためのコロロ親子の会

コロロ親子の会は、発達障害のある子どもをもつ親同士が、悩みや日頃感じていることを話し合っている会です。
 親子活動(運動など)時のサポートをするボランティアを募集しています。



日時：第1・3日曜日
 10:00～14:00
 場所：三島地域周辺
 対象：高校生以上



ひだまりハウス

ひだまりハウスは、発達障害があるお子さんの家族やそのきょうだい及び不登校の方の居場所づくりを行っている団体です。

主な活動である、座談会や勉強会、体験会などに係る作業や運営に協力いただけるボランティアを募集しています。



ひだまりハウス

日時：月2回（土日祝日）
※詳しくはInstagramより
場所：下川西コミュニティセンター、さいわいプラザ
対象：子育て支援や教育、福祉に興味関心のある方



NPO 法人UNE(うね)

ウネハウスでは、誰もが誇りをもって「しごと」ができ、安心して暮らせる社会を実現するため、様々な活動に取り組んでいます。

現在は、利用者と一緒に農作業・お茶づくり・イベント・清掃等の活動をしてくれるボランティアを募集しています。

日時：平日 9:00～16:00
場所：ウネハウス、栃尾地域
対象：どなたでも可

※活動日（平日）は長岡駅東口から無料で送迎有

福祉のカフェらん

アオーレ長岡西棟1階ホワイエにあるカフェで、月1～2回程度、市内障害者施設の実習生の見守りやドリンクづくりなどの補助を行うボランティアです。都合の良い曜日で活動できます。

日時：月曜日～金曜日
11:00～15:00
場所：カフェらん
服装：エプロン、帽子を貸与
対象：高校生以上

まちなかキャンパス長岡

講座の運営補助（会場設営や受付など）や音楽鑑賞コーナーのレコードのお手入れや整理を行うボランティアです。
ご自身の予定に合わせて活動することができます。

日時：都合のよい日時
場所：まちなかキャンパス
長岡

詳細はこちらからHPへ



長岡赤十字病院

再来受付機での案内や各科への車椅子介助、小児科外来・病棟での読み聞かせや紙芝居、壁面飾りつけなど、それぞれ得意な分野で患者さんや来院される方の手助けを行うボランティアです。



日時：都合のつく日時
場所：長岡赤十字病院
対象：長期間可能な方
連絡先：長岡赤十字病院
☎28-3600
総務課 内線 2211

新潟県動物愛護センター

館内案内やイベントのお手伝いなどを行うボランティアです。動物愛護に関心がある方、ぜひご協力をお願いします。

日時：都合のつく時間
場所：動物愛護センター
対象：18歳以上
連絡先：新潟県動物愛護センター
☎21-5501



パソコン・ココの会

視覚障害のある方が音声パソコン操作を行う際、キーボード操作の補助や資料の読み上げ等をサポートするボランティアです。
パソコンボランティアに興味のある方は、ご連絡ください。

日時：第1・3日曜日
13:30～15:30

場所：トモシア
対象：高校生以上



フードバンクながおか

生活にお困りの世帯を中心に、食料品の支援をしているフードバンクながおかでは、随時食品の仕分けや袋詰めをする仕分けボランティアと、活動のPR、企業や個人から寄付された食料品を引き取る運営スタッフを募集しています。

日時：①仕分けボランティア
毎週火曜日・金曜日
10:00～12:00

②運営スタッフ
1週間に2～3回

場所：フードバンクながおか
連絡先：

foodbank.nagaoka@gmail.com

子ども運動遊びサポーター

放課後の小学校体育館で、子どもたちが運動遊びや軽スポーツを行う「子どもスポーツクラブ」のサポーターです。
スポーツ指導員の補助をしながら鬼ごっこやボール遊び、体力測定などを行います。
※会場ごとに活動日時が異なります



日時：平日 15:30～18:00
60分程度、週1回

会場：市内の小学校体育館

対象：18歳以上（要面談）

連絡先：

長岡市スポーツ協会

☎34-2130



詳細はこちらからHPへ

桧葉の会

「桧葉の会」では会員を募集しています。
一緒に手作り手芸を楽しみましょう！作品は福祉の店パレット長岡で販売し、売り上げを寄付しています。
障害者施設、新潟少年学院で施設ボランティアもしています。
※一部活動休止中

日時：第1第3金曜日
10:00～

場所：トモシア



NPO 法人ピュアはーと

学齢期から社会人まで、障害等で居場所づくりが必要な方を支えるボランティアを募集しています。

① 学齢期の子どもたちへのボランティア

子どもたちと一緒に公園遊びや運動遊び、室内でのおもちゃ遊びなど

② 学齢期以降の方へのボランティア

軽作業や趣味や特技を活かした活動やお話し相手など

日時：平日①14:30～17:30
②10:00～14:30

長期休暇①10:00～17:00

都合の良い時間帯で構いません

場所：ピュアはーと

対象：利用者の気持ちに寄り添い活動いただける方

※見学・体験OK！

詳細はこちらからHPへ



長岡民話の会

越後に伝わる民話の保存と伝承に努め、民話のもつ温かさや思いやり、生きる勇気と知恵を広く語り継いでいます。民話の語り手養成や、民話や伝説、世間話の採集と研究もしています。市内外を問わず、要請に応じて民話語りの出前も行います。

日時：第2水曜日・第4土曜日
13:30～15:30

場所：さいわいプラザ





新潟アルビレックス BB 運営ボランティア

B. LEAGUE の試合運営ボランティアを募集します！
プロバスケットボールチームにボランティアとして
関わり、ボランティア参加後は選手と一緒に
写真撮影もあります。
詳細は新潟アルビレックス
BB公式HPまで！
※令和5年4月末までの募集です



場所：アオーレ長岡
条件：7時間以上参加可能の方
対象：高校生以上（18歳未満は
保護者の同意が必須）
申込み：
募集フォーム→
連絡先：
bb.staff@albirex.com



ボランティアのルール



1 あいさつ

気持ちよいあいさつはすべての基本
です。礼儀やマナー、そして、元気な
あいさつはコミュニケーションのうえ
で重要な役割を果たします。



2 自分から動く

まずは担当者の方に、自分から積極的
に質問しましょう。ボランティア先とコ
ミュニケーションをとりながら活動して
いくことがよい活動につながります。

3 約束を守る

守秘義務を守る、ルールを守る、マナーを
守る、時間を守る、様々な約束がありますが、
守っていくことでこの人なら任せられる
という、信頼関係を作ることができます。

4 正しい服装

活動内容や場面に合った服装で参加す
ることは、自分自身の活動のしやすさも
ありますが、ボランティア先への配慮に
なります。活動内容に制限をかけないた
めにも大切です。

5 無理なく行う

無理のないスケジュールで行うこと
は、ボランティア先に迷惑をかけないこ
とにつながります。継続して活動してい
くためにも、スケジュール管理はしっか
りしましょう。

申込、連絡先等の記載がないものは下記の長岡市ボランティアセンターにご相談ください。
長岡市ボランティアセンター 〒940-0071 長岡市表町 2-2-21 ☎94-5588 📠32-5210