



# 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 秋季号



### 活動の秋 深まりの秋

#### Pick up



自分を変えたいあなた、ボランティアへの一歩を踏み出してみませんか。

秋から冬にかけて募集しているイベントボランティアを紹介します。

#### 越後みしま竹あかり街道

地元の竹を活用して作った竹灯籠のほのかな灯りが、越後長岡百景に選ばれている歴史と伝統のある佇まいの町並みを照らし出す、風情あるイベントです。

竹灯籠の加工、設置、ろうそく点火作業、撤去作業などのボランティアを募集しています。



日時：①前日作業 10月27日（金）  
②当日作業 10月28日（土）  
③撤去作業 10月29日（日）  
いずれも午前は 8:30～12:00  
午後は 13:00～17:00

連絡先：三島ライトアップ実行委員会  
片桐 良雄  
☎090-2476-0950



詳しくはこちらの HP へ

#### トモシア文化祭 2023

誰もが気軽に集い活動できる福祉・交流拠点のトモシアは、11月1日に7歳の誕生日を迎えます。

今年度は、3年ぶりにトモシア文化祭を開催します。

会場設営や受付など、運営の補助ボランティアを募集しています。



日時：11月12日（日）  
9:00～16:30

（イベント開催 10:00～15:30）

場所：トモシア 1階・3階全室

主催：長岡市ボランティアセンター

共催：トモシア文化祭実行委員会

※ボランティアは、文化祭内で開催する講座や講演会 LIVE に参加することもできます。

#### トモシアクリスマスファミリーコンサート 2023

トモシアでは、今年もアットホームなクリスマスファミリーコンサートを12月に開催します。

会場設営や受付、出演者の誘導やコーヒー販売などのボランティアを募集しています。心がほっこりあったかくなるコンサートを、一緒に支えてみませんか。



日時：12月17日（日）  
10:00～16:30

（イベント開催 13:00～16:00）

場所：トモシア 3階多目的ホール

主催：トモシアクリスマスファミリーコンサート 2023 実行委員会

共催：長岡市ボランティアセンター

※ボランティアには昼食を用意します。



## こどもみらい食堂

### プラレールで楽しく遊ぼう

レールを伸ばして列車を走らせるイベントです。イベントの運営やレール作りのボランティアを募集しています。



日時：10月7日（土）  
時間：＜午前＞10:00～12:20  
＜午後＞14:00～16:30  
場所：長岡聖契キリスト教会  
主催：こどもみらい食堂  
共催：長岡大学米山ゼミ  
※午前・午後を通してボランティアしてくれる方には、昼食を用意します。

## こどもみらい食堂の学習支援事業

### 宿題サポートカフェみらい塾「冬休みスペシャル」

「宿題サポートカフェみらい塾」の冬休みスペシャルです。  
参加した子どもたちと一緒に冬休みの宿題やチャリティコンサートと一緒に鑑賞するボランティアを募集しています。参加する子どもたちは、小学生から中学生までの10人程度です。

日時：12月25日（月）  
～12月31日（日）  
時間：① 9:00～12:20  
② 14:00～16:30  
場所：長岡聖契キリスト教会  
対象：高校生以上  
（履修科目・資格の有無等は問いません）

## こどもみらい食堂

### 「クリスマスチャリティコンサート」

会場係、受付係、誘導係など、コンサートの運営に携わるボランティアを募集しています。  
出演者は、チェロ演奏者 柳澤 穂さんです。



日時：12月25日（月）  
14:00～16:15  
場所：長岡聖契キリスト教会  
対象：高校生以上

## サンタプロジェクト・ながおか 2023

あなたもサンタクロースになりませんか？  
クリスマスに病院で過ごす子どもたちと  
フードバンクながおかで支援している  
ひとり親家庭の子どもたちに本を  
プレゼントしませんか。  
詳しくは、右記の開催書店に掲示してある  
ポスターやチラシをご覧ください。



日時：11月26日（日）  
～12月11日（月）（予定）  
開催書店：  
くまざわ書店（CoCoLo 店）  
くまざわ書店（長岡店）  
コメリ書房（パルス長岡店）  
蔦屋書店（古正寺店）  
ブックスはせがわ  
主催：サンタプロジェクトながおか  
連絡先：田中（TEL 37-4282）  
※運営ボランティアの募集は行っていない

## 花テラス 花づくり活動—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。  
長岡に花いっぱいの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



## 除雪ボランティア

高齢者世帯や障害者世帯等の、自力で除雪が困難な世帯の家の周りの“雪かき”に協力いただける、個人・団体の事前登録を募集しています。  
※屋根の雪下ろしは行いません。



期間：3月上旬まで  
活動方法：事前登録の上、活動が必要な時に調整

詳細はこちらから  
HP へ  
(10 月中に掲載予定)



## 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

## 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



## アルビレックス BB

B. LEAGUE の試合運営のボランティアを募集します。  
プロバスケットチームにボランティアとして関わることができ、ボランティア参加後には選手から感謝を込めて一緒に写真撮影。  
詳しい詳細は新潟アルビレックス BB 公式 HP まで。  
早速登録したい方は QR コードからご登録ください。



場所：シティホールプラザ  
アオーレ長岡  
条件：7時間以上参加可能の方  
(短時間希望の方は相談可)  
対象：高校生以上(18歳未満は保護者の同意が必要です)  
連絡先：bb.staff@albirex.com



## ハート・カーの会

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](mailto: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の運営に携わるサポーターを随時募集しています。子供の見守りのほか、絵本読み聞かせ、昔遊び、花植え、野菜栽培などの活動です。  
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



## こどもみらい食堂 ～カフェふらっと～

カフェのウェイトレス、お客様の話し相手になってくれるボランティアを募集しています。地域の人や学生等、誰でもが参加できる心休まるカフェです。



日時：毎週水曜日  
14:00～18:00  
場所：長岡聖契キリスト教会  
対象：高校生以上

## こどもみらい食堂 ～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)

## 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？

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  
※登録期間は、登録開始から令和6年3月31日まで  
※書類など必要な方はボランティアセンターまで





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

## 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



## 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

## 福祉のカフェりらん

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：カフェりらん  
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：都合のつく時間  
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

## 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

## 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  
週に 2~3 回  
場所：フードバンクながおか  
連絡先：  
[foodbank.nagaoka@gmail.com](mailto:foodbank.nagaoka@gmail.com)

## 長岡市資料整理ボランティア

災害・復興に関する新聞資料の整理や、古文書等の整理などのボ  
ランティアを随時募集しています。活動の見学も可能です。お気軽  
にお問合せください。

日時：第 2 木曜日・第 4 火曜日  
場所：長岡市歴史文書館  
（旧サンライフ長岡）  
連絡先：長岡市歴史文書館  
☎36-7832



## 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



## えのき 長岡保健所「榎の会」

「榎の会」という名称のもと、パーキンソン病患者さんとその家族が集い、より良い療養生活が過ごせるように学習会や情報交換会の活動を行っています。

年齢・資格・経験は問わず、会の運営をサポートするボランティアを募集しています。



日時：年4回（平日）2時間程度  
場所：長岡市中央公民館  
（さいわいプラザ）

連絡先：長岡保健所地域保健課  
（難病担当）☎33-4931

※交通費実費支給あり

## 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



## 施設ボランティア

| 種別      | 活動内容                                               |
|---------|----------------------------------------------------|
| 高齢者施設   | 配下膳、洗濯たたみ、窓ふき、軽作業、楽器演奏、演芸披露<br>清掃活動、草取り、遊び相手（ゲーム等） |
| 障害者支援施設 |                                                    |

新型コロナの5類移行に伴い、各施設ボランティアの募集が少しずつ増えています。

その反面、未だ入所者と直接関わり合う活動は少なく、施設内の軽作業や清掃、除草等が主な活動です。また、楽器演奏やマジックなど、入所者を対象とした演芸活動もあります。施設ボランティアに興味・関心のある方はボランティアセンターにご相談ください。



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

トモシア 1階総合窓口 平日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00



## 子ども食堂

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    | 活動日      | 活動時間                                                                         |
|-------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 新町みんな食堂           | 西蔵王    | 第3金曜日    | 14:00～19:00                                                                  |
| こどもみらい食堂          | 学校町    | 第2・第4土曜日 | 10:00～12:30                                                                  |
| 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    | 14:00～17:30                                                                  |
| 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          | 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時間可)                                                                 |
| 来迎寺みんな食堂          | 越路・来迎寺 | 第3金曜日    | ① 9:00～12:00 (仕込)<br>② 13:00～17:00 (調理)<br>③ 17:00～17:30 (配食)<br>各パートで短時間でも可 |
| 応援食堂<br>ほっぺばあちゃんち | 新保     | 毎週火・木曜日  | ① 15:00～仕込・調理<br>② 18:00～19:00<br>会食・子どもの見守り<br>④ (短時間でも可)                   |



## 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。

### 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。

### 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。



### 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。