


長岡市社会福祉協議会 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
E-mail : vc@nagaoka-shakyo.or.jp

ボランティア通信



HP : tomoshia.jp/

2024 夏季号





今回の Pick up は「夏」に行われるイベント等のボランティアの紹介です。


学生の皆さん、長い夏休みを利用してボランティア活動にデビューしてみませんか。

もちろん学生以外の方も大歓迎です。

活動やイベントを通して地域とつながり、自分の住む地域をもっと知ることができます。

	団体名・活動名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
1	高校生地域体験プロジェクト ＜7/29(月)～8/22(木)＞ ※希望する日程を選択	長岡市内の施設・ボランティア団体等での活動 ・学習支援 ・子育て支援 ・スポーツレク運営補助 ・子ども食堂 ・地域活動 ・児童/高齢者/障害者福祉など	市内在住または在学の高校生 ※事前説明会への参加必須	活動により異なる (右記参照)	☎94-5588 トモシア HP へ 
2	ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ＜8/10(土)＞	ささえるスポーツ活動運営スタッフ ・設営、受付等の運営補助 ・障害のあるイベント参加者の支援など	市内在住または在学の中学生 高校生 大学生 専門学校生	活動により異なる 3時間程度	長岡市民協働推進部スポーツ振興課 ☎32-6117 
3	ブラインドサッカー大会＜9/28(土)＞				
4	ジュニアスポーツフェスタ＜10/13(日)＞				
5	長岡市身体障害者団体連合会 平和の森公園清掃ボランティア＜7/28(日)＞	長岡まつり前の平和の森公園内の草取りやゴミ拾い	どなたでも 若干名	6:50 集合 1～2 時間	ボランティアセンター ☎94-5588
6	イベント補助ボランティア 9/14(土)、9/15(日)	すこやか・ともしびまつりで社会福祉協議会が運営するブースの補助	どなたでも	活動により異なる	ボランティアセンター ☎94-5588

<イベント系ボランティア>

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
1	まちなかキャンパス 長岡	講座の運営補助（会場設営、受付等）、レコードの整理等	講座やイベントの企画や運営に興味のある方	都合のつく日時	HPへ 

<医療系ボランティア>




NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
2	長岡保健所 榎の会	パーキンソン病患者さんとその家族の会の運営補助	年齢・資格・経験は問わず	平日年4回 2時間程度 長岡市中央公民館	長岡保健所 ☎33-4931
3	長岡赤十字病院	①再来受付機周辺での患者さん案内 ②タオル帽子製作 (自宅作業のみ)	長期間可能な方 (学生不可)	①午前中 ②任意	長岡赤十字病院 ☎28-3600 内線2211

<教育・子育てボランティア>

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
4	子育ての駅 ①ちびっこ広場 (大手通り) ②てくてく(千秋) ③ぐんぐん(千歳)	イベントや研修会の運営補助 (子どもの見守り、絵本の読み聞かせ、昔遊び、花植え、野菜栽培等)		都合のつく日時	子育ての駅てくてく ☎21-3860
5	こどもみらい食堂 ～カフェふらっと～	カフェの接客、話し相手等	高校生以上	毎週水曜日 14:00～18:00	ボランティアセンター
6	こどもみらい食堂 ～宿題サポートカフェ～	子どもに寄り添った遊びや学習のサポート	高校生以上 (履修科目、資格の有無は問わず)	毎週水・金曜日 18:00～19:20 毎週日曜日 14:00～15:20 15:30～16:50	ボランティアセンター

ボランティア募集一覧

令和6年7月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
7	ひだまりハウス (発達障害児を支える家族会)	座談会や勉強会、体験会の運営補助	子育て支援や教育、福祉に興味のある方	月2回 (土・日曜日)	HPへ 
8	地域活動支援センターany～えにい～	発達障害児の放課後や休日のサポート	高校生以上	水・木・金曜日 10:00～17:00 土曜日 10:00～14:00	ボランティアセンター
9	発達障害のためのコロロ親子の会	運動などの親子活動のサポート	高校生以上	第1・第3日曜日 10:00～14:00 場所：三島地域	ボランティアセンター
10	放課後子どもスポーツクラブサポーター	子どもスポーツクラブでの、運動遊びや軽スポーツのサポート 活動の準備や片付けなど指導者の補助	18歳以上	平日 14:00～19:00 (週1回～) 市内小学校体育館	長岡市スポーツ協会 HPへ 
11	NPO法人ピュアはーと	活動補助や話し相手 ①学齢期以降の方へのボランティア ②子どもたちへのボランティア	利用者の気持ちに寄り添い活動できる方	平日 ①10:00～14:30 ②14:30～17:30 長期休暇 10:00～17:00	HPへ 

<子ども食堂ボランティア>

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
12	新町みんな食堂	調理・配膳・清掃等のサポート		第3金曜日 14:00～19:00	ボランティアセンター
13	こどもみらい食堂			第2・第4土曜日 10:00～12:30	
14	しろうまる食堂			第2金曜日 15:00～17:00	
15	与板みんな食堂			第4金曜日 14:00～17:30	
16	まちなかコミュニティ食堂			第3木曜日 13:00～19:00 都合のよい時間	

ボランティア募集一覧

令和6年7月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
17	豊愛おひさまパル	調理・配膳・清掃等のサポート		第4土曜日 9:00～11:30	ボランティアセンター
18	黒条みんなの食堂			第1金曜日 11:00～ (1時間でも可)	
19	来迎寺みんな食堂		各パートで短 時間でも可	第3金曜日 ①9:00～12:00 ②13:00～17:00 ③17:30～17:30	
20	応援食堂ほっぺばあ ちゃんち		都合のつく時 間で1時間でも 可	①毎週月曜日 9:00～16:00 仕込 ②毎週火・木曜日 15:00～18:00	

＜環境系ボランティア＞

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
21	NPO法人UNE（うね）	お茶づくり、イベント、清掃 等	どなたでも可	平日 9:00～16:00 場所：ウネハウス 栃尾地域 ◎平日は長岡駅東 口から無料送迎あ り	ボランティアセ ンター

＜福祉系ボランティア＞

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
22	ハート・カーの会	車椅子利用者も乗車できる車 「ハート・カー」の運転 (長岡市内)	普通免許取得者 入会は70歳まで	都合のつく日時	ボランティアセ ンター
23	フードバンクながおか	①食品の仕分けや袋詰め ②寄付された食料品の回収等		①仕分けボラン ティア 毎週火・金曜日 10:00～12:00 ②運営ボランティ ア 週2～3回	090-2142-6119 ✉ foodbank.nagao ka@gmail.com

ボランティア募集一覧

令和6年7月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
24	パソコン・ココの会	音声パソコンを操作する視覚障害者への支援等	パソコンの操作に興味のある高校生以上	第1・3日曜日 13:30～15:30	ボランティアセンター
25	福祉のカフェりらん	障害のある実習生の見守りやドリンクづくりなどの補助	高校生以上	月曜日～金曜日 11:00～15:00 場所：アオーレ長岡西棟1階 エプロン、帽子の貸与	ボランティアセンター
26	カフェく・る～む	配膳・下膳、テーブル消毒等の店舗運営補助	高校生以上	月曜日～土曜日 11:30～13:30 場所：トモシア1階 エプロン、帽子の貸与	ボランティアセンター
27	高齢者や障害者の福祉施設	配下膳、洗濯たたみ、軽作業、楽器演奏、演芸披露、遊び相手（ゲーム等）	要相談	要相談	ボランティアセンター

＜文化芸術系ボランティア＞

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
28	桜葉の会	①新潟少年学院との交流 ②手芸を通じた福祉活動	どなたでも可	①第2金曜日 10:00～11:30 ②第1・第3金曜日 9:30～15:30	ボランティアセンター
29	長岡民話の会	越後に伝わる民話の保存と伝承、民話の語り手など	民話に関心のある方	第2水曜日・第4土曜日 13:30～15:30 さいわいプラザ	ボランティアセンター
30	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や古文書等の整理		第2木曜日・第4火曜日 10:00～12:00	長岡市歴史文書館 ☎36-7832
31	夢がふくらむ風船アートの会	バルーンアートで子どもや地域の人に楽しんでもらう活動		第1・第3水曜日 10:00～12:00	ボランティアセンター

ボランティアのルール

夏の活動は
熱中症対策も忘れずに！

～活動上で気をつけたい5つのポイント～



1 興味や関心のある身近なことからはじめよう！

せっかく取り組むのであれば、なるべく継続したいものです。今の自分にできる身近なことから参加しましょう。

2 無理をしない！

何事も無理をしないことが大切です。最初から欲張ってたくさんのをしようとせず、余裕をもってできることから始めましょう。

3 約束・ルールは必ず守ろう！

活動には多くの人に関わっています。まわりの人に迷惑がかからないよう、活動に合った服装を考慮するなど、約束やルールは必ず守りましょう。個人情報などの秘密を守ることも大切です。まずはあいさつを忘れずに。

4 相手や関係者の立場を尊重しよう！

ボランティア活動では、様々な立場や思いの人たちが、様々な役割で関わります。相手を尊重しお互いに連携しながら、効果が上がるように活動しましょう。

5 保険にご加入ください！

ボランティア活動中に不幸にして事故が起きることがあります。低額で加入できますので、ぜひ、万が一の備えとしてボランティア活動への保険にご加入ください。申し込みはボランティアセンターで受付しております。

助成金について

ボランティア団体等の助成金情報を、長岡市社会福祉協議会ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

お問い合わせ等はボランティアセンターまでご連絡ください。



▲長岡市社協ホームページ

申込み、連絡先がボランティアセンターとなっているところは、下記までご相談ください。

長岡市社会福祉協議会 ボランティアセンター 〒940-0071 長岡市表町 2-2-21

TEL 94-5588 FAX 32-5210

社会福祉センタートモシア 1階総合窓口

平日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00