



ボランティア通信

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



HP : tomoshia.jp/

2025
秋季号

Pick up

さようなら…「越後みしま竹あかり街道」



風情ある街並みが新潟県の「越後長岡百景」に選定されている、脇野町本町通り(旧三島町)。地元里山の竹で手作りした竹灯籠にロウソクを灯して彩る「越後みしま竹あかり街道」は長岡の秋のイベントとして人気ですが、残念ながら今年で終了します。

みしまの「竹あかりに包まれたタベ」を楽しめるのは今年が最後。イベントだけではなく準備などにも参加してみませんか？ボランティア募集中です👇👇👇

	団体名・活動名	活動内容	活動条件	日付・時間	連絡先
1	越後みしま竹あかり街道 サポーター	竹あかり街道のための竹灯籠の設置・片付けなど。 	高校生以上	前日準備 10/24(金) 当日作業 10/25(土) 撤去作業 10/26(日) *都合のつく日	代表 遠藤 ☎080-6054-1929 Mail: endo.oki@gmail.com 
2	長岡市資料整理ボランティア *発足 20年の企画展を開催します 10/10(金)～11/29(土) 「地域で残す地域の資料 私たちにできること」	ボランティア活動の様子を見学できます。古文書整理や新聞資料整理の現場をのぞいてみませんか。 	申込：不要 場所：1階 講座室	10/16(木) 10/28(火) 11/13(木) 11/25(火) 午前10時～ 午前11時30分 の間で随時	長岡市歴史文書館 ☎36-7832 
3	トモシア文化祭 運営補助ボランティア 	文化祭で行う縁日コーナーの受付・見守り、ステージ発表での出演者の補助・会場設営など、来場される方々が楽しんで過ごせるためのお手伝い。	高校生以上/要申込	11/16(日) 9:45～16:30 午前のみ、午後のみ可	ボランティアセンター ☎94-5588
4	トモシアクリスマスファミリーコンサート2025 運営補助ボランティア 	会場設営や受付、出演者の補助など、来場される方々が楽しんで過ごせるためのお手伝い。(サンタさん役も募集しています)	高校生以上/要申込	12/14(日) 11:30～16:30 	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	新潟県立歴史博物館	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。 登録：原則1年間 (R7.4/1~R8.3/31) ※随時申込可	・高校生以上 ・健康で通う事のできる方	9:30~16:00の間 で都合のつく時間	新潟県立歴史博物館 ☎47-6135
2	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・運営に興味のある方	都合のつく日時	HPへ 
3	新潟アルビレックス BB運営ボランティア	B.LEAGUEの試合運営の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ることができます。	・高校生以上 ・アルビBBの心得を理解されている方	・フルタイムボランティア（6時間以上） ・試合前ボランティア（4時間以上）	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
4	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	年3~4回 平日2時間程度 長岡市中央公民館 ※詳細はお問い合わせください	長岡保健所 ☎33-4931
5	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
6	子育ての駅 ①ちびっこ広場 (大手通) 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)	年齢・資格・経験は問わず	都合のつく日時	子育ての駅てくてく ☎21-3860 Instagram 

ボランティア募集一覧

令和7年10月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
7	ゆいジョブながおか	子どもの仕事体験の補助 (お住まい周辺の就労体験事業所)	どなたでも可	平日の夕方もしくは土・日曜日(月1回1時間程度)	ゆいジョブ事務局 ☒ yuijobunagaoka@gmail.com
8	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
9	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 (資格の有無は問わず)	毎週水・金曜日 18:00～19:20 毎週日曜日	ボランティアセンター
10	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 
11	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
12	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
13	スポーツ幼年団「こどもスポーツクラブ」	小学生の運動遊びクラブで活動の準備や後片づけ、見守りなど、指導者さんの補助。	18歳以上(学生不可)週1回(年30回程度)活動していただける方 ※活動費については協会にお問い合わせください。	平日 14:00～19:00 (うち1時間程度)※活動場所により時間が異なります。 市内小学校体育館(36ヶ所)	詳細は長岡市スポーツ協会 HPへ 
14	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 長期休業中 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
15	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
16	こどもみらい食堂			第2・4土曜日 10:00～12:30	
17	しろうまる食堂	調理・配膳・清掃等の補助		第2金曜日 15:00～17:00	
18	寺泊みんな食堂			第2金曜日 17:00～	
19	まちなかコミュニティ食堂			第3木曜日 13:30～19:00 17:30～19:15 都合のよい時間	
20	豊愛おひさまバル			第4土曜日 9:00～11:30	
21	黒条みんなの食堂			第1金曜日 11:00～ (1時間でも可)	
22	越路みんな食堂連合会 ・来迎寺みんな食堂 ・塚山みんな食堂 ・岩田みんな食堂 ・岩野みんな食堂	高校生以上	第2・3・4金曜日 13:00～18:00 都合のよい時間		
23	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		

<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
24	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)	普通運転免許取得者 入会は73歳まで	都合のつく日時	募集案内へ 
25	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

ボランティア募集一覧

令和7年10月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
26	高齢者や障害者の福祉施設	配膳・下膳、洗濯物たたみ、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
27	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階ホワイエ	ボランティアセンター
28	カフェく・る～む	配膳・下膳、テーブル消毒等の作業補助	高校生以上	月曜日～土曜日 11:30～13:30 場所：トモシア1階フリースペース	ボランティアセンター
29	コロニーにいがた白岩の里	①利用者の将棋の相手 ②クリーニングの仕分け ③除草、草花の手入れ ④裁縫（衣服の名札付け等）	年齢・資格・経験は問わず	①火・木曜日の午後 ②平日 13:00～15:00 ③④都合のつく時間	コロニーにいがた白岩の里企画調整・事業推進室 ☎75-5081

<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
30	桧葉の会	①もみの木工房ふたばとの交流 ②手芸を通じた福祉活動	どなたでも可	①毎週火曜日 10:00～12:00 ②第1・第3金曜日 9:30～15:30	ボランティアセンター
31	長岡民話の会	越後に伝わる民話の保存と伝承、民話の語り手の育成など	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
32	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	どなたでも可 ※古い書物に触るので、アレルギー等心配な方は要相談。	第2木曜日・第4火曜日 10:00～12:00 (1～3月及び8月は休止)	長岡市歴史文書館 ☎36-7832
33	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	どなたでも可	第1・第3水曜日 10:00～12:00 (練習日)	ボランティアセンター

<地域福祉ボランティア>

NO	活動名	活動内容	活動条件	活動時間	連絡先
34	地域ささえあい事業 	専門技術は不要。軽易な日常生活のお手伝い（洗濯、調理、掃除、買い物、ゴミ出し、話し相手、車による送り届け等）。 ・謝金あり（1回 250 円～）。 ※自家用車を用いた活動の場合は 20 円/kmの燃料費あり	活動に理解いただける方	利用者の希望日時と協力者の活動可能な日時をもとに調整	長岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎33-6000 
35	ふれあい型食事サービス 	ひとり暮らしの高齢者等を対象としたお弁当の調理や配達等 ・集まって食べる会食型、お弁当配達の配食型があり、形態は地区によって異なります	活動に理解いただける方	活動地区によって、活動日時が異なります。	HP へ 

<災害ボランティア>

NO	活動名	活動内容	活動条件	活動時間	連絡先
36	災害ボランティア（事前登録） 	がれき撤去や泥出し、除雪作業など <活動の流れ> ・事前登録→活動要請→活動へ	活動に理解いただける個人・団体等（ボランティア活動保険加入）	活動要請時に決定	ボランティアセンター ☎94-5588 

ボランティアのルール

～活動上で気をつけたい**5つ**のポイント～

- 1 興味や関心のあることからはじめよう！
- 2 無理をしない！
- 3 約束・ルールは必ず守ろう！
- 4 相手や関係者の立場を尊重しよう！
- 5 保険にご加入ください！

トモシアサポートクラブ

年齢や障害の有無に関わらず、誰でも気軽に参加できるボランティアグループです。社会福祉センタートモシアの環境美化としての飾り付けの他、イベントの運営補助やボランティア通信の発送作業、古切手整理など。ボランティアを始めたいけれど、ちょっと不安。そんな方は、トモシアサポートクラブに参加して、ボランティアの一步を踏み出してみませんか。



申込み・問い合わせは、ボランティアセンターまで。

申込み、連絡先がボランティアセンターの場合は、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)