



長岡市社会福祉センター  
トモシア

# 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/](http://tomoshia.jp/)

2026  
冬季号



Pick up

**2026年の午年は新しいことを始めるには良い年です！**



新しい年、そして勢いよく駆け出す午年の幕開けです。

地域では多くのボランティアの皆さんのが力強く活動し、支え合いの輪を広げています。

今回はイベントなど、さまざまな分野でまちに活気を届ける活動をピックアップしました。  
「新しいこと」として、ボランティアを始めませんか。

	団体名・活動名	活動内容	活動条件	日付・時間	連絡先
1	スノーキャンプフェスティバル in 越路 2026 <2/22(日)> アクティビティ補助ボランティア	スタッフと共に雪遊び広場内での子どもアクティビティの運営補助(ダーツアーチェリー、ストラックアウト、そり遊びなどのサポート) 場所:成出運動広場付近 ※来迎寺駅までの送迎あり ※昼食支給 申込期日:2/13(金)	1日屋外での活動なので、体力に問題のない方	2/22(日) 9:30～16:30	スノーフェスティバル in 越路実行委員会 長岡市越路支所 地域振興・市民生活課 商工観光班内 ☎92-5903
2	アトHEN2026 実行委員会 <2/7(土) 事前準備> <2/8(日) イベント>	アートな HENTAI 万博 2026 ・2/7(土) 事前準備 ・2/8(日) イベントの運営・設営補助、各種体験・展示ブーススタッフ、ステージ裏方、イベント本部/コスプレ受付など 場所：アオーレ長岡	積極的に活動できる方	2/7(土) 前日準備(時間:要問合せ) 2/8(日) 設営 8:00～ イベント 10:00～17:00	アトHEN2026実行委員会ボランティア担当 長谷川 mail: j-hase0102@outlook.jp 申込みフォームはこちら 
3	県立歴史博物館ボランティア	イベント等の運営補助、体験活動補助、資料整理など希望する活動 初心者はスタッフのサポートあり 事前説明会、書類選考あり 登録：原則1年間	満15歳以上 健康で無理なく通うことのできる方	申込期間 1/11(日) ～2/15(日) 事前説明会 3/1(日) 11:00～ 活動時間 9:30～16:00で 都合のつく日時	新潟県立歴史博物館 経営企画課 にぎわい交流担当 ☎47-6135

# ボランティア募集一覧

令和8年1月現在

## <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 檻の会	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	子育ての駆けてく  21-3860 Instagram 

## ボランティア募集一覧

令和8年1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 

# ボランティア募集一覧

令和8年1月現在

## <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			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	調理・配膳・清掃等の補助	高校生以上	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			第2・3・4金曜日 13:00~18:00 都合のよい時間	
23	応援食堂ほっぺあちゃんち			毎週月・木曜日 ①9:00~11:00頃 (仕込) ②15:00~盛り付け	

## <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 新規入会は74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8年1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、芸能披露、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手芸を通した福祉活動	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传承、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々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	<p>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、除雪等）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・謝金あり（1回 250 円～）。</li> </ul> <p>※自家用車を用いた活動の場合は 20 円／km の燃料費あり</p> 	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	<p>長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎33-6000</p> 
35	ふれあい型食事サービス	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul> 	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。	<p>HPへ </p>

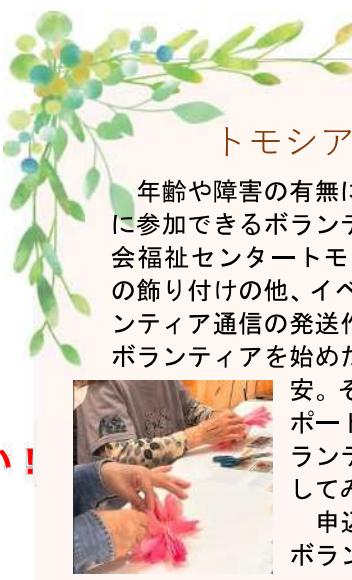
## <災害ボランティア>

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）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がれき撤去や泥出し</li> <li>・大雪による災害ボランティアセンター開設時の除雪など</li> </ul> <p>&lt;活動の流れ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前登録→活動要請→活動へ</li> </ul> 	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	<p>ボランティアセンター ☎94-5588</p> 

## 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 ボランティア活動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、ボランティアの一歩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)