



長岡市社会福祉協議会
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/

2026

秋季号



Pick up

周年イベントに注目！

ボランティア活動のスタートにおススメです♪



地域のみなさまと歩んできた節目を機に、新たな活動に取り組んでみませんか？

「人と話すのが好き」「イベントの裏側に興味がある」「地域に貢献したい」など、どんなきっかけでも大歓迎です。

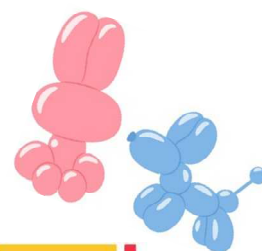
来場者をお迎えするガイドや運営のサポートなど、あなたらしく輝ける場面がきっとあります。節目の瞬間に立ち会い、様々な人と出会う体験は、日常では味わえないワクワク感でいっぱい！お祝いの輪の中心で、最高の思い出を一緒につくってみませんか。

	活動名	活動内容	日時	活動条件等	活動場所	連絡先
1	トモシア周年祭 	11月に 10周年 を迎える、社会福祉センタートモシアの周年祭を支える、運営補助ボランティア会場設営、受付、コーヒー販売など	11月14日(土) 9:30~16:30 	高校生以上 終日または午前のみ、午後のみ のいずれかで参加できる方	社会福祉センタートモシア (表町 2-2-21)	ボランティアセンター
2	まちなかコミュニティ食堂 	11月に立ち上げから 7周年 を迎える“まちなかコミュニティ食堂”を支えるボランティア	11月19日(木) 13:30~19:15 の都合のよい時間 メニューは特製!! 唐揚げ 弁当♪ 	どなたでも ※ボランティアに参加していただいた方には、お弁当を一つ差し上げます。手作り唐揚げは、おいしいと好評♡	表町コミュニティセンター (中島 5-7-7) ※表町小学校の敷地内	ボランティアセンター

11月14日(土) 夢がふくらむ風船アートの会が、ミライエフルオープンイベントに参加するよ！

今年11月に、設立から**6周年**を迎える「夢がふくらむ風船アートの会」(愛称: 夢ふうせん)は、トモシアを拠点に活動しているボランティア団体。来場者にその場でバルーンアートを作ってプレゼントするなど、市内の様々なイベントで大活躍しています。

そんな夢ふうせんが、ミライエのフルオープンイベントに参加します。(活動時間は、午後1時30分~午後3時30分)実際に活動する様子を見て、「夢ふうせんに入会したい!」という方は、ボランティアセンターにお問合せください。



クイズ

これは何でしょう？

答えは6ページにあります。

活動内容のポイントは、アイコンでチェック！

-  : 高校生・学生向け
  : 平日の昼に活動できる方向け
 : 月1回・短時間OK
  : 運転できる方
  : 遅めの時刻の活動あり
 : 土日や祝日に活動できる方向け
 : 継続活動できる方歓迎

<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 (R8.4/1～R9.3/31) ※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 

<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
3	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
4	長岡赤十字病院  	①再来受付機周辺での患者さん案内 ②ケア帽子製作 (自宅作業のみ)	長期間可能な方 (学生不可) ①週1回程度	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
5	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8年10月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
6	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
7	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
8	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 14:00～15:20 15:30～16:50	ボランティア センター
9	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 
10	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
11	発達障害のための コロコ親子の会 	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
12	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)で週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 
13	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 

<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
14	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 
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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

ボランティア募集一覧

令和8年10月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
22	ともしあ マジッククラブ 	子どもや高齢者の集まりでマジックを披露し、マジックの不思議さや楽しさを提供する活動	どなたでも可	第2・第4月曜日 13:30～15:00 (練習日) 土日の活動あり	ボランティアセンター

<地域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
23	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、除雪等） ・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	活動にご理解いただける方	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 
24	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	活動にご理解いただける方	活動地区により、活動日時が異なります	

<災害系ボランティア>

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
25	災害ボランティア（事前登録）	・がれき撤去や泥出し ・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 <活動の流れ> ・事前登録→活動要請→活動へ	活動にご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 ⇒  その他の「除雪ボランティア等登録申込書」をお選びください。

<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
26	花テラス・サポーター	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活動	花づくりに興味・関心のある人	日時：活動する前月にお知らせします（主に9:30～11:00）	長岡市緑花センター 花テラス ☎39-8718 
27	国営越後丘陵公園	ばらボランティア、フォトパートナーなど、6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	自然が大好きで、仲間と一緒に活動しながら公園づくりに参加したい方	都合のつく日時	越後丘陵公園管理センター ☎47-8001 

<子ども食堂ボランティア>



活動内容：調理・配膳・清掃等のサポート

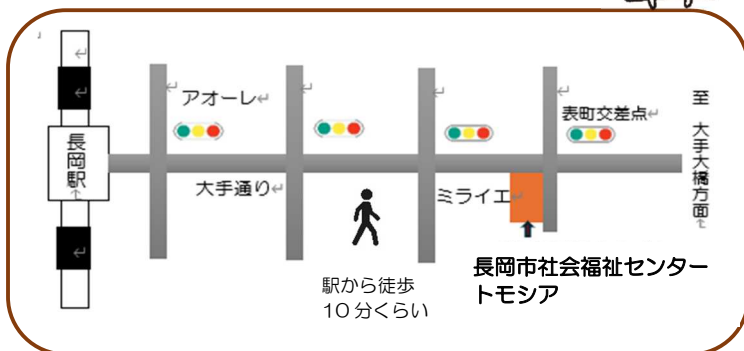
連絡先：ボランティアセンター

NO	食堂名	所在地	活動日	活動時間
28	新町みんな食堂	西藏王	第3金曜日	14:00～19:00
29	こどもみらい食堂	学校町	第4土曜日	10:00～12:30
30	しろうまる食堂	四郎丸	第2金曜日	15:00～17:00
31	まちなかコミュニティ食堂	中島	偶数月と11月 第3木曜日	13:30～19:15の都合のよい時間
32	豊愛おひさまバル	栃尾	第4土曜日	9:00～11:30
33	黒条みんなの食堂	黒津町	第1金曜日	11:00～（1時間でも可）
34	前田みんな食堂	来迎寺	第3金曜日	12:00～17:00
35	塚山みんな食堂	塚野山	第2金曜日	12:00～17:00
36	岩田みんな食堂	岩田	第4金曜日	12:00～17:00
37	岩野みんな食堂	岩野	不定期（年3回）	12:00～17:00
38	元町みんな食堂	来迎寺	第1金曜日	12:00～17:00
39	応援食堂ほっぺばあちゃんち	新保	毎週月・木曜日	9:00～11:00/15:00～都合のつく時間

ボランティアセンターのある長岡市社会福祉センタートモシアは・・・

誰もが気軽に集い、活動できる福祉・交流の拠点です。
年齢や障害の有無に関わらず、あらゆる方が共に活動し、
交流する場を創出します。そんな「トモシア」という愛称
には、次の3つの意味が込められています。

- ① すべての人たちが「**とも**に**しあ**わせ」になる場所
- ② 長岡市の福祉のシンボルである「**とも**しび」
- ③ 希望の光を「**とも**す」



トモシアサポートクラブ

会員
募集中

トモシアサポートクラブは、トモシア館内の飾りつけやボランティア通信の発送作業、切手整理にイベントや講座の運営補助など、様々な活動をしています。
ボランティアを始めたいけれど不安だなという方や、なかなか“はじめの一歩”を踏み出せずにいる方を応援します！

誰でも気軽に参加できるトモシアサポートクラブ。社会とのつながりや仲間づくりのためにも、安心・安全な居場所「トモシア」で、ボランティアを始めませんか。

申込み・問合せは、
ボランティアセンター
まで



クイズの答え：赤いペンシルバルーン(左)とバルーンを膨らませる黄色いポンプです。バルーンアート制作に使います。

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
(長岡市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)