

番号	活動先	種別	活動内容(予定)	活動日時	活動場所	定員	服装・持ち物	備考
1	あずみのかいの ×こどもみらい食堂 「めだかのバケツピオトープ」	学習支援	○小中学生の夏休み宿題サポート 小学生から中学生がバケツで作るピオトープづくりの補助。 子どもと一緒に楽しんでください。 メダカの育て方などについて、夏休みワークシートや観察日記もあるので、書きはじめる手伝いをしてあげてください。 ○一緒にピオトープ作りに参加し持ち帰りができます(事前申込)	◇7月28日(月) 10:30～15:00 (昼食付、1時間休憩あり)	長岡聖契キリスト教会2階 (長岡市学校町1-10-31) ※現地集合	20人	・汚れてもいい動きやすい服 (水草や土など作業のできる服装) ・タオル ・飲み物 ・筆記用具	・昼食を用意します。(無料) ・活動終了後の片付けも協力願います。
2	長岡技術科学大学TEC ×こどもみらい食堂 「TEC科学実験」	学習支援	○小学生の夏休み宿題サポート ◇8/4「夏の暑さを吹き飛ばせ！自作ハンディ扇風機作り！」 ◇8/5「牛乳パックでカメラを作ろう！」	◇8月4日(月) 10:30～15:00 (昼食付、1時間休憩あり) ◇8月5日(火) 10:30～15:00 (昼食付、1時間休憩あり)	長岡聖契キリスト教会1階 (長岡市学校町1-10-31) ※現地集合	各日 10人	・飲み物 ・筆記用具	・活動日を選択してください。 ・昼食を用意します。(無料) ・活動終了後の片付けも協力願います。
3	長岡造形大 るりごま ×こどもみらい食堂 「海プラでランプシェードを作ろう！」	学習支援	○小学生の夏休み宿題サポート 小学生が海洋プラスチックのカケラでランプシェードを作るための補助	◇8月7日(木) 10:00～15:30 (昼食付、1時間休憩あり)	長岡聖契キリスト教会1階 (長岡市学校町1-10-31) ※現地集合	10人	・飲み物 ・筆記用具	・昼食を用意します(無料) ・活動終了後の片付けも協力願います。
4	加治聖也 ×こどもみらい食堂 「廃材で動物を作ろう」	学習支援	○小学生の夏休み宿題サポート 小学生が小さい廃材をグルーガンでくっつけて好きな動物を作る補助。 グルーガンでやけどしないよう、見てあげてください。 ワークシートもあるので、書きあげるまで手伝いをしてあげてください。	◇8月18日(月) 13:00～14:30	長岡聖契キリスト教会2階 (長岡市学校町1-10-31) ※現地集合	14人	・飲み物 ・筆記用具 ・軍手 ・汚れてもいい動きやすい服(木くずやグルーガンがついたりします)	・活動終了後の片付けも協力願います。
5	ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ	スポーツ振興 健康増進	○会場の設営及び片付け、各ブースの運営補助	◇7月26日(土) ① 9:00～12:00 ②12:00～15:00	アオーレ長岡アリーナ (長岡市大手通1-4-10) ※現地集合	各回 10人	・水分補給用の飲み物 ・動きやすい服装	・①②を選択してください。 ・①②通しでの参加も可。 ・主催者が用意したビブスを着用します。
6	まちなかコミュニティ食堂	地域 こども食堂	○地域、子ども食堂のお手伝い&イベント補助 お弁当作り、調理、配膳、配布。	◇8月21日(木) 14:00～18:00	表町コミュニティセンター (長岡市中島5-7-7) ※現地集合	10人	・エプロン ・水分補給用の飲み物 ・タオル ・内履き	・館内冷房入りますが各自必要な対策をお願いします(クールネックなど) ・お弁当各自1個提供あり(無料) ・三角巾等は不要(バンダナを現地で用意します)
7	子育ての駅ぐんぐん	子育て支援	○子育てサポート ・館内整美、草刈り ・子どもの見守り(手遊びなど) ・製作の手伝い	◇8月6日(水)～7日(木) ※2日間連続 10:00～12:00	ながおか市民防災センター1階 (長岡市千歳1-3-85) ※現地集合	3人	・動きやすい服装 ・帽子 ・水筒(水分補給できるもの) ・タオル ・靴下	・内履きは不要(館内は靴下着用)
8	高齢者介護予防教室 ＜くらし元気アップ事業＞	高齢者福祉	○高齢者と運動や脳トレなどを通して交流しよう！ ・教室の運営補助 ・会場の準備、片付け ・参加者との交流	◇8月5日(火) 10:00～13:45 ◇8月8日(金) 10:00～13:45	旧長岡市社会福祉センター内 介護サービス課 (長岡市水道町3-5-30) ※現地集合	各日3人	・動きやすい服装 ・水筒(水分補給できるもの) ・タオル ・昼食代(530円)	・希望の活動日を選択してください ・内履きは不要
9	川崎地区食事サービス	地域福祉	○高齢者向けお弁当作りのお手伝い ・調理・盛り付け・受渡し・片付け・掃除 ・参加者との交流	◇8月20日(水) 9:00～12:00	川崎コミュニティセンター分館(長岡市地藏1丁目4-1) ※現地集合	4人	・動きやすい服装 ・エプロン	・当日作ったお弁当を持ち帰ります
10	＜三島地域＞ 越後みしま竹あかり街道	地域づくり	○三島の地域づくりを学ぶ&竹灯籠づくり ・10/25(土)に開催される越後みしま竹あかり街道(イベント)で使用する竹灯籠作成体験 ※イベントへの当日参加と作品展示も可能です。ぜひ！ ・三島で取り組んでいる活動・越後みしま竹あかり街道(イベント)の紹介	◇7月30日(水) 9:00～11:30	長岡市三島支所内 みしまコミュニティセンター2階 大ホール (長岡市上岩井1261-1) ※トモシアから現地まで送迎あり	15人	・動きやすい服装 ・飲み物	・作成に必要な機材等は用意します ・作成した作品は持ち帰りとなります
11	＜寺泊地域＞ 野積海水浴場	地域づくり	○寺泊の地域づくりを学ぶ&海岸清掃 漂着ゴミを中心にビン、カン、ペットボトル、プラスチックなどの回収	◇8月18日(月) 10:00～13:00	野積海水浴場 まつや浜茶屋 (長岡市寺泊野積11629-56) ※トモシアから現地まで送迎あり	10人	・動きやすい服装、濡れてもよい服装 ・帽子 ・水筒や飲み物(水分補給できるもの) ・タオル ・長靴やビーチサンダル ・昼食代(500円)	・ごみ袋、軍手、トング等は用意します ・昼食は浜茶屋で提供
12	＜栃尾地域＞ eスポーツで交流しよう	地域づくり 高齢者福祉	○栃尾地域の高齢者と参加高校生のeスポーツを通じた交流、健康増進	◇8月19日(火) 10:00～12:00	皆楽荘 (長岡市上桧出3034) ※トモシアから現地まで送迎あり	5人	・動きやすい服装 ・水分補給用の飲み物 ・タオル ・内履き	