



ボランティア通信

4月号

長岡市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
TEL0258-94-5588 FAX0258-32-5210
E-mail : vc@nagaoka-shakyo.or.jp



HP : tomoshia.jp/

2021年

新しいこと 始めませんか

ボランティアデビューの
お手伝いいたします



y.s.k.
6.e

～各種講座のご案内～ 講座を受講して活動スタート！

ボランティア大学 基礎講座 全12回

これからボランティアを始めたい、もう一度ボランティアを学びたい
ボランティアを通じて仲間づくりがしたい

【内容】

ボランティアについて、長岡の地域福祉や高齢者・障害者理解について、手話や点訳の体験など

…そんなあなたのための講座です！



日程：毎回 木曜日

5月	13日	20日
6月	3日	17日
7月	1日	8日
	15日	29日
8月	5日	19日
9月	2日	9日

時間：13:30～15:30

会場：トモシア他

受講料：1,000円

定員：20人（先着）

ボランティア大学 傾聴講座 全3回

相手の立場になって理解、共感し、心を傾けて聞くことが傾聴です。
活動に生かせるコミュニケーション技術を学んでみませんか。

【内容】

傾聴の基礎やより良いコミュニケーションをとるための聴き方について



日程：5月7日/14日/21日
毎回 金曜日

時間：13:30～15:30

会場：トモシア

受講料：300円

定員：20人（先着）

【申込み】★各講座を受講希望の方は、件名に受講する講座名を記入し、氏名、年齢、住所、連絡先を記載の上、ボランティアセンターへ郵送またはファックス、メール、QRコードでお申し込みください。

おもちゃドクター養成講座 2日間

地域のおもちゃドクターになりたい方、おもちゃ修理を通じて子どもを笑顔にしたい方。皆さんの受講をお待ちしています。

【内容】

おもちゃ修理の基礎、修理実習など



日時：6月5日（土）
13:00～16:00
6月6日（日）
10:00～16:00

会場：トモシア
受講料：2,200円
定員：20人（先着）

ボランティアのためのバルーン講座 全2回

お住まいの地域や施設、イベントなどでバルーンアートを披露して地域活動にデビューしませんか。

【内容】

バルーンアートの基礎など



日程：5月19日、26日
毎回水曜日
時間：10:00～12:00
会場：トモシア
受講料：1,000円
定員：20人（先着）

ボランティア情報

◆募集期間 急募◆

興味がある情報など、長岡市ボランティアセンターに気軽にご相談ください。

一部、コロナ禍により休止している活動もありますが、新たな情報もあります。お問い合わせください。

ハート・カーの会

福祉車両「ハート・カー」の運転とリフト操作のボランティアです。利用者を介助する方が一緒に乗車しますので、運転に専念できます。運転ボランティア募集中！

日時：都合のよい日時
※あらかじめ都合を伺ってから運転を依頼します。



フードバンクながおか

寄付された食品の整理、配送準備、配送などのスタッフボランティア（週2回）と一般ボランティア（月1～2回）を募集しています。また、現在、ひとり親家庭への支援米を募集しています。長岡市ボランティアセンターまたは社会福祉協議会各支所へお持ちください。

日時：毎週火、水曜日
※都合によって変更もあります。
場所：フードバンクながおか
連絡先：メールのみ
foodbank.nagaoka@gmail.com
または
長岡市ボランティアセンター

◆募集期間：随時◆

カフェく・る～む

社会福祉センタートモシア1階にあるカフェです。月1～2回程度のボランティアを募集中です！配膳などのお手伝いです。

日時：都合のよい曜日
11:30～13:30
場所：カフェく・る～む
服装：エプロン、帽子を貸与
対象：高校生以上

カフェ りらん

<http://caferiran.info/>

アオーレ西棟1階ホワイエの《カフェりらん》でボランティア募集中です。月1～2回程度。市内障害者施設からの実習生の見守りボランティアです。（ドリンクづくりなどの補助）

日時：月曜日～金曜日
11:00～15:00
場所：カフェりらん
服装：エプロン、帽子を貸与
対象：高校生以上

まちなかキャンパス長岡

まちなかキャンパス長岡主催講座の運営補助（会場設営や受付など）と、音楽鑑賞コーナーのレコード磨きのボランティアを随時募集しています！ご自身の予定に合わせて活動していただくことができます。

日時：毎月送付する予定表の中から都合のよい日をお選びください。
場所：まちなかキャンパス長岡
申込 <https://www.machicam.jp/volunteer.html>

地域活動支援センター any ～えにい～

発達障がいのある子どもたちの放課後や休日のサポートです。ボランティア経験のない方でも大丈夫です。活動時間等は応相談！

日時：都合のつく時間
場所：地域活動支援センター
対象：高校生以上

特定非営利活動法人 UNE

農園芸を通じて誰もが、誇りをもって「しごと」ができ、安心して暮らせる社会の実現を目指し活動しています。
一緒に活動してくれる方を募集！

日時：平日 9:00～16:00
場所：荷頃地区、信濃川左岸、川の駅福祉市民体験農園 等

新潟県動物愛護センター

動物愛護に関心がある方の館内ボランティアを募集しています！活動は、館内案内やイベントのお手伝いなどです。

日時：都合のつく時間
場所：動物愛護センター
対象：原則 18 歳以上
連絡先：新潟県動物愛護センター
☎21-5501

長岡戦災資料館

次世代を担う若者のアイデアを取り入れて、長岡空襲を次世代に語り継いでいくための学生ボランティアを募集します！
※長岡市ボランティアセンターに専用応募用紙があります。

日時：都合のつく時間
場所：長岡戦災資料館
対象：大学生、専門学校生
連絡先：長岡市庶務課
☎39-2203

長岡市文書資料室 ～資料整理ボランティア～

誰でも楽しく参加できます！
活動は、古文書等整理、東日本大震災避難所資料の目録作成、災害に関する新聞資料の整理、資料整理に関する講座・研修会などのお手伝いです。

日時：第 2 木曜日など
場所：互尊文庫
連絡先：長岡市中央図書館
文書資料室
☎36-7832

長岡赤十字病院

現在の活動は、再来受付機での案内のお手伝いです。



日時：都合のつく日時
場所：長岡赤十字病院
対象：長期間可能な方
連絡先：長岡赤十字病院
☎28-3600
総務課 内線 2211

子どもみらい食堂～宿題サポートカフェ～

遊びや学習のサポートをするボランティアを募集しています。子どもたちの未来の可能性を広げるために、皆さんの力が必要です。それぞれの思いを持って集まる仲間と共にお手伝いをしませんか。

日時：毎週水・金曜日
18:00～19:20
場所：長岡聖契キリスト教会
対象：大学、大学院生、高校生（資格不問）

子育ての駅

子育ての駅	住 所
ちびっこ広場	大手通2丁目5番地
てくてく	千秋1丁目99番地6
ぐんぐん	千歳1丁目3番85号

活動は子供と一緒に遊んだり抱っこしたり、子供の見守りを行っています。生活の空いている時間で、子どもの見守りのお手伝いをしませんか。サポーター登録をしていただければ定期的に募集案内を送付します。

連絡先：子育ての駅千秋
てくてく
☎21-3860



子ども運動遊びサポーター

放課後の小学校体育館で、子どもたちが運動遊びや軽スポーツを行う「子どもスポーツクラブ」でのサポーターです。スポーツ指導員の補佐をしながら鬼ごっこやボール遊び、体力測定などを行います。

子どもスポーツクラブは栃尾、中之島、小国、三島、越路地域を含む25校区で実施中です。

20歳以上で子どもたちと一緒に楽しく運動遊びをしていただける方を募集しています。無資格でもOKです。
※面談があります



日時：平日 15:30～18:00の間
60分程度、週1回

※会場ごとに日時が違います
会場：市内各所の小学校体育館

（詳しい実施場所についてはお問い合わせください）

問い合わせ・申し込み先：
（公財）長岡スポーツ協会

☎34-2130

子どもスポーツクラブ
チラシQRコード



子ども食堂


下記の食堂でボランティアを募集しています

名 称	募集内容	実施日時 活動時間（*）
子どもみらい食堂	①一緒に食事しながら子どもたちと話をする ②遊びや学習のサポート（前頁の募集欄を参照） ③缶詰や食材の寄付	毎月第4土曜日 11:00～13:00
新町みんな食堂	①調理スタッフ ②食堂の清掃等	毎月第3金曜日 14:00～19:00
与板みんな食堂	調理スタッフ（若干名）	毎月第4金曜日 16:00～19:00
まちなかコミュニティ食堂	調理スタッフ	毎月第4水曜日 17:45～19:00
しろうまる食堂	調理、受付、清掃等	毎月第2金曜日 16:00～19:00
豊愛おひさまバル みんなの広場	①調理スタッフ ②設営、遊びのサポート	第4土曜日 ① 9:00～12:30 ② 10:00～14:00
黒条みんな食堂	①調理スタッフ ②配膳スタッフ	第1金曜日 ① 14:00～19:00 ② 17:15～19:00

※申込み、連絡先等の記載がない情報は、下記の長岡市ボランティアセンターにお願いします。

長岡市ボランティアセンター 〒940-0071 長岡市表町2丁目2番地21 ☎ 94-5588 ☎ 32-5210

◆活動日が土・日に限るもの◆

<h3>パソコン・ココの会</h3> <p>視覚障がい者音声パソコンボランティアグループです。 音声を聞き、パソコンを操作します。 障害のある方のパソコン操作のお手伝いです！</p> 	<p>日時：第1・3日曜日 13:30～15:30 場所：トモシア 対象：高校生以上</p>
<h3>発達障がいのためのコロロ親子の会</h3> <p>発達障がいのある子どもをもつ親同士が、悩みや日頃感じていることを話し合っている会です。 親子活動（運動など）時のサポートです。</p>	<p>日時：第1・3日曜日 10:00～14:00 対象：高校生以上</p>
<h3>ひだまりハウス</h3> <p>障がいのあるお子様を育児中の家族の交流の場を開催しています。 茶話会中でのお子様を見守るボランティアです。</p>	<p>日時：偶数月の第2または第3土曜日（2時間程度） 時間は時期により変動 場所：市内コミセン等 対象：原則18歳以上</p>
<h3>国営越後丘陵公園 フィットネスボランティア</h3> <p>トレイルランニングコースの草刈り、倒木の片づけ、植物の移植、コース点検等を行います。 また、パークフィットネス系イベントの運営補助も行います。</p>	<p>日時：土・日曜日 10:00～12:00 場所：国営越後丘陵公園</p>

今月のピックアップ

フードバンクながおか

3月17日(水)設立集会を行いました



フードバンクながおか
 Facebook QRコード



生活困窮者・関係施設等のために「フードバンクにいがた長岡センター」として活動してきましたが、長岡市内での活動に重点を置くため「フードバンクながおか」が設立されました。

フードバンクを通じた“つながり”と“ささえあい”を目指し、支援団体や地元企業との連携を進めており、これまで以上に地域密着型の活動展開が期待されます。

※食品の寄附・ボランティアを常時、募集しています。

○フードバンクの活動

余った、食べきれない

各家庭や企業
 からの寄附



フードバンク
 ながおか



さまざまな事情で困っている世帯、施設等

長岡市ボランティアセンターの紹介

トモシア1階の長岡市ボランティアセンターでは、ボランティアについて知りたい、やってみいたいという相談や、ボランティアを必要とする方の相談を受け付けています。

- ・ボランティアをしてみたい
- ・ボランティアをお願いしたい
- ・ボランティアについて知りたい
- ・ボランティアグループの設立や運営の相談をしたい
- ・ボランティア保険に加入したい など

＜ボランティア相談受付時間＞

受付時間 9:00～19:00（月～金曜日）、9:00～17:00（土曜日）

※日曜・祝日または時間外の相談については事前にご予約ください。

休館日 12月29日～翌年1月3日



「ボランティア通信」を一緒に作りませんか！

取材など一緒にやってみたい方を募集しています。

- ・「ボランティア活動を応援する」とてもやりがいのある活動です。
- ・取材、編集、印刷、配送などの業務があります。
- ・活動日時は不定期ですが、できるだけ、あなたの予定に合わせて調整します。
- ・謝金や交通費などの支給はありません。



☆☆☆ ボランティア通信はこちらに置いてあります☆☆☆

○各公共施設 ○各医療機関 ○各福祉施設関係 ○各高等学校、専門学校、高等専門学校、大学 ○お店関係など

※ ボランティア通信を置いていただけるお店等を募集しています。ご協力いただける方は長岡市ボランティアセンターにご連絡ください。

長岡市社会福祉センタートモシアは、いろいろな市民活動に利用できます。市民活動の使用料は無料です。詳細はトモシアのホームページ（1ページ最上部 QR コード）でご確認ください。

なお、当センター専用駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用いただくか、近隣の有料駐車場（右 QR コード参照）をご利用ください。



<http://p-navi-nagaoka.jp/>