



ボランティア通信

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
TEL:0258-94-5588 FAX:0258-32-5210
E-mail:vc@nagaoka-shakyo.or.jp HP:tomoshia.jp/



合併号
2022

Pick up 夏休みのボランティアいろいろ



できることから始めてみよう！！



行事名	内容	問合せ・申込先	服装・持ち物
LOVEビーチ in 寺泊 SDGs 海の豊かさを守ろうを合言葉に海岸清掃をはじめ様々なイベントを実施しています。 ※詳細については、後日てらスポHPに掲載予定。	<ビーチクリーン> 1 期日 8月7日(日) 9:25~10:00 (8:30~受付) 2 場所 寺泊中央海水浴場 <海の終わり大清掃 (ゴミ拾い大会) > 1 期日 9月25日(日) 10:00~14:00 2 場所 寺泊中央海水浴場	寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ! TEL 86-6719 http://teraspo-sc.com	・軍手 ・帽子 ・水分補給できるもの
寺泊海岸清掃	個人でも団体でも構いません。活動希望場所、時間、参加人数等を申し出てください。	長岡市ボランティアセンター	
柿川灯籠流し事前清掃 	日程：7月24日(日) *雨天延期7月30日(土) 集合場所：平潟神社境内 活動時間：7:30~8:30 (受付6:30~) 活動内容：平潟神社境内と柿川沿い歩道の除草	長岡青年会議所事務局 TEL 34-0069	・軍手 ・帽子 ・水分補給できるもの ・履物は長靴でなくてよい
平和の森公園 清掃ボランティア	日程：7月24日(日) 場所：平和の森公園 (柿川のほとり) 内容：草取り、ごみ拾い、平和の像の台座磨きなど	長岡市身体障害者団体連合会事務局 090-2306-6305 (土田)	・軍手 ・帽子 ・水分補給できるもの



**夏休み
図書館ボランティア**



日時：7月26日（火）～8月19日（金）の休館日以外の平日
 ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:30
 場所：市内8か所の図書館（下記のとおり）
 対象：中学生以上
 条件：半日単位で申し込み、2日以上連続で参加できる方で
 上限は4日以内とします
 申込み：図書館備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、活動
 を希望する図書館に本人が持参する
 申込み期間：7月5日（火）～20日（水）

図書館名	住所	問合せ先
中央図書館	学校町 1-2-2	32-0658
互尊文庫	坂之上町 3-1-20	35-7981
西地域図書館	緑町 3-55-41	27-4900
南地域図書館	曲新町 566-7	30-3501
北地域図書館	新保町 1399-3	22-7100
中之島地域図書館	中之島 3807-3	61-2165
寺泊地域図書館	寺泊磯町 7411-14	75-5159
栃尾地域図書館	中央公園 1-67	53-3005

**子どもみらい食堂
学習支援**

＜各イベントで小学生の
夏休み自由研究を
支援するボランティア＞

聖契キリスト教会
（長岡市学校町 1-10-31）

* 高校生はこちらから申込み



イベント名	活動日時	服装・持ち物
長岡技術科学大学 TEC× 子どもみらい食堂 「レジンでオリジナルキ ーホルダーを作ろう！」	① 8月4日（木） ② 8月5日（金） 午前の部 10:30～12:00 午後の部 13:30～15:00	・ 動きやすく多 少汚れてもよい 服装、帽子
アズミノカイ× 子どもみらい食堂 「水草と土を使ってメダ カに優しいビオトープを 作ってみよう！」	8月8日（月） 各回1時間程度 1回目 10:00～ 2回目 13:00～ 3回目 15:30～	・ 水筒など水分 補給できるもの ・ 外活動のある ものは、それぞ れ歩きやすい靴 または長靴、タ オル等
長岡造形大学いのプロ× 子どもみらい食堂 「自分だけのフォトスタ ンドを作ろう！」	8月17日（水） 9:00～正午	
長岡造形大学いのプロ× 子どもみらい食堂 「オリジナルからくりお もちゃを作ろう！」	8月17日（水） 14:00～15:30	



花テラス 花づくり活動ー花テラス・サポーター

「花テラス・サポーター」は、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市民ボランティアです。

長岡に花いっぱいの輪を広げる花テラスの活動にあなたも参加してみませんか。

※参加資格：花づくりに興味・意欲のある人（花づくり初心者も歓迎です。）

日時：活動する前月にお知らせ
します（主に9:30～11:00）

場所：長岡市緑花センター
花テラス

連絡先：長岡市緑花センター
花テラス

☎39-8718



詳細はこちらから HP へ

国営越後丘陵公園

通年で活動できる自然が大好きな方、仲間と一緒に活動したい方、公園づくりに参加したい方を募集しています。

ばらボランティア、花の里山ボランティア、フォトボランティアなど、7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です。

日時：都合のつく日時

場所：国営越後丘陵公園

連絡先：越後公園管理センター
☎47-8002



詳細はこちらから HP へ

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」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。※会場ごとに日時が違います



日時：平日 15:30～18:00 の間
60分程度、週1回

会場：市内各所の小学校体育館

対象：18歳以上（面談あり）

連絡先：長岡市スポーツ協会
☎34-2130



詳細はこちらから HP へ

子育ての駅

就学前のお子さんと保護者が気軽に交流できる子育ての駅内で、見守りや遊びなどで関わりを持ちながら親子をサポートするボランティアです。お気軽にお問い合わせください。

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

日時：都合のつく日時

連絡先：子育ての駅千秋
てくてく

☎21-3860



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、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ともに、子どもたちに寄り添い、学習のサポートや居場所づくりにご協力ください。



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：高校生以上

（履修科目・資格の有無などは問いません）



発達障がいのためのコロロ親子の会

コロロ親子の会は、発達障害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）時のサポートをするボランティアを募集しています。



日時：第1・3日曜日
10:00~14:00
場所：三島地域周辺
対象：高校生以上

地域活動支援センター any ~えにい~

地域活動支援センター any ~えにい~は、発達障害のある子どもたちの放課後や休日のサポートボランティアです。経験のない方でも大丈夫です。

日時：火曜日・木曜日・金曜日
10:00~17:00
土曜日
10:00~14:00
(上記の中で都合のよい時間)
場所：地域活動支援センターany
対象：高校生以上

ひだまりハウス

ひだまりハウスは、発達障害のある子どもの家族が交流する場です。活動に係わる作業や運営に協力いただけるボランティアを募集しています。

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：下川西コミュニティセンター、トモシア
対象：18歳以上

NPO 法人UNE(うね)

ウネハウスでは、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を実現するため、様々な活動に取り組んでいます。

現在は、利用者と一緒に農作業・お茶づくり・イベント・清掃等の活動をしてくれるボランティアを募集しています。

日時：平日 9:00~16:00
場所：ウネハウス、栃尾地域
対象：どなたでも可
※活動日（平日）は長岡駅東口から無料で送迎有

カフェく・る~む

社会福祉センタートモシア1階にある障害のある方も一緒に働くカフェで、月1~2回程度、配膳や消毒作業等フロアなどの補助を行うボランティアです。

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

福祉のカフェりらん

アオーレ長岡西棟1階ホワイエにあるカフェで、月1~2回程度、市内障害者施設実習生の見守りやドリンクづくりなどの補助を行うボランティアです。都合の良い曜日で活動できます。

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

講座の運営補助（会場設営や受付など）や音楽鑑賞コーナーのレコード磨きを行うボランティアです。

ご自身の予定に合わせて活動することができます。

日時：都合のよい日時
場所：まちなかキャンパス
長岡

詳細はこちらからHPへ





子ども食堂

調理・配膳・清掃等のボランティアを募集しています。

食堂名	所在地	開催日・活動時間	
新町みんな食堂	西蔵王	第3金曜日	14:00~19:00
子どもみらい食堂	学校町	第2第4土曜日	10:00~12:00
しろうまる食堂	四郎丸	第2金曜日	15:00~17:00
与板みんな食堂	与板町	第4金曜日	14:00~17:30
まちなかコミュニティ食堂	中島	第3木曜日	17:45~19:00
豊愛おひさまバル	栄町	第4土曜日	9:00~11:30
黒条みんな食堂	黒津町	第1金曜日	11:00~(1時間可)

日時：都合のよい日時
(要相談)



新潟県動物愛護センター

館内案内やイベントのお手伝いなどを行うボランティアです。動物愛護に関心がある方、ぜひご協力をお願いします。

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

パソコン・ココの会

視覚障害のある方が音声パソコン操作を行う際、キーボード操作の補助や資料の読み上げ等サポートするボランティアです。
パソコンボランティアに興味をお持ちの方は、ご連絡ください。

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



長岡市資料整理ボランティア

古文書等の整理、災害・復興に関する新聞資料の整理などを行うボランティアです。
誰でも楽しく参加できます。

日時：第2・第4木曜日
10:00~12:00
場所：互尊文庫
連絡先：長岡市立中央図書館
文書資料室
☎36-7832

長岡赤十字病院

再来受付機での案内や各科への車椅子介助、小児科外来・病棟での読み聞かせや紙芝居、壁面飾りつけなど、それぞれ得意な分野で患者さんや来院される方の手助けを行うボランティアです。



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

フードバンクながおか

生活にお困りの世帯を重点的に、食料品の支援をしているフードバンクながおかでは、随時食品の仕分けや袋詰めをする仕分けボランティアと、活動のPR、企業や個人から寄付された食料品を引き取る運営スタッフを募集しています。

日時：①仕分けボランティア
毎週火曜日・金曜日
10:00~12:00
②運営スタッフ
1週間に2~3回
場所：フードバンクながおか
連絡先：foodbank.nagaoka@gmail.com



ハート・カーの会

在宅の重度障害者の社会参加を促進するため、車いすのまま乗車できる車「ハート・カー」を運行するボランティアです。

介助者が付き添うため、身体介助等を行う必要はありません。操作講習や安全運転実技講習もありますので、安心して活動を行うことができます。

日時：都合のよい日時
場所：長岡市内
※あらかじめ都合を伺ってから運転を依頼します。

桜葉の会

「桜葉の会」では会員を募集しています。
一緒に手作り手芸を楽しみましょう！作品は福祉の店パレット長岡で販売し、売り上げを寄付しています。
高齢者・障害者施設、新潟少年学院で施設ボランティアもしています。※コロナ禍で一部活動休止中

日時：第1第3金曜日
10:00～
場所：トモシア



NPO 法人ピュアはーと

学齢期から社会人まで、障害等で居場所づくりが必要な方を支えるボランティアを募集しています。

- ① 学齢期の子どもたちへのボランティア
子どもたちと一緒に公園遊びや運動遊び、室内でのおもちゃ遊びなど
- ② 学齢期以降の方へのボランティア
軽作業や趣味や特技を活かした活動やお話し相手など

日時：平日①14:30～17:30
②10:00～14:30
長期休暇①10:00～17:00
都合の良い時間帯で構いません
場所：ピュアはーと
対象：利用者の気持ちに寄り添い活動いただける方
※見学・体験OK！
詳細はこちらからHPへ



長岡民話の会

越後に伝わる民話の保存と伝承に努め、民話のもつ温かさや思いやり、生きる勇気と知恵を広く語り継いでいます。民話の語り手養成や、民話や伝説、世間話の採集と研究もしています。市内外を問わず、要請に応じて民話語りの出前も行います。

日時：第2水曜日・第4土曜日
13:30～15:30
場所：さいわいプラザ



ボランティアのルール



1 あいさつ

気持ちのよいあいさつはすべての基本です。礼儀やマナー、そして元気なあいさつはコミュニケーションの上で重要な役割を果たします。

2 自分から動く

まずは担当者の方に、自分から積極的に質問しましょう。ボランティア先とコミュニケーションをとりながら活動していくことがよい活動につながります。

3 約束を守る

守秘義務を守る、ルールを守る、マナーを守る、時間を守る、様々な約束がありますが、守っていくことでこの人なら任せられるという信頼関係を作ることができます。

4 正しい服装

活動内容や場面に合った服装で参加することは、自分自身の活動のしやすさもありますが、ボランティア先への配慮になります。活動内容に制限をかけないためにも大切です。

5 無理なく行う

無理のないスケジュールで行うことは、ボランティア先に迷惑をかけないことにつながります。継続して活動をしていくためにも、スケジュール管理はしっかりしましょう。

申込、連絡先等の記載がないもの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 2-2-21 ☎94-5588 📠32-5210