



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/



2022



2023



Pick up

イベントボランティアしてみませんか

年末年始のシーズンを迎え、様々なイベントが行われます。
この機会にイベントボランティアをしてみませんか。年齢や経験は関係ありません。興味のある方は、当センターまでお気軽にご相談ください。



トモシアクリスマスファミリーコンサート 2022

誰もが気軽に集い活動できる福祉・交流拠点のトモシアでは、今年もクリスマスファミリーコンサートを開催します。会場設営や受付、コーヒー販売などの運営をお手伝いしてくれるボランティアを募集しています。心がほっこりあったかくなるコンサートを、一緒に支えてみませんか。



日時：12月18日（日）
10:00～16:30
（イベント開催 13:00～16:00）
場所：トモシア3階
多目的ホール
主催：トモシアクリスマスファミリーコンサート2022
実行委員会
※ボランティアには昼食を用意します。

子どもみらい食堂の学習支援事業 宿題サポートカフェ“冬休みスペシャル”

日頃、子どもみらい食堂で行っている「宿題サポートカフェ」の冬休みスペシャルです。
参加した子どもたちと一緒に冬休みの宿題に付き合ってくれるおにいさんやおねえさんを大募集しています。参加する子どもたちは、小学生から中学生までの10人程度です。

日時：12月26日（月）
～12月31日（土）
時間：①13:00～15:00
②15:00～17:00
場所：長岡聖契キリスト教会
対象：高校生以上
（履修科目・資格の有無等は問いません）

第2回「プラレールで楽しく遊ぼう」

レールを伸ばして列車を走らせるイベントです。好評につき、10月に続き開催します。イベントの運営やレール作りをお手伝いしてくれるボランティアを募集しています。



日時：2月4日（土）
時間：＜午前＞10時～12時
＜午後＞13時～15時
場所：長岡聖契キリスト教会
主催：子どもみらい食堂
共催：長岡大米山ゼミ
※午前・午後を通してボランティアしてくれる方には、昼食を用意します。



長岡雪しか祭りボランティア

千秋が原の広場にキャンドルを灯す雪あかり
の他、雪しか祭りの各種イベントの会場準備・
運営のお手伝いをしてくれるボランティアを募集
します。

※ 各種、屋内外のイベントがあります。
(屋外のイベントの場合) **要** 防寒着、長靴



日時：2月18日(土)～19日(日)
場所：千秋が原ふるさとの森
ハイブ長岡等

詳細は12月頃、HPに掲載し
ます。



サンタプロジェクト・ながおか 2022

あなたもサンタクロースになりませんか？
クリスマスに病院で過ごす子どもたちと
フードバンクながおかで支援している
ひとり親家庭の子どもたちに本を
プレゼントしませんか。
詳しくは、右記 QR コードから
チラシをご覧ください。



日時：12月1日(木)
～12月12日(月)

場所：
文信堂書店 (CoCoLo 長岡店)
コメリ書房 (パルス長岡店)
蔦屋書店 (美沢店、古正寺店)
主催：サンタプロジェクトながおか
連絡先：田中 (TEL 37-4282)
チラシはこちらから



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いたします！
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、ボランティア参加後には選手から
感謝を込めて一緒に写真撮影！
詳細は新潟アルビレックス
BB公式HPまで！



場所：アオーレ長岡
条件：7時間以上参加可能の方
対象：高校生以上 (18歳未満は
保護者の同意が必須)
申込み：
募集フォーム→
連絡先：
bb.staff@albirex.com



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：越後丘陵公園管理セン
ター ☎47-8001

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
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
※最新情報はインス
タグラムで確認し
てください 

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

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のお手入れや整理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



除雪ボランティア

高齢者世帯や障害者世帯等の、自力で除雪が困難な世帯の家の周りの“雪かき”に協力いただける、個人・団体の事前登録を募集しています。
※屋根の雪下ろしは行いません。



期間：3月上旬まで
活動方法：事前登録の上、活動が必要な時に調整

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4木曜日	17:30~19:00
豊愛おひさまバル	栄町	第4土曜日	9:00~11:30
黒条みんなの食堂	黒津町	第1金曜日	11:00~(1時間可)

子ども食堂では、夕方5時頃から終了までの後片付けボランティアが不足しています。1時間でも活動できる方、大歓迎です。

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：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

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助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。
※会場ごとに活動日時が異なります



日時：平日 15:30~18:00
60分程度、週1回
会場：市内の小学校体育館
対象：18歳以上（要面談）
連絡先：長岡市スポーツ協会
☎34-2130
詳細はこちらから HP へ



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





花テラス 花づくり活動—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：☎39-8718

詳細はこちらから HP へ



ボランティアのルール



1 あいさつ

気持ち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うえ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ご相談ください。

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

