



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/

2023

冬季号



Pick up 冬のボランティア紹介



つつい家にこもりがちな寒い季節を迎えます。

自分の住んでいる町や人のため、あなたのできる範囲でボランティアしてみませんか。

今回は除雪活動など、冬ならではのボランティアを紹介します。

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。

※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：令和6年2月17日(土)～
18日(日)

場所：千秋が原ふるさとの森、ハイブ
長岡等

応募締切：令和6年1月19日(金)

応募資格：15才以上

定員：20人程度



暮らしを支える除雪ボランティアなど ◎除雪を依頼する連絡先ではありません



団体名	活動内容	活動までの流れ	連絡先等
 除雪有償ブースター YUBO (ユーボ) (協力者紹介システム)	豪雪地の雪下ろしチームと 一緒に除雪作業を行う ※謝金あり 詳細・登録はこちら 	・LINEで事前登録 ・活動先の募集メッ セージに応募 ・活動参加	NP0法人中越防災フロン ティア TEL：41-1203
 除雪ボランティア 「スコープ」	県内の豪雪地帯で高齢者世 帯の除雪作業等を行う 詳細はこちら 	・事前登録 ・活動日時が決定し たら連絡あり ・活動参加	新潟県地域政策課 TEL：025-280-5088 登録はこちら 
 ボランティア銀行	市内の高齢者世帯等、自力 で除雪が困難な世帯の玄関前 等の雪かき ※謝金あり 詳細はこちら  ※屋根雪下ろしは行いません	・事前登録 ・活動日時が決定し たら連絡あり ・活動参加	長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL：33-6000
 除雪ボランティア 事前登録運動	急な大雪の際、市内の除雪 が困難な世帯の家の周りの雪 かき ※屋根雪下ろしは行いません	・事前登録 ・活動日時が決定し たら連絡あり ・活動参加	長岡市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL：94-5588 



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。

花づくりに興味・関心のある人を待っています。初心者も大歓迎です。いずれも通年で活動できる人に限ります。

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

新潟県立歴史博物館

生涯学習の機会増大とサービスの向上を図るため、ボランティアを募集しています！

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、さまざまなボランティア活動があります。都合のつく時間で活動できます。初心者でもスタッフがサポートしますので安心です。

ボランティアに登録して、あなたの力を発揮してみませんか？

日時：開館日を基本に都合のつく日・時間

場所：新潟県立歴史博物館
＜応募方法等＞

通年で活動いただける方、随時募集

書類選考、事前説明会あり

※登録期間は、登録開始から

令和6年3月31日まで

※書類など必要な方はボランティアセンターまで

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を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のある方は、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

国営越後丘陵公園

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

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、車椅子利用者も乗車できる車「ハート・カー」を運転するボランティアです。

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。

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）、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

ゆいジョブながおか

子どもたちを支援するサポーターを募集しています！
具体的には子どもたちの仕事体験をサポートできる方で、特別な資格、経験は必要ありません。
小5～高3までの様々な障がいのある子どもたちが対象です。
ボランティアの力で、障がいのある子どもたちの社会参加を支えてみませんか？

日時：平日夕方または土日の中で月に1回、1時間程度
場所：お住まい周辺の就労体験事業所
対象：どなたでも可
連絡先：
yuijobunagaoka@gmail.com

子育ての駅

子育ての駅で行うイベントや研修などの運営に携わるサポーターを随時募集しています。子供の見守りのほか、絵本読み聞かせ、昔遊び、花植え、野菜栽培などの活動です。
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



こどもみらい食堂 ～カフェふらっと～

カフェのウェイトレス、お客様の話し相手ボランティアを募集しています。地域の人や学生等、誰でも参加できる心休まるカフェです。



日時：毎週水曜日
14:00～18:00
場所：長岡聖契キリスト教会
対象：高校生以上

こどもみらい食堂 ～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
毎週日曜日
13:00～18:00
場所：長岡聖契キリスト教会
対象：高校生以上
(履修科目・資格の有無などは問いません)

ひだまりハウス

ひだまりハウスは、発達障害があるお子さんの家族やそのきょうだい及び不登校の方の居場所づくりを行っている団体です。

主な活動である、座談会や勉強会、体験会などに係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。



ひだまりハウス

日時：月2回（土日祝日）
※詳しくはInstagramより
場所：下川西コミュニティセンター、さいわいプラザ
対象：子育て支援や教育、福祉に興味関心のあ
る方



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。
経験のない方でも安心して活動できます。

日時：水曜日・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

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。

親子活動時（運動など）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・第3日曜日
10:00～14:00
場所：三島地域周辺
対象：高校生以上

桧葉の会

「桧葉の会」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。
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。
※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、利用者と一緒にお茶づくり・イベント・清掃・雪片付け等の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、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を行うボランティアです。都合の良い日で活動できます。

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

えのき 長岡保健所「榎の会」

「榎の会」という名称のもと、パーキンソン病患者さんとその家族が集い、より良い療養生活が過ごせるように学習会や情報交換会の活動を行っています。

年齢・資格・経験は問わず、会の運営をサポートするボランティアを募集しています。



日時：年4回（平日）2時間程度
場所：長岡市中央公民館
（さいわいプラザ）
連絡先：長岡保健所地域保健課
（難病担当） ☎33-4931
※交通費実費支給あり

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：都合のつく時間
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



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
TEL:21-5501

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



フードバンクながおか

生活にお困りの世帯を中心に、食料品の支援をしています。
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随時募集しています。

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
週に2~3回
場所：フードバンクながおか
連絡先：
foodbank.nagaoka@gmail.com

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の整理や、古文書等の整理などのボランティアを随時募集しています。活動の見学も可能です。お気軽にお問合せください。

日時：第2木曜日・第4火曜日
場所：長岡市歴史文書館
(旧サンライフ長岡)
連絡先：長岡市歴史文書館
TEL:36-7832

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
TEL:34-2130

詳細はこちらから HPへ



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



夢がふくらむ風船アートの会

子どもたちや地域に住む方から楽しんでもらうため、楽しみながらバルーンアートの技術を磨き活動しています。

まずは簡単なバルーン作りから始めます。一緒に活動しませんか。

日時：第 1、3 水曜日

10:00～12:00

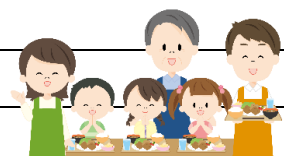
場所：トモシア



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	活動日	活動時間
新町みんな食堂	西蔵王	第 3 金曜日	14:00～19:00
こどもみらい食堂	学校町	第 2・第 4 土曜日	10:00～12:30
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)
来迎寺みんな食堂	越路・来迎寺	第 3 金曜日	① 9:00～12:00 (仕込) ② 13:00～17:00 (調理) ③ 17:00～17:30 (配食) 各パートで短時間でも可
応援食堂 ほっぺばあちゃんち	新保	毎週月曜日	9:00～16:00 仕込 (都合のつく時間で 2 時間程度でも可)
		毎週火・木曜日	15:00～18:00 仕込、調理、片付け



施設ボランティア

活動内容

配下膳、洗濯たたみ、窓ふき、軽作業、楽器演奏、演芸披露清掃活動、草取り、遊び相手（ゲーム等）

高齢者や障害者の福祉施設でのボランティア募集が少しずつ増えていますが、入所者と直接関わり合う活動はまだ少なく、施設内の軽作業や清掃等が主な活動です。

また、楽器演奏やマジックなど、入所者を対象とした演芸活動もあります。

施設ボランティアに興味・関心のある方はボランティアセンターにご相談ください。



ボランティアのルールだよ

- 1、あいさつを忘れずに
- 2、自分から動こう
- 3、約束、ルールは守って
- 4、活動にあった服装で
- 5、無理のないように活動しよう

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

トモシア 1 階総合窓口 平日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00