



# ボランティア通信

長岡市社会福祉協議会 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

E-mail : vc@nagaoka-shakyo.or.jp



HP : tomoshia.jp/

## 2024 秋季号

### Pick up



今回の Pick up は、夏季号に引き続きイベントボランティア特集です。芸術の秋、スポーツの秋にふさわしいイベントです。中には、ちょっと気の早い年末のイベントもあります。

いずれも単発の参加なので、学生をはじめ誰でもが気軽に参加することができます。



|   | 団体名・活動名                                        | 活動内容                                                                                                                            | 活動条件                                                                                 | 時間                                                       | 連絡先                                                                                                                                               |
|---|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ジュニアスポーツ<br>フェスタ<br>＜10/13(日)＞                 | ささえるスポーツ活動運営スタッフ<br>・設営、受付等の運営補助<br>・イベント来場者の体験補助<br>上記と同じ                                                                      | 市内中学・高校・大学・専門学校に在籍する生徒・学生<br>上記と同じ                                                   | いずれかを選択<br>① 全日<br>9:00～16:00<br>② 午前<br>③ 午後            | 長岡市民協働<br>推進部スポー<br>ツ振興課<br>☎32-6117                                                                                                              |
| 2 | e スポーツ体験会<br>＜11/16(土)＞                        |                                                                                                                                 |                                                                                      | 10:30～16:30<br>(予定)                                      |                                                              |
| 3 | トモシア文化祭 2024<br>＜11/10(日)＞                     | 会場設営や受付、出演者誘導<br>やコーヒー販売などのイベン<br>ト運営補助                                                                                         | 高校生以上ど<br>なたでも                                                                       | 9:00～16:30<br>(予定)                                       | ボランティア<br>センター                                                                                                                                    |
| 4 | トモシア<br>クリスマスファミリー<br>コンサート 2024<br>＜12/15(日)＞ | ※昼食の用意あり<br>場所：社会福祉センター<br>トモシア                                                                                                 |  | 10:00～16:30<br>(予定)                                      | ボランティア<br>センター                                                                                                                                    |
| 5 | 新潟アルビレックス BB<br>運営ボランティア                       | B. LEAGUE の試合運営ボラン<br>ティア。プロバスケットボー<br>ルチームにボランティアとし<br>て関わることができ、参加後<br>には選手から感謝を込めて一<br>緒に写真撮影！<br>詳しくはアルビレックス BB<br>公式 HP まで | 高校生以上<br>(18 歳未満<br>は保護者の同<br>意が必要)                                                  | ① フルタイ<br>ム：<br>7 時間以上の<br>活動<br>② 試合前：<br>4 時間以上の<br>活動 | bb.staff@<br>albirex.com<br>アルビ BB 公<br>式 HP へ<br>詳細はこちら<br> |

# ボランティア募集一覧

令和6年10月現在

## ＜イベント系ボランティア＞

| NO | 団体名             | 活動内容                           | 活動条件                         | 時間      | 連絡先                                                                                        |
|----|-----------------|--------------------------------|------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | まちなかキャンパス<br>長岡 | 講座の運営補助（会場設営、<br>受付等）、レコードの整理等 | 講座やイベン<br>トの企画や運<br>営に興味のある方 | 都合のつく日時 | HPへ<br> |

## ＜医療系ボランティア＞

| NO | 団体名       | 活動内容                                     | 活動条件              | 時間                         | 連絡先                           |
|----|-----------|------------------------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 2  | 長岡保健所 榎の会 | パーキンソン病患者さんとその<br>家族の会の運営補助              | 年齢・資格・<br>経験は問わず  | 平日年4回<br>2時間程度<br>長岡市中央公民館 | 長岡保健所<br>☎33-4931             |
| 3  | 長岡赤十字病院   | ①再来受付機周辺での患者さん案内<br>②タオル帽子製作<br>（自宅作業のみ） | 長期間可能な方<br>（学生不可） | ①午前中<br>②任意                | 長岡赤十字病院<br>☎28-3600<br>内線2211 |

## ＜教育・子育てボランティア＞

| NO | 団体名                                                  | 活動内容                                              | 活動条件                      | 時間                                                            | 連絡先                   |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 4  | 子育ての駅<br>①ちびっこ広場<br>（大手通り）<br>②てくてく（千秋）<br>③ぐんぐん（千歳） | イベントや研修会の運営補助<br>（子どもの見守り、絵本の読み聞かせ、昔遊び、花植え、野菜栽培等） |                           | 都合のつく日時                                                       | 子育ての駅てくてく<br>☎21-3860 |
| 5  | こどもみらい食堂<br>～カフェふらっと～                                | カフェの接客、話し相手等                                      | 高校生以上                     | 毎週水曜日<br>14:00～18:00                                          | ボランティアセンター            |
| 6  | こどもみらい食堂<br>～宿題サポートカフェ～                              | 子どもに寄り添った遊びや学習のサポート                               | 高校生以上<br>（履修科目、資格の有無は問わず） | 毎週水・金曜日<br>18:00～19:20<br>毎週日曜日<br>14:00～15:20<br>15:30～16:50 | ボランティアセンター            |

# ボランティア募集一覧

令和6年10月現在

| NO | 団体名                       | 活動内容                                              | 活動条件               | 時間                                                        | 連絡先                                                                                                      |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | ひだまりハウス<br>(発達障害児を支える家族会) | 座談会や勉強会、体験会の運営補助                                  | 子育て支援や教育、福祉に興味のある方 | 月2回<br>(土・日曜日)                                            | HPへ<br>               |
| 8  | 地域活動支援センターany ～えにい～       | 発達障害児の放課後や休日のサポート                                 | 高校生以上              | 水・木・金曜日<br>10:00～17:00<br>土曜日<br>10:00～14:00              | ボランティアセンター                                                                                               |
| 9  | 発達障害のためのコロロ親子の会           | 運動などの親子活動のサポート                                    | 高校生以上              | 第1・第3日曜日<br>10:00～14:00<br>場所：三島地域                        | ボランティアセンター                                                                                               |
| 10 | 放課後子どもスポーツクラブサポーター        | 子どもスポーツクラブでの、運動遊びや軽スポーツのサポート<br>活動の準備や片付けなど指導者の補助 | 18歳以上              | 平日<br>14:00～19:00<br>(週1回～)<br>市内小学校体育館                   | 長岡市スポーツ協会<br>HPへ<br> |
| 11 | NPO法人ピュアはーと               | 活動補助や話し相手<br>①学齢期以降の方へのボランティア<br>②子どもたちへのボランティア   | 利用者の気持ちに寄り添い活動できる方 | 平日<br>①10:00～14:30<br>②14:30～17:30<br>長期休暇<br>10:00～17:00 | HPへ<br>             |

## <子ども食堂ボランティア>

| NO | 団体名          | 活動内容           | 活動条件 | 時間                              | 連絡先        |
|----|--------------|----------------|------|---------------------------------|------------|
| 12 | 新町みんな食堂      | 調理・配膳・清掃等のサポート |      | 第3金曜日<br>14:00～19:00            | ボランティアセンター |
| 13 | こどもみらい食堂     |                |      | 第2・第4土曜日<br>10:00～12:30         |            |
| 14 | しろうまる食堂      |                |      | 第2金曜日<br>15:00～17:00            |            |
| 15 | 与板みんな食堂      |                |      | 第4金曜日<br>14:00～17:30            |            |
| 16 | まちなかコミュニティ食堂 |                |      | 第3木曜日<br>13:00～19:00<br>都合のよい時間 |            |

# ボランティア募集一覧

令和6年10月現在

| NO | 団体名           | 活動内容           | 活動条件           | 時間                                                   | 連絡先        |
|----|---------------|----------------|----------------|------------------------------------------------------|------------|
| 17 | 豊愛おひさまパル      | 調理・配膳・清掃等のサポート |                | 第4土曜日<br>9:00～11:30                                  | ボランティアセンター |
| 18 | 黒条みんなの食堂      |                |                | 第1金曜日<br>11:00～<br>(1時間でも可)                          |            |
| 19 | 来迎寺みんな食堂      |                | 各パートで短時間でも可    | 第3金曜日<br>①9:00～12:00<br>②13:00～17:00<br>③17:30～17:30 |            |
| 20 | 応援食堂ほっぺばあちゃんち |                | 都合のつく時間で1時間でも可 | ①毎週月曜日<br>9:00～16:00 仕込<br>②毎週火・木曜日<br>15:00～18:00   |            |

## <環境系ボランティア>

| NO | 団体名          | 活動内容           | 活動条件   | 時間                                                     | 連絡先        |
|----|--------------|----------------|--------|--------------------------------------------------------|------------|
| 21 | NPO法人UNE（うね） | お茶づくり、イベント、清掃等 | どなたでも可 | 平日 9:00～16:00<br>場所：ウネハウス<br>栃尾地域<br>◎平日は長岡駅東口から無料送迎あり | ボランティアセンター |

## <福祉系ボランティア>

| NO | 団体名          | 活動内容                               | 活動条件                | 時間                     | 連絡先                                                                                            |
|----|--------------|------------------------------------|---------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | ハート・カーの会     | 車椅子利用者も乗車できる車「ハート・カー」の運転（長岡市内）     | 普通免許取得者<br>入会は70歳まで | 都合のつく日時                | 募集案内へ<br> |
| 23 | パソコン・ココの会    | 音声パソコンを操作する視覚障害者への支援等              | パソコンの操作に興味のある高校生以上  | 第1・3日曜日<br>13:30～15:30 | ボランティアセンター                                                                                     |
| 24 | 高齢者や障害者の福祉施設 | 配下膳、洗濯たたみ、軽作業、楽器演奏、演芸披露、遊び相手（ゲーム等） | 要相談                 | 要相談                    | ボランティアセンター                                                                                     |

# ボランティア募集一覧

令和6年10月現在

| NO | 団体名          | 活動内容                                                     | 活動条件         | 時間                                                    | 連絡先                                |
|----|--------------|----------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 25 | 福祉のカフェりらん    | 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                                | 高校生以上        | 月曜日～金曜日<br>11:00～15:00<br>場所：アオーレ長岡西棟1階<br>エプロン、帽子の貸与 | ボランティアセンター                         |
| 26 | カフェく・る～む     | 配膳・下膳、テーブル消毒等の店舗運営補助                                     | 高校生以上        | 月曜日～土曜日<br>11:30～13:30<br>場所：トモシア1階<br>エプロン、帽子の貸与     | ボランティアセンター                         |
| 27 | コロニーにいがた白岩の里 | ①利用者の将棋の相手<br>②クリーニングの仕分け<br>③除草、草花の手入れ<br>④裁縫（衣服の名札付け等） | 年齢・資格・経験は問わず | ①火・木曜日の午後<br>②平日の午後1時～3時<br>③④都合のつく時                  | コロニーにいがた白岩の里企画調整・事業推進室<br>☎75-5081 |

## ＜文化芸術系ボランティア＞

| NO | 団体名           | 活動内容                               | 活動条件         | 時間                                               | 連絡先                  |
|----|---------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|----------------------|
| 28 | 新潟県立歴史博物館     | 資料整理、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 | 年間を通して活動できる方 | 開館日の都合のつく時間                                      | ボランティアセンター           |
| 29 | 桧葉の会          | ①新潟少年学院との交流<br>②手芸を通じた福祉活動         | どなたでも可       | ①第2金曜日<br>10:00～11:30<br>②第1・第3金曜日<br>9:30～15:30 | ボランティアセンター           |
| 30 | 長岡民話の会        | 越後に伝わる民話の保存と伝承、民話の語り手など            | 民話に関心のある方    | 第2水曜日・第4土曜日<br>13:30～15:30<br>さいわいプラザ            | ボランティアセンター           |
| 31 | 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や古文書等の整理              |              | 第2木曜日・第4火曜日<br>10:00～12:00                       | 長岡市歴史文書館<br>☎36-7832 |
| 32 | 夢がふくらむ風船アートの会 | バルーンアートで子どもや地域の人に楽しんでもらう活動         |              | 第1・第3水曜日<br>10:00～12:00                          | ボランティアセンター           |

## ボランティアのルール



### ～活動上で気をつけたい5つのポイント～

#### 1 興味や関心のある身近なことからはじめよう！

せっかく取り組むのであれば、なるべく継続したいものです。今の自分にできる身近なことから参加しましょう。

#### 2 無理をしない！

何事も無理をしないことが大切です。最初から欲張ってたくさんのをしようとせず、余裕をもってできることから始めましょう。

#### 3 約束・ルールは必ず守ろう！

活動には多くの人に関わっています。まわりの人に迷惑がかからないよう、活動に合った服装を考慮するなど、約束やルールは必ず守りましょう。個人情報などの秘密を守ることも大切です。まずはあいさつを忘れずに。

#### 4 相手や関係者の立場を尊重しよう！

ボランティア活動では、様々な立場や思いの人たちが、様々な役割で関わります。相手を尊重しお互いに連携しながら、効果が上がるように活動しましょう。

#### 5 保険にご加入ください！

ボランティア活動中に不幸にして事故が起きることがあります。低額で加入できますので、ぜひ、万が一の備えとしてボランティア活動への保険にご加入ください。申し込みはボランティアセンターで受付しております。

## 助成金について

ボランティア団体等の助成金情報を、長岡市社会福祉協議会ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

お問い合わせ等はボランティアセンターまでご連絡ください。



▲長岡市社協ホームページ

申込み、連絡先がボランティアセンターとなっているところは、下記までご相談ください。

長岡市社会福祉協議会ボランティアセンター 〒940-0071 長岡市表町 2-2-21

TEL 94-5588 FAX 32-5210

社会福祉センタートモシア 1 階総合窓口

平日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00