



# 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

春季号



## Pick up 春スタートの登録制ボランティア



今年度より、募集ボランティアを活動内容で分類し、一覧表で掲載することにしました。限られた紙面で、より多くの情報をお届けしたいと思います。

さて、今年度最初の Pick up は登録制ボランティアの紹介です。4月に登録し、通年で行うことを原則にしています。同じ仲間とじっくりと取り組みたい人に向いているかもしれませんね。

(※年度途中で参加することも可能です)



	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
1	長岡市緑化センター 花テラス	年間を通しての花づくり (種から花を育てる)	年間を通して活動できる方	9:30~11:00	☎39-8718 HPへ 
2	国営越後丘陵公園	① ばらボランティア ② 花の里山ボランティア ③ フォトボランティア ④ 里山づくりの会 ⑤ フラワーボランティア ⑥ パークフィットネスボランティア	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	都合のつく時間	越後公園管理センター ☎47-8001 HPへ 
3	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
4	新潟県動物愛護センター	館内案内やイベントの手伝い	動物愛護に関心のある方	都合のつく時間 18歳以上	新潟県動物愛護センター ☎21-5501
5	ゆいジョブながおか	子どもの仕事体験の補助 (お住まい周辺の就労体験事業所)	どなたでも可	平日の夕方もしくは土日(月1回1時間程度)	ゆいジョブ事務局 ✉ yuijobunagaoka@gmail.com

<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 長岡	講座の運営補助（会場設営、 受付等）、レコードの整理等	講座やイベン トの企画や運 営に興味のあ る方	都合のつく日時	HPへ 

<医療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
2	長岡保健所 榎の会	パーキンソン病患者さんとそ の家族の会の運営補助	年齢・資格・ 経験は問わず	平日年4回 2時間程度 長岡市中央公民館	長岡保健所 ☎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 ②タオル帽子製作 (自宅作業のみ)	長期間可能な方 (学生不可)	①午前中 ②任意	長岡赤十字病院 ☎28-3600 内線2211
4	長岡市くらし元気 アップ事業 ～はつらつ会～	主に高齢者が参加する「はつ らつ会」の運営補助 参加者へお茶出し、話し相 手、体操時の見守り等	どなたでも可	毎週火・金曜日 10:00～13:30 (12:20でも可) 弁当注文可(実費)	ボランティアセ ンター

<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
5	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 場所：ウネハウス 栃尾地域 ◎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

# ボランティア募集一覧

令和6年4月現在

## ＜教育ボランティア＞

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
6	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 13:30～15:30	ボランティアセンター
7	子育ての駅 ①ちびっこ広場 (大手通り) ②てくてく(千秋) ③ぐんぐん(千歳)	イベントや研修会の運営補助 (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	子育ての駅へ行く ☎21-3860
8	こどもみらい食堂 ～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 14:00～18:00	ボランティアセンター
9	こどもみらい食堂 ～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 (履修科目、資格の有無は問わず)	毎週水・金曜日 18:00～19:20 毎週日曜日 14:00～15:20 15:30～16:50	ボランティアセンター
10	ひだまりハウス (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 (土・日曜日)	HPへ 
11	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 10:00～17:00 土曜日 10:00～14:00	ボランティアセンター
12	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 10:00～14:00 場所：三島地域	ボランティアセンター
13	放課後こ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 活動の準備や片付けなど指導者の補助	18歳以上	平日 14:00～19:00 (週1回～) 市内小学校体育館	長岡市スポーツ協会 HPへ 
14	NPO法人ピュアはーと	①子どもたちへのボランティア ②学齢期以降の方へのボランティア 活動補助や話し相手	利用者の気持ちに寄り添い活動できる方	平日 ①14:30～17:30 ②10:00～14:30 長期休暇 10:00～17:00	HPへ 

# ボランティア募集一覧

令和6年4月現在

## <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
15	新町みんな食堂	調理・配膳・清掃等のサポート		第3金曜日 14:00～19:00	ボランティアセンター
16	こどもみらい食堂			第2・第4土曜日 10:00～12:30	
17	しろうまる食堂			第2金曜日 15:00～17:00	
18	与板みんな食堂			第4金曜日 14:00～17:30	
19	まちなかコミュニティ食堂			第3木曜日 13:00～19:00 都合のよい時間	
20	豊愛おひさまパル			第4土曜日 9:00～11:30	
21	黒条みんなの食堂			第1金曜日 11:00～ (1時間でも可)	
22	来迎寺みんな食堂			各パートで短時間でも可 第3金曜日 ①9:00～12:00 ②13:00～17:00 ③17:30～17:30	
23	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 9:00～16:00 仕込 ②毎週火・木曜日 15:00～18:00	

## <教育・接客ボランティア>

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
24	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 11:00～15:00 場所：アオーレ長岡西棟1階 エプロン、帽子の貸与	ボランティアセンター

# ボランティア募集一覧

令和6年4月現在

## <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
23	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 入会は70歳まで	都合のつく日時	ボランティアセンター
24	フードバンクながおか	①食品の仕分けや袋詰め ②寄付された食料品の回収等		①仕分けボランティア 毎週火・金曜日 10:00～12:00 ②運営ボランティア 週2～3回	090-2142-6119 ✉ foodbank.nagoka@gmail.com
25	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

## <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
26	桧葉の会	①新潟少年学院との交流 ②手芸を通じた福祉活動	どなたでも可	①第2金曜日 10:00～11:30 ②第1・第3金曜日 9:30～15:30	ボランティアセンター
27	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 13:30～15:30 さいわいプラザ	ボランティアセンター
28	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 10:00～12:00	長岡市歴史文書館 ☎36-7832
29	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 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