



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/

2025 春季号



Pick up 新緑の春！大地の恵みと触れ合う環境ボランティアにチャレンジ！




さて、今年度最初の Pick up は、人気の環境ボランティアの紹介です。清掃やクリーニング、花の栽培、昆虫観察など様々な活動があります。

はじめての方でも安心・安全に参加することができます。この機会に自然と触れ合ってみませんか。



	団体名・活動名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
1	長岡クリーンクラブ 	各自都合の良い時間で道路脇などのゴミ拾い、年1回の花壇の花植え	どなたでも可	4月～11月の各自都合のつく時間（冬期休み）	ボランティアセンター
2	長岡市緑花センター 花テラス 	年間を通しての花づくり（タネから花を育てる）	年間を通して活動できる方	9:30～11:00	花テラス ☎39-8718 HPへ 
3	国営越後丘陵公園 	ばらボランティア、えちご親子昆虫クラブ、フォトパートナーなど、7つのボランティア団体があり、公園の環境整備などを行う活動	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	都合のつく日時	国営越後丘陵公園 越後公園管理センター ☎47-8001 HPへ 

<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	新潟県立歴史博物館	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。 登録：原則1年間 (R7.4/1~R8.3/31) 申込:随時募集	・高校生以上 ・健康で通う事のできる方	9:30~16:00の間 で都合のつく時間	新潟県立歴史博物館 ☎47-6135
2	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・運営に興味のある方	都合のつく日時	HPへ 

<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
3	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	年3~4回 平日2時間程度 長岡市中央公民館 ※詳細はお問い合わせください	長岡保健所 ☎33-4931
4	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

<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
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
6	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	子育ての駅てくてく ☎21-3860

ボランティア募集一覧

令和7年3月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
7	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
8	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
9	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 
10	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
11	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
12	放課後こどもスポーツクラブ	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 他	長岡市スポーツ協会 HPへ 
13	NPO法人ピュアはーと	活動補助や話し相手 ①学齢期以降の方へのボランティア 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 ①10:00～14:30 ②14:30～17:30 長期休業中 10:00～17:00	HPへ 

<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
14	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
15	こどもみらい食堂			第2・4土曜日 10:00～12:30	

ボランティア募集一覧

令和7年3月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
16	しろうまる食堂	調理・配膳・清掃等の補助		第2金曜日 15:00～17:00	ボランティアセンター
17	寺泊みんな食堂			第2金曜日 17:00～	
18	まちなかコミュニティ食堂			第3木曜日 13:30～19:00 17:30～19:15 都合のよい時間	
19	豊愛おひさまバル			第4土曜日 9:00～11:30	
20	黒条みんなの食堂			第1金曜日 11:00～ (1時間でも可)	
21	越路みんな食堂連合会 ・来迎寺みんな食堂 ・塚山みんな食堂 ・岩田みんな食堂 ・岩野みんな食堂		高校生以上	第2・3・4金曜日 13:00～18:00 都合のよい時間	
22	応援食堂ほっぺあ 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		

<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73歳まで	都合のつく日時	募集案内へ 
24	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 13:30～15:30	ボランティアセンター
25	高齢者や障害者の福祉施設	配膳・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7年3月現在

NO	団体名	活動内容	活動条件	時間	連絡先
26	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
27	カフェく・る～む	配膳・下膳、テーブル消毒等の作業補助	高校生以上	月曜日～土曜日 11:30～13:30 場所：トモシア1階 エプロン、帽子の貸与	ボランティアセンター
28	コロニーにいがた白岩の里	①利用者の将棋の相手 ②クリーニングの仕分け ③除草、草花の手入れ 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 ②平日 13:00～15:00 ③④都合のつく時間	コロニーにいがた白岩の里企画調整・事業推進室 ☎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
29	桧葉の会	①新潟少年学院との交流 ②もみの木工房ふたばとの交流 ③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毎週火曜日 10:00～12:00 ③第1・第3金曜日 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、民話の語り手の育成など	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
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 ※開始R7.4.22～		第2木曜日・第4火曜日 10:00～12:00	長岡市歴史文書館 ☎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	どなたでも可	第1・第3水曜日 10:00～12:00	ボランティアセンター

<地域福祉ボランティア>

NO	活動名	活動内容	活動条件	活動時間	連絡先
33	地域ささえあい事業 	専門技術は不要。軽易な日常生活のお手伝い（洗濯、調理、掃除、買い物、ゴミ出し、話し相手、車による送り届け等）。 ・謝金あり（1回 250 円～）。 ※自家用車を用いた活動の場合は 20 円/kmの燃料費あり	活動に理解いただける方	利用者の希望日時と協力者の活動可能な日時をもとに調整	長岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎33-6000 
34	ふれあい型食事サービス 	ひとり暮らしの高齢者等を対象としたお弁当の調理や配達等 ・集まって食べる会食型、お弁当配達の配食型があり、形態は地区によって異なります	活動に理解いただける方	活動地区によって、活動日時が異なります。	HP へ 

<災害ボランティア>

NO	活動名	活動内容	活動条件	活動時間	連絡先
35	災害ボランティア（事前登録） 	がれき撤去や泥出し、除雪作業など <活動の流れ> ・事前登録→活動要請→活動へ	活動に理解いただける個人・団体等（ボランティア活動保険加入）	活動要請時に決定	ボランティアセンター ☎94-5588 

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 興味や関心のあることから始めよう！
- 2 無理をしない！
- 3 約束・ルールは必ず守ろう！
- 4 相手や関係者の立場を尊重しよう！
- 5 保険にご加入ください！



【ボランティア活動保険とは】

ボランティア活動中（活動のための往復途上も含む）の様々な事故によるボランティア活動者のケガや賠償責任などについて、補償する保険です。

- 補償期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日
- 保険料：基本プラン 350 円/天災プラン 500 円

*お申込みはボランティアセンター、または長岡市社会福祉協議会各支所で受付けています。



申込み、連絡先がボランティアセンターの場合は、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)