# 松本市ボランティアセンター募集情報（2026.10.2更新）

| 活動種別 | 活動先 | 活動先住所 | 活動内容 | 期間（日程） | 活動時間 | 募集人数 | 資格・特技他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 高齢者施設ボランティア | カモミールハウス（デイサービスセンター）<br>①本店<br>②野溝<br>③ばらの湯 | ①松本市島立3803-1<br>②松本市野溝木工2-2-48<br>③松本市蟻ヶ崎2-2-18番地 | ・花壇・畑作りの補助<br>・お話し相手<br>・食事の配膳<br>・入浴後のドライヤーのお手伝い等 | 随時 | 都度 | ― | 問わず |
| | 特別養護老人ホームうつくしの里 | 松本市里山辺藤井910-1 | 週１回実施しているコーヒー喫茶でのボランティア。15時のおやつに合わせ、マシンで淹れたコーヒーを利用者さんに提供する。 | 随時 | 14時～16時<br>（準備・片付け含む） | ― | 問わず |
| 障がい者デイサービス | 松本市北部障害者デイサービスセンター | 松本市旭町2-11-39 | いきいき理学療法士の教室、エコクラフト、レザークラフト、ヨガ体操系、料理おやつ　等 | ※日時の詳細は直接お伝えします | | ― | 問わず |
| 障がい者支援 | 松本市内（松本駅～キッセイ文化ホール横スケートボード場など） | | 依頼者：中学２年生男子（軽度の障害あり）<br>依頼者と共に松本駅からキッセイ文化ホール横のスケートボード場まで徒歩またはバスで行き、一緒に遊んでくれる方 | 随時（継続的に） | 都度 | ― | ・本人がケガをするなど、何かあった場合は、救急連絡やご家族への連絡をしていただきます。<br>・活動前に、顔合わせをさせていただきます。 |
| | 松本市市民活動サポートセンター（SADサークルNagano） | 松本市大手3丁目8-13<br>松本市役所大手事務所2F | 軽いあがり症～過度な緊張症（社交不安症）の方向けのサークル活動。楽しくお喋りしたり、ランチやカフェを楽しみながら交流します。<br>※月会費が500円かかります。（学生免除） | 毎月　第2日曜日 | 13時～15時 | ― | ・定期継続参加できる方、勉強意欲のある方<br>・10代～50代<br>・認知行動療法他、最新のベストセラーを用いて、様々なメンタルヘルスの勉強をしています |
| | 松本市心身障害者福祉センター | 松本市双葉4-16<br>（松本市総合社会福祉センター１階） | 書道教室に参加している脳性まひの女性の身の回りのサポート<br>（道具の用意、上着・エプロンの着脱等） | 毎月　第1・3火曜日 | 9時～11時30分<br>（準備・片付け含む） | ― | 問わず |
| 子ども食堂 | ①信州こども食堂inまつもと学び塾 | ①松本駅前記念公園<br>（松本市本庄１丁目1-5） | 食事提供・子供の遊び相手等 | ①毎月　第2・第4土曜日 | 9時～14時<br>※相談可 | ― | 問わず（希望した理由や得意なことを教えてください。） |
| | ヒッポポ食堂（②神林）<br>（③笹賀） | ②神林公民館（松本市神林1557-1）<br>③松本市笹賀3971-3 | 学習支援・生活体験・食事提供 | ③月1回　土曜日<br>④毎月　第2・4金曜日 | 9時～14時<br>15時～18時 | ― | 問わず |
| フリースペース子どもの居場所支援 | コミュニティカフェ　ヒッポポ | 松本市笹賀3971-3 | 学校に行きづらい子どもとの交流<br>（遊び、学習支援、お菓子作り等） | 令和８年７月～<br>毎週　月・火曜日 | 10時～14時 | ― | 問わず<br>（教員免許、保育士資格ある方歓迎） |
| 子育て応援ボランティア | 地区や町会など | 松本市内 | 「子育て応援ボランティア」として、行事・イベント等におけるお子様の見守りのお手伝い | 随時 | 都度 | ― | 問わず |
| 人形劇ボランティア（桜むね） | 【練習】<br>①松本市総合社会福祉センター<br>②松本市中央公民館（Mウィング）等<br>【上演】児童センター、学校　等 | 【練習】<br>①松本市双葉4-16<br>②松本市中央1-18-1<br>【上演】松本市内 | 桜むねとして活動している方々との乳がん等の病気で乳房を失っても乗り越えて生きていくことができる事を伝える人形劇や認知症の世界を伝える人形劇のお手伝い | 【練習】<br>毎月1回程度（土日他）<br>【上演】随時 | 都度 | ― | 高校生・専門学生・短大生・大学生の興味のある方なら誰でも大歓迎です！ |

# 松本市ボランティアセンター募集情報（2026.10.2更新）

| 活動種別 | 活動先 | 活動先住所 | 活動内容 | 期間（日程） | 活動時間 | 募集人数 | 資格・特技他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 社協<br>つむぎちゃん<br>劇団 | 【練習】松本市総合社会福祉センター<br><br>【上演】地区や町会公民館　他 | 【練習】松本市双葉4-16<br><br>【上演】松本市内 | 演劇を通して福祉や防災についての啓発活動を目的としている”社協つむぎちゃん劇団”の劇団員または、脚本や裏方などでのご協力 | 【練習】<br>●昼チーム　毎月　第2火曜日他<br>●夜チーム　月1回<br>（概ね第2金曜日）<br>【上演】随時 | 都度<br>19時～20時<br>都度 | ― | 問わず |
| 日本語教室<br>ボランティア | 松本市中央公民館（Mウィング） | 松本市中央1-18-1 | 外国の方を対象とした日本語教室での支援員 | 毎週　月・木曜日 | 9時～12時30分 | 3名程 | ・ご年配の方歓迎！<br>・原則、月・木曜日の両方に参加できる方<br>※相談可 |
| 農作業<br>ボランティア | 特定非営利活動法人国際保健支援会 | 松本市筑摩3-15-31 | 国際保健支援会で運営している、アジア・アフリカ支援農場における農作業ボランティア。農作業に興味がある方、農作物の育て方を学んでみたい方大歓迎 | 随時 | 都度 | 若干名 | ・20歳以上<br>・心身ともに健康な方（炎天下での作業や共同で行う作業があるため。） |
| 城下町神社<br>例大祭等<br>ボランティア | ①まつもと城下町舞台2026市民交流プロジェクト市民キャスト | 松本市内 | 城下町祭り（伝統文化）を盛り上げるため各イベントスタッフ。<br>⑴祭舞台の曳き手<br>⑵盛り上げ支援<br>⑶お囃子への参加<br>⑷東アジア文化都市2026松本開幕イベントのお手伝い | 令和8年4月5日（日）～10月3日（土）<br>●4月5日（日）舞台展示⑴⑵<br>●5月17日（日）イベント開幕式<br>※詳細は文化振興課HPへ | 9時～16時30分<br>①6時～7時<br>②15時～16時 | ― | 舞台曳行：高校生以上<br>盛り上げ支援：問わず<br>お囃子参加：小中学生 |
| | ②深志神社 | 松本市深志三丁目7番43号 | 舞台曳行（倉庫から展示、町内曳行）するお手伝い他、おまつりを一緒に盛り上げてくれる方<br>①天神まつり　②神道祭 | 毎年　7月24日、25日 | 1日 | ― | 高校生以上 |
| | ③四柱神社 | 松本市大手3-3-20 | | 毎年　10月日～3日 | 1日 | ― | |
| ｽﾎﾟｰﾂ大会<br>競技運営補助 | アイネットやまびこドーム | 松本市今井3443 | 第18回長野県障害者フライングディスク大会における、競技運営の補助 | 令和8年11月1日（日） | 8時30分～15時 | 80名 | ・経験や資格は必要ありません。<br>・運動着（長ズボン）、運動靴を着用してください。<br>・昼食は、主催者が用意します。 |