

松本市ボランティアセンター募集情報（2026.3.16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） ①本店 ②野溝 ③ばらの湯	①松本市島立3803-1 ②松本市野溝木工2-2-48 ③松本市蟻ヶ崎2-2-18番地	・花壇・畑作りの補助 ・お話し相手 ・食事の配膳 ・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00分～16時00分 （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クートボード場など）		依頼者：中学2年生男子（軽度の障害あり） 依頼者と共に松本駅からキッセイ文化ホール横のスク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。 ・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	松本市大手3丁目8-13 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 ※月会費が500円がかかります。（学生免除）	毎月 第2日曜日	13時00分～15時00分	—	・トークにカフェ巡りを楽しんでくださる方。 ・定期継続参加できる方 ・10代～40代
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（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木曜日 ②毎月 第4土曜日	17時00分～19時00分 11時00分～13時00分	—	問わず（希望した理由や得意なことを教えてください。）
	ヒッポボ食堂（②神林） （③笹賀）	②神林公民館（松本市神林1557-1） 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 ④毎月 第2・4金曜日	9時00分～14時00分 15時00分～18時00分	—	問わず
	ポジラボ食堂（④波田） （⑤梓川）	④波田公民館 ⑤梓川公民館	・食事作りのお手伝い ・学習支援（対象：小・中学生） ・子どもの見守り・遊び	⑤毎週 月曜日	16時30分～18時00分	—	問わず
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】 ①松本市総合社会福祉センター ②松本市中央公民館（Mウィング）等 【上演】 児童センター、学校 等	【練習】 ①松本市双葉4-16 ②松本市中央1-18-1 【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】 毎月1回程度（土日他） 【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！
社協 つむぎちゃん劇団	【練習】 松本市総合社会福祉センター 【上演】：地区や町会公民館 他	【練習】 松本市双葉4-16 【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】 ●昼チーム 毎月 第2火曜日他 ●夜チーム 月1回 （概ね第2金曜日） 【上演】 随時	都度 19時00分～20時00分 都度	—	問わず
将棋 ボランティア	筑摩あんしん館（デイサービスセンター）	松本市筑摩4丁目3-6	利用者さんの将棋のお相手をしていただける方	毎週 火曜日	都度	1名	将棋ができる方
日本語教室 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 月曜日 毎週 木曜日	9時00分～15時00分 9時00分～12時20分	3名程	ご年配の方歓迎！

松本市ボランティアセンター募集情報 (2026. 3. 16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
農作業 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 ・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 例大祭等 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。 (1)祭舞台の曳き手 (2)盛り上げ支援 (3)お囃子への参加 (4)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) ●4月5日 (日) 舞台展示(1)(2) ●5月17日 (日) イベント愛幕式 ※詳細は文化振興課HPへ	9時00分~16時30分 未定	—	舞台曳行: 高校生以上 盛り上げ支援: 問わず 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	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	①天神まつり ②神道祭	毎年 10月日~3日	1日	—	