

松本市ボランティアセンター募集情報（2026. 8. 25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～16時 （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） 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。 ・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 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。 ※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 ・10代～50代 ・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 （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 （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 （準備・片付け含む）	—	問わず
子ども食堂	①信州子ども食堂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・第4土曜日	9時～14時 ※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～14時 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 ヒッポボ	松本市笹賀3971-3	学校に行きづらい子どもとの交流 （遊び、学習支援、お菓子作り等）	令和8年7月～ 毎週 月・火曜日	10時～14時	—	問わず （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】 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！

松本市ボランティアセンター募集情報（2026. 8. 25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 つむぎちゃん 劇団	【練習】松本市総合社会福祉センター	【練習】松本市双葉4-16	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～20時	—	問わず
	【上演】地区や町会公民館 他	【上演】松本市内			都度		
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・木曜日	9時～12時30分	3名程	・ご年配の方歓迎！ ・原則、月・木曜日の両方に参加できる方 ※相談可
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）イベント開幕式 ※詳細は文化振興課HPへ	9時～16時30分 ①6時～7時 ②15時～16時	—	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	—	