

# 長岡フレッシュ 団体PickUp!

第158回

ながおか産後研究会



出産後の  
暮らしを  
よりよく!

長岡市の市民活動応援番組。  
FMながおか山田光枝と、NPO  
法人市民協働ネットワーク長岡  
のスタッフが、若手市民団  
体やサークルなどを体験取材  
に向かいます!

第159回 業師の社に着屋外!



地域住民と  
学生の  
協働作品

第160回 雪国暮らしがた研究所



雪国暮らしを  
ユーモアで  
乗り切る

■放送局:  
80.7MHz FMながおか  
■放送日:  
毎週月曜日17時頃~(10分間)  
※第5月曜を除く  
■過去の放送:市民協働センター  
ウェブサイト「コライト」で配信中!

コライト 検索

# Kirari★地域の 魅力みーつけた!

ながおか市民協働センター  
むすび隊

中之島地域



中之島地域むすび隊  
南波 麻里さん

なかのしま  
創作丼コンテスト

9月11日(日)に中之島コミセンで「創作丼コンテスト」が開催  
されました。地域内外から8チームのエントリーがあり、センター  
長の合図で一斉に調理が開始されました。厳正な審査の結果、  
優勝したのは「中之島ブルコギ丼」。食材は、レンコン、パプリカ、  
アスパラ、かぐら南蛮、糸とうがらし、かぼすなど。90%以上中  
之島産を使用しており、醤油味で甘辛く味付けされていました。レ  
シピも公開されていますので気になる方は、中之島コミセンへ  
お問い合わせください。今後中之島の名物丼として様々なイベ  
ントを通じて普及を図っていくそうです。

むすび隊とは?...長岡各地の出来事や地域の宝を市民目線で探して、発信していくメン  
バーたちです。市民協働センターウェブサイト「コライト」にて地域コラムを連載中!

市民協働センター  
からのお知らせ info

NPO・市民活動団体の「困った」に!  
**専門家を無料で派遣**

派遣できる専門家  
税理士、会計士  
社会保険労務士  
弁護士など

今年は残り  
3団体です!

団体の現状をヒアリングし  
た上で専門家を決定し、かか  
る費用は当センターが負担し  
ます。募集数は5団体。新設立  
団体を優先させていただきます。  
お問い合わせは、ながおか  
市民協働センターまで。

新設 **NPO 法人 紹介**

**特定非営利活動法人 Team長岡**

「長岡のために活動したい若者に活躍の場を」との想い  
で大学生が平成28年6月に設立。栃尾の西中野集落での  
雪かきボランティアや、各支所地域で地域の魅力を盛り込ん  
だどんぶりを住民参加型で作る「どんぶりキャラバン」など、  
地域間・世代間の交流を促す事業を展開。若者パワーで地  
域づくりを推し進めます!  
ウェブサイト <http://team-nagaoka.jp/>

**情報メンバー募集中!**  
ながおか市民協働センターが毎月発行する情報誌「らこって」を始め、長岡の市民  
活動団体からののお知らせや支援情報などを毎月1回お届けします。ご希望の方は  
市民協働センターまでお気軽にお問い合わせください。  
【らこって配布場所】長岡市役所及び各支所、サービスセンターの他、市内図書館、  
コミセン、子育ての駅等、公共施設に設置しています。

**らこって** 2016.11.1 FREE  
(vol.47)  
【発行】ながおか市民協働センター  
〒940-0062 長岡市大手通1丁目4番地10  
シティホールプラザ アオーレ長岡 西棟3F  
Tel.0258-39-2020 Fax.0258-39-2900  
Mail. kyodo-c@ao-re.jp URL. <http://nkyod.org>

掲載団体に  
ついて知りたい方は  
お問い合わせ  
ください。

知る、つながる、好きになる ながおか市民活動情報誌

# らこって

Racotte  
vol.47

発行●ながおか市民協働センター

2016  
11  
FREE



市民のチカラ

# 寺泊地域特集

TERADOMARI



【登場団体】 地域を良く知ろう会/クリーン作戦/寺泊シーサイドマラソン給水ボランティア(郷本)/てらすポ!のTERAビューティ教室/入野井山の学校/野積ハマボウフウ育成会/寺泊観光協会 案内人 家後さん/寺泊地域むすび隊/中之島地域むすび隊/特定非営利活動法人 Team長岡/他

# 寺泊

## TERADOMARI

長岡市で唯一海岸線を有する寺泊地域は海水浴場や魚の市場通り、海上花火大会と豊かな自然を活かし、「海と魚のまち」として知られています。他方で三国街道の終着点でもあるように、交通の要衝として古くからの歴史が蓄積されている地でもあり、良寛ゆかりの「密蔵院」のほか数十もの史跡・寺社が今も残っています。そんな寺泊には地域の伝統文化や自然環境に関連する市民活動が多く、市民のチカラが地域の魅力発信の一翼を担っています。

面積：58.16km<sup>2</sup>  
人口：9,863人  
世帯数：3,431世帯  
(平成28年10月1日現在)



### 知れば知るほど深まる愛着

●地域を良く知ろう会●

平成23年から地域に埋もれている資源を掘り起こし活用する活動をしており、これまでに「花と景観」「神社仏閣」などのマップを制作しました。さらに平成25年からは、寺泊各集落の歴史を記した文化財調査資料の復刊にも着手するなど活動の幅を広げています。また、地域勉強会の開催や、地域の他団体と協働して桜やあじさいの時期にポンボリを設置するなど、地域の魅力づくりに邁進しています。



### 海岸清掃でつながる協働の輪

●クリーン作戦●

野積・中央・金山・郷本・大和田・山田の6つの海岸では、町内会から市民団体、企業など地域の様々な主体が協力して清掃活動に取り組んでいます。海水浴シーズン前の4月に行う一斉清掃には地域内外から多くの方が集まります。他にも、5月から9月には各主体が自主的に海岸清掃を実施。8月の寺泊まつりの翌日には地元企業がボランティアで、9月には地元小中学校が清掃活動に取り組むなど、みんなで地域の宝を守っています。

寺泊総合型スポーツクラブ「てらスポ!」のTERAビューティ教室はママさんたちの貴重な心身リフレッシュの場。エアロピクスとアロマストレッチで日頃の疲れを癒します。ボランティアによる子ども預かりサービスも、普段子どもに付きっきりになりがちなママさんたちから大好評。平成28年からは年齢制限も無くなり、多世代交流の機会にもなっています。

### 日常から離れてリフレッシュ!

●てらスポ!のTERAビューティ教室●



子育て



文化

### 地域の伝統を未来へ

●入軽井山の学校●

入軽井地域にある「四ツ塚」遺跡の整備をきっかけに平成25年活動をスタート。野鳥観察会や笹もちづくり体験、わら細工体験などの体験会を通じて、入軽井に伝わる文化や生活の知恵を未来に伝承しています。笹もちづくりには、なんと集落の3分の1ほどの方が参加し、集落の一大行事ともなっています。毎年楽しみにしてくれる方や、子どもたちの笑顔がなによりも活動の励みです。



寺泊歴史街道  
しゅうかんえん 聚感園とつわぶき茶会



群生するハマボウフウの花



植物保護の看板設置

### 地域の宝は私たちが守る

●野積ハマボウフウ育成会●

野積海岸の砂浜に群生する「ハマボウフウ」や「ハマナス」。これらの植物を保護・育成するためにパトロールや看板設置などを行っています。活動の甲斐あり、野積の海岸は全国でも有数のハマボウフウ群生地となり、今では北海道石狩市や宮城県名取市などハマボウフウ絶滅の危機に瀕する地域に「種」を送ってあげるほど。メンバーの夢は、野積海岸の約3kmをハマボウフウでいっぱいにすることです。

スポーツ



### 住民自らおもてなし!

●寺泊シーサイドマラソン給水ボランティア(郷本)●

今年で38回を迎えた「寺泊シーサイドマラソン大会」。郷本では「郷本」と「七ツ石」の2ヶ所有志が水や軽食、お菓子などを振る舞うエイドを運営しています。「自分たちの地域を走るのだから応援しよう!」と、毎年10~20名が集まり水を手渡しするなどして、大会を盛り上げています。海岸沿いの絶景と、住民からの温かいおもてなしがランナーを後押ししています。また、給水ボランティアは、郷本の他に4ヶ所あります。



楽しみは自分たちで作り出す!



私たちは、若いママ向けにおしゃれなマーケットと、音楽を楽しめるイベント「HAMA FES」を開催しています。「若い人の遊び場が少ない」「冬に行く場所がない」といった声がある中、ママ友二人で始めたのが2015年3月。みんなが一日中楽しめるイベントとなるよう、これまで5回実施してきました。準備は大変ですが、参加者の「楽しかった」という声を聞くと、「これからも、ずっと続けたい」と思います。



寺泊地域むすび隊  
左) 平松礼子さん  
右) 板倉梨紗さん

地域の声



寺泊は北前船の寄港地だったこともあってか、地域の人から「おもてなし精神」の強さを感じます。お寺が多く史跡めぐりで観光客をもてなそうと、地域住民が中心となって遊歩道の整備やツワブキの手入れなどを実施しました。これからも資源を大切にしながら、たくさんの方に楽しんでもらいたいです。

長岡市寺泊総合観光案内所  
寺泊観光協会 案内人 家後 千津江さん