

市民活動・虎の巻

研究テーマ 『始めてみよう、市民活動』

何か新しいことを始めたいとウズウズしたとき、それを“活動団体”というカタチにする、最も簡単な方法をご紹介します。「新しいことを始める方法」と聞くとなんだか難しそうですが、最低限の手順を踏んで行えば決して難しくはありません。一人ひとりの気持ちをカタチに換え、多様な活動、多様な団体があふれる長岡へ!

団体づくりに最低限必要な3点セット

団体をつくる前に…

始めようとしている活動に既に取り組んでいる団体があるかもしれません。情報を収集したり、既存団体にアクセスしてみることも大切です。参考になる情報や、協力し合える仲間が見つかるかも?

✓ ルール

その団体が何を目的として、どんな活動をするために設立されたのかを整理します。活動を重ねていくうちに当初の気持ちを忘れてしまうこともあります。「規約」とまでいかなくとも「なぜ活動するか」は明文化してメンバー同士共有しておきましょう。

📅 計画

目的を達成するための活動を行う手順を整理します。次に何を行うか、来年の今頃はどんな規模・内容で活動しているかを常に見据えていけば、目的から大きな脱線はしづらいです。「活動を続ける」ことも目的にする段階においては、年間計画、収支計画も大切です。

👥 仲間

まずは気持ちに共感してくれる仲間を探しましょう。団体が掲げる目的と、協力してくれる仲間の目的が必ずしも一致している必要はありません。多様な動機が集まって、結果的にひとつの目的に進む程度がちょうどいいです。



『様々な活動企画の立ち上げ人 大島健さんのコメント』

交流イベント「シェア飯長岡」、若者による地域活性団体「ともぶらす」などいくつかの団体、企画の立ち上げに関わりました。活動を始めるときは、目的にも関わりますが、自分たちが楽しく無理なく続けられることを意識しています。その活動と一緒に楽しんでくれそうな人、一緒に楽しみたい人に声を掛けて仲間に巻き込むことで、輪を広げています。声を掛けた以上は、自分の意思通りにならなくてもメンバーを信頼して任せることも大切です。



we can do it!

私たちは

〇〇ができます!

長岡には様々なノウハウやスキルをもつ市民団体がたくさん! 困りごと、協力してほしいことはありませんか? 私たちが力になりますよ!

「チーム木念人」は、森林の手入れができます!

地域の里山を再生させる森林手入れの実践と、方法の伝承を行っています。毎年春には実践を通して学べる「ながおか森林塾」を開講しています。有償で森林手入れをしますので、お困りの方はご相談ください。



協力してほしいこと 会員募集中です(定例作業日に活動を行います)

活用しよう! 協働マッチングリスト

市民活動団体の「協力できること」「協力してほしいこと」をまとめたリストです。リストを開けば、助けになる団体、または力になれる団体がきっと見つかります!



information

センターからのお知らせ

広報物の作成に役立つ「七つ道具」を無料で使えます!

多くの枚数を「印刷したい」、配布のため「まとめたい」。そんなときは、協働センターに常備してある「七つ道具」を使ってみませんか?

① 印刷機

原稿と印刷用紙を持ち込み、チラシなどを白黒印刷できます。
※1原稿につき印刷枚数50枚以上3000枚以下でお願いします。



② 紙折り機

B6~A3までの用紙を2つ~4つ折りにできます。

③ 丁合機

複数の書類を簡単に組み合わせられます。



④ 穴あけパンチ

⑤ 大型ホチキス

⑥ 裁断機

⑦ ラミネーター

※ラミネートフィルムは各自ご用意ください。

利用可能時間 / 9:00~19:00(土日祝は17:00まで)

協働センター Q&A

Q. 団体設立にお金はどれくらい必要?

A. 設立自体にお金はかかりません。日常的な運営にも協働センターの会議室やサーバー、印刷機など各種備品をうまく利用すればほとんど固定費はかかりません。事業を行うにあたっては、まずは補助金を利用することで負担をかなり減らせるかも。

Q. 活動に仲間が集まりませんか?

A. 類似団体がいればそこにアクセスして仲間づくりをするのが一番。協働センターでは団体の紹介をしているほか、HPではメンバー募集もできるのでぜひ活用ください。交流会などのイベントに参加して人脈を広げるのも手です。

2019.11.11 (vol.83) FREE 【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 http://nkyod.org

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。
要チェック! タイムリーな情報と協働センターの日常
「ながおか市民協働センター」 「@nagaoka_kyodo」 「@mytown0258」

知る、つながる、好きになる ながおか市民活動情報誌



Racotte vol.83

発行 ● ながおか市民協働センター

2019
11
FREE



目指す未来のために、積極的に動くママさん!

小西美樹さん



科学の面白さを次の世代へ
みんなの科学のお兄さん

辻 創太郎さん

毎週月曜日17時頃から放送中!
つながるラジオ
FMながおか 80.7MHz
ながおかの市民活動紹介番組
放送時間 10分程度 第5月曜日を除く

ながおかの市民協働のポータルサイト
コライト、見ないと!
https://nkyod.org
協働センターのホームページ「コライト」では、市民が行うイベントや助成金などの情報を幅広く掲載しています。らこらマのバックナンバーも閲覧できます。

- 活動PickUp!
 - 山本地区活性化プロジェクト空き家チーム
 - 栃尾てまりの会
 - ウィメンズヘルスlab
 - 岡鶴堂菓子舗
- 市民活動・虎の巻
 - 『始めてみよう、市民活動』
- 私たちは〇〇ができます!
 - チーム木念人

地域をよくするウワサのあの人にインタビュー！
活動に込める気持ち、これまでのいきさつ、組織での役割……。根掘り葉掘りお聞きしました。

活動の根っこ
子育て支援から、その先へ続く未来へ。ごちまを名場所を目指して!! 小西美樹

小西美樹さん(32歳)
放課後等デイサービススタッフ/ひだまりハウス～精神遅滞および自閉症児を支える家族会～
1987年東京生まれ。4歳の時に雲崎町に移り住む。現在は夫、8歳の長女、7歳の長男、義理の両親の6人暮らし。



障がい児も地域で成長できる社会へ できることを一つずつ

「やりたい事、たくさんあるんですよ」
精神遅滞および自閉症児を支える家族会「ひだまりハウス」を主宰する小西美樹さんは、放課後等デイサービス職員のほか整体師や介護福祉士としても忙しい毎日を送っています。
障がい児支援に関わるようになったきっかけは、長男が10ヶ月のときに障がいが発覚したこと。療育を受ける中で、もっとママ同士が悩みを共有し合うことができないかと考えるようになり、ひだまりハウスを設立しました。障がい児の親が集まる茶話会が主な活動です。「茶話会を始めた頃は、それまで外に出ず、ひとりで悩んでいたママばかりでした。今ではみんなの視野が広がり、また意識レベルも高まり、前向きな相談ができるまでになりました」。
また、協力団体の方々と「障がい児ママサポートかけはし」を立ち上げ、障がい者児や目に

見えない疾患を抱える人に対して、周囲の人に必要な支援や配慮をお願いするための「ヘルプカード」の周知をしたり、発達に遅れのある子ども向けの迷子札の普及活動を県内でいち早く取り組んでいます。
国内で高齢者福祉サービスが活発化したことと同じように、障がい者児も地域の理解のもと、いずれ地域で暮らせるようになる時期が来ることを願う小西さん。県内外の団体との情報交換を積極的に行いながら、活動を前進させています。「健常者が幼少期から障がい者児と日常的に関わる環境があれば、今後の日本の障がい者福祉の理解につながるとしています」。
障がいの有無に関わらず、お互いが共生できる社会を目指したいという小西さん。どんな難しい状況でも「今よりいい未来に近づいていると思うと楽しいんです」と頼もしく語ります。



●ひだまりハウスの茶話会では苦手を挨拶もしっかりこなす小西さん。最初は緊張したものの今は板についたもの。

まずは自分たちが楽しもう！ ワクワクが伝播するボランティア活動

長岡技術科学大学のとある一室。実験道具や工作道具であふれたその部屋で、学業の合間を縫いながら、日夜科学イベントの準備に奮闘している学生サークル『TEC』は、小学校やお祭り子どもたちに科学の楽しさを伝えています。
このサークルに所属する辻創太郎さんは物心がついた頃から乗り物が好きで、機械に興味を持つようになったそう。小学生のときに参加した工作教室がとても楽しく、その楽しさを子どもたちに体験してもらいたいと活動に参加しました。
約70もの市民活動団体が参加する市民活動フェスタで、今年は偏光板で万華鏡を作る工作教室を開催。それに加えてステージ企画として初めて実験ショーも担当しました。「準備中はアイデアがあふれて、ワクワクが止まりませんでした。当日は『自分が一番楽しむんだ』と決めて、臨みました。参加した子どもたちの反応がよくて嬉し

かったです」。同じ分野で活動する長岡高専のグループやトキメキラボを始めとする多くの団体との出会いもありました。「高専生を見て『技大の本気を見せたい』と気合が入りました。また、トキメキラボさんのパワーに触れ、こんな大人になりたいと思いました」。こうした出会いを経て改めて実感したのは、楽しむことの大切さだと言います。「ボランティアで一番楽しいのは自分。ボランティア活動の敷居が下がり、いつかボランティアをすることが当たり前になればいいなと思います」。
大規模な会場に呼ばれることも多くなったTECですが、今後は小規模な会場で自主企画の工作教室も定期的で開催していきたいそう。TECの活動の場が増えるということは、それだけ科学の楽しさを知る子どもたちが増えるということ。科学の楽しさと一緒に、ボランティア活動の楽しさも伝わっていくといいですね。

活動の根っこ
子どもたち科学の楽しさを！そして自分も楽しむ！ 辻創太郎

辻創太郎さん(23歳)
大学院生/長岡技術科学大学学生サークルTEC
1996年生まれ、北海道出身。長岡技術科学大学学生サークルTECに所属し、イベントを通して子どもたちに科学の楽しさを伝えている。




●フェスタで初のステージショーに立った辻さん。子どもたちに科学の楽しさが伝わるよう気合を入れて挑みました。

活動PickUp!

長岡
山本地区活性化プロジェクト空き家チーム
空き地空き家の活用で地域に笑顔の種まき!



東山のふもとに位置する山本地区のまちづくりに取り組むプロジェクトの中で、特に空き家や空き地の活用、Uターンや移住促進に興味あるメンバー9名で活動中。2019年6月には空き地活用としての初イベントとなる「サツマイモの苗植え体験」を、旧桂小学校跡地を借りて行い、地域内外の子どもから高齢者まで多くの方に参加頂きました。今後は地域内の空き家のリサーチ、情報発信にも取り組みたいです。

長岡
ウィメンズヘルスlab
女性が自らの健康を守るように



身近な人が相次いで乳がんで亡くなったことがきっかけで、多くの女性が自分の健康を考えるお手伝いをしたいと2019年3月に設立。メンバーの半数が助産師で、女性が自分の健康に関心を持ち、積極的に病気の予防や早期発見を行うことができるよう講座を開催しています。気軽に相談できる場所を作り、当事者に対するケアを充実させることで、将来的には女性の死亡率を下げることを目標に活動していきたいです。

栃尾
栃尾てまりの会
「栃尾てまり」の伝統を守るために



栃尾の伝統工芸品である「栃尾てまり」を作り、その伝統製法を継承するための活動をしています。地域の学校や「てまりまつり」での体験教室、コンクールへの出品、道の駅等での販売を通して、栃尾てまりの文化を守り、魅力を発信。会員の高齢化に悩むこともありますが、体験教室やまつりの参加者の方の笑顔に糧に、若い世代にも興味を持ってもらいながら、これからも栃尾てまりの文化を伝えていきたいです。

越路
岡鶴堂菓子舗
ホテル舞う地域の誇りを寄付で応援



越路地域は「ほたるの里」と呼ばれており、20年ほど前から地域ぐるみで、ほたるの保全と保護活動に取り組んでいます。岡鶴堂は、2011年からほたる焼き1個の売り上げのうち、1円を「こじしほたるの会」に寄付しています。地域の人々とホテルが共存し、また多くの来訪者が幻想的なホテルの光を楽しめる越路が続くよう、これからも1円でも多く寄付活動をしていきたいと思ひます。

みんなの声
投稿 随時募集中

投稿者 魚座のCHJさん
私の家は母親と将来の私達夫婦の為にバリアフリーへの改装中なんです。大工さん、電気工事屋さん、設備屋さん、板金屋さん、そして内装屋さん、主だつ専門分野によって進んでいます。しかし何分、消費税増税前で皆さんでんて舞いのように、連絡を取って無駄の無いように仕事を進めているよう感じました。やっぱり連携も含めてプロですね。今月中には完成予定です。

投稿者 りんごりらさん
自宅が信濃川近くなのですが、先日の台風19号のとき私は外出中で不在だったので市内で冠水しているとニュースを聞いたときとても心配しました。しかし普段から付き合いのある近所の方が写真付きで逐次情報を教えてくれたのでとても安心しました。普段から繋がりをもっていることは大切と思った瞬間です。

投稿方法
投稿フォームを使う QRコードから投稿フォームへアクセスしてください。
協働センター窓口で投稿する 協働センター窓口を設置されている「みんなの声」コーナーからも投稿できます。

