

「地域活動」への誘い

人生100年時代と言われるようになりました。充実した人生を送るために、大切にしたい価値観(=自分らしさ)を明確にし、自分らしさに合った「サード・プレイス」を見つけることがとても大切。そこで身近に始められるのが地域活動です。地域活動は、地域の人々とコミュニケーションを取ることで、困った時に助け合えるつながりができる、貴重な機会となります。

でも「どう始めて良いかわからない」「地域に知り合いがいない」など一歩踏み出せない方も多いのではないでしょうか。このパンフレットは、そのきっかけをお手伝いします。

大人の地域デビュー

大人には、経験から裏付けされたスキルがあり、人とのつながりも若い頃と比べると格段に多くなります。それらを活かせる居場所を見つける、今までとは違う分野に挑戦するなど、様々な展開が考えられます。

地域デビューには、自治会・町内会やまちづくり協議会などの地域団体、NPO・ボランティア団体への参加などがあり、また新しい環境で働くという行動も地域デビューのひとつだと考えます。ご紹介する活動の場に、気になるものがあれば、どんどんアクションして居心地のいい「サード・プレイス」を見つけましょう!

いします

〒940-0062 長岡市大手通1-4-10 アオーレ長岡 西棟 3 階 午前 8 時~午後 10 時(12/29 ~ 1/3 除く)

■ コーディネーター相談受付時間

午前9時~午後6時(月~金)※土日祝日または時間外のご相談については事前にご予約ください。

TEL:0258-39-2020 FAX:0258-39-2900

E-mail:kyodo-c@ao-re.jp

子どもが成長して時間が自由12なった



できないかな 誰かの役に立つことが

趣味の和を広げるい 運動不足 がりとし しんし しんし しんし しんし しんし しんし しんし しんし しんしん しんし

見つけよう! サード・プレイス

50代からの 大人の

見つけよう! サード・プレイス

50代からの

大人の

地域デビュー 地域デビュー

自分の住む地域を もっと知りない



何かしてみたり休日や空りた時間に

体が動く限り働きない。家で



ながおか市民協働センター

人生を豊かに ながおが市民協働センター ご説明 サード よる

人生の居場所を増やす

米国の社会学者レイ・オルデンバーグが1991年に著書 『ザ・グレート・グッド・プレイス』(The Great Good Place) で「サード・プレイス」について説きました。

1st place

ファースト・プレイス

第**1**の居場所 **自宅** 2nd place

セカンド・プレイス

第2の居場所 職場

3rd place サード・ プレイス

\第3の居場所/

居心地の良い新たな居場所

「ながおか市民協働センター」がお手伝

詳しくはこちら↓



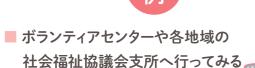
地域活動や社会課題へ取り組む活動に関する相談はもちろん、皆さんの熱意やアイディアが形となるように、コーディネーターが一緒に考えます。市民活動・ボランティア活動・コミュニティ活動などに関する相談を承っています。

ながおか市民協働センター

ボランティア・ 社会貢献活動

社会問題解決のために、自分にできることを できる範囲で、自ら進んで行います。誰でも 気軽にボランティア活動に参加できます。





■ 植樹などのボランティアを募集 している団体の活動に参加してみる

趣味を活かした地域活動

趣味や仕事で培った特技などを活かすと、無理なく地域デビューが果たせることもあります。実際に体験してみることで楽しく活動できる場所を見つけられます。



- 趣味のサークルに入り 仲間と定期的に集まる
- やりたかったことを習ったり運動を始めてみる



相談先

長岡市 ボランティアセンター

ボランティアに関するさまざまな相談を承っています。

〒940-0071 長岡市表町 2-2-21 長岡市社会福祉協議会 長岡市社会福祉センタートモシア1階 TEL: 0258-94-5588



ながおか市民協働センター

市民活動、コミュニティ活動、団体の立ち上げなどに関する相談を承っています。

〒940-0062 長岡市大手通1-4-10 アオーレ長岡 西棟3階 TEL:0258-39-2020



相談先

長岡市市民協働課生涯学習係 中央公民館

生涯学習、趣味、スポーツなど、さまざまな分野で自主的に活動している団体・サークルを紹介しています。

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1 さいわいプラザ3階 TEL: 0258-39-2388

公益財団法人長岡市スポーツ協会

スポーツに関する団体や教室の紹介、 指導者の研修や派遣をしています。

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1 さいわいプラザ2階 TEL: 0258-34-2130



学ぶ・参加する

地域住民の居場所となる交流拠点が長岡市内 にも多くあります。生涯学習・文化芸術・健 康福祉など、まずは始めることで、自分に合っ た活動を選ぶこともできます。



相談先

長岡市 コミュニティセンター各所

右記 QR コード(長岡市ホームページ)より お住まいのコミュニティセンターへご連絡ください。 または「長岡市 コミュニティセンター」で検索。



まちなかキャンパス長岡

科学、芸術、歴史など、さまざまな分野の単発講座や プロジェクト型の連続講座を開催しています。

〒940-0062 長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト4階 TEL:0258-39-3300



新たな環境で 働く

定年を迎えても働く動機は多様です。社会とつながっていたい、自分の経験や知識を役立てたい、やりたいことを実現したい。状況に合わせた働き方を選ぶことが可能です。



- 豊富な知識・経験・技能を生かし、 新たに就業・就職する
- 各種講習会に参加する

相談先

一般社団法人 新潟県起業支援センター 「CLIP長間」

起業に関するセミナーやイベントの開催、 相談や情報提供をしています。

〒940-0062 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター B1F TEL:0258-94-5040



長岡市シルバー人材センター

今までの経験やスキルを活かした就業相談や 各種講習会を開催しています。

〒940-0048 長岡市台町 2-4-56 E·PLAZA 6階 TEL:0258-35-2380



ハローワーク長岡

就業に関する情報提供や各種ガイダンス・職場見学などを 実施しています。

〒940-8609 長岡市千歳1-3-88 長岡地方合同庁舎2階 TEL:0258-32-1181 (自動音声案内 部門コード41#)

