



子育て世代に寄り添う強い味方!

保育サークルたんたん



育児や子育てで忙しいママのため、未就学児の一時預かり事業を長岡市内で展開。子育て世代が一時預かりを利用することで、余暇の時間が増えリフレッシュや自己研鑽など少しでも自由な時間を作ってもらいたいと思いついて活動しています。ワンオペ育児に代表される「無償ケア労働(家事や育児)」に費やす時間割合の軽減を目指して、女性が社会に出ていけるようにこれからもサポートしていきたいです。



工業用潤滑油のリサイクルで廃液を減らす

長岡石油株式会社



製造業で機械を動かすには、工業用潤滑油が欠かせません。これまで使用済みの油は廃液として処理されてきました。しかし、研削の加工液をろ過して不純物を取り除いたり、使用済み洗浄剤を蒸留再生したりすることで、廃液にせず再び工場で使用していただくことができます。まだリサイクルできる油剤の種類は限られていますが、今後も資源を有効に利用する活動に取り組んでまいります。



ながおか市民活動読書案内



この冬は  
本を通して私たちのまち・長岡に  
思いを馳せてみよう  
市民の手によって  
生まれた本をご紹介

市民活動・虎の巻

研究テーマ // 会計の基礎 ~計画から日々の帳簿付け~

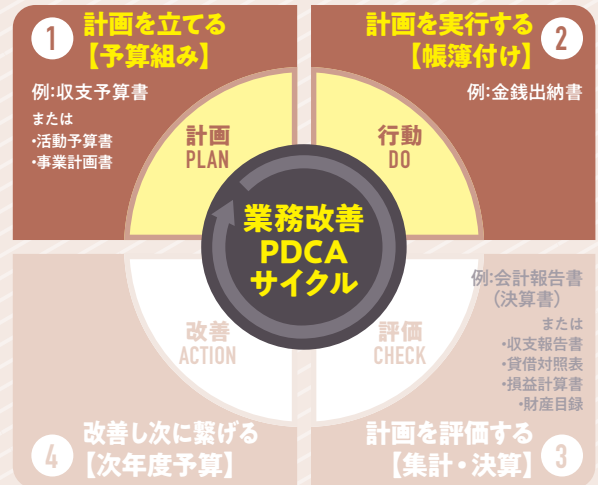
今年も残すところあと1ヵ月。そろそろ1年間の会計をまとめる作業に入る団体も多いのではないのでしょうか? また、来年の計画を考える時期でもありますので、PDCAサイクルを意識して次年度計画を進めましょう。今月号ではPLAN(計画) → DO(行動)についてご紹介します!

**1 計画 PLAN** **計画を立てる【予算組み】**

年間収支予算書、事業ごとの収支予算書を作成します。使えるお金、出ていくお金をしっかり考えて計画することが大切です。資金調達が必要であればその手段も考えましょう。

**2 行動 DO** **計画を実行する【帳簿付け】**

①で立てた予算書をもとに日々のお金の動きを出納帳に記録していきます。部門(科目)ごとに分類して集計しましょう。最初に使った科目は途中で変えずに年間通して使用することがポイント。また、予算の消化具合によっては、再配分や調整も必要になります。



**MEMO** 1月号ではCHECK(評価)~ACTION(改善)、  
2月号ではACTION(改善)~PLAN(計画)についてご紹介します!

センターからのお知らせ

みんなで黙々作業&相談DAY  
ながおか協働サロン - 会計&広報 -

「ひとりでは作業していても進まない!」そんな方々にぴったりのサロンです。会計の帳簿付けや広報物の作成、SNSでの情報発信など、それぞれがやりたい作業を持ってきて一緒にやりませんか? 集まった参加者で情報交換したり、アドバイスし合ったりしてもOK! 協働センタースタッフも同席するので、困りごとをすぐに解決できます。

**開催日時** 12月24日(金) 13:30~16:00  
※時間内出入り自由

**会場** ながおか市民協働センター 第3協働ルーム

**参加費** 無料

**席の予約** 窓口、電話、メールまたは  
フォームからお申込みください。※事前予約もOK

席の予約は  
こちら



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.https://nkyodoc.org

つながる FMながおか80.7MHz  
ラジオ 毎週月曜17時頃~  
[NAGAOKA PLAYERS]と「長岡みんなのSDGs」を放送中!

市民活動の  
ポータルサイト  
コライト

要チェック! タイムリーな情報と協働センターの日常

@NkyodoCenter @nagaoka\_kyodo @nagaoka\_kyodoc

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。

ながおか市民協働センター

特集  
長岡ペンクラブ・長岡野菜絵本プロジェクト  
特定非営利活動法人 学びスペース あうるの森

NAGAOKA PLAYERS  
吉原 祐子さん

長岡みんなのSDGs  
保育サークルたんたん  
長岡石油株式会社

市民活動・虎の巻  
会計の基礎 ~計画から日々の帳簿付け~

# 「ながおか市民活動読書案内」 市民の手によって生まれた本をご紹介します

らこって編集部が長岡市を縦横無尽に駆け回って見つけた、協働や市民活動に関する話題をお届け!  
今月は「ながおか市民活動読書案内」と題し、市民活動団体が作った本をご紹介します。

外が寒くなってしんと雪がふると、家で過ごす時間が増えますね。毛布にくるまってぬくぬくと、温かい飲み物を飲みながらの読書なんていかがでしょうか?今回ご紹介するのは、市民や市民活動団体が作った本。一般的に出版されている本と違うのは、「本が売れるか、売れないか」という売上の見込みよりも、自分たちが本を通して伝えたいメッセージに重きが置かれていたり、執筆から編集までの過程にプロだけではなく市民が多く関わっていたりすること。この冬は、ここに紹介する本を読んで、私たちのまち・長岡や本を書いた人たちの活動に思いを馳せてみませんか?

## 長岡が誇る市民文学

1976年から何と45年間にわたり「長岡ペンクラブ」が毎年発行し続けている機関誌「Penac」。長岡ペンクラブは、長岡出身の作家・松岡譲を顕彰するために設立された市民文学愛好家の集まりで、詩人(poet)、随筆家・評論家(essayist)、小説家(novelist)、芸術家(artist)、市民(civilian)の頭文字を取って名付けられたPenacには、その名前の通り会員が書いた評論や創作、詩歌、随筆など様々な作品が掲載されています。特徴は、会員の自由に創作する楽しみを守るため外部の資金源に頼らずに制作していることと、執筆から編集まで全ての作業を会員で行っていること。2003年からは、作品に触れてもらう機会を増やそうとFMながおかで朗読番組を放送しています。長きにわたり、文学を通して市民が自分たちの考えやアイデアを表現する場所をつくり続けてきた、まさに長岡が誇る市民文学です。



「Penac」の編集会議の様子。団体内の編集メンバーが集まり、会員から送られてきた原稿の校正を行います。



(写真左より)「Penac」46号・40号記念増刊号/長岡ペンクラブ、「ぼく きんちやくなす」「たあことなあとこ」/長岡野菜絵本プロジェクト「不登校宣言」/特定非営利活動法人 学びスペース あうるの森



長岡野菜絵本プロジェクト イベントなどで行っている読み聞かせ。長岡野菜をより身近に感じ、愛着をもってもらうことを大切にしています。

## 絵本で広める長岡野菜の魅力

ぶくっとしたほっぺが愛らしい「きんちやくなす」、双子みただけれどよく見ると根本や葉っぱのかたちが違う体菜の「たあこと」と長岡菜の「なあとこ」。どれも長岡で昔から育てられていたり、長岡で育てるとおいしい長岡野菜をモチーフにしたキャラクターで、「長岡野菜絵本プロジェクト」の絵本「ぼくきんちやくなす」と「たあことなあとこ」に登場します。趣味で絵本を作っていた和田悦子さんが、長岡の子どもたちやお父さん、お母さんに長岡野菜について知ってもらいたいと、編集者やデザイナー、農業に関わる経営者と一緒に団体を立ち上げて絵本を制作。完成した絵本を幼稚園や保育園、小学校に配布したほか、イベントなどで行っている読み聞かせに活用。どちらの絵本も、かわいい絵やストーリーを楽しみながら、題材になっているそれぞれの長岡野菜の特徴やおいしい食べ方を知ることができ、子どもたちの郷土愛を育てています。

## 子どもたちに成功体験を

フリースクール「学びスペースあうるの森」が制作した本、その名も「不登校宣言」。「自分たちの不登校の経験を著した本を出版したい」という想いのもと、子どもたち自らが企画から校正を担当。不登校の子どもたち本人の話や、保護者や先生へのインタビューが掲載されており、様々な人の立場から不登校について語られています。学びスペースあうるの森は、不登校の子どもたちが学校以外でも学力や社会性を身に付けられる選択肢を増やそうと「特定非営利活動法人学びスペースあうるの森」が運営。子どもたちに成功体験の機会を提供するため、子どもたちの発案でカレー屋台の出店など様々な活動に取り組んでおり、本の執筆もその一環で行われました。今年の10月には、全国各地の出版文化を掘り起こし、自費出版への関心を高めることを目的として開催されている「ふるさと自費出版大賞」で特別賞を受賞しています。



本の完成後に行った「不登校宣言出版記念会」。子どもたちのグッドサインが印象的です。

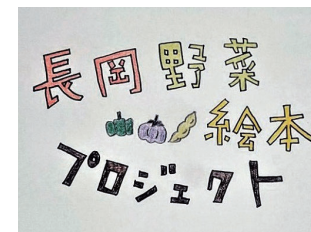
## 活動の手段の一つとしての本

いかがでしたか?ここに載っている本を読んでみたいと思った方もいれば、活動の一環として本を作ることに興味が湧いた方もいるかもしれませんが、「自費出版」と聞くとハードルが高く感じられてしまいますが、今や個人が自由な方法やテーマで作成できるZINEなど本より気軽に作成できるものもあります。自分たちの活動をまとめたり、多くの人に想いを伝えたりする手段のひとつとして取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 長岡ペンクラブ

1976年設立。長岡の作家・松岡譲を顕彰する市民文学愛好家の集まりで、毎年会員の作品を収めた機関誌「Penac」を発行している。



## 長岡野菜絵本プロジェクト

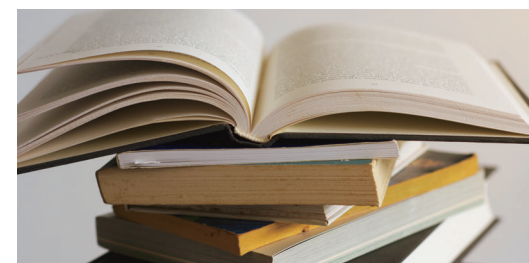
2016年設立。長岡野菜の魅力を広めるため、これまでに2冊の絵本を発行。イベントや幼稚園、保育園、小学校などで読み聞かせを実施している。



## 特定非営利活動法人 学びスペース あうるの森

2013年設立。不登校の子どもたちが学校以外でも学力や社会性を身に付けられる選択肢を増やそうとフリースクールを運営。

ここで紹介している本を読みたい方は、  
協働センターまでお問い合わせください。



ウワサのあの人にインタビュー!

# NAGAOKA PLAYERS

人の心に寄り添い  
困ったときに助け合える場づくり



## 吉原 祐子さん(48歳)

助産師/産後ケアハウス ねんねこ

1973年佐渡市生まれ。就職を機に上京。子育ては田舎でいたいという想いから2011年より夫の出身地の長岡で暮らしている。

家庭に帰ってきたような温かい雰囲気がある民間施設の「産後ケアハウスねんねこ」で、妊婦さんや産後ママの悩みを聞いたり赤ちゃんの育児相談に携わったりしている吉原祐子さん。看護学校に入学後、人の健康をサポートする看護の面白さに目覚め、母子の健康維持と育児支援を深く学ぶため助産師の道に進みました。「看護や助産の仕事は体のケアに加えて、人の心に寄り添えることにやりがいを感じました」。

助産師の仕事をしながら自身も出産と育児を経験していく中で、社会から取り残されたような孤独感を抱きながら、助けを求められずに一人で悩みを抱え込んでしまうママが多くいることに気づき、困ったときに助けを求められる場所が地域にあることの重要性を感じたそう。そこで関わったのが、長岡市が運営する妊産婦が出産や育児の悩みを相談できる「産後デイケアる〜む『ままりら』」でした。「地域のニーズもあり利用が増える一方、もっと一人ひとりに寄り添い、時間をかけて対応したい」という想いから2018年にねんねこを立ち上げました。

ねんねこでは、産後ママへの個別相談のほか、2021年度からは子どもの一時預かりを開始。新規事業を始めることができたのは活動や想いに共感してくれるサポーターが増えたことが大きいそうです。「育児中でサポートが必要な方に利用してもらうためにSNSなどで情報発信をしていたところ、困っているお母さんの力になりたい人からの反響が多くありました。そのような人たちに支えられて活動を広げられています」。今では相談に来られたお母さんたち自ら、子ども服の寄付や産後ケア体操などのイベントをすることも増えてきたそうです。

活動で大切にしているのは、声のかけ方やちょっとした表情の違いを読み取りながら信頼関係を築いていくこと。「育児中のママが笑顔でいられるように、いつ来てもリラックスできる場所をみんなでつくっていきたいです」。受けた優しさを次の人へ返す。そんな素敵な関係が今後も広がっていくことでしょう。

