活動ピックアップ！

長岡地域 Nagaoka

世界一を目指す ロボット開発で地域に恩返しを

Phoenix Robots

大学生向けの国際ロボットコンテストに参加する団体です。メンバーが毎日学校帰りに拠点に集まり、開発に打ち込んでいます。市内外の小中学生や一般向けにロボットの操縦体験や講演会も開催。チームを支えてくださる地元企業や地域への恩返しをしたいと考え、自分たちが得てきた知見を子供たちに伝えることで、次世代のロボットエンジニアを少しでも増やす活動にも取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 長岡 みんなのSDGs

14 海の豊かさを守ろう

未利用魚で未来を見据える

株式会社 未来サポート

家事代行、清掃業、ケータリング飲食・出張料理提供を行う会社です。「未利用魚の再活用」を推進しており、寺泊漁協組合と連携しながら活動を展開しています。子ども食堂での未利用魚料理の提供、SDGsに取り組む企業とのタイアップランチ会、大学での演習授業などを行ってきました。若い世代や子どもたちに向けて、長岡の魅力と日本海の資源を広く発信し、未利用魚をおいしく食べてもらうことで希少な地魚の価値を高めていきたいです。

市民活動

虎の巻

研究テーマ

コミュニティの最適規模はどれくらい？

より詳しく知りたい方はこちら！

市民活動を行う上で、メンバーやボランティア、お客さんや支援者の人数について、最適な規模はどれくらいだろうと考えたことはありますか？実は、私たちが親密な関係を築き、維持できる人数には上限があるのです。

ダンバー数

1993年、イギリスの人類学者であるロビン・ダンバーがヒトが互いを認知し合い、安定した集団を形成できる規模は平均150人程度（実際には人によってバラつきがあり100～250の間）だと提案しました。これは、霊長類の大脳新皮質の割合と群れの構成数が関係するという仮説を基にしたもの。ダンバーの調査によると、新石器時代の農村の規模や、定住場所を分割する際の人数、軍隊の基本的な単位が150人だそうです。この数字は「ダンバー数」と呼ばれ、ある国の行政局や、有名企業などが一つのオフィスあたりの人数を150人を上限とするなどさまざまな分野で応用されています。ちなみに、身近なところでは年賀状の最盛期の一人当たりの発送先数もダンバー数の範囲だったそうですよ。

親密度の階層

ダンバー数は関係を保持できている人の数で、関係が途絶えた人は含まれません。また、ダンバー数の中にも親密度のグラデーションがあります（図）。これらの数はどうやら私たちの脳が規定しているそうです。であれば、特に顔の見える関係性を大切にする市民活動でのコミュニティの運営も、この法則に則ると良いかもしれません。コアメンバー、ボランティア、支援者、お客様の数…ダンバー数から考えてみてはいかがでしょうか？

センターからのお知らせ

市民活動の情報収集にどうぞ！

協働センターの情報・図書コーナー

協働センターには、市民活動団体のチラシ・パンフレット、支援情報や市民活動に役立つ書籍やDVDを設置しています。図書コーナーには、NPOの運営やファシリテーション、チラシのデザイン方法など活動の参考になる本がたくさん！貸出もしているので、ぜひ皆さんの活動にお役立てください！

本の借り方

受付カウンターで、氏名・電話番号・住所などをご記入ください。
その際、ご自宅の住所が確認できるもの
（保険証、免許証など）をご提示いただきます。

- 貸出期間：2週間
- 貸出点数：5点まで

蔵書はリブライズにて確認できます。
※一部登録していない図書もございます。

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
Mail . contact@nagaokakyodo.net

知る、つながる 好きになる らこって
つながる ラジオ
市民活動のポータルサイト コライト

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 Racotte

知る、つながる、好きになる
ながおか市民活動情報誌

2024
1
vol. 133

除雪に役立つ協働の知恵

ながおか市民協働センター

特集
来迎寺中央町内会／関根町内会／特定非営利活動法人中越防災フロンティア／清造農園／カラダLab.

NAGAOKA PLAYERS
長島 忠史さん

活動ピックアップ
Phoenix Robots

長岡みんなのSDGs
株式会社 未来サポート

除雪に役立つ協働の知恵

雪だるまづくりや雪合戦、そり遊びと、子どもの頃は雪が降るのが待ち遠しかったものです。しかし大人になり、雪遊びから遠ざかった途端、毎年雪が降るのが憂鬱になったという方もいらっしゃるのではないでしょうか。特に家や道路の除雪は一苦労。お年寄りや妊娠中の方、身体の不自由な方にとっては、なおさらです。今月号では、お互いに助け合いながら、冬の除雪を乗り切っている事例をご紹介します。

共助組織等が除雪に使用する小型除雪機や安全用具の購入補助制度を活用して購入した小型除雪機を使って作業を行う来迎寺中央町内会の住民。

みんなで助け合って除雪する

除雪での助け合いと聞いてまず最初に思い浮かぶのは、町内やグループで一緒に行う除雪ではないでしょうか。2022～23年度、長岡市地域振興戦略部では、共助組織等が除雪に使用する小型除雪機や安全用具の購入補助制度を実施しました。来迎寺中央町内会や関根町内会が、制度を活用して必要な用具を購入し、町内で除雪作業を行っています。また大積地区では「大積雪ほり隊」を結成し、40名ほどの隊員で毎年20件程度の屋根の雪下ろしをしているそう。

一方、住民の人数が少ない地域の場合、住んでいる人たちだけで作業をするのは難しいこともありますよね。そこで、長岡市では地域外の人から協力を得る有償ボランティア支援の拡充を行っています。例えば、特定非営利活動法人 中越防災フロンティアが主宰する「YUBO（ユーボ）（有償ブースターの略）」では、除雪を手伝ってほしい人と手伝ってくれる人「ブースター」をLINE® でつなぐシステムを運用。参加者は、LINE® で届く募集メッセージを見て応募し、地域内の雪下ろしチームと一緒に除雪作業を行います。謝金を支払ったり、土日しか参加できない方も参加しやすいシステムにしたりすることで、除雪作業のマンパワー不足を継続的に補っています。

中越防災フロンティアでは、参加者が安全に除雪を行うスキルを身に付けられる「雪かき道場」も主宰している。

できる人にお願いする

除雪する範囲が広い場合や、地域の高齢化率が高く作業をできる人数が少ない場合には、みんなで助け合ったとしても除雪が難しいことも。そうした場合には、除雪機を持っている人にお願いするというのも一つの方法かもしれません。越路の飯塚区では、区内で農産物直売所を経営している「清造農園」の田中豊さんと息子の将也さんが、除雪車の通らない市道などの除雪をしています。始まりは、約18年前の直売所の移転をきっかけに豊さんが直売所を訪れるお客さんのために駐車場を除雪する際に、近くの市道の除雪もしていたこと。当初、作業に係る費用は清造農園が負担していましたが、地域住民からの提案もあり、現在は飯塚区が行政に補助金を申請して負担しているそう。「父は、駐車場を除雪する『ついで』に、市道の除雪を行っていました。私も同じ気持ちです」と将也さんは話します。燃料費を区費から出すことで、除雪する側の経済的な負担とお願いする側の心理的負担を減らし、より持続可能な取り組みになりますね。

畑で使用しているトラクターの部品を除雪用に交換し、除雪を行っています。

やり方を伝える

高齢者の方や身体の不自由な方と同じように、妊娠している方や産後の方も自力での除雪に難しさを感じています。年齢問わず雪国に住む全ての人が、生涯に渡ってすこやかに暮らし続けられるように講座や教室を開催している市民団体「カラダLab.」は、年齢や出産経験の有無を問わず、全国の男女135名にアンケートを実施。すると長岡市在住の回答者113名のうち65.7%の方が、妊娠中または産褥期の除雪により、流産や出血、精神的苦痛などのトラブルがあったと回答しました。そこでカラダLab.では、2023年11月に「除雪作業のミカタ」と題し、除雪の際に負担のかからない身体の使い方や作業後のアフターケアについて学べる講座を開催。講座では、参加者に妊婦ジャケットを着用してもらい、妊娠している方の身体の負担を体験できるようにしたそうです。

カラダLab.主催「除雪作業のミカタ」にて、身体に負担のない除雪作業の方法を学ぶ参加者たち。

当日は、保健師や助産師、長岡への転入者など様々な方が参加。実施後のアンケートでは、「雪国で初めての冬を迎える。雪国ではじめての妊娠出産を迎えるかもしれない。色々不安があるけど、たくさんのことを聞けて参考になった」、「妊娠中に泣きながら除雪をしていたことを思いだした。誰も気づかなかったことに新しい切り口で取り組んでいて良い」、「妊婦ジャケットを長時間着用し、座っているだけでも想像以上に大変だった。これで除雪作業となると厳しい。町内や学校PTAの場でも、どうしたら良いのか検討していきたい」という声が聞かれました。共働きや核家族化により、どうしても自分で除雪しなければいけない場面に遭遇することが避けられない中で、とても心強い活動ですね。

「雪」というと「除雪が大変」「通勤や移動に時間がかかる」など、どうしてもマイナスなイメージがつきまとうもの。しかし雪が降るからこそ、除雪作業を通してつながりが生まれ、時代の変化に合わせていかに安全かつ持続可能な方法で作業するかを考えることで、アイデアが生まれます。地域にある物事のプラス面を見るのかマイナス面を見るのか。課題を見つけようと思えば、いくらでも見つかってしまうからこそ、課題を解決する努力と同じくらいプラスを見る努力も大切なのではないでしょうか。

NAGAOKA PLAYERS

ウワサのあの人にインタビュー！

長島 忠史（ただふみ） さん（41歳）

小さな山古志楽舎（がくしゃ）／
農家、農家民宿「山古志百姓や 三太夫」

1982年長岡市山古志生まれ。農家民宿を営む傍ら、「小さな山古志楽舎」の代表として、10.23山古志の集いの主催や地域の魅力を伝える活動に関わる。

地域を紡ぐ、山古志人のかっこよさ

「いつかは山古志を出るものだと思っていました。でも、地震を経験して地域の良さを改めて知ってしまったんですよね」と柔和な表情でお話されるのは「小さな山古志楽舎」の代表を務める長島忠史さん。中越地震当時は23歳。全村避難で山古志を離れたことにより、初めて山古志を外側から見る経験をしました。復興の過程で関わった外部の方々から山古志の自然の素晴らしさや結束の強いコミュニティに触れてもらう機会があり、内側にいたときは普通だと思っていたことが、実はすごいことだったんだと気付かされたと言います。

2020年9月、楽しく暮らせる山古志を目指して「小さな山古志楽舎」を立ち上げました。立ち上げのきっかけは、若手の代表的存在で当時山古志の住民会議代表を務めていた樺澤和幸さんからの「今度ちょっと話そうや」の一言だったそう。声をかけてもらってからほどなくして樺澤さんはお亡くなりになり「あの時、何を話したかったんだろう」という想いをずっと持ち続けていました。「これまで復興や地域のことは先輩方が引っ張って来てくれた。そのおかげで今の自分がある。月日が経つにつれてこのまま何もしなくていいのか、ここで何か始めなければもう二度とチャンスがないかもしれない」という気持ちが募り、同世代で想いを共有する機会をもったことが契機になりました。

設立から4年で、地域の魅力を再発見するイベントや、山古志のライフスタイルと山古志人の想いを伝える動画・冊子の作成、10.23山古志の集いの開催などを行ってきました。

「山古志といえば、錦鯉・闘牛・棚田と言われがちですが、これは全て人がつくり上げてきたもので人がつないできたもの。伝統や文化を生み出して、つないできた人の強さやかっこよさを山古志の魅力として伝えていきたい」と話す長島さん。来年で震災から20年。これからも元気で楽しい山古志であるために、そして次世代につなげていくためにどんなことができるのか、仲間たちと共に日々前進しています。

2023年「10.23山古志の集い」本番前の集合写真。地元住民、地区出身者、地元小中学生、デジタル住民、大学生ボランティアなど一緒に作り上げてくださった皆さん。

山古志の暮らしと山古志人の想いを伝える冊子「ラシクラス」。タイトルには山古志で自分らしく暮らすという意味が込められている。YouTubeでは動画も公開中。

活動の根っこ

山古志人の格好良さ

長島 忠史