

イベント告知と募集 (会員・ボランティア・寄付協賛) ※掲載ご希望の方はお問合せください


時 時間 期 期間 所 場所 内 内容詳細 費 費用 定 定員 申 申し込み方法 プレ イ ガ イ ド 締 締め切り 分 分野 対 対象 金 金額 問 問合わせ・連絡先

**告知** 長生橋フォーラム2024 「長生橋と共に」




長生橋がどのように地域の人たちに愛されてきたかに焦点を当てて集い。2/11(火)14時~16時30分 所 アオーレ長岡 市民交流ホールA 長生橋フォトコンテスト表彰式、講演『長生橋と共に』神保陸郎氏 無料 先着100名(要申込) 関 長生橋を愛する会事務局 ☎080-6643-4059 (村山)

**告知** 第40回 長岡雪しか祭り



子供たちが雪に親しみ楽しむことができ、盛りだくさん! 2/15(土)・16(日) 所 ハイブ長岡・千秋が原ふるさとの森 関 わんぱく広場、ながおか100だるま大会、雪あかり・長岡花火「雪花火」ほか 関 入場無料 関 長岡雪しか祭り実行委員会事務局 ☎0258-32-4500

**告知** 映画会「日本と再生 光と風のギガワット作戦」




地球をひと回りして自然エネルギーの活況を見に行った映画を視聴しましょう。2/23(日)14~17時 所 長岡中央公民館 大ホール 関 映画鑑賞後、希望者同士で映画の感想を共有するワークショップあり。 関 無料 関 50名 関 一般社団法人ながおか自然エネルギー ☎090-1469-8855 (向後)

**告知** 第3回 アートな HENTAI 万博2025



みんなで創るクリエイターの文化祭開催! 2/23(日)10~18時 所 アオーレ長岡 全館 関 コスプレランウェイ、光のアート空間、ステージショー、作品展示・販売、雪板×雪像、メタバース、アート体験、こども神輿、うまいもん横丁など 関 一般500円(アリーナ・交流ホールA)ほか 関 アトHEN実行委員会 ☎070-8984-4466

**告知** 水中スポーツ体験会




「水中ホッケー」、「水中ラグビー」。水の新しい楽しみ方を知っていただける体験型イベントにぜひご参加ください。トークショーもあります! 2/24(月祝)13~16時 所 ダイエープロビスフェニックスプール 関 無料 関 新潟で水中ホッケーを推進する会 ☎080-1214-1347 (佐藤)

**告知** お米を食べて知ろう!




市内10地域のおかずとおともに5種類以上のお米を食べ比べ! 2/28(金)18時30分~20時30分 所 まちなかキャンパス長岡 創作交流室 関 3,000円 関 30名(要申込・先着) 関 ながおか農challeプロジェクト実行委員会 Email: edamame.championship.nagaoka@gmail.com

**告知** 「わたしのかあさん」長岡上映会




幸せとは何か、貧しくとも豊かな家庭とは。泣き笑いのあるこの映画をぜひお楽しみください。2/3(土)①10時30分~②14時~ 所 長岡リリックホールシアター 関 前売券一般1,300円ほか 関 ながおか市民協働センターほか 関 わたしのかあさん長岡上映会実行委員会 ☎080-5051-4321

**告知** 連携・協働による 地域づくりフォーラム



地域の未来、若者の未来を考えましょう。2/15(土)13時30分~16時30分 所 ハイブ長岡2階「けやき」 関 基調講演「子どもの居場所づくりは多世代がつながるまちづくり」栗林知絵子氏(豊島子どもWAKUWAKUネットワーク)ほか 関 無料 関 100名 関 (社福)長岡市社会福祉協議会 ☎0258-94-5588

**募集** 男子学生寮 長岡育英寮 寮生募集!



2025年春からの入居者を募集しています。関 男子学生寮「長岡育英寮」寮生募集! 東京の大学へ進学の皆さんへ! 東京での学生生活を応援。郷土の先輩たちがフォロー。鉄筋コンクリート造3階建、30,000円/月、個室6畳、中央線三鷹駅徒歩15分 関 公益財団法人長岡社 ☎0258-24-7373 (河田)

センターからのおしらせ! 好きな時間に好きな場所で視聴できる 学びの場アーカイブ

市民活動のノウハウを学べる講座「学びの場」では、過去の講座のアーカイブ映像を多数ご用意しています。右のQRコードのリンク先の申込フォームより、お申込みいただいたメールアドレスに動画のURLが届きます。お好きな時間にお好きな場所でご覧いただけます。あなたの活動にぜひ役立ててください。



- 協働センターでどんなことができるの?という方には⇒ 市民協働センターの使い方
- 活動を広くPRしたい方には⇒ メディアが取り上げられるPR活用術
- 「なにかやってみよう!」という方には⇒ 人を集める企画づくり

発行 **カカ** **カカ** **カカ** ながおか市民協働センター

〒940-0062 長岡市大手通 1-4-10 シティホールプラザアオーレ長岡 西棟 3階  
TEL: 0258-39-2020 Mail: contact@nagaokakyodo.net

毎週月曜17時からは「つなラジ」  
FMながおか(80.7MHz)でオンエアしている  
ながおか市民活動紹介番組「つなラジ」  
第5月曜日を除く、約10分間をお楽しみに♪

本誌で掲載の方々にはコンテンツで動画を配信中!

**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、子育ての駅など公共施設に設置しています。

知る + つながる + 好きになる

ながおか市民活動情報誌



ながおか市民協働センター

地域に協働があれば鬼に金棒!

ラッコ

take free

2025 February VOL.146

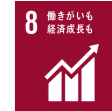
racotte

活動ピックアップ!

nagaoka

長岡地域

長岡 | みんなのSDGs



専門家が伝える 身体に負担のない除雪方法



代表 渡辺 美恵さん

ラボ カラダ Lab.

理学療法士としての知識や経験を活かして、予防の大切さや医学的根拠に基づいた正しい知識とカラダケアを地域みなさんに伝えていきたい、という想いから団体を立ち上げました。不調の予防にもつながるカラダケアや、身体に負担をかけない除雪方法の講座などを開催しています。そのほか、雪に慣れていない移住者向けの除雪方法や、冬の時期の注意点などをSNSで発信。健康で暮らし続けるための力=ヘルスリテラシーの認知を広げていきたいです。

持続可能なインフラと 支援が循環する社会のために



シライ電設 株式会社

取締役 木村 春美さん

地域の電気・通信設備工事を行う会社です。社会貢献として、中学生の職業体験や子どもを支える活動への支援などに取り組んでいます。役員が児童養護施設や子ども食堂へ文具・食材を寄付していたことから、県の建設業SDGs宣言をきっかけに企業としても行うことに。こうした取組を通じて地域への感謝を大切にしたい思いを社員と共有しています。子どもたちの夢を応援する輪が少しずつ広がることを願っています。

# 支える力、学び続ける姿勢

田中 民子さん(60歳)  
特定非営利活動法人 女のスペース・ながおかの  
主任相談員

## Tanaka Tamiko

1964年長岡市生まれ。商業デザイン  
や広告関連、営業事務の仕事を経験。  
2014年から女のスペース・ながおかの  
相談員を務める。



## NAGAOKA PLAYERS



**長** 年ものづくりの仕事に携わっていた田中民子さん。現在の仕事を始めるきっかけは、転職を考えていたときに偶然目にした特定非営利活動法人「女のスペース・ながおか」の求人でした。性別に対する考え方を見直し、不平等や偏見をなくそうとするジェンダーの視点で、女性が自分らしく生きることを支援するという事業内容を見たとき、田中さんの頭に浮かんだのは都内で働いていた20代の頃の記憶。さまざまな悩みを抱え「相談できる場所があったらいいのに」と感じ、カウンセリングを受けたくても受けられなかった想いが蘇りました。長年胸の奥にあった想いに背中を押され、新たな分野へ飛び込もうと決意しました。



2024年から新たに始めた居場所づくり講座。第1回目は心と体を整える「かんたん瞑想ヨガ ニドラ」を開催。

田中さんの業務は、女性や子どもを対象としたDV・虐待、パートナーとの関係、家族との問題などに関する相談支援やフェミニストカウンセリング。電話や面接での相談対応に加え、支援者養成やDV防止啓発講座の企画・運営、最近では若年女性や子どもたちのための居場所づくりにも力を注いでいます。

相談支援の現場で大切にしていることは、相手の本当の想いを丁寧に聞き取る姿勢。「相談者が最初から本音を言うことはほとんどありません。安心して本心を語れるようになるまで時間をかけて伴走すること、支援者側がその想いを誤解なく受け止めることが重要だと感じています。」小さな一歩の積み重ねにより、相談者が少しずつ変化し、元気を取り戻していくことが喜びとやりがいにつながっています。

活動をはじめて10年以上が経過しましたが、相談支援に関するさまざまな研修を仕事の合間に受けては実践する毎日が続いています。「フェミニストカウンセリングと一般的なカウンセリングの違いは『女性の生きづらさは個人の問題ではなく、社会の問題である』

DV・虐待を受けた母子への自立支援プログラムの一環で行ったお楽しみ講座での一コマ。



という視点で臨むところが大きく、自分の中にもジェンダーバイアスがかかっているか考えることは多いです。」自分が無意識に抱いていた偏見や固定観念に気づくたびに、新たな学びの必要性を痛感するそう。「ジェンダーの視点を持つというのは単に知識を増やすだけではなく、自分の中にある価値観を問い直す作業でもあり、そのプロセスを繰り返すことで、相談者の想いを汲み取ることができる」と語ります。こうした自己反省と学びの積み重ねが支援の土台になっています。

現在、支援の質を高めるため、資格取得に挑戦している田中さん。自分自身の価値観を問い直しながら学び続け、支援者として成長したいという想いを胸に今日も活動に取り組んでいます。

## 映画上映と実践ワークショップで深い学び&地域をPR!

事業名	長岡の杜を考えるプロジェクト
実施日	2023年11月12・22日
場所	12日/ミライエ長岡、22日/長岡市竹之高地町の畑
団体名	てんくう もり 天空の守
補助額	84,000円(総事業費 221,093円)
使途	上映料、講師料、広告宣伝費など



天候に恵まれた天空農園でのワークショップの様子。

- 蓬平温泉のさらに山の中、不動滝で知られる竹之高地町。その「天空農園」で活動する畑活サークルが、人が自然に適切に手を入れることの大切さを伝えようと映画「杜人環境再生医 矢野智徳の挑戦」の上映会を企画。実際に体験までしてもらうため、活動場所でもある竹之高地で土中環境改善のワークショップも開催しました。
- ミライエでの映画上映は、環境再生の実践者を講師に招き、上映後にその場で質疑応答ができるように工夫。建設業界の方から高校生、小学生まで多様な参加者が集まりました。興味を持ってくれた方は竹之高地でのワークショップにも足を運び、土を触りながら自然に対する思いや考え方を体感してもらい、より深い学びにつながりました。
- その後、翌年3月に開催された「竹之高地そばの会」によるそば打ち体験会に参加してくれた方もいるなど、竹之高地という地域の魅力を知ってもらう機会にもなりました。

### 内 容

## 長岡市未来を創る 市民活動応援補助金

# 補助金 事例紹介

映画と実践の  
セット開催は参加の  
導線ができて  
良いですね!



審査員



刺さるぞござる!

今月の伝授テーマは「飲みニケーション」は必要か? の巻

## 市民活動 | 虎の巻

〈虎の巻〉を  
動画で解説中



**Q** 仕事でも地域でも、飲み会を面倒だなんて思ってしまうことがあります。飲みニケーションって本当に必要なんでしょうか?

**A** 「飲み会は業務ですか?」、「参加したら残業代は出ますか?」。嘘か本当か、若手からそんな声があったなんて話を耳にしたことはありませんか? コロナ禍で「不要不急」のもとに真っ先に自粛されたのも飲み会でした。2024年には「飲みニケーション不要が半数を超え、直近3年間で最多」と報じられるなど、飲み会が敬遠される雰囲気が高まっています。苦手な人にとっては負担が減ったのは確かですが、飲みニケーションは本当に不要なんでしょうか?

実は、飲みニケーションは単なる娯楽とは言いきれない部分があります。近年の研究によると、オフタイムで

の交流が職場での信頼関係やチームワークの向上に寄与することが確認されています。会議や反省会など公式な場では、言いにくい本音やちょっとした話題も、飲み会や懇親会のようなリラックスした場でなら口に出せることがありますよね。多様な背景を持つ人々が集まる市民活動やボランティアではなおさら、豊かな人間関係や新しいアイデアの源となる「ゆるい場」が必要です。

とはいえ、その場が「飲み会」である必要はありません。ランチ会やお茶会、形式にとられない集まりでも信頼やアイデアを得られることが確認されています。大事なのは「公式」ではない「非公式=インフォーマル」な機会。交流が好きな人だけが集まるのではなく、なるべく多くのメンバーが参加しやすい工夫をしながら、ゆるい場でのコミュニケーションを楽しみましょう。

(ながおか市民協働センター 唐澤頼充)