

市民活動をもっと知るには？

「ながおか市民協働センター」は長岡市とNPO法人市民協働ネットワーク
長岡が協働運営し、アオーレ長岡西棟3Fにあります。
いつでもあなたの市民活動への参加をサポートします。

ながおか市民協働センターは

活動団体

約**400**団体の登録

情報発信

市民活動情報誌
「らこって」を
毎月発行中

コーディネーター

7名在籍
窓口やオンラインでの
相談が可能

※R7.3月12日現在

最新情報

まずはInstagramのフォローをお願いします！



NAGAOKAKIYODOCENTER



市民活動団体の
活動報告を毎月更新！



市民活動団体の
イベント情報も充実！



市民活動を行う先輩も
毎月1人ずつ紹介！



配信も行っています！
ぜひお聴きください

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3階

開館：午前8時～午後9時(12月29日～1月3日除く)

TEL：0258-39-2020 FAX：0258-39-2900

WEB：https://nkyod.org (公式サイト コライト)

【コーディネーター相談窓口 受付時間】

午前9時～午後6時(月～金)

※受付時間外のご相談については、事前にご予約ください。



ながおか市民協働センター



このまちで
わたしの
いばしよを
見つけよう



だれかとつながる、安心感。



自分らしく過ごせる時間を 作っていますか？

サードプレイスとは、家でも職場でもない

サードプレイス
自分らしくいられる「第3の居場所」

サードプレイスでは新しい人と出会ったり、違った視点を得たり、
日常にちょっとした刺激が生まれます。

仕事やプライベートに忙しい人も、いつもと違う場所から
心のリフレッシュの機会や新しいモチベーションをもらっています。

お気に入りのカフェや公園、趣味を楽しむ場所など、

心地よく過ごせる場所は人それぞれ。

そしてさまざまな種類があります。

あなたに寄り添うサードプレイスを見つけてみませんか？



自分に合うサードプレイス、
例えばこんな選択肢。



自分が落ち着く場所を探す

お気に入りのカフェ、公園、図書館など、
自分のペースで過ごすことで、リラックス
できます。



イベントや体験に参加する

地域の祭りやマルシェ、交流イベントなど
に参加することで、新しい刺激や発見が
見つかります。



好きなことや趣味でつながる

スポーツ、音楽、推し活など、自分の好きな
ことを楽しむことで、仲間との輪ができます。



地域や社会に貢献する

スキルや得意を“誰か”のために！
仲間と一緒に地域を活性化することで、
地域貢献ができます。

NEXT

「市民活動」ってなに？

地域や社会に貢献する 市民活動ってなんだろう

市民活動とは、地域や社会をより良くするために
自発的に取り組む営利を目的としない活動です。

サードプレイスの中でも団体として活動し、
一人一人が力を出し合いながら
地域や社会を後押しすることが特徴的です。

「誰かの役に立ちたい」
「地域とつながりたい」
「社会のために何かしたい」

こんな気持ちが原動力となり、主体的に参加する
人が増えています。



例えばこんな活動があります

地域で楽しむ 場の設計

クラフトフェア、マルシェ、子ども
向け体験イベントなど。



環境を取り巻く問題の 解決

清掃活動や、緑化活動など
住みよい街を作る取り組み。

子どもたちへの サポート

放課後の宿題サポートや、特技を
活かしたクラブ活動の講師も。



地域に残る文化の 活性化

地域のお祭りや伝統芸能を
盛り上げる。



市民活動でひろがるわたし

市民活動は誰もが参加できるもの。
自身の好きなことや、得意なことに合
わせて自由に取り組めます。
自分のペースで参加でき、新しいつな
がりや経験が生まれたり、仕事や日常に
役立つスキルの発見にもつながります。

① つながり

前向きな仲間が増え、人間関
係が広がります。

⑥ 新たな自分

たくさんの交流の中で自分の
新たな魅力に気づきます。

② やりがい

一人一人の小さな力で
街や社会の変化につながります。

⑦ 自分らしさを活かす

自身の好きなことや、得意なことが
団体では貴重な存在になります。

③ スキルアップ

イベント運営やリーダーシップ
力などが身につきます。

⑧ チャレンジの機会

自分がしたいこと、試したいことに
気軽に挑戦できます。

④ 新たな価値観

様々な人との触れあいで多様な
価値観と出会えます。

⑨ 無理なく参加

非営利なので短期間でもできる
範囲から取り組みます。

⑤ 地域の魅力

自分の住む地域の知らなかった
魅力に出会えます。

「興味はあるけど、自分にできるかな？」
「忙しくて時間が取れないかも・・・」
「気軽に始められるものなんだろうか。」
実際に市民活動をしている方の体験談
を紹介します。



NEXT

実際の体験談

先輩の声、 聞いてみませんか？

子ども食堂で月一回ボランティア
として参加

岡崎 航さん

20代 / 地域コーディネーター業
地域おこし協力隊
/ Happy Kitchen はび吉



仕事からはじまった自分の居場所。

きっかけ

市民活動団体を支援する団体職員という立場上、まずは市民活動を色々知ろうと思い参加しました。子どもに関するボランティアがやりたいという大学生からの相談を受け、子ども食堂へ一緒に足を運びました。

やっていること

食事の配膳、椅子を並べる会場準備、子ども食堂のメンバーで畑での収穫作業などを行っています。また食事が終わった子どもたちと一緒に体育館で遊んで楽しんでいます。

やりがい

どちらかというと子どもと接する事が苦手だった私にとっては、子ども食堂で子どもと関わることがとても不安でした。しかし市民活動だからこそ肩の力を抜いて子どもたちと一緒に遊ぶと喜んでくれました。子どもと気軽に関わるところにやりがいを感じています。将来は子育てをすることが楽しみです。



子ども食堂を毎月第3土曜日に山通地域で開催しています。また収穫体験や畑作りを多世代で実施。

団体メンバーとして地元の
お祭りに参加

吉村 美紀さん

30代 / 製造業 現場作業員
/ 伶人会



地域に溶け込み、伝統を残す存在に。

きっかけ

海外の友人が日本のお祭りや行事に興味があり、私に関わってきた神楽舞は日本人として胸を張れるものだったと実感しました。地元の神楽を絶やしてはいけないという思いになり、伶人会に仲間入りしました。

やっていること

晴れやかな衣装を着て村の春祭りや秋祭りで神楽舞を披露しています。また伶人会のメンバーとして100年以上続く、村の神楽舞の継承のため地域の子どもたちに神楽舞の指導も行っています。

やりがい

地域に伝わる伝統行事がじわじわなくなりつつあったり、簡素化されて行くのを身をもって感じていることが多々ある中で、地域の方々と交流しながら自分のできる神楽舞をできることが幸せです。また着物や神社といった日本の伝統に触れることのできる環境にいることもやりがいの一つです。



中之島地域で神楽舞を舞う市民活動団体。中之島地域で開催されるお祭りを中心に神楽舞を舞っています。

実際の関わり方は人それぞれ。

働きながら市民活動に参加している先輩たちのリアルな声をご紹介します。

あなたの活動のヒントにつながれば嬉しいです。

ベトナムイベントの実行委員
として参加

鈴木 稔治さん

50代 / 製造業 米菓製造員
/ ベトナムフェス実行委員会



自分の“好き”が活動の原点。

きっかけ

一言で言うとなベトナムが好きになった事です。仕事でベトナム生活をした際に日本との文化の違いにのめり込みました。違いを共有したい気持ちが強くなりベトナムフェス実行委員会に参加しました。

やっていること

ベトナムフェス in Nagaokaの実行委員として活動しています。イベントへの集客活動や、イベント準備、当日スタッフとして他の実行委員と関わりながらイベントを盛り上げています。

やりがい

長岡を日本人と外国人(今の僕はベトナム人)が国際交流しやすい街にしたい!自分が好きなものを他の人と共感することにやりがいを感じています。私は英語もベトナム語も話せませんが、自分ができる範囲で国際交流をしていけば長岡も外国人にも住みやすい街になり賑やかになると考えています。



ベトナムが好きな日本人や自国をアピールしたいベトナム人との相互理解や交流を目的に活動しています。

ネオ山古志村の運営として
参加

Ruiさん

40代 / ICT企業 社内SE職
/ ネオ山古志村



首都圏と山古志。
離れていても繋がる関係。

きっかけ

ネオ山古志村代表の記事をたまたま発見し、熱く共感したとともに、山古志に縁もゆかりもない自分が遠く離れていても関わって、応援できることが面白く新しいと思い関わるようになりました。

やっていること

オンラインコミュニティでのコミュニケーションツールDiscordの設計/管理を行っています。また、「山古志」の魅力や情報をお届けするVoicyの火曜日パーソナリティも担当しています。

やりがい

仕事では出会うことのない多様な背景を持つ方々と繋がりを持つことで、新しい気づきを得たり、自分も挑戦してみようという前向きな気持ちになります。自分事としてコミュニティのことを考え、真剣に遊ぶ大人たちの姿は、私の子どもたちや学生さんなど若い方にも多くの影響を与えていると思います。



オンラインコミュニティ上で、世界中から知恵や資源、独自資金を集め、地域を存続させる挑戦をしています。