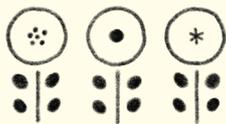


# Interview 1

## 本×安心感×つながり



本をツールに誰もが集える  
場づくりを行っている  
「おにぎり文庫」のメンバー3人に、  
活動のきっかけや、  
まちづくりに関わって  
感じたことなどをききました。



### 助けてもらって、つながって

おにぎり文庫代表 中尾 晴加さん

私は夫の転勤を機に長岡京市に移り住みました。すぐに初めての子育てがスタートしたのですが、まわりに知り合いがおらず、子どもだけと向き合う日々にはしんどい時もあった…。「私自身がつながりを作ることは、この子の安心になるのでは」と思い、外に出て交流することを心掛けるようにしたんです。ご近所さんと仲良くなり、公園で知り合ったお母さんから子育ての団体を紹介してもらって、行ったことのある場所や仲間が少しずつ増えていくと、気づけば気持ちがとても楽になっていました。

私自身が支えてもらった経験から、いろんな人がゆるやかにつながる場づくりがしたいと思い、おにぎり文庫の活動を始めました。活動をしていく中でもまた、新しい出会いがあったり、以前お世話になった方とまたご縁があったり、温かいつながりを感じます。

つながりがうまれると、安心感が増して、自分の世界が少しずつ広がっていくような気がします。活動しながら、今はマイペースに、でも前よりもいきいきと暮らしているなと感じています。



おにぎり文庫さんの活動について  
詳しくは↑のInstagram、LINEへ。

西代里山公園にて開催した本の広場は、天気にも恵まれ多くの人でにぎわいました。



## 人と人がつながるきっかけ

おにぎり文庫メンバー 宇佐美 亜砂美さん

おにぎり文庫の活動では、本を通していろんな人とつながれて、居心地がよくほっとする場づくりを目指しています。子育て世代にかぎらず、誰もがふらりと立ち寄って、ゆっくり楽しんでもらえたら嬉しいです。

私たちは本をツールに活動していますが、つながりをうむきっかけは、犬の散歩や趣味など、身近なところにいるいろいろあるのかな、と思います。

## 好きな場所が増えると、 愛着と安心感がうまれる

おにぎり文庫メンバー 若林 江里奈さん

イベントに参加したり、市民活動をしたりしていると、自分が行きたい場所、安心して行ける場所が増えてきました。たとえば、あそこに行ったらいつも誰かは顔見知りがいる、とか。緊張しない場所が増えると、そこに愛着がうまれるのかなと。私は生まれも育ちも長岡京市ですが、子どものころより今の方が地元で愛着と安心感をもって住んでいます。



## Interview 2

### マンション×パパ友×つながり



マンション自治会の自治会長を務める森健太郎さん。

地域のイベントに関わるようになって変わったことや、現役世代の地域との関わり方などを教えていただきました。

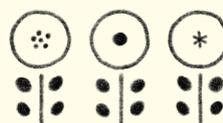
#### 最初はパパ友が欲しくて

結婚を機に、長岡京市のマンションに転入しました。最初のご近所さんとあまり関わる機会がありませんでした。でも、子どもができてからイベントに参加することが増えて、はじめて自治会の存在を感じました。うちのマンションはもともとみなさん廊下ですれ違うときなどあいさつをよくされるんですが、まわりにもっと知り合いが増えたらなと思うことが多かったんです。

ママ同士はすぐにつながりができているけれど、パパ同士はなかなかその機会が少なく、パパ友がほしいのになかなかできませんでした。そんなとき、マンションの公園で子どもを遊ばせているときに会ったパパが「自治会主催のお祭りをお手伝いしてみない？」と誘ってくれて。参加してみたらおもしろかったので、なんやかんやとマンションの自治会の事業に関わるが増えました。打ち上げなども楽しくて、マンションの知り合いが増えましたね。

#### 転入当初とは安心感が違う

まわりに知り合いがいなかった転入当初と今とでは、安心感が違います。「災害時のために」とか大それたことは思っていませんが、まず知り合っていないと何かが起こったとき、困ったときに絶対助け合えないと思うので。





自治会の夏祭りの様子。2022年はZOOMで遠隔地からの音楽ライブを中継するなど工夫したそうです。



## 楽しくできる範囲のことをして それがみんなのためにもなれば

「何か必要なときには、ご近所さんがそれぞれできる範囲のことを手伝ってくれる」という安心感があります。若い方は体力のいるお手伝いを、年配の方は事前に準備できるものを手伝ってくれたり。イベントなどでみんなが楽しんでいる様子を見て、「雰囲気がいいから」とお手伝いに加わってくれる人もいます。

自分が小さい頃、地域のイベントに楽しく参加していたので、それを少しでも子ども世代に還元できたらと思っています。「休みの日は休みたい」と思いますが、新型コロナ後、リモートワークなどの働き方改革がすすみ、平日に地域に関わりやすくなりました。住んでいる街にすることが増えたこの機会に、若い人がもっと地域に入るといいんじゃないかと思っています。ご近所に知り合いや友達が増えると楽しいですよ。

自分が楽しく過ごすためにしていることが、みんなのためにもなっているのかなと思っています。

### そもそも自治会って？

- 住んでいる地域をより良くするために、住んでいる人たちが自主的に結成しています。溝掃除や防犯・防災など、地域の課題に取り組んだり、つながりを持つための交流行事を行ったりしています。マンション単位の自治会も。
- 入りたい、話をきいてみたいけどここに連絡したらよいかわからないという方は、市自治振興室に連絡してくださいね。

### 小学校区単位の会も

- まちでは、自治会をはじめさまざまな団体や人たちが活発に活動しています。同じ地域で活動する人たちがお互いに情報交換をしたり、交流する場として、小学校区単位の「地域コミュニティ協議会」を作っている地域があります。校区単位の防災訓練や校区まつりなど、協議会ごとにさまざまな事業や交流の場をつくっています。

## Interview 3

### 災害×地域のつながり



阪神淡路大震災などの  
救助応援に参加した  
経験のある元消防士で、  
現在は市防災・安全推進室で  
防災士として活躍している  
中島光雄さんに  
災害と地域のつながりの  
お話を伺いました。

#### 公助が機能しない大震災

平成7年、阪神淡路大震災の4日後、神戸市長田区に救助支援に行きました。建物部分がべちゃんこになって屋根しかない家屋の数々や、横倒しになっている4階建てのビルなど、信じられない光景を目の当たりにしました。

大災害直後、「公助」は機能していませんでした。

当然、消防署も警察署も被災していました。建物が全壊して、消防車が出せなかった消防署もありました。防火水槽は割れて水が抜け、水道管も破損し消火栓も使えなかったため、消火活動がすまなかつたときいています。

阪神淡路大震災のあと、近隣他市町村や府県の消防が応援に行く「緊急消防援助隊」ができました。しかし、実際に動ける部隊が到着するのは早くても発災後1～2日以降となります。

#### 自分がまず助かるために

ご近所さんを助ける前に、まずは自分の命を守る必要があります！地震に備えて、下記の4点を覚えてください。

- ① もし揺れを感じたら火を消す前に、まず頭を守る。
- ② トイレやお風呂は閉じ込められる可能性が高いので、玄関へ避難。
- ③ 玄関から外に出るのは揺れが落ち着いた後。
- ④ 食べ物はローリングストックで数日分は確保。





## 8割、ご近所さんが助けた

阪神淡路大震災では約 35,000 人が生き埋めとなりました。そのうち、8割が近所の方がたよって助けられました。「公助」である警察や消防が救ったのはわずか 1.7% です。最終的には、そこに人が住んでいるかどうかを知っている「顔見知り・ご近所の人たち」が助けたんです。私はいつも「遠くの親戚よりお隣さん」だとみなさんに呼び掛けています。普段からあいさつをしていれば、災害時にも声掛けがしやすくなります。ご近所づきあいが自分には無用だとは思わず、まずはあいさつからいかがですか。



阪神淡路大震災の被害の様子  
(どちらも神戸市灘区)  
写真提供：神戸市



## 隣人と仲良くする10か条

- 1、挨拶は、肩の力を抜いて、先手必勝
- 2、挨拶は、前向きな言葉に笑顔を添える
- 3、敬意をもってほどよい距離感
- 4、自慢しない、嫉妬しない、比べない、噂話はしない
- 5、褒めるより感謝する
- 6、相手の嫌がることはしない、言わない
- 7、困った時はお互い様
- 8、いざというときはためらわずに声をかける
- 9、地域行事に積極参加
- 10、できる人が、できることを、自分のために

災害に強いまちづくりは互近所の力  
～隣人と仲良くする勇気～ 山村武彦著 より





## 何かしてみたい！という方は…

まずは周りを見渡して、無理のない範囲で、  
気になることや興味があることに  
チャレンジしてみませんか。

身近なことから  
はじめませんか

**長岡京市では、みなさまの  
助け合いとつながりのまちづくり活動を  
応援しています！**

- ・実際にどうやったらいいかわからない
- ・団体立ち上げについて知りたい

という方は、下記窓口に相談してくださいね。



### 長岡京市 市民活動サポートセンター

(JR 長岡京駅前バンビオ1番館1階)

まちづくり活動や団体運営について知りたいという方はまずはこちらへ。詳しくは

☎ : 075-963-5505



### 長岡京市役所 市民協働部 自治振興室 (市役所新庁舎4階)

自治会や地域コミュニティ協議会との連携・協力や

市民活動応援補助金の交付、条例などを担当している部署です。

☎ : 075-955-3164 FAX : 075-951-5410

電子メール : jichishinkou@city.nagaokakyo.lg.jp



# 市民活動サポートセンター ってどんなところ？

## 情報がいっぱい

市民活動に関するさまざまな情報が  
手に入ります。

## やってみたいことを応援

市民活動の知りたいことや  
気になることをご相談ください。

## 登録団体さんがいっぱい

いろいろな分野の団体さんの活動を  
支援しています。

ボランティア活動の参加についても  
お気軽にご相談ください。

## 活動を広げるためのお手伝い

助成金のご相談や、セミナーを  
開催しています。

ミーティングスペースの利用や、  
印刷・紙折りサービスなど（有料）も。

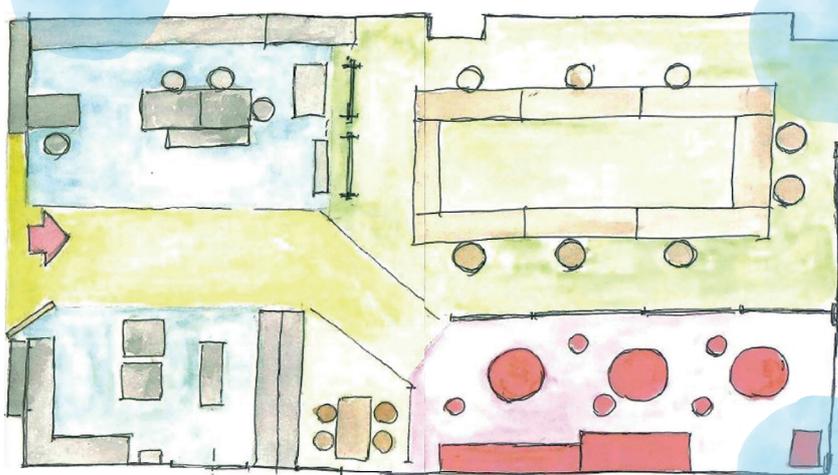


### 事務局スタッフ滞在時間

- ・平日 9時～18時
- ・土日祝 10時～15時

### ミーティングスペース

- ・原則 9時～22時利用可能
- ・要予約
- ・無料



### ひもじば

- ・ひと、もの、情報が集まる場所。  
無料でご利用いただけます。
- ・平日 9時～18時
- ・土日祝 10時～15時

JR 長岡駅前  
バンビオ1番館1階