



公共施設の再整備の進め方 ～概念からまちづくりまで～

2023年2月16日
前橋工科大学准教授 堤洋樹

はじめに 施設マネジメントの前提

(公共)施設 = (公共)サービス拠点

公共施設は公共サービスを提供する拠点であり
単に施設を提供することが目的ではない。

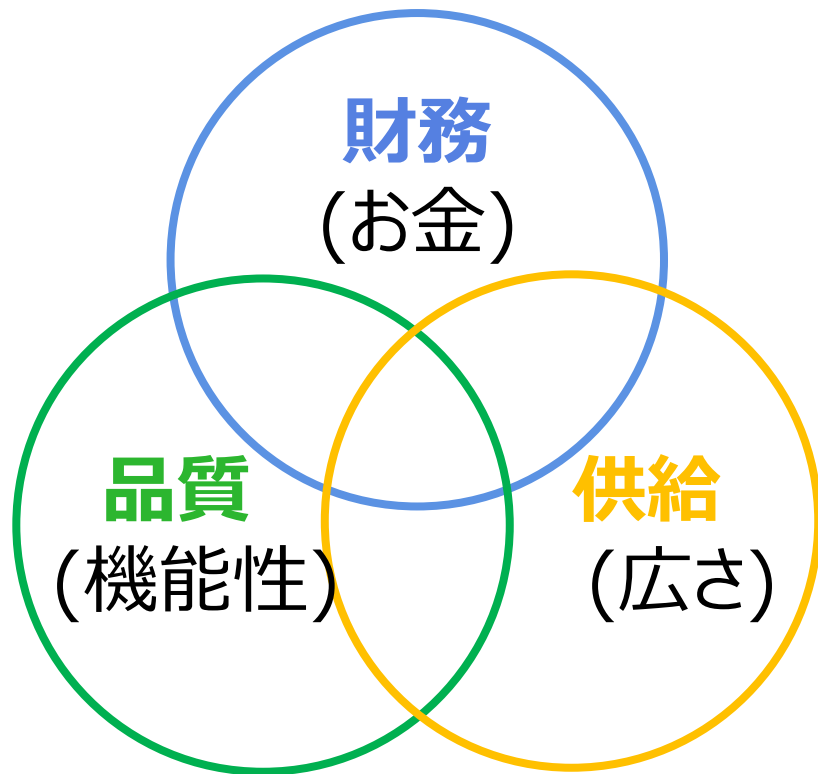
◎ 公共FMのポイント

公共サービスから公共施設を考える

→求められているのは「施設」ではなく「サービス」の改善

※公共サービスを効率的に対象地域に提供するためには
自治体職員だけでなく企業・住民ら地域全体の協働作業が不可欠

1. FM(ファシリティマネジメント)の基本概念



例えば家が欲しいと思ったとき

- 広い家が欲しい！ = 供給
- 設備は最先端！ = 品質
- でもお金はない！ = 財務

…ここからが実現に向けた検討の本番



公共施設も同じく**3つのバランスが重要**

※このバランスを忘れがち

[財務]建物の長寿命化≠予算削減

建物の長寿命化は予算削減の「打ち出の小槌」ではない

不必要な部分まで予防保全を徹底すると費用増大を招く

建物は補修や改修を繰り返せばいつまでも使うことができる

近年の技術進歩の影響もあり建物の平均寿命は延びている

※建物の寿命と法定耐用年数は無関係



長期的に見れば費用は変わらない→必要性から検討

「建物は何年使えるのか」→「建物を何年使うべきなのか」

[品質]新設の前に維持管理

**保有（既存）施設が「我慢」「危険」な状態であるならば
施設を新設しても直ぐに「我慢」「危険」な状態になる**

→FMの基本は適切な「維持管理」の実施

- ×日々の業務に追われているから建物の管理ができない
- ×専門家がないから状況把握ができない、知らない
- ×予算が付かないから何もできない、改善できない

「実務者」には作業だけでなく状況を改善する「工夫」が求められる

[供給]不足空間は「協働」で考える

立地・環境の影響が大きく「必要な空間」に正解はない

対象地域を選定し、特徴に合わせて個別対応・手法が必要
→具体的な施設名がない計画はあくまでも一般論・実現しない



対象施設だけでなく周辺施設の連携による課題解決を目指す

用途・単体で必要性を検討すると無駄が発生する可能性が高い

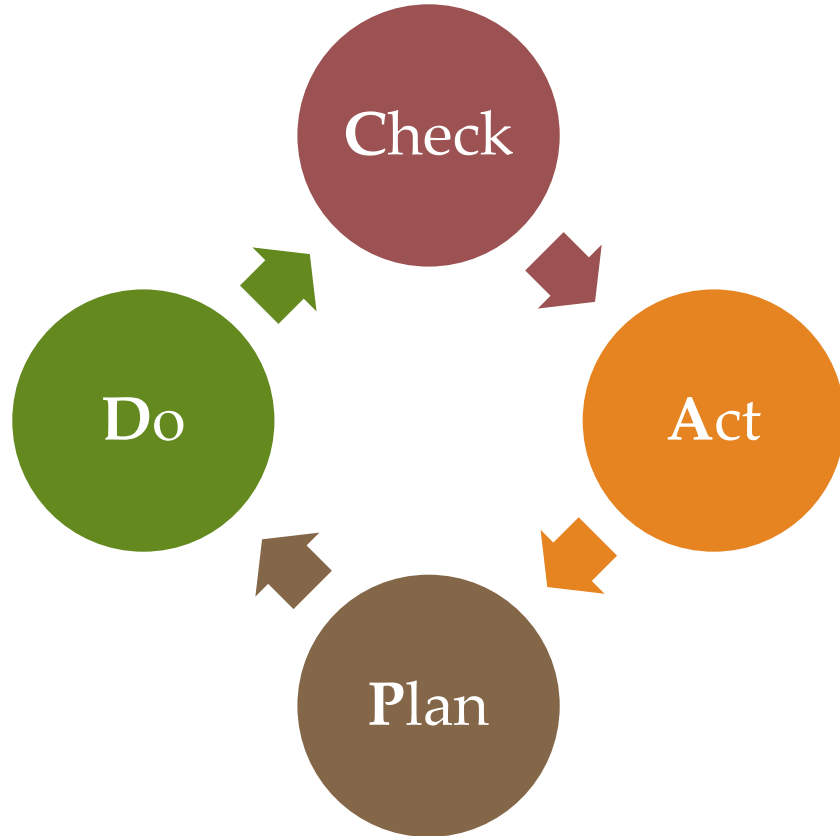


これからは具体的な整備を単体→複数、個別→協働で検討

※施設別・所管別ではなく地域全体で考えることが前提→官民連携

2. PDCAと情報活用 ～具体的な改善を実現する体制づくり

※施設整備は「P」ではなく「C」から始める



Check:(従来の)成果確認

※現状の課題把握ができていますか

→Act:不具合・不都合への対応

※改善策を実施する体制づくり

→Plan:さらなる改善計画策定

※再整備の与条件は明確であるか

→Do:マネジメントの実施

※運用面の課題・改善策はないか

←ここが
無いので
同じこと
を繰り返す
自治体
が多い

総合計画・マスタープランなどの位置づけ

総合計画・マスタープラン(公共施設等総合管理計画なども含む)は自治体全体の方向性を示す役割 = 具体的な実施内容は明記されない



「計画」と名前は付くものの、公共施設等総合管理計画は具体的な計画(P)を策定するための情報整理(C)である

※具体的な整備計画(P)を策定する前に体制づくり(A)が不可欠



現状把握・情報共有のためのツールであり、**円滑な施設整備(D)に不可欠な体制づくり(A)の検討資料として活用するべき**

[C]情報分析の重要性

「前例がないと難しいので、事例を紹介してほしい」と言われるが、
**施設が置かれている状況(立地・環境含む)は個々に異なるため
事例をそのまま真似すると失敗する可能性が高い**



**事例の背景を知り対象施設に改変する工夫が不可欠
→条件が異なる事例も参考にできるはず**

※「うちとは違う」は当然。その違いをどのように攻略するかがポイント
「情報収集・分析＋改善につなげる提案」が必要

[A]保全・修繕計画に求められる体制

保全・修繕計画(P)を策定しても予算に反映できなければ「絵に描いた餅」

→**保全・修繕計画を予算に反映させる仕組み(A)が必要**

※予算要求の際に保全・修繕計画の更新を必須とするなど



ただし耐用年数による保全・修繕計画は一般論に過ぎない

点検情報を収集し保全・修繕計画に反映させる仕組み(A)が必要

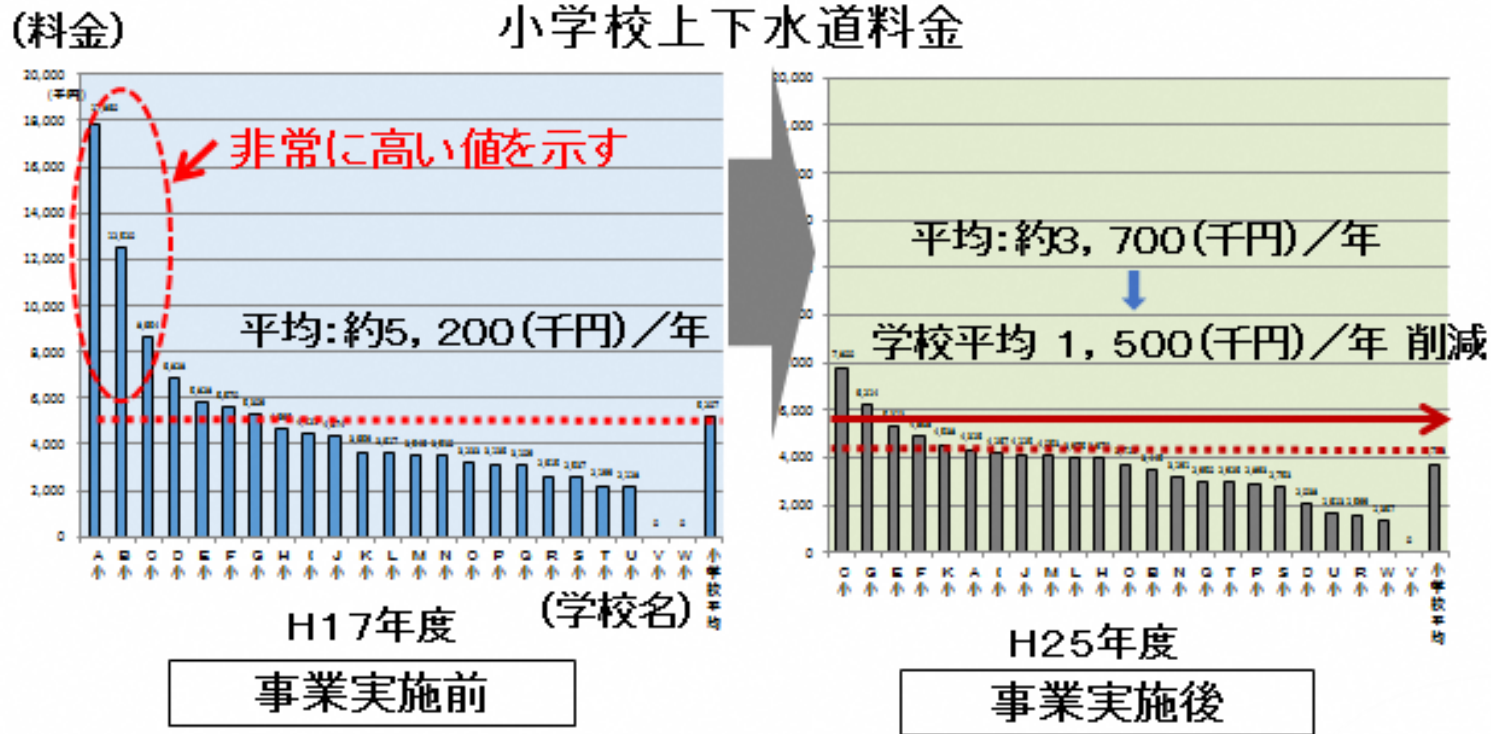


**保全・修繕計画(P)の実施(D)には、
現状把握を踏まえた分析(C)だけでなく体制づくり(A)が不可欠**

[C→A] 簡易費用削減手法 (佐倉市)

収集した情報は分析・活用しなければ「もったいない」

ただし現場確認と連携しないと精度が高い大量の情報が必要



※エネルギーデータが最も収集が容易

→現状把握を出来るだけ簡易に行う仕組みが、迅速な対応を促すため望ましい

池澤氏資料引用、一部加筆

[C→A→] 学校プール授業の民間委託(佐倉市：平成26年～)

2011年東日本大震災に
電気使用量の確認から始まる



電気使用量が大きなプール



改築(建替)が実質不可能



プールの廃止 + 民間委託

池澤氏資料引用、一部加筆



事業実施前
(老朽プール)

事業実施後
(民間スイミングスクール)

事業
検討



データ分析



現場調査



市域全
域調査



輸送手
段検討

[→P→D] プール授業の改革→学校整備 (佐倉市)

www.city.sakura.lg.jp

改築位置の比較検討

改築案① 379,000千円

- ・グラウンドが狭くなり、トラックと100mレーンが別々で使用できないため、授業時に同時展開が出来ない。
- ・工事期間中グラウンド使用が制限される。
- ・既存体育館跡地の有効利用⇒第2グラウンド
- ・グラウンド整備費。(伐採・伐根含む)
- ・防火水槽撤去移設費。
- ・第2グラウンド整備費。

改築案② 373,000千円

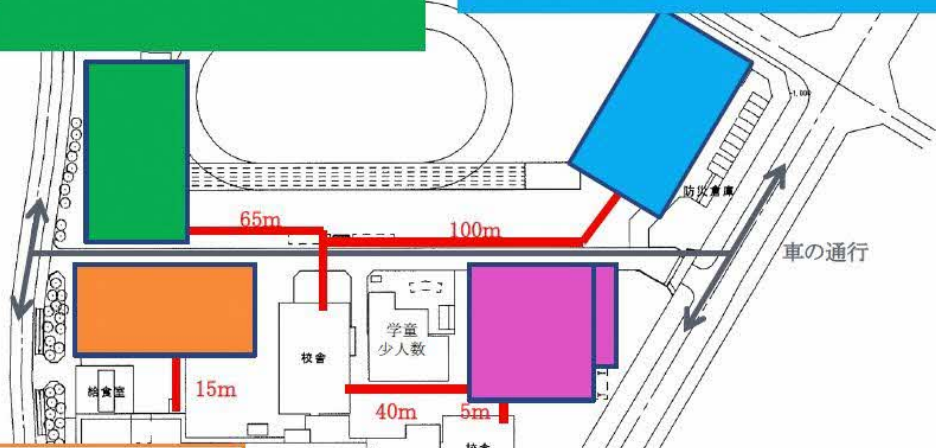
- ・グラウンドが狭くなり、トラックと100mレーンが別々で使用できないため、授業時に同時展開が出来ない。
- ・工事期間中グラウンド使用が制限される。
- ・既存体育館跡地の有効利用⇒第2グラウンド
- ・グラウンド整備費
- ・駐車場整備費。
- ・第2グラウンド整備費。

改築案④ 325,000千円

- ・工事期間中体育館が使用出来ない。
- 体育の授業カリキュラムに支障が出る。

改築案③ 357,000千円

- ・プール授業の確保
- ・既存体育館跡地の有効利用⇒第2グラウンド
- ・プールの撤去解体費。
- ・第2グラウンド整備費。



体育館の改築が必要



改築する場所の確保



プール跡地を活用

※プール事業の民間委託
だけで終わらず施設整備

池澤氏資料引用、一部加筆

3. 整備以上に重要な運用体制

(例)図書館←教育上必要な施設であることは間違いないが
民間施設でも図書館の役割を担っていないか・担えないか？



他用途施設・近隣民間施設などの活用はできないか？
本当に「図書館法」に基づく施設の整備・運用が求められているのか

※立地・環境によって「必要」な公共サービスは異なる



行政に替わって民間が整備・運用したくなる環境づくり→PPP/PFI

行政は経済活動を主導するのではなく支援する立場に徹するべき

[D]公共施設ではない図書館 (小布施町)

図書館が「読書」を行う場所であるなら、公共施設でなくても実現可能

→住民らの協力による「読書」の場の提供

※様々な店舗や住宅などで「読書」できた方が、「読書」という体験が増えるだろう

※コミュニティの形成という面から見ると、一般的な公共の図書館ではできない体験を創出する可能性が高い

<http://machitoshoterrasow.com/pg1374.html>

小布施
信州おぶせ
まちじゅう図書館

信州有数の観光地であり、りんご・ぶどう・桃などの果物の生産がさかんな小布施町。
そんな、長野県で一番小さな町で始まった「まちじゅう図書館」は、お店や一般のお宅のちょっとしたスペースに、仕事に関係する本やオーナーの趣味の本などを置き、訪れる人と本を介して交流を図ろうとするものです。
あの酒屋さんや食堂も、このカフェや銀行も、一軒一軒が図書館で、一人ひとりが館長です。
本をめくり、人との出会いを楽しみまち歩き。どうぞ、こゆっくりお楽しみください。

「まちじゅう図書館」に参加しているお店やお宅の目印は、フラッグです。地図とフラッグを頼りに、「まちじゅう図書館」めぐりを楽しんでください。
「まちじゅう図書館」に参加していただいている多くは、営業中の店舗です。お仕事の妨げにならないよう、読書や会話を楽しんでください。

交流と創造を楽しむ文化の拠点
小布施町立図書館まちとしょテラソ

〒381-0297 長野県上高井郡小布施町小布施 1491-2
TEL:026-247-2747 FAX:026-247-4504
<http://machitoshoterrasow.com>

[D]図書館ではない図書館→本屋 (八戸市)



- 図書館機能を本屋に組み込むことで、**利用者は「購入」という図書館ではできない体験** (自治体は収入) が可能に

→改めて公共施設の位置づけを考えるきっかけになる

八戸ブックセンター

4. 公共施設マネジメント＝まちづくり

公共施設は地域生活を支えるインフラであるため
公共施設整備では地域「住民」の声を聴く過程(C)が不可欠



パブコメ、アンケート、説明会…手法はたくさんあるが
「ワークショップ」は地域の声をしっかりと聞く有用な手法

ただし、ワークショップを行えば解決するわけではない
自治体職員や議員が同じ立場で聞かれても答えられるか？

→十分な議論ができる情報や環境を整える必要あり

[C]整備計画時における住民協働 (長野市2015)

最終回 市民ワークショップ 「私たちが考える、地区内公共施設再配置案」 をテーマにグループ討議を行いました

7月2日(土) 芋井公民館で、市が主催する最後の「芋井地区の公共施設について考える 市民ワークショップ」を開催しました。
既存の公共施設の再配置についてグループ討議を行い、まとめとなる意見発表を行いました。アドバイザーの前橋工科大学堤准教授から講評いただき、長野市樋口副市長から御礼のあいさつを申し上げ、最後に参加者全員で記念撮影を行って、芋井地区のワークショップは幕を閉じました。



各グループから、芋井地区の公共施設再配置について提案をいただきましたが、再配置の方向性は見えてきたように思います。(次ページをご覧ください)

今後、具体的な再配置計画の策定につきましては、今回のワークショップでいただいたご意見を参考に、住民自治協議会をはじめとする地域の皆さまと、引き続き、協議を重ねてまいりたいと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。

市民ワークショップや公共施設マネジメントに対するご意見、ご要望などありましたら、遠慮なく行政管理課までお寄せください。



ワークショップの様子
は、インターネットテレビ「愛TVながの」でご覧いただけます。長野市公式ホームページからアクセスしてください。

【お問い合わせ先】
行政管理課 公共施設マネジメント推進室
電話:224-8402

検討対象施設のイメージ

小学校 第一分校 (写真左上)	中学校 (写真右上)	小学校	児童センター
社会体育館 (写真左下)	支所	農村環境改善センター	公民館 (写真右下)
教員住宅	保育園		

各グループの施設再配置案の概要をご紹介します

Aグループ コンセプト【みんなが安心して暮らせるまちづくり】
みんな=芋井地区の人々、安心して=災害に強い

第一分校、かがやき広場 地域図書館、児童センター、社会体育館、保育園、支所、農村環境改善センター、公民館

【Aグループ】 人生の大先輩の皆さん

Bグループ コンセプト【安全性・利便性・雇用・経済性】
3つのゾーンを構築し、コンセプトを実現

3つの拠点ゾーン
第一分校はコミュニティ、支所は行政サービス、小中学校は教育

民間利用、かがやき広場 児童センター、保育園、支所、公民館、消防団、郵便局(ATM)

【Bグループ】 地域のリーダー世代の皆さん

＜効果＞
・小中学校に機能を集約すれば世代間交流ができる場所になる
・学校への集約により災害対策がしやすくなる
・中学校は高齢者施設や図書館など、まだ使い道がある(一部取壊しで駐車場不足解消)
・一箇所に集中すると災害時に被害が拡大する恐れがある(施設分散も必要ではないか)
・集約化で施設が遠くなる住人がいる(足の確保)
・高齢者にとって本当に使いやすいのか考える必要がある

＜課題＞
・土砂災害計画区域指定等を考慮して安全性の確保を図る(耐震性のある建物、指定区域外の施設への機能移転)
・バス路線等、交通の利便性の良い場所に行政機能が集約する
・分校は民間利用により新たな雇用の創出を図る

＜効果＞
・3つのゾーン間の交通手段の確保
・民間利用の中心(高齢者向け・若者向け?そもそも誘致できるか)

自治体(長野市)と住民(自治協議会)の積極的な検討・協力により実現した住民ワークショップ

→例えばグループ発表の中で「経済性」というキーワードが示さるように、FMの基本である「財務」「品質」「供給」の視点から検討が行われ、その結果が形になっている

[C→A→P→D] 広瀬川「タチヨル」プロジェクト (前橋市2017)

前橋工科大学 × 広瀬川

広瀬川周辺活用プロジェクトについて

前橋工科大学建築学科 堤洋樹准教授が提唱する「地域を持続可能にする公共資産経営の支援体制の構築(通称:BaSSプロジェクト)」を基本構想に官民が連携しつつ、広瀬川周辺地域の活性化を目的とした住民参加ワークショップを開催して整備・活用について考える取り組みです。

前橋工科大学 堤研究室の提案

広瀬川周辺活用プロジェクトでは堤研究室が主体となりワークショップに参加いただいた住民の皆さん、前橋市や前橋商工会議所の広瀬川に対する考えや要望をまとめることで川そのものや道徳などの活用方法も含めた整備計画を作成し、前橋市に提案しています。



2017年3月7日 準備ワークショップを開催

01 2017年5月19日開催ワークショップ 広瀬川に「タチヨル」きっかけを考えよう



中心市街地の住民の方々、前橋市内外の自治体関係者、前橋工科大学の学生など約50名の参加者で広瀬川に「タチヨル」きっかけについて考えるワークショップを開催しました。堤研究室があらかじめ作成した3つの案に際して「それを自分なりに活用する工夫」や「自分が考える新しいきっかけ」について意見を話し合い、それを発表するグループワークを行いました。



タチヨルでんどう



タチヨルづくえ



タチヨルかわどこ

新しいスポットを見つけて広瀬川を楽しめるように。また、夜は暗い為安心して歩けるようにする。

川床ほどではなくてもゆったりしたり、立ち飲みをして交流の輪を広げられるようにする。

桜や川を見ながら食事をして季節を楽しんだり、レンタルで川床を作る。

02 2017年6月20日開催ワークショップ タチヨルプロジェクト総選挙!

中心市街地で約50名で行った過去2回のワークショップを通じて、地域住民の皆さんが考えた3つの案に、前橋工科大学研究生がまとめた1つの案を追加した計4つのプロジェクトを1つに絞るべく、各プロジェクトを各組で選び、プレゼン大会を行いました。チームごとに広瀬川に即したユニークなコンセプトや使い方も、具体的な提案を盛りつけた発表となりました。

投票の結果No.1は・・・『タチヨルづくえ』に決定!!



つくえがあれば、こんなことができる! こんなことがしたい!

投票の結果、タチヨルづくえが29票を集め、堂々の1位となりました。広瀬川に毎日「立ち寄れる空間」を作り上げることが、可能ではないかという思いが案に繋がったのではないかと考えています。

03 2017年11月4日開催ワークショップ みんなでタチヨルづくえをつくろう!

制作体験ワークショップの実施

2017年開催のワークショップの締めくくりとして、タチヨルプロジェクト総選挙で1位に選ばれた「タチヨルづくえ」を実際に制作し、広瀬川沿いで活用体験するワークショップを開催しました。井天通商店街のご協力のもと、商店街アーケードで組み立てを行いました。



ご家族での参加も多く、慣れない電動工具に苦戦しながらもお父さんと一緒に笑顔で組み立てる姿が印象的でした。つくえの天板部分は透明なアクリル板にペイントすることで自由にデザインできるようになっており、子供達が思い思いの絵を描きこむ楽しい時間となりました。

タチヨルづくえ完成!



完成したつくえを羽太郎橋付近の広瀬川沿いに並べ、前橋文学館1Fの「萬河」さんご協力のもとお茶やお菓子を楽しみました(身体を動かした後の甘いものは格別です)。参加者の皆さんがお気に入りのつくえを見せ合ったりと広瀬川沿いにぎわいが生まれました。



タチヨルづくえ
川の側に仮設するカウンターテーブルで、天板高さの調節が可能です。



当初は前橋市と協働で広瀬川整備を検討したが調整が難航



堤研究室主導で、できる範囲(費用含)の整備内容を検討



前橋市や商店街の協力を得て、住民ワークショップを実施
→仮設の机を設置 + 利用

[C] 広瀬川整備実施計画のワークショップ (前橋市2019)

【広瀬川河畔緑地再整備 ～広瀬川を活かしたまちづくり～】 No. 3
広瀬川だより

発行：前橋市役所 市街地整備課／お問い合わせ先：工務係
 TEL:027-898-6967 FAX:027-221-2361 E-mail:shigaichi@city.maebashi.gunma.jp

第2回ワークショップのまとめと整備イメージの提案

(1) 整備メニューの整理

第2回ワークショップでは「交水壇エリア」「文学館エリア」「太陽の鐘エリア」の各エリアについて、「テーマの設定」と「活動、整備の整理」をグループ毎に提案していただきました。
 提案内容を整理した結果、主な整備メニューを右図のようにまとめることができました。



(2) 前橋市による整備イメージの提案

各エリアの整備メニューに沿うように、前橋市として整備イメージを提案しました。
 歩車道のフラット化や照明施設の配置などは全エリア共通の事項としました。〔※写真はイメージです〕



第3回ワークショップを開催

第3回ワークショップを3月19日(火)に中央公民館(元気21)にて開催し、39名の方にご参加いただきました。これまでのワークショップの成果と提案図面を元に、整備の方向性を確認するため、以下の作業を行いました。



ファシリテーターのご紹介
 前回と同様に進行を務めていただくファシリテーターを前橋工科大学 准教授 塚洋樹先生にお願いしました。

各グループの作業結果(発表内容)は裏面です！

ワークショップのスケジュール

第1回 (12/8,13)	第2回 (1/21)	第3回 (3/19)
テーマ: 整備の必要性を考える ※作業内容 → 現状確認	テーマ: 日常的な使い方を考える ※作業内容 → 整備目的	テーマ: 将来への展開を考える ※作業内容 → 方向性確認

ワークショップの作業については、今回で終了となります。貴重なご意見やアイデアをたくさん頂き、誠にありがとうございました。ワークショップの内容や整備計画については改めて発表する場を設けたいと考えております。
 今後も整備の実現に向けた検討を続けてまいりますので、引き続き皆様のご理解と協力をよろしくお願いたします。

前橋市から広瀬川の再整備実施(計画策定)の協力を要請



前橋市主催のワークショップを堤研究室が支援、再整備の方向性を確認

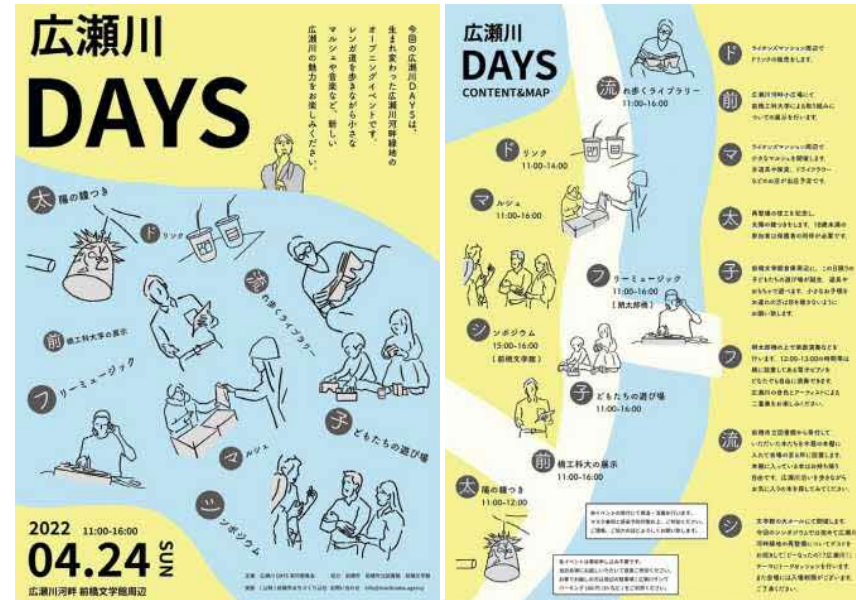


2020～アーバンデザインに沿って広瀬川河畔の整備計画策定

[P→D]広瀬川河畔整備(前橋市2022)



2022年3月 第1期(全3期)工事が完了
 →4/24お披露目もかね広瀬川DAYS開催
※残念ながら運用の仕組み(A)なし



左：当日の様子

←広瀬川
DAYSチラシ

[事例] 質の高い住民主導のまちづくり (小布施町)

北斎館周辺16,000㎡を居住・商工業を併せた回遊空間(界限)に修景。3個人+2業者+行政の6者による**住民主体の整備**。



土地の交換あるいは賃貸により配置換えを実施。国からの補助金などに頼らない整備手法は「**小布施方式**」と呼ばれる。



2000年に38軒の住宅で始まった**オープンガーデン**。現在では約130軒が参加し、訪れた人との交流の輪を広げている。



広瀬団地における取組み 産学主導の民間ネットワークの構築

LIFORTプロジェクト (2022年度～) ※準備は2020年12月～


LIFORT
#広瀬団地
LIFE SUPPORT PROGRAM

学生支援×定住促進
×団地再生×多世代協働
⇒地域活性化


TEAM

 桐生信用金庫

 公立大学法人
前橋工科大学
Maebashi Institute of Technology

 暮らしに笑顔を! 提案し続ける企業
群馬県住宅供給公社

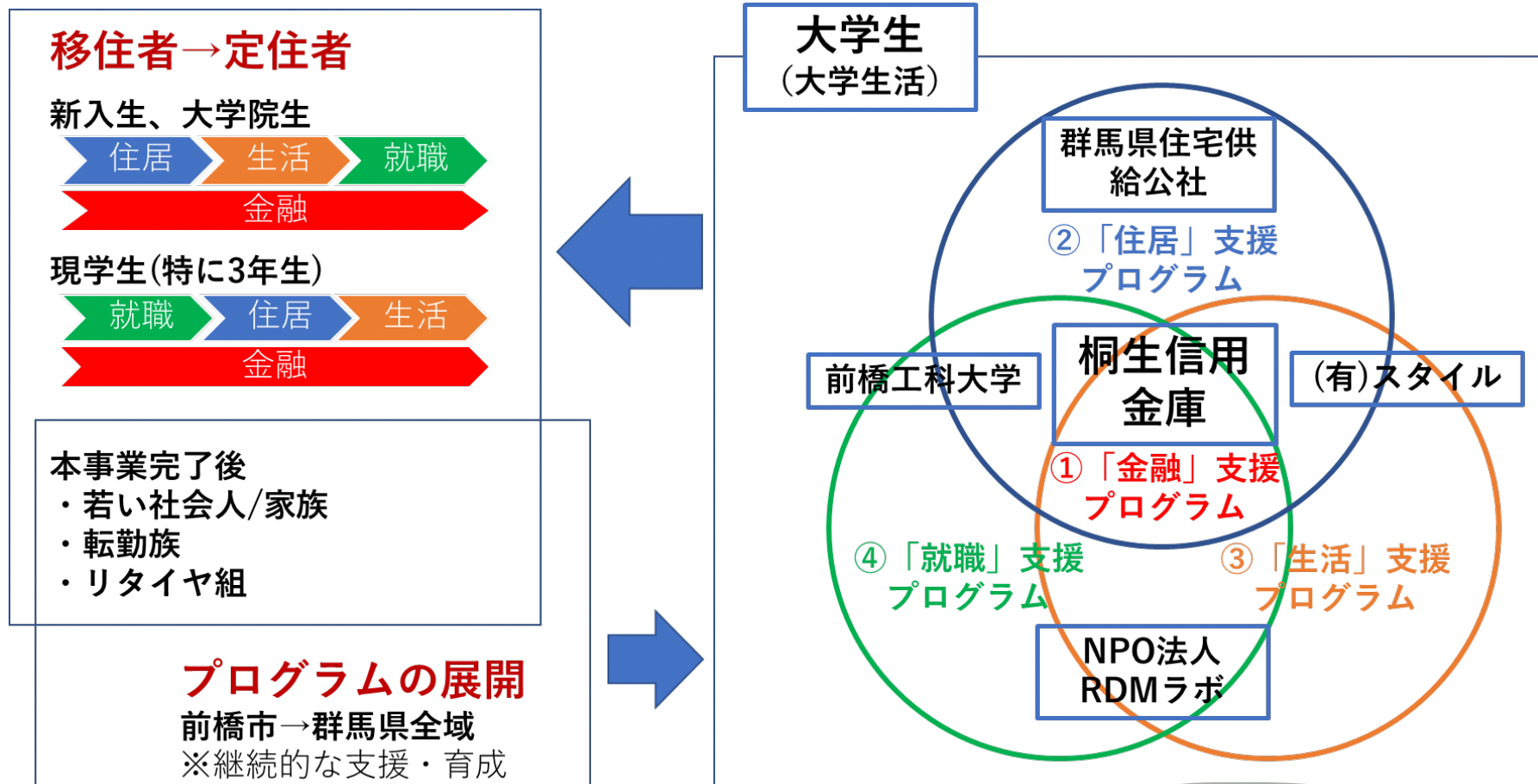
STYLE

 特定非営利活動法人
リデザイン ROM Lab
マネジメント研究所

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION



LIFORTの支援・連携体制 ※日本財団「わがまち基金」採択事業



[生活]住民による地域整備≡タクティカル・アーバニズム

2021年に実施した様々な準備活動(一部)

- シェアカー導入実験(4～3月) ■花壇・畑の整備(6月)
- 前工大授業との連携(9～1月) ■隣接する神社とのフェンス整備(11～1月)
- 神社参拝 + 焼き芋交流会(12月) ■シンポジウムの開催(3月) + ゼミの開催

→住居の改善だけでは地域活性化は実現しない



[住居][就職][金融] の試行を繰り返す→継続

**広瀬団地
リノベーション
ワークショップ**

参加者募集
10月18・19日
(18日) (19日)
9:00-17:00



安宿でも質の高い空間と利便性を持つ住居空間の整備

住居

広瀬団地周辺の活性化に対する

広瀬団地における生活支援と定住に向けた取り組み
～共有アプリとそこから広がる就職支援～

「生活」交通の利便性の向上

自転車の支給

天川教育所との連携

シェアカーの利用

アプリの機能

「就職」群馬県内での就職支援

前橋工科大学の現状

広瀬団地の現状

共有アプリと

LSP (Life Support) プログラム

2020年頃

空き家部会
桐生信用金庫 セミナー

令和4年1月24日(月)
桐生信用金庫

家の片付け手伝います!
利用料無料!

断捨離
整理整頓

BAZAAR
バザーコーナー
CORNER

日時：カレンダーに記載
場所：広瀬ステーション

利用方法】
巨300円でルーレットを回す
ルーレットで出た容器を受け取る
容器に入るものでらつまで詰め放題

【申し込み・問い合わせ】
電話：070-4176-8750
メール：m1551028@miabashi-lifort.jp

①申し込みする
②予算の目標を決める
③予算を行い片付けの日時を決定
④学生が家に帰ります

※注意事項※
一年間の片付けを行います。決断（ご家族や関係者等）は行いません。
片付けの日に必ず片付け場所へ必ずご来場ください。ご来場がない場合は
ご訪問はできません。手配の必要な場合は必ずLIFORTへお問い合わせください。

LIFORT
LIFE SUPPORT PROGRAM

2020年頃

○中小企業
○2015年～
約6.3万

空き家部会
桐生信用金庫 セミナー

令和4年1月24日(月)
桐生信用金庫

出典：中小企業の事業継続に関する専門家会議について（事業継続5年計画）

家の片付け手伝います!
利用料無料!

断捨離
整理整頓

【申し込み・問い合わせ】
電話：070-4176-8750
メール：m1551028@miabashi-lifort.jp

①申し込みする
②予算の目標を決める
③予算を行い片付けの日時を決定
④学生が家に帰ります

※注意事項※
一年間の片付けを行います。決断（ご家族や関係者等）は行いません。
片付けの日に必ず片付け場所へ必ずご来場ください。ご来場がない場合は
ご訪問はできません。手配の必要な場合は必ずLIFORTへお問い合わせください。

LIFORT
LIFE SUPPORT PROGRAM

BAZAAR
バザーコーナー
CORNER

日時：カレンダーに記載
場所：広瀬ステーション

利用方法】
巨300円でルーレットを回す
ルーレットで出た容器を受け取る
容器に入るものでらつまで詰め放題

各地域コミュニティとの連携 近接神社との関係断絶→連携/ネットワーク

LIFORTでは運よく自治会(会長)の協力・支援が得られた。しかし近接する神社との関係は断絶していた。

恐らく当然だと考えられていた**各地域コミュニティ間の断絶が、他者が入ることで連携が実現した。**
ただし住民主体の活動がなければ継続はしない。

**LIFORTは学生が享受者/支援者ではなく
住民として地域活動の主体になる仕組み**

※コミュニティが減っているのではなく、人数や範囲が小さくなり連携がない
→LIFORTはコミュニティ間の隙間(≒スポンジ化)を埋める取組みを目指す



おわりに 求められるのは「境界の撤廃 = 共有」の認識

LIFORTが提供するシェアハウスの設計趣旨は、
個人とまち・地域が完全に区切られた環境ではなく、

個室⇔共有スペース⇔広瀬ステーション⇔団地⇔地域
の境界を撤廃し共有(シェア)する仕組みを再構築

公共施設マネジメントによる公共施設整備にも、

住民(≒地域コミュニティ)⇔民間企業⇔自治体
の境界を「情報」共有で連携可能にする「体制」づくりと
住民主導の「まちづくり」の認識が不可欠ではないか