

えごってなあに？ 郷土食えご作りにチャレンジ



講師 越後えご保存会
対象 えご作り初心者(お子様、お孫さま連れ大歓迎)
定員 30名(先着) **受講料** 3回で600円(1名につき) **材料費** 1家族1,500円
持物 エプロン、しゃもじ(耐熱性のもの)、出来上がったえごを入れる容器(弁当箱3個程度)
会場 まちなかキャンパス長岡4F創作交流室

申込開始
6/10(火)~
 ※電話・HPで

- 初めてのえご作りにチャレンジ!**
 新潟の伝統食・えご作りの基本を学びます。煮溶かして冷やすと自然に固まる不思議な海藻・えご草の特徴を理解したうえで、原料の取扱いやえごを練る時の、水分量、温度などポイントを押さえて、まずは自分でえごを作ってみます。
- えご名人の技を学ぶ♪**
 1回目のえご作りの反省をもとに、「越後えご保存会」のえご名人たちが持つ熟練のえご作りの技を学びます。えごの練り方、ゴミの取り除き方など、ちょっとしたコツで仕上がりが違ってきます。美味しくて見た目もきれいな、一歩進んだえごを作れるようになります。
- えご作りレシピ応用編!!**
 醤油や酢味噌で食べる以外にも、えごにはさまざまな食べ方があります。「えごようかん」「味付けえご」など、昔から伝わるレシピを紹介し、自分でも作ってみます。また、えごの珍しい食べ方も紹介し、試食してみます。えごを活用した食の楽しみが広がります。

講師より

今回の講座は学校の夏休み期間に実施いたします。お子様、お孫様と一緒のご参加も大歓迎です。(お子様の夏休みの自由研究にいかがでしょうか。)えごは新潟県を中心に限られた地域でしか食されない郷土の味です。「えご」作りを通して、地域の食文化への理解を深め、次の世代にふるさとの味を伝えていきましょう。毎回自分でえごを練って作ることのできる、えご作りの腕をあげていくことができます。えご名人の人たちが親切にアドバイスいたします。どうぞお気軽にご参加下さい。

まちキャンスタッフが語る ココロに残るこの講座

まちキャンのオープン時から市民プロデュースを見守る、服部紗智さんに聞きました。

一番印象深いのは、何といても「英語を使ってマイカーづくり」!これは、子どもが対象で、外国の工作キットを使って電池で動く車を組み立てようという内容でした。モノづくりに必要な英語を学ぶことも良かったのですが、何より、長岡工業高等専門学校英語部の学生さんが講師になったところに感動しました。受講生の中学生に聞いてみたら、「将来高専に入りたいので…」と言っていましたよ!講座を通して、市民に学校のことを知ってもらうチャンスになるし、学生さんたちの自信にもつながるのではないのでしょうか。学生が講師になる講座、どんどんやってほしいです。



市民プロデュースに 応募してみませんか?

- 応募条件 (1) 政治・宗教・営利に関わらない
 (2) まちなかキャンパス長岡を会場としての実施が可能
 (3) 新規性、独創性に富んだ内容
 (4) チャレンジ性があり、企画者の成長が見込める内容
 (5) 1講座5回以内(なるべく3回以内とする)
 (6) 平成26年10月~平成27年3月の間に講座開催が可能

※講座にチャレンジする方を応援する制度であるため、既に講座の開催経験が豊富な方は実施が難しい場合があります。

- 応募方法 企画申請書を持参、郵送、メールいずれかで提出してください。企画申請書および募集要項は、まちなかキャンパス長岡のホームページからダウンロードできます。

- 締め切り 平成26年5月31日(土)

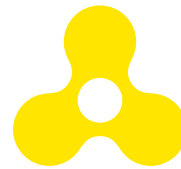
- 講座の選定および決定 応募いただいたものの中から、最大5講座を実施します。まちなかキャンパス長岡運営協議会で審査の後、6月頃に結果を通知します。

※市民プロデュースの募集は年間2回行い、それぞれ5講座ずつ選定します。次回募集は11月頃です。

市民プロデュース事業の担当になって早1年。良い講座になるよう、講師の方々と一緒に知恵を絞ったことが思い出されます。講座の数だけ、思い出もたくさん!どの講師の方も一生懸命で、打ち合わせの時には「私にできるかな」と不安な表情をしながらも、最後には「チャレンジしてみて良かった!」と笑顔を見せてくれます。この市民プロデュースは、「今までありそうでなかった」「ひょっとして長岡初!?」というユニークさがポイント。我々スタッフもとても勉強になるんです。これからも、市民プロデュースがますます発展するよう、スタッフ一同頑張ります!



＼きになるがここにある／



まちなかキャンパス長岡
 machinaka campus nagaoka

まちキャン通信 市民プロデュース特集号

号外

発行:平成26年3月10日

vol.35 March 2014

まちキャン通信編集部 まちなかキャンパス長岡運営協議会 広報分科会 〒940-0062 新潟県長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト4F
 TEL.0258-39-3300 FAX.0258-39-3301 E-mail.machicam@city.nagaoka.lg.jp

まちなかキャンパス長岡オープン以来、市民プロデュースが30講座開催されました!



市民プロデュースとは…

市民の皆さんが企画する講座で、年間10講座ほど実施します。「人に教えたいことがあるけど、講座を開くのは初めてで…」という方のため、まちなかキャンパス長岡が、広報や講座運営などをサポートします。講座にチャレンジすることで講師が育ち、アイデア満載の内容で受講生も楽しい。まさに一石二鳥! 現代版米百俵のまちキャンにピッタリの講座です。



やってよかった! 講師の声

40~50代女性向け (平成25年9月26日(木)~11月28日(木) 計4回) 「脱! マンネリコーディネートのコツ」教えます

講師: ファッションアドバイザー 服部厚子さん

以前アパレル関係の仕事をしてきた経験を生かし、新しいことに挑戦してみたくて応募しました。40~50代は、まさに私と同世代。「自分を磨くことで、よりパワフルに生きてほしい」という願いもありました。講座では手頃な価格帯の服を使用したので「雑誌で見る洋服ではなく、身近な洋服を使ってのコーディネートがとても参考になった」と嬉しいお言葉をいただきました。お役に立てて良かったです。これからは、働く女性向けの講座を開いたり、ショッピング同行やコーディネート相談の仕事ができればと思っています。いつか、ファッションイベントのプロデュースもしてみたいな! 講座を開くのは初めてで不安でしたが、受講生募集から会場設営までサポートしてもらったおかげで、無事開催できました。この市民プロデュース事業は、自己実現を後押ししてくれる素敵なお制度だと思いますよ!



事務局より

「40~50代の女性向け」と、ターゲットを絞ったことが良かったと思います。受講生同士の交流も生まれ、賑やかで楽しい講座となりました。続編を望む声も多かったようですね。それにしても、服部さんのコーディネート術は素晴らしい! 毎回ほれほれしながら拝見していました。長岡の女性が(男性も!?)ますます輝くよう、更なる活躍を期待します。

4～9月開催の
5講座決定!

「ゆきぐに羽越」の冬空に挑む(全2回) ～お天気ビジネスの最前線から～



講師 気象予報士 高野 哲夫
対象 日常的にインターネットを利用している方(インターネットを使わない方も受講いただけます)
定員 30名(先着) **受講料** 2回で400円
会場 まちなかキャンパス長岡 5F 交流ルーム

1 『お天気ビジネスと雪国の話』

気象台の予報とは一味違った、レア&ユニークなお天気情報を提供する仕事“お天気ビジネス”を紹介します。天気予報はどのように作られるのか、なぜ日本海側では雪が降るのか、天気図の見方といったお天気の基本を交えて、ローカル天気予報の舞台裏?をお話します。

📅 4/13(日)
🕒 10:00～11:30

2 『ここが違う!新潟と山形のお天気学』

私たちの住む新潟県とお隣の山形県は、同じ雪国でも雪の降り方が違います。キーワードは“風”。山形県生まれの講師が、両県の降雪の特徴や違い、そして特に雪が降りやすい「魔の時間帯」とそれらのメカニズムについて、独自の視点からお話します。

📅 4/20(日)
🕒 10:00～11:30

👓 講師より

山形県米沢市のある「電器(デンキ)屋」に生まれた俺は、紆余曲折を経て「天気(テンキ)屋」になりました(笑)。今では、「オーダーメイド」に応え得る地域の気象情報を配信するため、日夜、局地気象のメカニズムの理論的解明や予測に挑んでいます。「お天気」や「気象」に関する書籍は数多く世に出ています。また、テレビをつければお天気キャスターが分かりやすく解説しています。これらの一般的な視点とは異なる「ビジネス」や「ローカル」に軸を置いてきた講師自身の経験から、新しい切り口の「お天気」の話題を提供したいと思います。

申込開始
3/10(月)～
※電話・HPで

我が子の能力を引き出そう! マインドマップde子育てコーチング



講師 ThinkBuzan公認マインドマップインストラクター・日本青少年育成協会認定準上級教育コーチ 若井京子
対象 主に幼児・小学生・中学生の保護者。子どもに接する(指導する)大人。
定員 20名(先着) **受講料** 4回で800円 **材料費** 200円
持物 A4クリアファイル
会場 まちなかキャンパス長岡 4F 創作交流室(5/31(土)のみ5F交流ルーム)

1 良い子育てって、どんな感じ?

子育て“私の現状”“私の理想”を書き出し、課題や悩みをハッキリさせます。なぜ現状と理想の間にギャップが生まれるのか?ギャップを埋める方法はあるのか?本当に目指すべき方向性とは?等について、講師自身の苦い子育て経験や学習塾生徒との心温まるエピソードを交えて紹介します。

📅 4/27(日)
🕒 14:00～16:00

2 我が子のイイところを見つけて伸ばしていこう

頭の中の整理術～マインドマップを使って、我が子の「イイところ」を沢山見つけていきます。普段と違う切り口で我が子を見ていくと、もっともっとイイところが見つかるかも?ついでに自分のイイところも見つけてみます。自分を認め、大切に思うところから思いやりや優しさが育まれますからね。子どもに試す前に自分で実験します。

📅 5/31(土)
🕒 14:00～16:00

3 自分で深く考えられる子に育てるコツとは?

我が子の能力を引き出す、ということは、我が子の考えを引き出す、とも、感じたことを聞き出す、とも言え換えられます。だからと言って「さあ、話さない!」と詰め寄っても、中々話し出せませんよね。そこで、教育コーチングの手法を使って、ついつい話したくなっちゃう状態ってどんな?を体験します。そして、聴き上手、引き出し上手になりますよ!

📅 7/6(日)
🕒 14:00～16:00

4 子育てのイライラ・不安よ、さようなら

今まで学んだマインドマップと教育コーチングの手法を使って、最近体験した「イラっとしたこと」「落ち込んだこと」「迷ったこと」などを、整理していきます。「事実」と「感情」を分けると、今までとは違った世界が見えてきます。そして、次の一手が自分の中から生まれます。気づきや今後について、共に受講してきた仲間と発表(宣言して記憶に刻み込みます)。

📅 9/21(日)
🕒 14:00～16:00

👓 講師より

みなさんは、子育てをしていて何が正解なのか、迷ったり悩んだりしたことはありませんか?我が子を良い方向に導きたいと声をかけても上手く伝わらなかつたり…。もっと褒めて伸ばしたいと思っても褒めるところが見つけれず、改善点ばかり目についてしまったり…。そんな自分を愛おしく感じられるようになると、「心配・不安・悩み」が「安心・自信・成長」で満たされていくことに気付くはずですよ。「こうあるべき」を手放し、「こうありたい」という思いを明確にして、納得のいく子育てをしながら我が子と自分の真の自立を目指してみませんか?

申込開始
3/10(月)～
※電話・HPで

新しいアイデアを導き出すブレインストーミング講座



講師 中小企業診断士 吉越喜宗
対象 チームのリーダー、部下や後輩を指導する場面がある方、頭を柔らかくしたい方、人と話したい方、その他誰でも
定員 20名(先着) **受講料** 5回で1,000円
会場 まちなかキャンパス長岡 5F 交流ルーム

1 ブレインストーミングって何?

ブレインストーミングは複数人数で新しいアイデアを創出する集団思考法です。ブレインストーミングの四大ルールをふまえながら、初回はブレインストーミングを一から説明します。もう知っているよという方も再確認&他の人に教えるならどうやって教えるかを考えながら参加してください。

📅 5/11(日)
🕒 9:30～12:00

2 ブレインストーミングのファシリテーションのコツ

ブレインストーミングが成功するか失敗するか、その多くは進行役の力にかかっています。参加者にどのようにアイデアを出させていくか、そのコツを実践の中で紹介していきます。2グループに分けてワークショップ形式で行います。

📅 5/18(日)
🕒 9:30～12:00

3 とにかく実践を積み重ねよう

この日も2グループに分かれて実践練習です。1,2回目ですごしたことを生かし、テーマを設けて実際に進行してみよう。知識だけでは役に立ちません。経験して、成功して、失敗して身につけてこそ役に立ちます。ひとりで1回は進行役を経験していただきます。実践あるのみです!

📅 5/25(日)
🕒 9:30～12:00

4 さまざまなテーマでやってみよう

今回は3グループに分かれて実践です。こんなテーマで話し合ってみようというテーマがあれば提案してください。頭の中の常識を全部捨てて、冗談みたいな不可能と思われるアイデアも言ってみよう。そのアイデアの価値に気づくでしょう。それが実感できるまで実践を繰り返します。

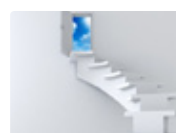
📅 6/1(日)
🕒 9:30～12:00

5 あっと驚くアイデアを見つけよう

あつという間(のはず)の最終回。前回同様3グループに分かれ、誰も思いつかなかったようなアイデアを見つけ出すことを目標としましょう。”3人寄せれば文殊の知恵”と言われるように、複数人数で考えることで、素晴らしいアイデアが生まれるのがブレインストーミングの醍醐味です。最後に学んだことの振り返りをします。

📅 6/8(日)
🕒 9:30～12:00

より幸せに生きるための『片付け』&『生前整理』



講師 日本ハウスクリーニング協会認定整理収納清掃(3S)セミナー講師/生前整理普及協会認定セミナー講師 西山陽子
対象 片付けが苦手な方・これからの人生をよりよく生きたいと思っている方
定員 20名(先着) **受講料** 3回で600円
会場 まちなかキャンパス長岡 5F 交流ルーム

1 片付けを始めましょう!

片付けられない!捨てられない!その原因と、片付けの大切さを考えましょう。その後、片付けの順番から、必要な物と不要な物の分け方方法を学びます。最後に、無駄のない収納と意外と難しい”片付いた状態を維持する”ためのコツをお伝えします!

📅 5/29(木)
🕒 14:00～15:30

2 今こそ!生前整理のスタートです

生前整理とは、今までの人生を振り返り、これから一層有意義に暮らすためのもの。あなたの今までの人生を振り返り、今、ここで一度身の回りの品の総点検をしてみませんか?本当に大切なものが見えてきます。思い出の品を片付ける方法を学び、次に今までの人生を回想しながら人生の片付けを始めます。

📅 6/12(木)
🕒 14:00～15:30

3 これからの人生をより幸せに生きるために!

自分にとって大切なものが厳選されてきました。あとは、この先の人生をどう生きるか考えます。大切な人へのメッセージを書いてみたり、これからの私の未来を思い描いてみます。その後は実践するための一歩を!! 悔いのない自分の人生をプロデュースしましょう。

📅 6/26(木)
🕒 14:00～15:30

👓 講師より

刈羽村生まれ。静岡でベンチャー企業に就職→大手アミューズメント会社→インターネットカフェチェーン会社とサービス業を経たのち、中越沖地震を機に地元に戻る。地元新潟を元気にしたいとコンサルティング事業を開始。2012年、中小企業診断士資格取得。企業のコンサルティングのみではなく社会起業家をめざし活動中。リーガルハイの古御門研介くらい話せるようになりたい!趣味はビリヤード、麻雀など。頭を使うのが好き。ブレインストーミング、楽しくやっていきましょう。楽しみながら問題解決や世の中を変えるような新しいアイデアを考えてみませんか?

申込開始
4/10(木)～
※電話・HPで

申込開始
4/10(木)～
※電話・HPで

👓 講師より

誰もがわからないことの一つに「自分の死期」があります。そして誰もができないことの一つに「遺品整理」があります。いざその時が来た時、家族や友人に何を残しますか?すっきりと片付けられた部屋?それとも…?大切な人たちの心へどんな思いを残しますか?感謝の言葉?それとも…?今、元気な時こそ今までの人生に一度「片を付け」、誰でもいつかは必ず迎える終焉に向け、後悔のない人生を前向きに生きていくための生前整理を学んでいきます。この先の人生を悔いのないものにするため、あなたとあなたの大切な人が幸せに過ごすための、心が温かくなる講座です。