

## 9月の催しもの

☕ まちなかカフェ 🏫 まちなか大学 📍 米百俵講座 🍷 ボランティア企画講座

日程	時間	内容	講師
9/ 4(金)	19:00-20:30	勝ち組の必須アイテム「情報」を攻略せよ!	FULLER株式会社 代表取締役CEO 渋谷修太
9/ 5(土)	13:30-15:30	知って楽しい長岡 ③長岡野菜を知ろう	長岡野菜ブランド協会 会長 鈴木圭介
	13:30-15:30	米百俵塾2015本編 ⑥象門の二虎といわれた吉田松陰と小林虎三郎の教育観	河井継之助記念館 館長 稲川明雄
9/10(木)	19:00-20:30	ロボット技術の最先端 一憧れの近未来は実現したのかー	大和ハウス工業株式会社 ヒューマン・ケア事業推進部 ロボット事業推進室 岩見武敏
9/12(土)	9:30-12:30	米百俵塾2015本編 ⑦「米百俵の精神」を实践・継承するために	NPO法人市民協働ネットワーク長岡 理事 佐竹直子 理事 阿部巧 まちなかキャンパス長岡 学長 羽賀友信
	13:15-14:00	さいわいプラザフェスティバル ①連続ドラマの楽しみ方	長岡大学 教授 山川智子
	14:15-15:00	さいわいプラザフェスティバル ②気象と健康のかかわり	
9/13(日)	14:00-15:30	ロマン輝く星のお話 ⑤すばる望遠鏡で見た宇宙	国立天文台すばる天文台 職員 田中 壱
9/14(月)	19:00-20:30	長岡野菜入門講座ーこれであなたも長岡野菜通ー ②野菜の基礎知識/なぜ今、伝統野菜なのか	長岡農業普及指導センター 普及指導員 長岡野菜ブランド協会 会長 鈴木圭介
9/17(木)	19:00-20:30	親子で考えるセカンドライフー夢は叶うー	長岡大学 専任講師 橋長真紀子
9/24(木)	19:00-20:30	災害時に必要な市民のチカラを考える ①ボランティアによる復旧・復興支援のチカラ	関西大学 准教授 菅磨志保
9/25(金)	19:00-20:30	優しい心づかい、「江戸しぐさ」を学ぶ	NPO法人江戸しぐさ 伝承普及員 柴田光榮
9/26(土)	16:00-17:00	まちづくり市民研究所第3期市民研究員委嘱式	
9/30(水)	19:00-20:30	私たちの生活を支えるインフラ ①インフラってなに?	長岡技術科学大学 教授 下村 匠

休館日 9/1(火)、15(火)



羽賀学長の  
まちキャン徒然日記

### まちなかキャンパス長岡4周年

まちなかキャンパス長岡がスタートしてから4年になりました。大学と市が協働し、大学教員、事務局、学生、市民で構成される運営協議会によって運営されていますが、これは全国でも例のない方式です。近頃は徐々に認知度が上がり、講座のファンや受講者が増え、また施設の貸し出し状況も非常に盛況で、おかげさまで、なかなか予約が取れない状況になっています。これから市民の要望にどう応えていくかが大きな課題です。

**お申し込み** 電話またはまちなかキャンパス長岡ホームページよりお申し込みください。  
Tel.0258-39-3300 <http://www.machicam.jp>

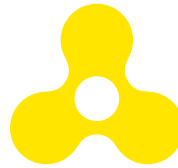
**注意事項** ①無料保育サービス(6ヶ月~未就学)があります。希望される方は、講座日の10日前までにまちなかキャンパス長岡までご連絡ください。  
②キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。材料費がかかる講座をキャンセルした場合、材料費を負担いただく場合がございます。  
③(まちなかカフェのみ)事前申し込みされた方が講座開始後5分経過しても来られない場合、当日申し込みの方を優先いたします。  
事前申し込みがない方も、ご自由に見学できます。

**協賛企業** 私たちはまちなかキャンパス長岡を応援しています。(協賛金口数順・五十音順)  
アクシアル リテイリング株式会社、日本精機株式会社、朝日酒造株式会社、安達紙器工業株式会社、岩塚製菓株式会社  
株式会社大光銀行、株式会社第四銀行、長岡グランドホテル、中川酒造株式会社、北越紀州製紙株式会社、株式会社北越銀行

7、8月のまちキャンはこども講座にぎわいました。夏休みも終わり、今度は大人もじっくり学ぶ秋がやってきます。読書の秋、体育の秋...などと言うように、秋は何をするにもびったりなシーズンです。まちキャンも9~11月にかけて、おススメの講座が目白押し。大河ドラマにまつわる歴史ものやビジネスに使えるようなスキルなど...ここだけでは紹介しきれません。ではまた来月号で。

10月号につづく

＼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

9月号

発行:平成27年9月1日

vol.56 Sep 2015

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

Topic  
1

## 平成27年度後期市民プロデュース講座開催決定!!

### 市民プロデュース講座とは?

市民の皆さんが企画する、公募型の講座です。まちキャン運営協議会での審査を経て採用された方が講師や講座企画にチャレンジ。一つのアイデアに縛られない市プロの講座は、まちなかカフェやまちなか大学とは一味違った魅力がいっぱいです。年間最大10個講座を前期・後期に分けて採用し、先日後期開催の5講座が決定しました。その中から、10月開催の3講座を紹介します。

## 10月の市民プロデュース講座

### アカペラ体験講座



**講師** 長岡市アカペラサークル「ハモろう亭」代表 荒木隆幸  
**定員** 30名(先着) **受講料** 3回で600円 **材料費** 100円(3回分)  
**対象** 歌が好きの方 **場所** まちなかキャンパス長岡 3F スタジオ1

申込開始

9/10(木)~

※電話・HPで



### 1 声を重ねてハーモニーを作ろう

TVのアカペラ番組でおなじみのコーラスを皆さんも体験しませんか?音を重ねることは難しいと考えがちですが、誰もが知っている童謡や、簡単に歌うことができる旋律でまずはアカペラに触れてみましょう。

📅 10/10(土)  
🕒 10:00~12:00

### 2 マイクを使ったパフォーマンス

アカペラが合唱やゴスペルと大きく違う点は「マイクを使う」という点です。そのため、ボイスパーカッションやヴォーカルベースというパートが存在します。ボイスパーカッションや初回よりもテンポの速い曲に挑戦してみましょう。

📅 10/17(土)  
🕒 10:00~12:00

### 3 自分たちでアカペラグループを組んでみよう

アカペラは人が集まれば楽しむことのできる音楽です。これまでに学んだことの集大成として、参加者同士でグループを組み、一曲仕上げます。そこに集まった人たちでしか奏でられないすてきな音色を響かせましょう。

📅 10/24(土)  
🕒 14:00~16:00

## 女性鍼灸師による女性のためのセルフはり・きゅう講座



**講師** 鍼灸師 小林銘子 **定員** 20組(先着) **受講料** 2回で400円 **材料費** 400円(2回分)  
**対象** 女性 ※妊娠されている方は特別なツボを使うので必ず申し出てください。  
**持ち物** 卓上のスタンドミラー 第2回目は膝まであがる服 **場所** まちなかキャンパス長岡 4F 創作交流室

### 1 パイオネックス(置き鍼)で美肌セルフケア

女性のお肌の悩みは、たるみ、むくみ、しわ、しみなど多種多様です。今回は特にたるみやしわに焦点を当てます。シールで貼るタイプの置き鍼を用いて、たるみやしわに効果的なツボを一緒に探してセルフはりをしてみましょう。

📅 10/11(日)  
🕒 14:00~15:30

### 2 アロマ灸で冷えとりセルフケア

女性で冷えの症状を訴える方は非常に多いです。刺激の少ないアロマ灸を用いて、女性の気になる冷え性、足のむくみに効果的なツボを探してセルフ灸をします。本格的な冬が来る前に、冷えにくい身体づくりをしていきましょう。

📅 11/3(火・祝)  
🕒 14:00~15:30

## 親子で育てよう! からだの根っこづくり



**講師** コンディショニングトレーナー 内山麗子 **定員** 20組(先着) **受講料** 2回で400円  
**対象** 3歳～8歳までの親子 **服装** 動きやすい服 **場所** まちなかキャンパス長岡 3F スタジオ2ほか

**1** **どうして姿勢が悪い? 運動オンチ?** - 発達過程に隠されたヒミツ -  
 お子さんが何もないところでつまづいて転んだり、真っ直ぐ立てなかつたり...そんな様子はありますか? その理由は、実はあかちゃん期の発達過程に隠れています。そのヒミツを一つひとつひも解きましょう。

📅 10/18(日)  
 ⌚ 10:30～11:30

**2** **かんたん! オモシロい!** - あそびながら育てる根っこづくりのヒント -  
 良い姿勢をつくるには、「からだの根っこ」をしっかりつくるのが大切です。自宅であそびながら親子で楽しめる根っこづくりのポイントを押さえた運動あそびを紹介します。みんなで一緒にあそびながら体感しましょう。

📅 10/25(日)  
 ⌚ 10:30～11:30

### Topic 2

## まちづくり市民研究所第2期 成果報告会を開催!

「『米百俵の精神』伝承・実践プログラムづくり」をテーマに、昨年9月にスタートしたまちづくり市民研究所第2期。ディレクターの長岡大学松本和明教授のもと、9人の市民研究員が、「米百俵の精神」の現代的意義を考え、それが全市の誇りとなるために、また、より広まるため、議論を重ねてきました。現在、報告会へ向け、大詰めを迎えています。この1年間のさまざまな活動と研究の成果について、報告会を開催します。ぜひお越しください。



**日時** 平成27年10月4日(日) 16:00～【事前申込不要】 **会場** まちなかキャンパス長岡 4F 交流広場

### Topic 3

## さいわいプラザフェスティバルに、まちキャンがおジャマします!

9月12日(土)に、幸町にある「さいわいプラザ」が一周年イベントを開催します。そのイベントに、まちキャンも2つの講座を引っ提げて参加します! 学びと健康の広場、さいわいプラザにぴったりな内容なので、気になる方はぜひご参加ください!



※当日受付、先着順で整理券をお配りする予定です。

### 1 連続ドラマの楽しみ方

👤 長岡大学 教授 山川智子

⌚ 13:15～14:00

連続ドラマの企画やキャストなど、ドラマ制作の流れや、最近増えている漫画を原作とした連続ドラマの裏事情をひも解きます。また、一度は見ておきたい連続ドラマの魅力に迫ります。

### 2 気象と健康のかかわり - 天気を知って元気になる -

👤 長岡造形大学 教授 鈴木均治

⌚ 14:15～15:00

「雨の日は古傷が痛む」のはなぜ...? 近年、健康と気象の関係を理論的に解き明かし、健康維持に生かす研究が進んでいます。「健康アドバイザー」から、天気を知って元気になる秘訣を学びましょう。

## 10月のまちなかカフェ 講座一覧

おいしいコーヒー、紅茶を飲みながら気軽に楽しめる講座です

申込開始  
 9/10(木)～  
 ※電話・HPで

**定員** 各20名(先着) **受講料** 各500円(1ドリンク付) **会場** まちなかキャンパス長岡 4F 交流広場  
**申込** 最終ページをご覧ください



### 色の見え方、感じ方

色が気に入って買ったのに、持ち帰ったら印象が違ったということはありませんか? 私たちは常に同じ色に見えると思ってしまいがちですが、色見え方や感じ方は周りの環境に大きく影響を受けます。その原因や国による色のイメージの違いなど、色のイロイロなことをお話しします。

📅 10/9(金)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 長岡造形大学 教授 鈴木均治



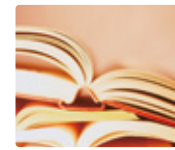
### 食欲と知欲の秋! - 学んで掘って秋野菜満載ビュッフェ -

伝統野菜だけでなく、美味しい長岡産の野菜にも注目! 秋の恵みを、若手農家と楽しみましょう。あま〜いさつまいもをたくさん収穫しておなかを空かせた後は、畑で行われる秋野菜たっぷりのビュッフェで長岡の秋を味わい尽くしましょう! 頭もお腹も満腹に♪

**定員** 30名(先着) **会場** グリーンフィールド岩野 **材料費** 2,500円  
**持物** 軍手、タオル、長靴、手持ちスコップ(雨天時)両具

📅 10/12(月・祝)  
 ⌚ 9:45～13:30

👤 有限会社グリーンフィールド岩野 丸山豊



### どっぷりつかろう、村上春樹ワールド

毎年ノーベル文学賞を期待され続けている村上春樹。彼のファンは「ハルキスト」と呼ばれ、新刊が出れば書店に列ができるなど、社会現象になるほどの人気ぶり。人を魅了してやまない村上春樹ワールドについて、まったりと語り合しましょう。これからハマりたい初心者も大歓迎ですよ!

※申込時に語り合いたい作品を挙げてください。その中から、いくつかの作品を取り上げます。

📅 10/29(木)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 長岡技術科学大学 准教授 若林敦

抽選申込期間  
 9/10(木)～  
 10/7(水)

## 10月のまちなか大学 講座一覧

### ファシリテーション入門講座 - 話し合いの舵を取れ! - 【5回連続講座】



**ねらい** 多くの人の意見を引き出し、よりよい方向へ導く舵取り役・ファシリテーター。実践をとおり、ファシリテーションの基礎知識やさまざまな手法、技術などを学びます。サークルや会社などの会議や話し合いの場でも役立つ、ファシリテーションの入門講座です。

**定員** 30名(抽選) **受講料** 5回で3,000円 **会場** まちなかキャンパス長岡 3F 301会議室

※この講座は抽選です。抽選申込期間後、定員に達していない場合は、再度募集します。  
 ※初めて同講座を受講される方を優先します。

**1** **ファシリテーションとは?**  
 会議や話し合いの場で、一人ひとりの発言を促し、活発な話し合いに導きながら、話の流れを整理して、議論をまとめるスキル...これをファシリテーションといいます。その基礎知識や必要とされるスキル、会議・話し合いの場の組み立て方や流れなどを学び、ファシリテーションへの理解を深めます。

📅 10/26(月)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 NPO法人市民協働ネットワーク長岡 理事 佐竹直子

**2** **参加したくなる話し合いの場作り**  
 話し合いに参加したくなくても、何も発言せずに終了...。「無理して時間を作ってきたのに...」と残念な思いをしたこと、させたことはありませんか。話しやすくするためには、まずは雰囲気やルール作りなどの「下準備」が大切です。全員が参加したくなる場の作り方を学びます。

📅 11/2(月)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 NPO法人市民協働ネットワーク長岡 理事 佐竹直子

**3** **アジェンダの作り方**  
 下準備は万全! けれども、「いつまでに終わるか」「何を決めるか」といった目標を決めなかったため、だらだら続いてしまったり、中途半端に終わってしまったり...という人は多いはず。そこで役に立つのが、アジェンダ(=進行予定)です。アジェンダの作り方を学んで、メリハリのある会議にしましょう。

📅 11/9(月)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 NPO法人市民協働ネットワーク長岡 理事 阿部巧

**4** **話し合いを“見える化”する**  
 話し合いの場で、ホワイトボードを使って発言や意見などを整理して書く人、いますよね。これは、議論を“見える化”させるファシリテーションの技術の一つなんです。話していることを参加者に“見える化”することのメリットや、まとめる手法を学び、実際に体験してみます。

📅 11/16(月)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 NPO法人市民協働ネットワーク長岡 理事 佐竹直子 理事 阿部巧

**5** **参加者の“納得”形成を図るには**  
 人が集まれば、個性や価値観、意見もさまざま。ファシリテーターとして、多くの意見をまとめ上げるにはどうしたらよいのでしょうか。相手を理解し、お互いが損をしない方法など、多くの参加者が納得する結論を引き出すための合意形成の考え方を学びます。

📅 11/30(月)  
 ⌚ 19:00～20:30

👤 長岡技術科学大学 教授 上村靖司