

あなたの“きになる”がここにある！



令和4年度の講座一覧が完成しました。テーマは「STEP」。まちキャンが11年目にステップアップ！の意味を込めています。今年度もみなさんの“きになる”をまちキャンで見つけてください！



表紙は一見シンプル。触ってみると…？



市内の各施設、協力店などに置いてあります。HPでも見れますよ！

4月の催しもの

☕ まちなかカフェ 🏫 まちなか大学

日程	時間	内容	講師
4/18 (月)	19:00~20:30	☕ 空に憧れて、翼に憧れて ①飛行機に働く空気の力を推定する	JAXA航空技術部門航空機ライフサイクルイノベーションハブ 研究領域主幹 上野真
4/23 (土)	14:00~15:30	☕ 気をつけたいSNS ー自由に書き込んで何が悪いの？ー	片沼・橋本法律事務所 弁護士 片沼貴志
4/25 (月)	19:00~20:30	☕ 空に憧れて、翼に憧れて ②航空機の環境適合性について	金沢工業大学 教授 佐々木大輔
4/26 (火)	12:45~15:30 (移動時間含む)	☕ 動物園バックヤードツアー ー悠久山小動物園の裏側ー	悠久山小動物園 飼育員
4/29 (金・祝)	14:00~15:30	☕ 映画「峠 最後のサムライ」を語る	映画「峠 最後のサムライ」 助監督 酒井直人

休館日 4/5(火)、19(火) PRコーナー まちキャン10周年振り返り&4大学1高専パネル展示

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

まちキャン 検索



ホームページ

- 注意事項
- ◎無料保育サービス(6か月~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。
 - ◎講座の申込をキャンセルされる場合は、必ず電話でご連絡ください。キャンセルの受付は、開催日前日の閉館まで(平日・土曜は21:00、日曜・祝日は18:00まで)とさせていただきます。連絡をいただかなかった場合は、受講料を徴収させていただきます。

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) 日本精機(株) 吉乃川(株) ヨネックス(株) アウトドアショップ パーマーク 朝日酒造(株) 安達紙器工業(株) 岩塚製菓(株) (株)内野精工 FMながおか80.7 (株)サンシン JA越後ながおか (株)システムスクエア (株)ジャステム 大光銀行 (株)第四北越銀行 (株)長岡歯車製作所 (株)中條製作所 新潟中央ヤクルト販売(株) 北越コーポレーション(株) ミライ発酵本舗(株) RINX(株) (有)大塚木型製作所 (株)片山抜型製所 (株)カンコー 長岡グランドホテル 長岡電気工事協同組合 中川酒造(株) (有)毛利製作所 ワタナベグループ

まちキャンTwitter



まちキャンYouTube
(PRムービー)



5月号につづく



次回もお楽しみに！

＼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

4月号

発行:令和4年4月1日

Vol.147 April 2022

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

まちキャン11年目は新しい体制でスタートします！

まちキャンが目指す「場」の姿

「まちなかキャンパス長岡」が開学してから今年10+1年目にあたります。このたび羽賀友信初代学長からバトンを受けました。微力ですが、これまで『まちキャン』が育ててきた「学び」と「交流」の特色を大切にしながら精一杯職務にあたってまいりますので、お力添えのほどよろしくお願いいたします。

長岡に来て8年足らずの新参者のわたしにとって、長岡は市民の中に知識人、教養人、文化人、趣味人と感じられる方々が多いところだとの印象があります。人づくりを重んじる「伝統」の力がいまに息づいているのでしょうか。そのような精神的文化的土壌に市内の4大学1高専等の新しい知見がしみわたって、知的好奇心がふつふつと湧き、楽しい交流に気持ちが生き生きとし、学んだことの実践が生活の質の向上につながっていく、それが『まちキャン』が目指す「場」の姿です。

いま共生や循環という理念への共感が高まっています。とくにジェンダーや環境の問題に敏感な若い世代における共感度は高いようです。あらゆる世代にコミュニケーションの輪を広げ協働・共創の活性化を目指す『まちキャン』の活動が、共生社会や循環型経済の実現につながっていくことを期待しています。



まちなかキャンパス長岡
学長 水流潤太郎
(つるじゅんたろう)



まちなかキャンパス長岡
前学長 羽賀友信

まちキャンが開校して無事10周年を迎え、たくさんの受講生が育ち、色々なところで活躍しておられます。まちキャンの運営に関しては、大学関係、市民、行政の皆さんが使命感を持って運営に当たってくださったおかげで、ここまで来れたと思っています。心から御礼申し上げます。まちキャンの学びは「気づき」の提供だと思っています。カフェで学びの面白さに出会い、大学で深く学び、大学院でそれを研究して深めていき、実践のアイデアに結び付けていく。最終的には問題解決の主体になれる人材になってもらうことがゴールです。私も学長として、好奇心を失わずに前向きに学びを通して実践的に生きていく姿を体現したいと思い、やってまいりました。これからも色々なことに挑戦してアクティブに生きていきたいと思っています。今後もまちキャンの益々の発展を心から祈っています。



申込受付
4/11(月)~
※電話・HPで



ブラツムラwithキタ -柿川後編-

4回目を迎える「ブラツムラ」がこのたびリニューアル。街の積層した歴史の一端が顔を出しているところを愛でるには、何かテーマに沿って歩いてみるのも一興。自分でテーマを決めて、オリジナルの地図をつくりましょう。いつもと違う街の味わい方をお試しあれ。

- 定員 20名(先着) 受講料 500円(1ドリンク付) 会場 柿川周辺(集合:平和の森公園)
- 服装 歩きやすいもの、両手が空くカバン(リュック等)、雨具(雨天時)
- その他 天候不良の場合は、5月21日(土)14:00~15:30に開催します。

5/14(土)
14:00~15:30

長岡造形大学
准教授 津村泰範
助教 北雄介



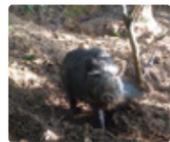
SDGs入門 -自分ゴト化でSDGs-

いろいろな場面でSDGsという言葉を目にしますよね。でも、そもそもSDGsとは何でしょうか。自分には関係ないと思いませんか。SDGsの基礎知識や現状を把握し、ゲームやグループワークで楽しみながら、SDGsを身近なものにしましょう!

- 定員 20名(先着) 受講料 500円(1ドリンク付) 会場 4F 交流広場

5/19(木)
19:00~20:30

長岡技術科学大学
UEA(SDGs担当)
勝身麻美



長岡の果てまで行ってるっ!? 鳥獣ハンターのおしごと

長岡でも、市街地にイノシシが現れたり、里山でクマに人が遭遇したりするニュースも珍しくはありません。ハンターは、長岡の果てまで動物を追いかけ、人の暮らしを守る仕事をしています。動物と人間の今について、最新の研究を交えつつ紹介します。

- 定員 20名(先着) 受講料 500円(1ドリンク付) 会場 4F 交流広場

5/24(火)
19:00~20:30

長岡技術科学大学
准教授 山本麻希



ボランティア企画講座
立体折り紙をつくって多面体について考えよう!

折り紙は日本伝統の遊びですが、脳のトレーニングとしても効果的です。実際に立体折り紙をつくり、正多面体とそうでない多面体の違いを理解します。左の写真の中のどれが正多面体かわかりますか。

- 定員 20名(先着) 受講料 200円 会場 4F 交流広場

5/29(日)
14:00~15:30

長岡工業高等専門学校
元教授 丸山一典



ベトナムと日本の同じコ、違うコ

誰もが暮らしやすく、輝けるような多様性を活かした社会を「多文化共生社会」といいます。これを実現する第一歩は、さまざまな文化や価値観にふれ、同じところ・違うところを見つけること。ベトナム人留学生が紹介するベトナムと、留学生から見た日本を知りましょう。

- 定員 20名(先着) 受講料 500円(1ドリンク付) 会場 4F 交流広場

5/30(月)
19:00~20:30

長岡技術科学大学
大学院3年生 ハーフベトナム
長岡市国際交流課

Topic 1

今年はステップアップ講座に大注目!



まちなかカフェ→まちなか大学→まちなか大学院を1年間で学べるステップアップ講座をご用意しました。テーマは「SDGs」! まずは入門編のまちなかカフェを5月に開催。さらに学びを深めたい方は8月のまちなか大学へステップアップ! もっと自分で調べたい、研究したいと興味を湧いた方は11月のまちなか大学院へステップアップ!

※申込時期や申込方法が異なりますので、各講座の詳細は令和4年度講座一覧またはHPをご覧ください。



コレ
が目印!!

長岡技術科学
大学の教授たちが
コーディネーター!

申込受付
4/11(月)~
※電話・HPで

ストレスをマネジメントする 全5回



自分らしく暮らしていくために、ストレスマネジメントの知識と技術を学びましょう。最も身近で強いストレス源は人間関係だといわれています。さまざまなストレスに遭遇しながらも、柔軟に対応する手法を学んで、自分自身を見つめ直し、人との関わり方について考えます。

- 定員 30名(先着) 受講料 5回で3,000円 会場 3F 301会議室 コーディネーター 長岡崇徳大学 教授 斎藤まさ子

1	ストレスフルな時代を生きる 人々の生活は日々変化し便利になっていく一方で、ストレス社会といわれています。予期せぬコロナ禍という事態にも遭遇し、ストレスフルな生活を余儀なくされています。改めてストレスとは何か、そのメカニズムとストレスと向き合うための考え方について話します。	5/11(水) 19:00~20:30 長岡崇徳大学 学部長 中村悦子
2	人との付き合い方を振り返る ストレスは、他者とのコミュニケーションで感じる「もやもや」した気持ちに由来します。客観的に自分を見つめ直す2つの技法「プロセスレコード」と「異和感の対自化」を使って今までの人とのコミュニケーションを振り返り、「もやもや」を整理する方法を学びましょう。	5/18(水) 19:00~20:30 長岡崇徳大学 教授 板山稔
3	「怒り」をマネジメントする(基礎編) 怒りという感情は誰にでも生じるものです。大切なのは怒りを抑え込むのではなく、上手に付き合うことです。自分の怒りのタイプを知り、怒りの原因を把握しましょう。日常生活で怒りを感じたときの対処法についても話します。	5/25(水) 19:00~20:30 日本アンガーマネジメント協会 土田英文
4	「怒り」をマネジメントする(実践編) 怒りの感情を上手に伝えるためのトレーニングを実践します。怒りの感情を伝えるのが苦手、怒ることは悪い、と決めつけるのではなく本来の怒りを伝える目的を改めて確認します。そのうえで、上手な怒りの伝え方を身につけましょう。	6/1(水) 19:00~20:30 日本アンガーマネジメント協会 土田英文
5	気持ちを軽くする 何をやってもうまくいかないと感じる時や追い込まれていると感じる時に、その感じ方をしなやかに捉えることで、気持ちを軽くすることができます。自分の思い込みからくるネガティブな状態をポジティブな状態に変えるための「認知行動療法」を学び、体験を通じてその効果を実感しましょう。	6/8(水) 19:00~20:30 長岡崇徳大学 教授 田邊要補

Topic 2

第1回「煎餅チャンピオン」決定!

学生交流分科会が「利き煎餅選手権」を開催!
長岡の誇るおせんべいメーカーを学びながら、おせんべいの美味しさと多くの人に愛されるようになるまでの歴史を知りました!



▲学校の垣根を越えて交流



▲第1回煎餅チャンピオン



長岡愛は
誰にも
負けません!

フムフムこの色は
あの煎餅か!?

チェック!!
次回のイベントが
気になった人は
QRコードへ!

