

4月の催しもの

☕ まちなかカフェ 📖 ボランティア企画講座

日程	時間		内容	講師
4/10 (木)	19:00~20:30	☕	つる学長の恩返し -観光まちづくり編-	まちなかキャンパス長岡 学長 水流潤太郎
4/12 (土)	14:00~16:00	📖	レコード鑑賞会「アメリカのポップシンガー」	まちキャンボランティアスタッフ
4/13 (日)	13:30~15:30	☕	向陵高校×まちキャンコラボ企画講座 アートセラピーで新しい自分と出会おう	新潟医療福祉大学 助教 木村能成
4/20 (日)	10:00~12:00	☕	水をあげるだけじゃダメ!? ビギナーのための園芸講座	まちの先生 グリーンとおはな ハッチ ナーセリー/ ガーデンデザイナー 増田和人
	14:00~15:30	☕	まちの風景をつくりたい -ドーナツも売って設計デザイナーになるまで-	株式会社Sponge 代表取締役 高坂裕子
4/25 (金)	19:00~20:30	☕	お酒の適量はどのくらい? -いつまでも健康的にお酒を楽しむために-	朝日酒造株式会社 経営企画部 広報課 課長 小嶋基成
4/30 (水)	19:00~20:30	☕	テクノロジーを活用したスポーツの発展	長岡技術科学大学 准教授 大橋智志

休館日 4/1(火)、15(火) PRコーナー 4大学1高専パネル展示&まちキャン活動紹介



講座の申込方法

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、講座の申込時にその旨をお知らせください。(講座日の10日前まで受付可)
 - ◎1回のお電話で受け付けられる上限人数は、2名までとさせていただきます。
 - ◎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(前日が休館日の場合はその前日)の閉館まで(平日・土曜は21:00、日曜・祝日は18:00まで)です。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。
- なお、まちなか大学等連続講座の場合でも、受講料全額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)

岩塚製菓(株)(株)スプリックス アクシアルリテイリング(株)(株)内野精工 (株)システムスクエア (株)ジャステム 日本精機(株) 吉乃川(株) ヨネックス(株) RINX(株) (株)長岡歯車製作所 (株)中條製作所 アウトドアショップパーマック 朝日酒造(株) 安達紙器工業(株) FMながおか80.7 (有)大塚木型製作所 (株)片山抜型製作所 (株)カンコー (株)サンシン JAえちご中越 (株)大光銀行 (株)第四北越銀行 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) エファタ(株) 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

次回もお楽しみに!



まちキャンX
(旧Twitter)

まちキャン
Instagram



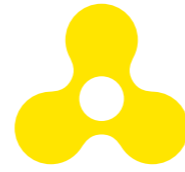
まちキャン
YouTube



5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

4月号

発行:令和7年4月1日

Vol.187 April 2025

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

5月のまちなかカフェ

学びのきっかけ探しにぴったりの
気軽に受講できる講座です。

申込受付
4/10(木)~
※電話・HPで



大人の「絵本セラピー」-これからのあたらしいがんばり方-

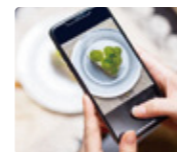
一生付き合っていく自分のことって意外と分からないもの!絵本をツールとしたグループワークで自分に対する認識と理解を深め、自分らしく生きていくヒントを見つけよう。あなたらしい“あたらしいがんばり方”がきっと見つかります。

定員 20名(先着) 受講料 500円(1ドリンク付) 会場 ミライエ長岡3F ミライエハウス

持物 筆記用具

5/9 (金)
19:00~20:30

絵本セラピスト®
(書店 littlebooks オーナー)
ひろかわかよこ



写真が好きになる! -ビギナー向けスマホ写真講座-

ふとした瞬間に出会う、写真に収めたいくなるシーン。思うように撮れずに苦手意識を持つ方もいるのでは?そんな方に、楽しむためのコツや、人に見せたい写真のポイントを伝えます。スマホで気軽に楽しみながら、素敵な写真を撮る喜びを体感しましょう。

定員 20名(先着) 受講料 500円(1ドリンク付) 会場 ミライエ長岡3F ミライエハウス

持物 スマートフォン、撮ってみたいお気に入りの小物 その他 申込時に、写真に関する気になることや、お悩みがあればお聞かせください(答えられる範囲でお答えします)。(締切:5/10(土))

5/17(土)
14:00~15:30

グラフィックデザイナー
中野さちえ



改めて知ろう! ピーターラビットの原点(原典)

世代を問わず誰もが知っているピーターラビット。20世紀初めに出版されてから長い間愛されているこの絵本について、作者の背景や舞台となったイギリス湖水地方について学びます。原典の英語と日本語訳を比較することで、ピーターラビットをさらに楽しみましょう。

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

5/22(木)
19:00~20:30

長岡大学
特任講師 池優子



「錯聴」って何だ? 音の錯覚を体験しよう

止まっているはずなのに動いて見える、といった目の錯覚「錯視」をご存知の方は多いかもしれませんが。では音の錯覚もあるのでしょうか?あります!それが「錯聴」です。実際に錯聴を体験し、人間の聴覚の仕組みについて考えてみましょう。

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

持物 スマートフォン、ステレオのイヤホンまたはヘッドホン(あれば)

5/24(土)
14:00~15:30

新潟大学
准教授 新美亮輔

次の2つの講座は会場に注意!
・大人の「絵本セラピー」
-これからのあたらしいがんばり方-
・写真が好きになる!
-ビギナー向けスマホ写真講座-



申込受付
4/10(木)～
※電話・HPで

気楽に生きるヒントとなる韓国仏教 全5回



悩みやストレスのない人はなかなかいません。韓国には仏教の教えをもとに気楽に生きる智慧を説く僧侶がいて、怒りの抑え方、家族や職場での悩みなど、日常の問題に対して国境を越えて役に立つ助言を行っています。お坊さんと相談者の事例を通して、韓国仏教の考え方から悩みに対するヒントをもらいましょう。

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 長岡大学 教授 権五景

<p>1 韓国仏教の基本的な考え方</p> <p>できるだけ気楽に生きるための韓国仏教の考え方を紹介します。すべての物事が原因や条件の組み合わせで成り立っているという「縁起」という考え方と、すべての苦しみの種である三毒（貪欲、怒り、愚かさ）を取り除ける「恩人」思想を学びましょう。</p>	<p>5/14(水) 19:00～20:30</p> <p>長岡大学 教授 権五景</p>
<p>2 夫婦間の悩み</p> <p>仲の良い夫婦もいれば、そうではない夫婦も存在します。その違いはどこから生まれるのでしょうか。そのような関係になった原因（自分の内側を見ない）について説明し、お坊さんと相談者たちとのさまざまな事例を紹介します。</p>	<p>5/21(水) 19:00～20:30</p> <p>長岡大学 教授 権五景</p>
<p>3 子どもと親に対する悩み</p> <p>世の中の人間関係で、唯一代わりが効かないのは親子関係です。子どもと親は互いに怒らせ、泣かせることがあります。これは過度な期待と子どもの特性を理解していないことから生じる現象です。これらの現象について、お坊さんと相談者たちとのさまざまな事例を紹介します。</p>	<p>5/28(水) 19:00～20:30</p> <p>長岡大学 教授 権五景</p>
<p>4 職場の同僚に対する悩み</p> <p>職場には、時折、その言動がなかなか理解できない同僚がありますが、その人とうまくやっている人も存在します。「命をかけてまでその人を嫌う必要があるのか」という視点から考えてみるとどうでしょうか。お坊さんと相談者たちとのさまざまな事例を紹介します。</p>	<p>6/4(水) 19:00～20:30</p> <p>長岡大学 教授 権五景</p>
<p>5 怒りのコントロール方法</p> <p>怒りほど自分にとって損する行動はありません。分かっているつもりで怒ってしまいます。それは、一瞬にして自分を見失ってしまうからです。自分を見失わない方法を2つ（低い心構え、呼吸）紹介し、お坊さんと相談者たちとの多くの事例を紹介します。</p>	<p>6/11(水) 19:00～20:30</p> <p>長岡大学 教授 権五景</p>

今年度最初のまちなか大学です。
誰もが抱える悩みについて、
学びを深めて見ませんか？



Topic 1

講座一覧を発行しました!



R7 年度講座一覧を発行しました！
今回の表紙デザインのテーマは「深海」。
皆さんの学びが深まるようにという意味を込めてデザインしました。
今年度もきになる講座がいっぱい！
ぜひ自分の“きになる”講座を見つけてくださいね！



Topic 2

講座をやってみみたい方、まちキャンがサポートします!

講師経験のない市民の皆さんの新たなチャレンジを応援する市民プロデュース講座。
「講座を開いてみたい」と思っている方、まちキャンと一緒に講座を開催してみませんか？
ただし、ご申請いただいた講座企画は、審査を経て開催可否が決まります。



- 令和6年度はこんな講座を開催しました
- ・ 気血水からみるわたしの体質
—漢方茶ブレンド体験—
 - ・ ゆる〜くおしゃべりアート鑑賞
 - ・ 初心者向けドローン空撮講座
 - ・ はじめての星読み×アロマ
 - ・ 触れる!「人工言語」
〜エスペラント語とか〜



申請書のダウンロードはこちらから
(まちキャンや市有施設にも設置しています。)