

# 11月の催しもの

まちなかカフェ 
 まちなか大学 
 まちなか大学院 
 市民プロデュース 
 まちづくり市民研究所 
 ボランティア企画講座

| 日程       | 時間          | 内容  | 講師   |
|----------|-------------|---|--|
| 11/ 1(土) | 9:00-21:00  | まちキャンレコード祭 この日、まちキャンは昭和になる。   | レコード愛好家 佐藤文典 ほか  |
|          | 9:30-12:00  | 日本の食を支える発酵のチカラ③発酵のチカラ②「醤油」  | 新潟県醤油協業組合 常務理事 佐田直人  |
|          | 10:00-11:30 | 長岡野菜研究コース～地元で考える長岡野菜～<br>【畑見学】「おもいのほか」収穫体験  | 会場：おもいのほか(食用肉)生産現場<br>おもいのほか生産者 大平隆一<br>長岡野菜ブランド協会 会長 鈴木圭介 |
|          | 13:30-16:00 | 長岡野菜研究コース～地元で考える長岡野菜～<br>【調理実習】調理方法によって変わる味の違いを探る～秋野菜編～                                       | 料理愛好家 本山れい子  |
| 11/ 2(日) | 9:30-12:00  | 対人関係の悩みを解消し元気になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」<br>(SST・社会生活技能訓練)①対人関係をよくしていくポイントを知ろう             | 一般社団法人SST普及協会 認定講師 品田秀樹                                    |
| 11/ 5(水) | 19:00-20:30 | 脱使い捨て!「資源循環」を考えよう①資源循環に取り組むためのヒント   | 長岡大学 専任講師 西俣先子   |
| 11/ 6(木) | 19:00-20:30 | 日本の食を支える発酵のチカラ④発酵のチカラ③「味噌」  | 山崎醸造株式会社 営業部長 広井伸行   |
| 11/ 8(土) | 10:00-11:30 | 長岡野菜研究コース～地元で考える長岡野菜～<br>【個別研究】長岡野菜普及の取り組みを提案①  | 長岡大学 教授 小松俊樹 ほか  |
|          | 14:00-15:30 | 意外と人気者!?話題のリケジョとして働く  | 長岡工業高等専門学校 准教授 河本絵美 ほか                                     |
| 11/ 9(日) | 9:30-12:00  | 対人関係の悩みを解消し元気になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」<br>(SST・社会生活技能訓練)②困った場面を切り切ってみよう                  | 一般社団法人SST普及協会 認定講師 品田秀樹                                    |
| 11/10(月) | 19:00-20:30 | ファンリテーション入門講座一話し合いがイキキするのために①ファンリテーションとは?   | NPO法人 市民協働ネットワーク長岡 理事 佐竹直子                                 |
| 11/12(水) | 19:00-20:30 | 脱使い捨て!「資源循環」を考えよう②資源循環に必要な仕組みづくり  | NPO法人 地域循環ネットワーク 副理事長 金子博                                  |
| 11/13(木) | 19:00-20:30 | 日本の食を支える発酵のチカラ⑤日本の食を支える微生物  | 長岡工業高等専門学校 教授 菅原正義   |
| 11/15(土) | 10:00-11:30 | 和小物で粋なおしゃれを楽しもう!  | わがんせ 川上恵子  |
|          | 10:00-11:30 | 長岡野菜研究コース～地元で考える長岡野菜～<br>【個別研究】長岡野菜普及の取り組みを提案②  | 長岡大学 教授 小松俊樹 ほか  |
| 11/16(日) | 9:30-12:00  | 対人関係の悩みを解消し元気になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」<br>(SST・社会生活技能訓練)③混乱時の対応と感情のコントロールを学ぼう            | 一般社団法人SST普及協会 認定講師 品田秀樹                                    |
|          | 14:00-15:30 | 自分だけのオリジナルロゴを作る～名刺やプロダクトにも活用できる～<br>②デザインの設計図をつくるテクニック  | デザイナー 高木秀俊   |
| 11/17(月) | 19:00-20:30 | ファンリテーション入門講座一話し合いがイキキするのために②参加したくなる話し合いの場づくり   | NPO法人 市民協働ネットワーク長岡 理事 佐竹直子                                 |
| 11/19(水) | 19:00-20:30 | 脱使い捨て!「資源循環」を考えよう③トレーも紙パックもリサイクル!CSRにみる企業の取り組み  | 原信ナルスオペレーションサービス TQMCSR部長 丸山将範                             |
| 11/20(木) | 19:00-20:00 | 新潟ドクターへのお話  | 新大病院高度救命センター 助教 山口征吾                                       |
| 11/22(土) | 10:00-11:30 | 長岡野菜研究コース～地元で考える長岡野菜～<br>【個別研究】長岡野菜普及の取り組みを提案③  | 長岡大学 教授 小松俊樹 ほか  |
|          | 17:00-19:00 | ピアノ無料開放 4階交流広場のピアノを一般開放 ※当日受付 先着順 一人20分まで   |  |
| 11/28(金) | 13:00-15:00 | まちキャンレコード祭 レコードアラカルト  | レコード愛好家 佐藤文典   |
|          | 19:00-20:30 | まちキャンレコード祭 今も残るご当地ソング集  | 長岡大学 教授 松本和明   |
| 11/29(土) | 9:30-11:00  | 脱使い捨て!「資源循環」を考えよう④天ぷら油のリサイクルで車が走る!<br>会場:株式会社伊丹自動車(現地集合 長岡市下条町790 最寄りのバス停:新下条)                | 長岡市BDF生産者協議会 会長 伊丹敏彦                                       |
|          | 10:00-11:30 | まちキャンレコード祭 おもいきり80年代アイドル  | FMながおか 佐野護   |
|          | 13:30-15:00 | 防災研究コース～中越地震から10年の今、考えよう地震への備えと減災について①<br>【オリエンテーション】本講座の進め方、受講の心得など【講義】「震災を契機とした長岡市の防災の取り組み」 | 中越防災安全推進機構 河内 毅<br>長岡市危機管理防災本部                             |
|          | 15:15-16:45 | 防災研究コース～中越地震から10年の今、考えよう 地震への備えと減災について②<br>【講義】「阪神大震災からの復興」                                   | ひょうご震災記念21世紀研究機構 副理事長 室崎 益壽                                |
| 11/30(日) | 13:00-15:00 | まちキャンレコード祭 レコードクリーニング実演   | レコード愛好家 佐藤文典   |
|          | 16:00-18:00 | まちキャンレコード祭 W.フルトヴェングラー特集  | レコード愛好家 佐藤文典   |

休館日 11/4(火)、18(火) 展示ギャラリー 11/5(水)～20(木) 中越地震10年「復興写真コンテスト」入選作品展示  
 21(金)～12/5(金) 中学生・高校生の税の作文展示



### ジェンダーと人権

ノーベル平和賞がパキスタンの17歳の少女マララ・ユスフザイさんに与えられました。とても17歳とは思えない素晴らしいスピーチを国連でも披露しており、受賞は当然のことと思います。隣国のアフガニスタンでも女性の人権がじゅうりんされており、その課題解決のために「女性課題省」があります。その局長が、2006年に長岡を訪問した2カ月後に暗殺されました。その思いもマララさんに共有されていると思います。

**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**

- ◎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。
- ◎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。
- ◎(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)  
 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  
 長岡グランドホテル、中川酒造株式会社、原信ナルスオペレーションサービス株式会社、株式会社北越銀行



今年も残すところあと2か月となりました。11月下旬には、まちキャン所蔵の約6000枚のレコードを活用したボランティア企画講座「レコード祭」後半が開催されます。今の時代、特に若い方はレコードの音を聴いたことがないのではないでしょうか。CDやデジタルオーディオとは違った味わいがあるんです!ぜひ講座に参加して、体感してみてください。

12月号につづく

きになるがここにある



# まちキャン通信

11月号  
 発行:平成26年11月1日  
 vol.44 November 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



## 学生交流イベント分科会presents キャンパスリンク ～まちキャンで初秋を過ごそう～

実施報告

10月12日(日)、「キャンパスリンク～まちキャンで初秋を過ごそう～」が開催されました。企画・開催を担ったのはまちキャン学生交流イベント分科会の学生委員。今回は和菓子を作ってお茶をたてる講座を行いました。

受講者の緊張を解くため、講座の前にジェスチャー伝言ゲームを実施。講座前にゲームを行って和やかな雰囲気にしたというアイデアは、学生ならではの。

そしてよいよ和菓子作りの開始です。講師は悠久山栄養調理専門学校講師の小林直子先生。秋らしく、栗入りどら焼きとくるみゆべしを作りました。どら焼きやゆべしなんて家庭ではなかなか作らないですね。でも、先生に教えていただいた通り作ると、初心者でも上手に作る事が出来ました。

こちらが完成した栗入りどら焼きとくるみゆべし。甘さ控えめで、とってもおいしくできました。



続いてお茶の講座。講師は長岡大学茶道部講師の今井憲子先生。まずは先生がたてたお茶を一服いただいてから、参加者もチャレンジ。自分でたてたお茶を飲んでみると、同じお茶のはずなのに先生のようにおいしくありません。たて方でおいしさがまったく異なります。普段味わえない日本の伝統文化を、ほんのさわりだけでも体験することができました。



まちキャンは勉強スペースとして利用しているけど、講座には参加しづらい……。そんな学生さんたちに講座に参加してもらえるよう、学生目線でつくったキャンパスリンク。いろいろな学校の学生さんから参加いただき、終始笑いの絶えない講座となりました。次回のイベントもお楽しみに。

ポスターも学生委員がデザインしました!



## 12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

11/10(月)～

※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



### 文具の魅力に迫る

デジタル文具が多くなるなか、いまだ根強い支持があるノート、ペンなどの文具。専門家がどのようなポイントで文具を選ぶのか、気になりますか?2015年最新の文具事情やトレンド、ちょっと変わった文具の使い方を紹介します。

📍 文具館タキザワ  
代表取締役 滝沢重雄

📅 12/4(木)  
🕒 19:00～20:30



### 神社のいろは ～日本の神様～

日本人は大人から子どもまで、神社に行くと手を合わせ、願いをかけます。せっかくそんな民族に生まれたのだから、神社や日本の神様について学んでみませんか。初詣や厄払いなどの作法、八百万神の起源や性格、御利益を解説します。講座後には神社巡りがしたくなること間違いなし!

📍 ライター  
戸部民夫

📅 12/6(土)  
🕒 14:00～15:30



### ブルートレインの最後 ～鉄道ノスタルジア～

寝台特急列車の愛称として親しまれているブルートレイン。北海道新幹線開業により、2015年度末に廃止される見込みです。「鉄学」の入門編として、ブルートレインについてのさまざまな楽しみ方を、ゲストと一緒に思う存分語り合ひましょう。

📍 長岡大学  
学長 内藤敏樹

📅 12/12(金)  
🕒 19:00～20:30

## 11月からのまちなか大学院 講座一覧

申込

～11/12(水)

※電話・HPで

## 防災研究コース受講者募集



**ねらい** まちなか大学院では、自らの研究テーマを持ち、調査や研究、ディスカッションなどを通じて主体的に学んでいきます。中越大地震から10年の節目となる今年、「地震と減災」をテーマに、さまざまな角度から減災への取り組みを学び、これから地震にどう備えるべきかを研究します。

**受講資格** (下記のうちいずれか)

- ① まちなかキャンパス長岡のまちなか大学防災関連講座修了生  
(平成23年度「災害における人の力を考える」、平成24年度「集中豪雨に備えるために」、平成25年度「災害から子どもを守る」、平成26年度「震災10年、長岡の復興と未来」のうち、いずれかを修了した方)
- ② 中越市民防災安全大学卒業生(卒業年度は問いません)

**講義日程** 期間/平成26年11月29日(土)～平成27年1月28日(水) 全10回  
講義、個別研究、発表。1～6回目は全員が同じ講義を受講します。  
7～9回目でコースに分かれて各自の研究を行い、最終回で研究成果を発表します。

**定員** 10名 **受講料** 5,000円

**会場** まちなかキャンパス長岡ほか(11月29日(土)のみ、きおくみらい)

**受講申込** 平成26年11月12日(水)必着で、まちなかキャンパス長岡に設置してある申込用紙(ホームページからもダウンロード可)を事務局へ持参、または郵送で提出してください。応募者多数の場合は、書類審査の上、11月19日(水)ころ結果を発送します。

申込開始

11/10(月)～

※電話・HPで

## 12月の市民プロデュース講座

### 女に生まれて良かった!講座

～女性のからだのメカニズム&尿漏れ予防と経血コントロール～



**講師** 生理痛克服カウンセラー 平澤貴子

**対象** 20歳以上の女性 **定員** 15名(先着) **受講料** 3回で600円 **持物** ヨガマットかバスタオル

**服装** 動きやすい服(簡単な体操があります) **会場** まちなかキャンパス長岡 多目的スペース1

1

### 自然な生理とナプキンについて&かんたんエクササイズ

女性のカラダと自然な生理の秘密。生理のときに使うナプキンについて、勉強しましょう。運動なんて大嫌い!でも出来る、子宮を支える筋肉パワー(骨盤底筋群)を鍛えるトレーニングで、尿漏れ予防と、経血トレーニングにチャレンジしましょう。

📅 12/1(月)  
🕒 10:00～11:30

2

### 女性ホルモンと自律神経&かんたんエクササイズ

女子力とよく言われますが、本当の女子力とは何でしょうか?改めて、女性ホルモンについて学びましょう。生理前のイライラにお悩みの方は是非!また、女性ホルモンと深く関わっている自律神経を学び、学んだその日から自律神経を整えましょう。

📅 12/8(月)  
🕒 10:00～11:30

3

### 女性の冷え撲滅&かんたんエクササイズ

多くの女性が冷えに悩んでいます。自覚症状が無いけど、実は冷えている方も多いです……。まず、原因を知りましょう。そして、冷えを撲滅するために、日常的にできることを始めてみませんか?

📅 12/15(月)  
🕒 10:00～11:30

## 実践!日本酒の新たな楽しみ方! ～みんなで楽しむ日本酒ライフ～



**講師** 新潟清酒達人検定「銅」の達人 和田幸永

**対象** 20歳以上(夫婦または家族での参加も大歓迎)

**定員** 20名(先着) **受講料** 2回で400円 **材料費** 600円(日本酒・料理代)

**持物** 水またはお茶(ペットボトル500ml程度) My酒器(あれば) **会場** まちなかキャンパス長岡 創作交流室

※お酒の試飲があります。お車でのお越しはご遠慮下さい。

1

### 利き酒に学ぶ、洞察力・表現力向上のトレーニング方法

講師が厳選したお勧めの日本酒を実際に試飲(利き酒)し、日本酒についての「驚き」や「感動」を体験して頂きます。また、利き酒を通じた「洞察力」「表現力」向上のトレーニング方法についても紹介し、実践します。

📅 12/6(木)  
🕒 13:30～15:00

2

### 日本酒マリアージュ ～日本酒×料理の新たな可能性～

「日本酒×洋食」、「日本酒×スイーツ」など、講師が考える「日本酒×料理」の組合せ術について、これまでの常識や固定観念にとらわれない自由かつ斬新な発想で、より日本酒を美味しく味わうための工夫やアイデアを紹介し、実践します。

📅 12/13(土)  
🕒 13:30～15:00

## 11月のボランティア企画講座

申込

受付中

※電話・HPで

### まちキャンレコード祭

#### この日、まちキャンは昭和になる

まちキャンの交流広場で一日中レコードを流して、エピソードなどを語ります。

**講師** レコード愛好家 佐藤文典さん ほか

**日時** 11/1(土) 9:00～21:00

**会場** まちなかキャンパス長岡 4F 交流広場

**申込** 不要 **受講料** 無料

#### レコードアラカルト

非売品、特典盤などのお宝レコードを紹介します。

**講師** レコード愛好家 佐藤文典さん

**日時** 11/28(金) 13:00～15:00

**会場** まちなかキャンパス長岡3階 多目的スペース1

**受講料** 無料 **定員** 20名

#### 今も残るご当地ソング集

ご当地ソングをまちキャンレコードからセレクトして語っていただきます。

**講師** 長岡大学 教授 松本和明さん

**日時** 11/28(金) 19:00～20:30

**会場** まちなかキャンパス長岡3階 多目的スペース1

**受講料** 500円 **定員** 20名

#### おもいきり80年代アイドル

佐野さんと参加者がレコードを選んで一緒に80年代アイドルを楽しみます。

**講師** FMながおか 佐野護さん

**日時** 11/29(土) 10:00～11:30

**会場** まちなかキャンパス長岡3階 多目的スペース1

**受講料** 500円 **定員** 20名

#### レコードクリーニング実演

クリーニングの前後で音の違いを聴き比べます。

**講師** レコード愛好家 佐藤文典さん

**日時** 11/30(日) 13:00～15:00

**会場** まちなかキャンパス長岡3階 多目的スペース1

**受講料** 500円(体験される方) **定員** 10名(体験される方)

**持ち物** レコード5枚(体験される方)

※見学のみの方は申込不要

#### W.フルトヴェングラー特集

この日はW.フルトヴェングラーの没後60年目。彼の活動や生涯について語ります。

**講師** レコード愛好家 佐藤文典さん

**日時** 11/30(日) 16:00～18:00

**会場** まちなかキャンパス長岡3階 多目的スペース1

**受講料** 無料 **定員** 20名