

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 🗣️ 市民プロデュース講座 🌻 米百俵塾

日程	時間		内容	講師
11/2(水)	19:00～20:30	🏫	トレーニング×科学で効率的なからだづくり ①生活の中のスポーツ科学	長岡技術科学大学 教授 塩野谷明
11/4(金)	19:00～20:30	🏫	森と暮らす・山で暮らす ①長岡の森はどうなってる？	長岡造形大学 教授 上野裕治
11/5(土)	10:00～12:00	🗣️	登山で道に迷わないための地図の見方 ③登山で迷わないために	どちお自然学校代表 土田竹志
	10:00～11:30	🎓	長岡産野菜研究コース 魅力再発見! 地域の野菜を考える ⑤体験!野菜収穫[里芋編] 会場:市内圃場	野菜生産者
	13:30～16:00	🎓	長岡産野菜研究コース 魅力再発見! 地域の野菜を考える ⑥調理方法によって変わる味の違いを探る 会場:悠久山栄養調理専門学校	悠久山栄養調理専門学校
	14:00～16:00	🌻	日本のための米百俵を目指して ①米百俵の美談と史実の狭間	平成国際大学 教授 坂本保富
11/7(月)	19:00～20:30	🗣️	ジャンベでわかるアフリカ ①セネガルの文化紹介	セネガル心たび案内人 五十嵐ちひろ アフリカ音楽指導者 ウスマンジェジュ
11/9(水)	19:00～20:30	🏫	トレーニング×科学で効率的なからだづくり ②勝利を目指し、健康を願うスポーツ	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター センター長(元新潟大学学長) 荒川正昭
11/10(木)	19:00～20:30	☕	こればっちり! 世界を旅する大人の地理講座	新潟県立国際情報高等学校 教諭 中野理恵
11/11(金)	19:00～20:30	🏫	森と暮らす・山で暮らす ②山で暮らす、山を楽しむ	株式会社山古志アルパカ村 社長 青木勝
11/12(土)	13:00～17:00	🏫	トレーニング×科学で効率的なからだづくり ③最先端の健康・スポーツ科学に迫る現地見学 会場:新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
	14:00～15:30	🌻	日本のための米百俵を目指して ②河井継之助と長岡人の志	慶應義塾大学 教授 片山杜秀
11/13(日)	10:00～11:30	🎓	長岡産野菜研究コース 魅力再発見! 地域の野菜を考える ⑦長岡産野菜 普及の取り組みを考える	長岡大学 教授 小松俊樹 長岡造形大学 教授 長瀬公彦 悠久山栄養調理専門学校
11/14(月)	10:00～12:00	🗣️	発見!私らしいワクワク子育て(*^_^*) ③自分で考え行動できる子の育て方 ー教育コーチングを活用してー	ThinkBuzan 公認マインドマップ&記憶術インストラクター、 日本青少年育成協会認定準上級教育コーチ 若井京子
	19:00～20:30	🗣️	ジャンベでわかるアフリカ ②ジャンベ・バラフォンについて	セネガル心たび案内人 五十嵐ちひろ アフリカ音楽指導者 ウスマンジェジュ
11/17(木)	19:00～20:30	☕	あっちこちそっちウオッチ! 会場:スマイウォッチサービス[現地集合、江陽1-2-30]	スマイウォッチサービス 角屋隆行
11/18(金)	19:00～20:30	🏫	森と暮らす・山で暮らす ③日本の森づくり	山の暮らし再生機構・小国サテライト 支援員 廣橋潤
11/19(土)	10:00～11:30	☕	そうだ、御朱印集めよう。	木更津工業高等専門学校 教授 上村繁樹
	14:00～15:30	🌻	日本のための米百俵を目指して ③米百俵の精神が近代日本の教育に与えた影響を探る	長岡大学 名誉教授 原陽一郎
11/20(日)	10:00～11:30	🎓	長岡産野菜研究コース 魅力再発見! 地域の野菜を考える ⑧長岡産野菜 普及の取り組みを考える	長岡大学 教授 小松俊樹 長岡造形大学 教授 長瀬公彦 悠久山栄養調理専門学校
11/21(月)	19:00～20:30	🗣️	ジャンベでわかるアフリカ ③ジャンベレッシン!	セネガル心たび案内人 五十嵐ちひろ アフリカ音楽指導者 ウスマンジェジュ
11/25(金)	19:00～20:30	🏫	森と暮らす・山で暮らす ④森と生きもの	長岡技術科学大学 准教授 山本麻希
11/26(土)	14:00～15:30	🌻	日本のための米百俵を目指して ④教育が人をつくる	長岡技術科学大学 大学院生 ゴルバナリ モハマド レザ まちなかキャンパス長岡 学長 羽賀友信
11/30(水)	19:00～20:30	☕	自転車なんだよ人生は。	サイクルワークスFin's マネージャー 遠藤健太

休 館 日 11/1(火)、15(火)



シャローム・サラム・平和

ユダヤ人の言語であるヘブライ語の「シャローム」と、アラブ人の言語であるアラビア語の「サラム」

は、ともに「平和」を意味し、あいさつとしても使われています。

ユダヤ教を信仰するユダヤ人と、イスラム教を信仰するアラブ人は、千年以上にわたり同じ地域で共生してきました。宗教こそ違えど、ユダヤ人もアラブ人も民族的には同じです。しかし、今日では、政治を正当化するために宗教が利用されています。その最たるものが、IS(イスラム国)の正当化です。恩讐を超えて平和が成立し、「シャローム」「サラム」が使える日が来ることを願っています。



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>

◎無料保育サービス(6カ月～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22:00、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。

◎まちなかキャンパス長岡主催の講座は、いきいき県民カレッジに登録しています。

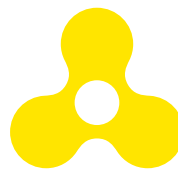
私たちはまちなかキャンパス長岡を応援しています。(協賛金口数順・五十音順)

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
ヨネックス株式会社、ワタナベグループ

まちキャン5周年記念祭も、盛大に開催することができました。これもまちキャンを支えてくださる皆様のお陰と、感謝いたします。希望が丘分校もこの10月で4周年、栃尾分校も11月で1周年を迎えました。まちキャンは更にパワーアップして、11月は米百俵講座など魅力的な講座が盛り沢山。深まる秋はまちキャンで知的好奇心を満足させてください。

12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

11月号
発行:平成28年11月1日

vol.73 Nov. 2016

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

まちキャン5周年記念祭

ー学びの縁日ー リポート!

10月15日(土)16日(日)に「まちキャン5周年記念祭ー学びの縁日ー」を開催しました。15日はアパホテル社長で東京国際大学客員教授の元谷美美子さんの記念講演会や、まちキャン施設利用者の発表会。16日は「カフェホーダイ」と銘打って、まちなかカフェを3部屋で同時開講! (ちなみに2日間で11講座を開講しました。)飲食をしながら交流を深める「まちキャン特別交流会」も開催しました。また、両日にわたって開催した体験コーナーやあそべるコーナーでは、日常ではなかなか体験することのできないことをたくさん用意しました。

特に子どもたちの来場が目立ち、はじける笑顔がまちキャンにあふれました。振り返ればあっという間の2日間でしたが、多くの方にご来場いただき、本当にありがとうございました。5歳を迎えたまちキャン。皆さまへさらによりよい「学び」と「交流」を提供できるようこれからもがんばりますので、よろしくお願いします!!



Topic
1

市民研究所第4期はじまりました!

市民の皆さんの知識や経験を、実際のまちづくりや身近な地域課題の解決に活かす「まちづくり市民研究所」。その第4期がスタートしました。9月24日(土)の市民研究員委嘱式では、公募で集まった14名の市民研究員に委嘱状を手渡しました。第4期のテーマは「みんなで育てる・みんなが育つーソーシャル子育て長岡版ー」。上村靖司長岡技術科学大学教授と佐竹直子市民協働ネットワーク長岡理事の2人のディレクターのもと、研究を進めていきます。上村ディレクターから、「子育てということだけでなく、もっと大きな問題につながると思う。子育ては、子ども“が”主役ではなく、子ども“も”主役、親も主役。これから親になる若者も主役、祖父母も主役。みんなが役割を果たし合い、認め合いながら、世の中が健全になっていけばいいと思う。みんなでいい議論をしていきたい。」とお話がありました。研究員の皆さんの活躍を期待しています!



Topic 2

平成国漢学校 開校！

興学私議を読み解く

長岡に受け継がれている「米百俵の精神」。

これからの私たちに必要なのは、未来に誇れる米百俵の精神を考え、実践することです。

平成国漢学校では、小林虎三郎が著した『興学私議』をテーマに、影響を受けた思想や

できごとなどの背景を学び、実際に読み解くことで、教育第一主義をはじめとした虎三郎の教育観に迫ります。

応募資格 以下のいずれかに該当する者。

①米百俵塾関連講座の修了生 ②米百俵に興味があり、意欲的に取り組むことができる者

定員 10名(選考あり) **受講料** 3,000円(8コマで) **会場** 3F 302会議室

- ① 12/11(日) 14:00～15:00 オリエンテーション
- ② 12/18(日) 14:00～15:30 教育第一主義を育んだもの
- ③ 12/25(日) 14:00～15:30 当時の日本を取り巻く情勢とは
- ④ 1/15(日) 14:00～15:30 『興学私議』を読み解く①「国家万世、富国治安の計」とは
- ⑤ 1/22(日) 14:00～15:30 『興学私議』を読み解く②その本、まことに人生の学にありて
- ⑥ 1/29(日) 14:00～15:30 『興学私議』から見る、虎三郎の改革とは
- ⑦ 2/ 5(日) 14:00～15:30 小林虎三郎の意志を継いだもの
- ⑧ 2/12(日) 14:00～15:30 『興学私議』を論議する

申込み 平成28年11月30日(水)必着で、申込用紙を事務局へ持参または郵送等で提出してください(選考により決定します)。受講の可否については平成28年12月2日(金)頃、結果を発送します。

申込受付

～11/30(水)～
必着

12月の市民プロデュース講座

申込開始

11/10(木)～

※電話・HPで

ノルディックウォーキングでフィットネス&健康寿命延伸！ 全3回



講師 NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定
ベーシックインストラクター 江口英夫

定員 20名(先着) **受講料** 3回で600円

会場 3F 多目的スペース1ほか

持物 動きやすく運動ができる服装・飲み物・タオル(1～3回目)・内履き(1、3回目)



1

歴史・その特徴と効果

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。年齢・性別・身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められます。体験する前にまずは特徴を知り、効果的に行うことができるようにしましょう。

📍 12/3(土)
🕒 15:00～16:30

2

ポールを使って屋外ウォーキング体験！

ノルディックウォーキングは、ポールを前後に振り後ろに押すことで、肩甲骨が連動して股関節が回旋する、という仕組みです。この歩行を体験することで、普通歩行より膝が楽に前に出ることが実感できます。活動場所を市営スキー場に移し、実際に外で歩いてみましょう！効果が十分に分かるはずですよ。

会場 市営スキー場(現地集合)※天候不順時は大手通周辺に変更します。

📍 12/10(土)
🕒 13:00～15:00

3

姿勢と身体バランス

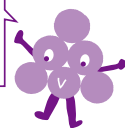
ヘルスからフィットネスレベルのテクニックの違いと効果についてお話しします。安全に楽しくウォーキングするために、基本姿勢の再確認とウォーミングアップとクーリングダウンの目的と効果を教えます。今後も楽しく健康にウォーキングを続けていけるよう指導します。

📍 12/17(土)
🕒 15:00～16:30

／共に学ぼうぞ。／



詳しくは
平成国漢学校の
チラシを
ご覧ください！



申込開始

11/10(木)～

※電話・HPで

12月のまちなかカフェ



無響室

音ってなあに？－体感する音の不思議－

音は目に見えないけれど、耳で感じることができます。その性質や特徴も、やはり専門家のお話を耳で聴かなければ分かりませんよね。入ると不思議な感覚になる長岡技術科学大学の無響室と残響室を会場に、音を学び、体験しましょう。最新の脳波の研究についても、少しだけお話しします。

定員 20名(先着) **受講料** 500円(1ドリンク付)

会場 長岡技術科学大学(現地集合)

📍 12/10(土)
🕒 10:00～11:30

👤 長岡工業高等専門学校
准教授 矢野昌平
音響振動工学センター
教授 和田安弘



成年後見制度をわかりやすく－自分らしい毎日を－

あなたの好きなこと、したいことを理解し、100%自分の思いに添って動いてくれる人はいませんか。平成12年に介護保険制度と車輪の両輪として施行されたものの、経済的に余裕のある人のためのものと誤解されがちなこの制度について学んで、自分らしい人生を謳歌しましょう。

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

📍 12/13(火)
🕒 19:00～20:30

👤 銀座堂社会福祉事務所
社会福祉士 宗村憲

12月のまちキャンボランティア企画講座

申込開始

11/10(木)～

※電話・HPで



親子で学ぶ！「どうする！スマホ・ゲーム・インターネット」第4弾 インターネットとどうつきあう？

親子でインターネットについて考えてみましょう。仕組みや世界とのつながりなど、小学生にもわかるように解説。どんな使い方ができるか、また、SNSや動画サイトで気を付けることを学びます。

定員 小学3～6年生とその保護者20組(先着) **受講料** 500円 **会場** 3F 301会議室

※大人の方のみの参加も可能です。

📍 12/10(土)
🕒 14:00～16:00

👤 一般財団法人インターネット協会
インターネット利用アドバイザー
大久保真紀

いろいろな自分になるためのアンガーマネジメント 全3回



講師 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター™ 梶原真智

定員 20名(先着) **受講料** 3回で600円

会場 5F 501会議室



1

いろいろなもと「怒り」について知る

身近な感情である「怒り」ですが、実のところよく理解されていません。いろいろな自分を指すためにも、まずは「怒り」について理解を深めましょう。その上で、実際に使える「怒り」をコントロールするための技術を実践していきます。

📍 12/4(日)
🕒 14:00～16:00

2

いろいろなもと「怒り」との付き合い方

より具体的な「怒り」との付き合い方を学びましょう。自分自身の「怒り」の傾向を知り、「怒り」が生じる理由について理解を深めます。また、日常生活のいろいろなを少なくするための方法をお伝えします。

📍 12/11(日)
🕒 14:00～16:00

3

いろいろなもと「怒り」が湧いてきたときの対処法

「怒り」への対処法と「怒り」にくくなるための体質改善となる長期的な取り組みをお伝えします。自分自身に対する感情コントロールの方法を知り、「怒り」に振り回される人ではなく、「怒り」を生かす人になりましょう。

📍 12/18(日)
🕒 14:00～16:00