

12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 🍷 ボランティア企画講座 🌾 米百俵塾

日程	時間	内容	講師
12/3(土)	10:00～13:00	森と暮らす・山で暮らす ⑤長岡の森づくりと木の活用 会場：中越よつば森林組合 🚌	中越よつば森林組合 参事 坂本典男
	14:00～15:30	日本のための米百俵を目指して ⑤我、教育第一主義、興学私議を現代に生かさんとす	河井継之助記念館 館長 稲川明雄
	15:00～16:30	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! ①歴史・その特徴と効果	NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定 ベシクインストラクター 江口英夫
12/4(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 ⑨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
	14:00～16:00	いらいらしない自分になるためのアンガーマネジメント ①いらいらのもと「怒り」について知る	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
12/7(水)	19:00～20:30	トレーニング×科学で効率的なからだづくり ④勝つための実践スポーツ工学	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 主任 西野勝敏
12/10(土)	10:00～11:30	音ってなあに? 一体感する音の不思議— 会場：長岡技術科学大学【現地集合】	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
	13:00～15:00	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! ②ボールを使って屋外ウォーキング体験! 会場：長岡市営スキー場【現地集合】	NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定 ベシクインストラクター 江口英夫
	14:00～16:00	「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?	一般財団法人インターネット協会 インターネット活用アドバイザー 大久保真紀
12/11(日)	14:00～15:00	平成国漢学校「興学私議を読み解く」 ①オリエンテーション	まちなかキャンパス長岡 学長 羽賀友信 河井継之助記念館 館長 稲川明雄
	14:00～16:00	いらいらしない自分になるためのアンガーマネジメント ②いらいらのもと「怒り」との付き合い方	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
12/13(火)	19:00～20:30	成年後見制度をわかりやすく 自分らしい毎日を—	銀座堂社会福祉事務所 社会福祉士 宗村憲
12/14(水)	19:00～20:30	トレーニング×科学で効率的なからだづくり ⑤世界に向けた日本のスポーツ戦略	長岡技術科学大学 教授 塩野谷明
12/17(土)	13:30～15:30	長岡産野菜研究コース 魅力再発見! 地域の野菜を考える ⑩成果発表	長岡野菜ブランド協会会長 鈴木圭介 ほか
	15:00～16:30	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! ③姿勢と身体バランス	NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定 ベシクインストラクター 江口英夫
12/18(日)	14:00～15:30	平成国漢学校「興学私議を読み解く」 ②教育第一主義を育んだもの	まちなかキャンパス長岡 学長 羽賀友信 河井継之助記念館 館長 稲川明雄
	14:00～16:00	いらいらしない自分になるためのアンガーマネジメント ③いらいらのもと「怒り」が湧いてきたときの対処法	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
12/25(日)	14:00～15:30	平成国漢学校「興学私議を読み解く」 ③当時の日本を取り巻く情勢とは	河井継之助記念館 館長 稲川明雄

休館日 12/6(火)、20(火)、29(木)～1/3(火)



まちなかキャンパス長岡の5周年

まちなかキャンがオープンして5年目になりました。まちなかカフェからスタートして、まちなか大学、まちなか大学院、まちづくり市民研究所と順に開講してきました。まちづくり市民研究所も今年は4年目に入り、政策提案がまとめられ市に提示されています。学びのまち長岡として、生涯学び続ける市民を育成していきます。ぜひここで得た知識と、市民協働の仕組みを生かして、地域のために貢献できる人がたくさん育つことを祈っています。

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>

注意事項

- ◎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。

協賛企業

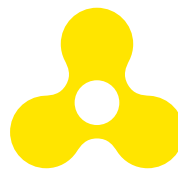
私たちはまちなかキャンパス長岡を応援しています。(協賛金口数順・五十音順)
アクシアル リテイリング株式会社、日本精機株式会社、朝日酒造株式会社、安達紙器工業株式会社、岩塚製菓株式会社
株式会社大光銀行、株式会社第四銀行、長岡グランドホテル、中川酒造株式会社、北越紀州製紙株式会社、株式会社北越銀行
ヨネックス株式会社、ワタナベグループ



師走です。早いもので、今年も残すところあと1か月です。新たな気持ちで新年を迎えるためにやらなければならないことがあります。そう…掃除です! まちなキャンも整理や掃除しなきゃ! アレもコレも片づけたい! やるぞ～～! それではよいお年を。

1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

12月号
発行：平成28年12月1日

vol.74 Dec. 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 — 学びの縁日 — リポート!

先月号でもお伝えした、まちキャン5周年記念祭。あまりにも盛りだくさんな内容だったため、今月号では「まちキャン特別交流会」の続編をお伝えします!

まちキャン生交流会は、1年に1回3月頃に開催している恒例イベント。今回は特別に5周年記念祭とタイアップしました。

まちキャンの講座を受講したことのある方だけでなく、初めてまちキャンに来館する方や、普段サークル活動で利用している方などにもご参加いただきました(写真①)。おいしいものを食べ、おいしいお酒を堪能しながら親睦を深めるこの交流会(写真②・③)。実はまちキャンボランティアスタッフが中心となって皆さんをおもてなししていました(写真④)。特にボランティアスタッフお手製のビーフシチュー(写真⑤)は大好評! また、参加者に持ち寄ってもらったお料理もその場で提供(写真⑥・⑦)。これもこのイベントの楽しみのひとつですね!

これまでにないほど多くの方にご参加いただきました。本当にありがとうございました! これをきっかけに、今後もまちキャンへお越しください!

※来年度の開催は未定です。決まり次第まちキャン通信やHP等で告知します。

ご参加いただき
ありがとうございました!



① まずはにぎやかに開会式



② 参加者同士の話が弾みます



③ おいしいお酒も堪能☆



④ ボランティアスタッフのみなさん



⑤ 絶品☆ビーフシチュー



⑥ 料理のほんの一部



⑦ おいしそうな料理ばかり! 目移りがとまりません!



⑧ 料理だけでなく甘いデザートも! (写真は長部菓子店様ご提供)

Topic 1

終了した講座をチラ見せ！



鼻をクンクン、^{くんせい}燻製学



講座内で使用した食材たち。
これが一味違った美味しさに！



みんなでいただきまーす！

いろいろなチップを使って作った燻製を食べ比べてみよう！ということで企画したこの講座。せっかくだから、広々とした開放的な公園でのんびりと…と思ったら、当日はあいにくの雨模様。火を焚いているのに、むしろ寒い。雨が寒い。急遽、公園内にある東屋で燻製をすることに…誤算です。

ゲストいわく、燻製はとにかく「乾燥が大事！」なのだそうです。水分がついたまま燻製すると、すっぱくなる原因になりやすいのだとか。というわけで、食材を乾かすためにキッチンペーパーで拭いたり団扇で扇いだり…狭い東屋でぎゅうぎゅうになりながらだったので、自然とお互いが仲良くなるという嬉しい誤算もありました。

燻製の味も上出来！カマンベールチーズの燻製、おススメです♪



登山で道に迷わないための地図の見方



「エア登山」真っ最中！



ときどき位置を確認。
迷わないためにこれが必要なんです！

コンパスを使って地図を読みながら、本格的な登山をしました。まずは部屋の中でコンパスの使い方を学びながら、実際に登るルートをシミュレーション。「エア登山」です。

翌週、実際に八方台を登りました。この日は講座が始まるまで結構などしゃ降りでした。同行したまちキャンスタッフが雨男なのか（上の燻製の講座も担当…）？しかし、講座が始まるころにはしとしと小雨に。日頃の行いはどうやら悪くはないようです（笑）。山登りをしながら、ときどき立ち止まって、自分が今どこにいるのか、どちらへ進んだらいいのかを確認します。普通に登るよりおよそ倍の時間を使って、山頂まで辿り着きました。習うより慣れろ！ですね♪

講師の人柄も温かく、熱意のある指導が好評な講座でした。



1月のまちなかカフェ 講座一覧



アジアの世界都市・香港

2017年、香港がイギリスから中国に返還されて20周年を迎えます。香港に長年住んでいたゲストが、そこに住む人々の性質や魅力、野心家で情熱的な一面や観光に行く際のポイントなどをお話します。この講座を聴いてから、旅行の積み立てを始めてみては？

定員 20名(先着)

受講料 500円(1ドリンク付)

会場 4F 交流広場

📅 H29.1/21(土)
🕒 10:00～11:30

👤 香港通 清水則之

申込開始

12/12(月)～

※電話・HPで



探そう、雪が育てた宝物！ー白雪こかぶと和菓子作りー

舞台は豪雪地帯宮本！長岡野菜にも選ばれている「白雪こかぶ」を味わいます。真っ白い雪の中で育った白雪こかぶは柔らかくて甘い！そして宮本といえば、大きなお団子が目印のあの和菓子屋さんですね。古民家を再生して作ったお店を見学して、和菓子作り体験もできちゃいます。

定員 20名(先着) 受講料 大人3,500円(小学生以下は2,500円)

会場 ナルミ農産、江口だんご ほか 🚌



©Vector Open Stock

すべてがネットに繋がる世界

身の回りのものの全てがインターネットにつながることを、IoT (Internet of Things) といいます。着実に進むIoTの波に影響され、世の中はどうなってしまうのか。便利になる反面、何かデメリットはないのか。長岡でIoTを進める団体に、ざっくばらんなお話を聴いてみましょう。

定員 20名(先着) 受講料 500円 会場 4F 交流広場



山の恵み、ジビエ料理をちょい食べ

ジビエブームがじわじわ来ているらしい。ジビエとは、狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉のことです。天然の肉は、脂肪が少なく引き締まっていて、栄養価も高い、まさに森からの贈り物。力強く生命力にあふれた、冬季限定のごちそうです。自分で獲るのは難しいけど…ちょっとつまんでみましょう。

定員 20名(先着) 受講料 1,000円 会場 どちらの洋食屋さんespoir【現地集合、栃尾宮沢1705-18】



1月のまちなか大学

申込開始

12/12(月)～

※電話・HPで

数学は生活を支えている

全5回



ねらい

身近に起こるできごとや何気なく利用しているモノの中に、思いもよらない数学が隠れています。また、科学技術も単なる知識の寄せ集めではなく、根底を数学が支えています。それらの中から、5つのトピックを紹介します。ぜひ数学を身近に感じてください。

定員 30名(先着) 受講料 5回で3,000円 会場 3F 301会議室

1

お天気と数学

現代の気象予報の基盤は「数学のかたまり」でできていると言っても過言ではありません。実際の予報には高度な数学が要求されますが、分かりやすい例も数多くあります。その中のいくつかをピックアップして、複雑そうな大気の動きを解明してみましょう。

2

あなたの周りにもある、不思議な流体

ハチミツを食パンに塗るとしみ込みますが、マヨネーズは上に乗ったまま形を保ちます。では硬いのか？と思いきや、軽い力でチューブから出すことができます。身の回りには食品、化粧品、塗料などに不思議な液体がたくさん使われています。それらの性質を数学を使って調べてみましょう。

3

整数論はデータを守る！

大事な秘密を「一子相伝」にすると、不意の事故で断絶したり、悪い気を起こして他人に売られたりするかもしれません。4人の子どものうち、2人以上が合意すると初めて秘密が出てくるという仕組みを、整数論で実現します。

4

スーパーのレジでの待ち時間

スーパーのレジや銀行の窓口などでできる行列を「待ち行列」といいます。そんなとき、自分の番がどれくらいで来るのか、ある程度予想できたら便利だと思いませんか。いろいろな待ち行列とその応用について分かりやすく説明し、具体的な例を使って、待たされる時間を比べます。

5

方程式で地震の揺れが抑えられる！？

地震による地面の揺れを考慮した運動方程式の答えを使って、地震の周期と構造物の固有周期、構造物の減衰の違いにより、構造物の揺れ方が異なることを調べます。さらに、地震による構造物の揺れを抑える方法を考えます。

📅 H29.1/22(日)
🕒 9:30～14:00(移動時間含む)

👤 農業組合法人ナルミ農産
網島健太郎
株式会社江口だんご
代表取締役 江口太郎

📅 H29.1/26(木)
🕒 19:00～20:30

👤 長岡アイティ事業協同組合
理事 神田英一朗

📅 H29.1/29(日)
🕒 15:00～16:30

👤 どちらの洋食屋さんespoir
オーナーシェフ
高林正和 ほか

📅 H29.1/28(土)
🕒 14:00～15:30

👤 長岡技術科学大学
准教授 熊倉俊郎

📅 2/4(土)
🕒 14:00～15:30

👤 長岡技術科学大学
教授 高橋勉

📅 2/11(土・祝)
🕒 14:00～15:30

👤 長岡技術科学大学
准教授 武井由智

📅 2/18(土)
🕒 14:00～15:30

👤 長岡技術科学大学
教授 中川健治

📅 3/4(土)
🕒 14:00～15:30

👤 長岡技術科学大学
教授 岩崎英治