

5月の催しもの



まちなかカフェ



まちなか大学



市民プロデュース講座



米百俵塾

日程	時間		内容	講師
5/14(月)	19:00～20:30		そうだったのか、今ドキの流通業界 ①流通の仕組みを理解しよう	長岡大学 教授 小松俊樹
5/16(水)	19:00～20:30		長岡藩の時代から続くお菓子の話	株式会社紅屋重正 取締役 小出正和
5/19(土)	9:30～12:00 (移動時間含む)		身近な人を守る!日々のそなえ ①まずは見て感じるーそなえ館に行ってみようー	おぢや震災ミュージアムそなえ館 マネージャー 赤塚雅之
	17:00～19:00		本番発揮力を高める!スポーツメンタルコーチング講座 ①メンタルを整える「自分とのコミュニケーション方法」	スポーツメンタルコーチ 高橋基成
5/21(月)	19:00～20:30		そうだったのか、今ドキの流通業界 ②こんなにある!売り場の工夫	長岡大学 教授 小松俊樹
5/23(水)	19:00～20:30		長岡がホーム!アルビBBの楽しみ方	株式会社新潟プロバスケットボール 広報担当 林純平
5/24(木)	19:00～20:30		身近な人を守る!日々のそなえ ②備蓄と耐震のお話	株式会社野村防災 野村卓也 長岡市都市開発課 職員
5/26(土)	9:45～11:45 (移動時間含む)		そうだったのか、今ドキの流通業界 ③注文からお届けまでの裏側を探る	ヤマト運輸株式会社 長岡主管支店人事総務課 遠藤駿介 長岡大学 教授 小松俊樹
5/27(日)	13:30～16:00		平成国漢学校「花開け!私の米百俵」成果発表&ミニ講演会	河井継之助記念館 館長 稲川明雄 まちなかキャンパス長岡 学長 羽賀友信
	14:00～15:30		お茶にまつわる茶飲み話	有限会社カクタ田中清助商店 専務取締役 田中洋介
5/29(火)	19:00～20:30		そうだったのか、今ドキの流通業界 ④小さくてもキラリと光る小売店とは?	エスマート 店長 鈴木紀夫 長岡大学 教授 小松俊樹
5/31(木)	19:00～20:30		身近な人を守る!日々のそなえ ②水害の前触れを知る	株式会社エコロジーサイエンス防災企画室 室長 樋口勲

休館日 5/1(火)、15(火)

PRコーナー 長岡大学展示



羽賀学長の
まちキャン徒然日記

vol.80



資産寿命

このごろは長寿社会になり、健康寿命と介護寿命のかい離が問題になっていますが、それ以上に定年退職後の資産寿命がより重要視されるようになっていきます。年金もだんだん削られる中で、100歳時代に向けてどれだけ残された資産で生きていけるのか。このことを若い時から教育の中に組み込み、ライフプランの一環として準備をさせることが、喫緊の課題となっています。国の力が低下しても自立して幸福な老後を送ることができる体制を、模索していきたいと思います。

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>



S N S まちキャンTwitter
(@machicam_n)

f まちキャンFacebook
(www.facebook.com/machicam.n)

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、FMながおか、JA越後ながおか、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

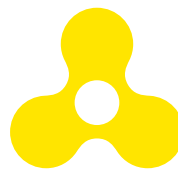
編集
後記

5月になりました。新年度が始まって、もう1か月。早いものですね。そして、今はGW真っ最中!皆さんの予定はどうですか?外出したり、のんびりしたり、過ごし方は人それぞれ。思う存分、満喫してほしいです。そういえば、今年の講座一覧は、ほぼゴールデンの表紙が目印です。とおきの「きになる」が詰まった講座達をぜひチェックしてくださいね。

6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

5月号

発行:平成30年5月1日

vol.95 May 2018

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

Topic
1

平成国漢学校「花開け!私の米百俵」 成果発表&ミニ講演会

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。

そんな中、平成版「国漢学校」と銘打って、米百俵の精神を現代にどう生かし、後世にどのように伝えていくべきか、塾生の皆さんが研究をしてきました。

このたび、開府400年を記念して、その成果を発表します。

さまざまな立場から考えた個性豊かな発表に、ぜひ耳を傾けてください。

もしかしたら、人生を変えてしまうような発表が聞けるかも!

長岡開府400年

ROOTS
400 越後長岡

申込
受付中

※電話・HPで

あっぱれ!



日時 5/27(日) 13:30～16:00

定員 100名(先着・無料)

会場 アオーレ長岡 市民交流ホールA

内容

塾生による成果発表

1. 荒木 正 「教育近代化の先駆者」としての視点から米百俵の主人公・小林虎三郎を語る
2. 荒木法子 千手っ子魂に宿る米百俵の精神
3. 神林晃正 「米百俵」史実から暮らしへー教育のまち長岡の「イノベーション」ー
4. 落合一行 持続可能な社会に向けてー米百俵の精神の普遍性ー
5. 遠山典子 米百俵から長岡物語へー城はなくても精神(こころ)があるー
6. 大竹雅春 「米百俵の精神」を伝え継ぐ人材の育成

ミニ講演・その1

「高橋赤山ー他地域へ広がる、米百俵の教えー」

●講師:長岡市立千手小学校校長 中田仁司さん

ミニ講演・その2

「米百俵は花開くー未来へつなぐ魂のバトンー」

●講師:河井継之助記念館館長 稲川明雄さん

ここでしか聞けない発表ばかり!
ぜひ見に来てね!



←
最終ページへ
続く



6月のまちなかカフェ

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

申込受付

5/10(木)～

※電話・HPで

定員 20名(先着) 会場までバスで移動します。



ドイツワインってどんなもの？

ドイツで有名な飲み物といえば、ビールを想像する方が多いのではないのでしょうか？実はワインも有名で、その生産の北限地なんだとか。ドイツに在住経験のあるゲストが、その魅力を、熟成された知識を元にお話しします。もちろん、試飲もありますよ。

受講料 1,500円 会場 4F 交流広場

6/8(金)
19:00～20:30

NPO法人UNE
代表 家老洋



マインドフルネスってどうするんです？

マインドフルネスという瞑想法がにわかに注目されています。簡単にいえば古い気持ちを吐き出して、新しい気持ちを取り入れる瞑想法です。欧米を中心に流行し、名だたるグローバル企業の社内トレーニングにも取り入れられているのだとか。詳しいゲストにお話を聞いて、実践してみましょう。

受講料 1,000円(朝食付き) 会場 宝光院 持物 タオル 服装 動きやすいもの

6/10(日)
6:00～9:30
(移動時間を含む)

宝光院
住職 佐藤義尚



大人のための「ながおか学」

長岡市内の児童へ配布している「ながおか学」という冊子があります。長岡の歴史や文化、自然などをまとめたガイドブックに近いものです。長岡生まれ、長岡育ち、根っからの長岡っ子のまちキャン学長が、お気に入りの「ながおか学」を紹介します。市外の方にもオススメです。

受講料 750円(1ドリンク付) 会場 4F 交流広場

6/13(水)
19:00～20:30

まちなかキャンパス長岡
学長 羽賀友信



スーパーマーケットのバイヤーの仕事

「バイヤー」とはどういう業種なのでしょう？すぐに思いつくのは商品の買い付けですが、そこには緻密な戦略や巧みな交渉術があるのです。肉、魚、惣菜それぞれの買い付けのプロ3名が極意をお話します。また、お買い物に役立つマメ知識もちょっぴり紹介します。

受講料 500円 会場 4F 交流広場

6/28(木)
19:00～20:30

アクシアリティリング株式会社
シニアアドバイザー
(元チーフバイヤー)



人生を流されないためのそうめん道

2017年、夏。そうめんのおいしい季節にさっそうと現れたそうめん研究家ソーメン二郎さんが今年、まちキャンに登場。そうめんの歴史や新しいレシピ、コミュニケーションツールとしての役割やそうめん文化の未来を、そうめんをすすりながら学びましょう。

受講料 700円 会場 4F 創作交流室

6/21(木)
18:30～20:00

そうめん研究家
ソーメン二郎

いつもと
時間が
違います

Topic 2

まちキャン広報ニュース① 講座一覧完成！



今年度は、長岡開府400年にちなんだレトロなデザイン。表紙は、大手通りの様子が描かれています。まちキャンの中では、ダンスをしたり、スリランカカレーを作ったり…。アオーレのナカドマでは、アルビBBの選手がバスケをしていますよ♪あ、あんなところにソーメン二郎さんが！…今年度もおもしろい講座が目白押しです！講座一覧はまちキャン館内、市有施設等に設置してあります。ぜひ手に取ってご覧ください。



6月の市民プロデュース講座

申込受付

5/10(木)～

※電話・HPで

体質別！子どもとのコミュニケーション術

全2回



講師 ライフコンサルタント 古川花音
対象 子育て中(0歳から高校生まで)の親、祖父母、子どもに関わる職業の方
定員 20名(先着) 受講料 2回で400円 会場 3F 302会議室

1

生まれ持った体質を知ろう！

生命学の根源でもある、インドやスリランカの予防医学「アーユルヴェーダ」の体質論を分かりやすく解説します。子どもや自身の生まれ持った体質を調べ、思考や行動パターンなどの傾向をひも解いていきます。

6/2(土)
13:30～15:00

2

個々の体質を活かしたコミュニケーション法

子どもや自身の調べた体質を元に、実践を交えた対処法を学びます。個々に合わせたコミュニケーションの仕方や、事前に問題を回避する事例などをご紹介します。個性を活かしたコミュニケーションと子育て法を見つけていきましょう。

6/16(土)
13:30～15:00



Let's！ラジオガ体操 ー4分間で13ポーズー

全3回



講師 kyoko
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
服装 動きやすいもの 持物 ヨガマット、タオル、飲み物、笑顔😊

1

ラジオガとは？

ラジオガってどんなヨガ？ヨガの要素と効果を4分間で13ポーズに集約させた、簡単で、世代・性別問わず誰でも、短時間で、気軽にヨガの効果を感じられるスーパープログラムです。13ポーズの説明を交えながら楽しく学んでいきます。

6/18(月)
19:00～20:30

2

ラジオガを楽しもう！

簡単な太陽礼拝、英雄のポーズ、体側を伸ばすポーズ、脚を開いて頭を下げるポーズ、胸を開いて体の前を伸ばすポーズ、背中で握手のポーズ、片足バランスのポーズ、背中をやわらかくするポーズなどを実際に行います。呼吸に合わせてラジオガを楽しみましょう。

6/25(月)
19:00～20:30

3

ラジオガを笑顔で楽しもう！

呼吸を意識することで、交感神経と副交感神経を交互にバランスよく活動させ、自律神経をサポートします。さらに笑顔で行うことで、心にエネルギーチャージ。必ずしもポーズにこだわる必要はありません。あなたらしくLet's！ラジオガ！

7/2(月)
19:00～20:30





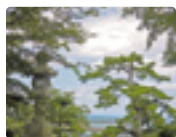
6月のまちキャンボランティア企画講座

申込受付

5/10(木)～

※電話・HPで

知って楽しい長岡 ー寺泊を知るー 全2回



講師 新潟県文化財保護指導委員 鳴海忠夫

定員 30名(先着) 受講料 2回で2,000円

バス 会場までバスで移動します。

1

座学ー寺泊の魅力を知るー

海と魚のまち寺泊。そのまちを築き守ってきた、先人の努力と知恵を学びます。また、あまり知られていない寺泊の成り立ちや文化などの歴史、海を越えた流人たちが醸し出す哀史なども学びます。

会場 5F 交流ルーム

6/23(土)

① 13:30～15:30

2

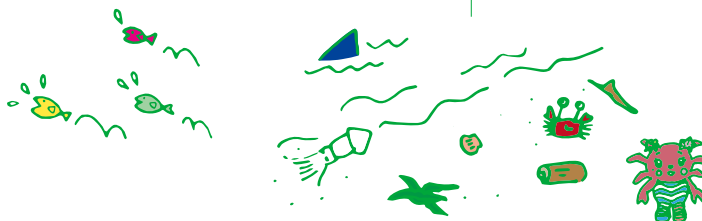
現地学習ー寺泊めぐりー

座学で学んだことをもとに、現地の史跡などを案内します。寺泊の豪族五十嵐氏の邸宅跡地、寺泊の鎮守様「白山姫神社」など、史跡の多い街並みを巡ります。寺泊再発見の講座となることでしょう。

会場 寺泊地域 バス

7/7(土)

① 9:00～16:30
(移動時間含む)



Topic 4

まちキャン広報ニュース③ 入口にサインを設置!

もうお気づきの方も多いと思いますが、フェニックス大手イースト(まちキャンのあるビル)の入口に、サインを設置しました! 楽しくてにぎわいのある雰囲気を表しましたがいかがでしょうか…? これでまちキャンがどこにあるのか一目でわかりますね! ぜひ、遊びに来てください!

before▶



after▶





6月のまちなか大学

申込受付

5/10(木)～

※電話・HPで

もっと知りたい落語の世界

全5回



ねらい

いま空前のブームとなっている落語。だけど実際に寄席に行くのはなんとなくハードルが高い…。そんな落語の世界をより深く、広く楽しむためのコツを、県内の落語愛好家たちが伝授します。新進気鋭のアマチュアによる実演もあります。あなたも落語をやってみたくなるかも!?

定員

30名(先着)

木戸銭

5回で3,000円

会場

3F 301会議室

1

木戸銭払ってまず入場。

まずは何から手をつけましょうか。「落語概論」なんてのはいかがでしょうか?落研出身の大学の先生のお話とくれば、興味が湧くというものでしょう。…この先は、寄席や落語家、色物の紹介や実演が続きます。片っ端から聞いていけば、きっと好きな落語に出会えると思いますよ。

6/27(水)

19:00～20:30

六代目 松竹亭緑枝こと
長岡大学 教授 松本和明

2

一番太鼓が鳴り出した。

それでは、落語研究会新潟県央のご紹介から始めさせていただきます。そして、「時そば」の実演と解説をお楽しみください。そのほか、寄席「新宿末広亭」や「古今亭志ん生」一門、県内出身の落語家「三笑亭夢丸」、色物についてご紹介させていただきます。落語に少し興味が湧いてきましたかね?

7/4(水)

19:00～20:30

落語研究会新潟県央
世久利亭応契
運転し亭越後屋

3

二番太鼓でいよいよと。

続いて「釜泥」の実演と解説をお楽しみください。そのほか、寄席「鈴本演芸場」や「天満天神繁盛亭」、「桂文楽」一門、県内出身の落語家「瀧川鯉橋」、漫才についてご紹介させていただきます。やっぱり落語は生で聞くのが粋ってなもんですな。どうです?落語が面白くなってきましたでしょうか?

7/11(水)

19:00～20:30

落語研究会新潟県央
世久利亭応契
運転し亭越後屋

4

楽しい時間過ごしたら。

ここで「風呂敷」の実演と解説をお楽しみください。そのほか、寄席「浅草演芸ホール」や「国立演芸場」、「三遊亭圓生」一門、県内出身の落語家「三遊亭白鳥」、俗曲についてご紹介させていただきます。次回は最終回。いや、実に名残惜しい。そろそろ落語にお詳しくなってきたんじゃないですか?

7/18(水)

19:00～20:30

落語研究会新潟県央
世久利亭応契
運転し亭越後屋

5

追い出し聴いて帰りましょ。

いよいよ講座もさげの時間となりました。「町内の若い衆」の実演と解説をお楽しみください。そのほか、寄席「池袋演芸場」、「柳家小さん」一門、県内出身の落語家「入船亭扇辰」、講談についてご紹介させていただきます。ほら、すっかり落語に首ったけってなもんでしょう!

7/25(水)

19:00～20:30

落語研究会新潟県央
世久利亭応契
運転し亭越後屋

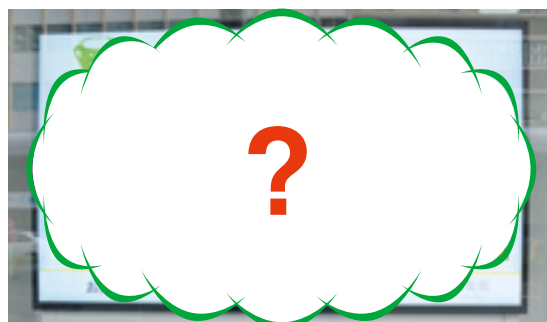


講師は2人。
名前が読めるかな?

Topic
3

まちキャン広報ニュース② PRムービー放映中!

まちキャンはもちろん、アオーレビジョンや、大手通交差点のまちかどフェニックスビジョンでも放映しています。どんなムービーかは、見てのお楽しみ♪ 今回のテーマは、「まちなかカフェ紹介」。他のテーマも鋭意制作中です!ぜひチェックしてみてください!



▲まちキャンショーウィンドウ