

やってよかった！  
講師の声

平成29年度市民プロデュース講座 前期開催の4講座を振り返り

## 日本の桜と世界の桜 一桜についていろいろ学ぼう

[平成29年4月8日(土)～4月9日(日)全2回]  
講師:日本語教師(外国人対象) 峰村剛さん

### ●今後の活動はここをチェック!

私は今、国後で生まれたチシマザクラに強い関心を持っています。その桜を根室市民が大切に育てていること、アイランドでも咲くことに感動し、本を出版したいと考えております。また、このことをブログに掲載しております。ご関心があれば覗いていただければ幸いです。

峰村剛「ゆらのと徒然草」ブログ  
<https://plaza.rakuten.co.jp/yuranoto/>



受講された方が日本の桜や世界の桜に関心を持ってくださったことに感謝しています。

## 整体体操と太極拳で自分の体を治療する

[平成29年5月8日(月)～5月22日(月)全3回]

講師:日本武術太極拳連盟 A級指導員  
全国健康生活普及会骨盤整体師 田中秋雄さん

### ●今後の活動はここをチェック!

長岡市生涯学習人材バンク「まちの先生」に登録しています。こちらにご連絡ください。ご依頼承ります。  
まちの先生ホームページ: <http://www.city.nagaoka.niigata.jp/dpage/machino-sensei/machi-top.html>  
指導分類: F スポーツ、6「武道・格技」、田中秋雄



## 神秘の地「チベット高原」を訪ねて

[平成29年5月28日(日)全1回]

講師:長岡工業高等専門学校名誉教授  
南極OB会新潟支部幹事長 佐藤和秀さん

### ●今後の活動はここをチェック!

神秘的魅力あるチベットをさらに多くの方にお伝えできればと思います。



予定の定員を超える参加者があったこと、若い人からお年寄りまで幅広い世代の方に、想像以上に興味をもっていただき、嬉しく思いました。神秘的魅力あるチベットをさらに多くの方にお伝えできればと思いました。

## アートでいきいきコミュニケーション! 臨床美術を知ろう

[平成29年6月11日(日)～6月25日(日)全3回]

講師:日本臨床美術協会資格認定会員  
臨床美術士 村山珠代さん

### ●今後の活動はここをチェック!

臨床美術の出張講座を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。  
「アート de はなうた美術館 ～art delivery service～」  
Mail: [muratamagoishi@gmail.com](mailto:muratamagoishi@gmail.com)  
TEL: 090-2955-0821

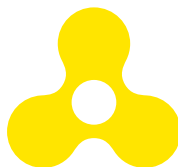


※「親子で楽しむ洋書絵本」は、開催人数に満たなかったため中止となりました。

編集後記

前期は厳選された多彩なジャンルの講座を開催し、大勢の方からご参加いただきました。参加者の方からは、もっとお話を聞きたい、続けてほしいという声を多くいただき、大変嬉しく思っております。自分の得意なことをみんなに知らせたい! 新しいことをやってみようかな? と考えている方! ぜひ市民プロデュース講座に申請ください。まちキャンはあなたの活躍をサポートします。

＼ 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

市民プロデュース講座特集号 vol.8

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](mailto:machicam@city.nagaoka.lg.jp)

号外

発行:平成29年9月1日

vol.85 September 2017

### 市民プロデュース講座とは?

市民の皆さんが自ら企画・開催する講座で、年間10講座開講しています。「人に教えてみたいことがあるけれど、講座を開くとなると少し勇気がいる…」という方のために、まちキャンが講座開催に向けてしっかりサポートしていきます。市民の皆さんの自由な発想による講座は、多彩なジャンルが目白押し! 受講生の方も講師の方も、どちらも楽しんでチャレンジできる、そんな講座です。



### 市民プロデュース講座に応募してみませんか?

「講師をやってみたい!」「講座を開講してみたい!」という方、ぜひご応募ください! その声にまちキャンがお応えします! 営利目的でないこと、宗教・政治に関わらないことなどの条件に加え、講座を企画・開催してみたい! という方であればどなたでも応募できます。平成30年度前期開催の講座募集は11月頃を予定しています。



## 平成29年度市民プロデュース講座 後期開催の5講座を紹介①

### シャンソンを歌って楽しむ フランス語

全3回



|     |                   |
|-----|-------------------|
| 講師  | フランス語講師 駒形広美      |
| 定員  | 20名(先着)           |
| 受講料 | 3回で1,000円(資料代を含む) |
| 会場  | 3F スタジオ1          |
| 持物  | 筆記用具              |



申込受付

9/11(月)～

※電話・HPで

1

### フランス語の音に楽しむ

みなさんがよく知っている「アビニオン橋の上で(Sur le pont d'Avignon)」をフランス語で歌いましょう。そのために、まずフランス語のアルファベットを学びましょう。フランス語の母音がいくつあるか知っていますか? フランス語の読み方の基本とフランス語の発音(母音と発音の難しい子音)を練習してみましょう。

10/14(土)  
10:00～11:30

2

### 「オーシャンゼリゼ」を歌ってみよう①

「オーシャンゼリゼ」を聴いてみましょう。パリのシャンゼリゼ通りがタイトルである、この歌をみなさんは知っているでしょうか。このタイトルの意味を解説します。凱旋門からコンコルド広場にまっすぐ伸びたシャンゼリゼ通りをイメージしながら、歌詞の意味を知り、読み方や発音練習しながら歌ってみましょう。

10/21(土)  
10:00～11:30

3

### 「オーシャンゼリゼ」を歌ってみよう②

「オーシャンゼリゼ」の2番と3番を、フランス語での音と歌詞の意味を学び、歌ってみましょう。そして、1番から3番まで通しで歌います。また、第1回で歌った「アビニオン橋の上で」を「職業名」を変えて歌ったり、「フレール・ジャック」をみんなで輪唱しましょう。

10/28(土)  
10:00～11:30

講師より

この講座は、うまく歌うための講座ではなく、フランス語を知って、楽しく歌ってみるという講座です。かつてシャンソンを日本語やフランス語で歌った方も、まだ歌ったことのない方も、フランス語で歌ってみませんか?

10～12月  
開催！

## 平成29年度市民プロデュース講座 後期開催の5講座を紹介②

### 十分杯陶芸教室 全3回



講師 陶芸家 岡崎宗男  
長岡大学 権ゼミナール 大滝皓史／水落柊哉

定員 15名(先着) 受講料 3回で3,600円(材料費を含む)  
持物 エプロン、タオル、ビニール袋



申込受付  
9/11(月)～  
※電話・HPで

1

#### 十分杯とは・・・

十分杯が日本に伝わった歴史などを長岡大学の学生が説明します。また、陶芸家の岡崎宗男さんから十分杯の複雑な構造と製作における注意点などを聞き、実際に杯の部分を作りましょう。初心者でも大丈夫ですので奮ってご参加ください。

会場 4F 創作交流室

10/18(水)  
19:00～20:30

2

#### 十分杯の飾りを作ってみよう

第1回で制作した杯の仕上げと、十分杯の制作において最も難しい場所であり、最大の特徴である飾りを完成させます。それぞれ思い思いの形を作りましょう。

会場 4F 創作交流室

11/14(火)  
19:00～20:30

3

#### 十分杯を見てみよう

自分で作った世界に一つしかない十分杯の品評会を行います。まずは、水がこぼれる様子を見て、十分杯の醍醐味を体験します。そして、飾りをどのような思いで作ったか、今後どのように十分杯を活用したいかについて語り合います。

会場 5F 501会議室

12/15(金)  
19:00～20:30

講師より

十分杯と一緒に作るという講座は、とても貴重な体験です。3回の講座を通して、十分杯の素晴らしさや面白さがわかる体験になるよう、楽しい講座を考えております。「十分杯陶芸教室」の講座の参加をお待ちしております。

### 大人の知らない絵本の世界 全2回



※写真はイメージです。

講師 絵本専門士 岩崎瞳  
定員 20名(先着) 受講料 2回で400円



申込受付  
9/11(月)～  
※電話・HPで

1

#### 本を読まずに楽しもう!!

ほんの少しずつ大人の世界にも広まってきた絵本。絵本を読まずに楽しめます。キーワードは「見つける」。絵だけをじっくり見ることで、絵に隠されている作者の意図を探し出します。ここにも!ここにも!見つけ出したらハマること間違いなし!? 絵本を読まない楽しみ方を体験してみましょう。

会場 3F スタジオ1

10/22(日)  
10:00～11:00

2

#### 絵本を読んで感じてみよう!!

子どもの頃に読んだ絵本を、大人になってから読み返したことはありますか? キーワードは「感じる」。実際に絵本を読む・読んでもらう体験や、大人に読んでほしい絵本の紹介をします。子どもの頃には感じなかったメッセージを、大人になった今だからこそ感じるができるかもしれません。小説もいいけれど、絵本もアリかも!? そんな体験をしてみましょう。

会場 3F 302会議室

10/29(日)  
10:00～11:00

講師より

「絵本」は子どもだけでなく、大人でも楽しめる魔法のツールなんです! 絵本好きな方はもちろん、「絵本?」と思っている方でも楽しめる講座にしたいと思っています。小説とは違う、絵本だからこそできる楽しみ方を一緒に感じてみませんか?

### みんなでわらべうた 全3回



講師 保育士 稲川光似／渡辺悠里 紙芝居塾 今井和江  
定員 20名(先着) ※お子様と一緒にご参加いただけます。大人のみの参加也大歓迎です。  
受講料 3回で1,500円(材料費を含む) 会場 3F スタジオ1 持物 室内履き



申込受付  
10/10(火)～  
※電話・HPで

1

#### 森の中からおばけがニョロニョロ(じゃんけん遊び)

子どもとの遊びに悩んでいる親御さんへ、「あったか息育(※母から子へ息を吹きかけるように語りかけること)のススメ・親子スキンシップのきっかけに」というスキンシップトークを行います。そして、じゃんけん遊びの歌や手遊び歌を紹介します。知っているじゃんけん歌があれば、ぜひ教えてください。最後にわらべうたと昔話についてお話します。昔話を通して、わらべうたが歌われた場面や背景を味わいましょう。

11/11(土)  
14:00～15:30

2

#### つつるカギになれ(体を使って遊ぶ)

「スマホやゲームをちょっと置いて・動いて遊んで手をつなごう」というスキンシップトークを行います。子ども同士、大人同士、触れ合って遊びましょう。そして毬つき歌、はないちもんめ、替え歌、からかい歌、数え歌といった、子どもの遊びの世界で歌われた歌で遊びます。最後に昔話と伝承遊び歌についてお話します。

11/18(土)  
14:00～15:30

3

#### さよなら三角また来て四角(言葉遊び歌・子守歌)

「美しい日本語のシャワーを浴びて」というスキンシップトークを行います。本当は美しい日本語を、改めて聞いてみましょう。そして、言葉遊び歌、数え歌、子守歌、いたずら歌などで実際に遊んでみましょう。

11/25(土)  
14:00～15:30

講師より

子どもの頃みんなで歌って遊んだいろんな遊びや歌を思い出して教えてください。無心にみんなで歌ったあの歌、この歌、遊び歌など、もう一度子どもとともに楽しみましょう。

### 働き続けるためのキャリア講座 全3回



定員 20名(先着) 受講料 3回で600円  
会場 5F 501会議室 持物 筆記用具



申込受付  
11/10(金)～  
※電話・HPで

1

#### よりよい関係をつくるコミュニケーション術

「なんでこの人はいつも○○なの?」、「どうしてこの人はわかってくれないの?」そんな悩みを持ったことはありませんか? 職場でこのような疑問が出てくるとつらくなるのではないのでしょうか。「人格適応論」を活用して、自分のコミュニケーションのタイプ(くせ)や相手のタイプを知ることから始めます。相手に合わせた話し方や口調、姿勢、言い回しを具体的に知ることで、コミュニケーション力を向上させます。

12/3(日)  
10:00～11:30

ジョブカフェながおか  
キャリアコンサルタント  
小黑祐子

2

#### いきいき働くための、ストレスマネジメント

現代社会はストレス社会とも言われていますが、そもそもストレスとはなんなのでしょう? ストレスのメカニズムを学びます。ストレスをためやすい自分の考え方のくせを知り、気持ちを整理するきっかけをつかみましょう。そして、ストレスに負けない対処法(リラクゼーション法、マインドフルネスなど)を身につけましょう。

12/10(日)  
10:00～11:30

産業カウンセラー  
今泉昇

3

#### キャリアビジョンを描く

ビジョンとは、理想像・未来像のことです。では、キャリアとは…? 職業や技能上の経験や経緯を表すことが多いようです。あなたの職業に対する理想を明確にしませんか? 行き先がぼんやりしていると道に迷ったり、悩むことが多くなったりします。周りの声で動くのではなく、自分自身の情熱の「モト」を見つけて発進しましょう。その「モト」があなたらしく働き続けるための大切な軸になることでしょう。

12/17(日)  
10:00～11:30

子育てコーチ  
山宮佐和子

講師より

講座に参加すると… ・人との違いを受け入れ、自分自身を認められるようになる。  
・ストレスの対処法を身につけ、気持ちや行動のコントロールがしやすくなる。  
・見えなかった将来への展望が見えてくる。などなど・・・