

大人の知らない絵本の世界

[平成29年10月22日(日)～29日(日) 全2回]

講師:絵本専門士 岩崎瞳さん



始めは興味を持ってもらえ
るか心配でしたが、男女問
わず幅広い年齢の方から参
加していただくことが出来
て嬉しかったです。私自身も
たくさん刺激をいただき、い
い経験になりました。



今後の活動予定

絵本についてのブログです⇒「★絵本専門士Hitomiの絵本でHappiness★」<https://ameblo.jp/kurume0720/>
依頼についてはこちら⇒「国立青少年教育振興機構ホームページ」<http://www.niye.go.jp/services/plan/ehon/>
「NPO法人絵本文化推進協会ホームページ」<http://www.ehon-bunka.jp/>

みんなで わらべうた

[平成29年11月11日(土)～25日(土) 全3回]

講師:保育士 稲川光似さん
紙芝居塾 今井和江さん
長岡民話の会 青柳保子さん



参加者はほぼ大人でしたが、手をつない
でぐるぐる遊びました。わらべうたは子ども
の遊びだと思える方が多いと思いますが、
やってみると楽しいです。合間に紙芝居
や昔話で一息。3回終了したときには、「ぜ
ひまた!」の声がかかって嬉しかったです。

今後の活動予定

わらべうた、紙芝居、昔話のセットで日本の伝統の一端を伝えて
いきたいと思っています。

働き続けるキャリア講座

[平成29年12月3日(日)～17日(金) 全3回]

講師:長岡キャリアコンサルタントネットワーク
今泉昇さん 小黒祐子さん 山宮佐和子さん



受講していただいた方々の人生に多
少なりともかわり、支援ができたこ
とは大変うれしい限りです。最終回
では自分の信念を見つけ、夢を笑顔
で話し合う姿が印象的でした。

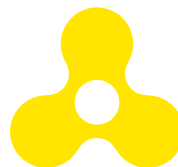
今後の活動予定

幸せな人生を築いていくうえで、キャリアコンサルティングの普及
活動は必要不可欠です。今後検討している講座は、
①キャリア講座として、「一歩踏み出す」(ひきこもり支援)、「感情
をコントロールし自分を変える、接し方で相手が変わる」など。
②勉強会の公開講座として、「転職の事例検討と乗り越え方」
などを予定しています。勉強したい方は大歓迎です。
今泉まで⇒090-5572-9861



編集 後記

後期はローカルからグローバルまで、多彩なジャンルの講座を開催し、大勢の方から好評いただきました。参加者からは、もっと深
いところまで知りたい、続けてほしいという声が多く、大変嬉しく思っています。自分の得意なことをみんなに知らせたいが新しいことに
チャレンジしてみようかな?と考えているあなた!市民プロデュース講座に申請してみたいかがでしょうか。まちキャンがあなたの活
躍をサポートします。



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.9

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

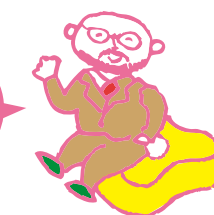
号外

発行:平成30年3月1日

vol.92 March 2018

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講座ほど開講しています。「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ある…」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。



平成29年度市民プロデュース講座 後期開催の振り返り①

シャンソンを歌って楽しむ フランス語

[平成29年10月14日(土)～28日(土) 全3回]

講師:フランス語講師 駒形広美さん



発音練習から、「アビニオン橋の上で」
と「オーシャンゼリゼ」を歌いました。
ちょっと旅行気分浸ったり余談もた
くさん入ったりして、全曲歌えるだろ
うかと途中焦りましたがみなさんと
楽しく全曲歌えました。

今後の活動予定

「フランス語に興味のある方、集まれ〜!」と、また楽しい講座を企
画したいと思います。新潟日報カルチャースクールの長岡校でも
教えているので、ご興味のある方はどうぞ。



十分杯陶芸教室

[平成29年10月18日(水)～12月15日(金) 全3回]

講師:長岡大学権ゼミナール 大滝皓史さん 池田哲さん
陶芸家 岡崎宗男さん



十分杯陶芸教室は、過去に長
岡で行われていたそう
ですが、数年前から全く行われな
くなりました。今回様々な方
のご尽力により、復活するこ
とができました。

今後の活動予定

平成30年は、長岡藩牧野家開府400周年という節目の年です
ので、ぜひもう一度開催したいと考えています。



平30年度 前期市民プロデュース4講座を紹介

安心・安全でおいしい「野菜」作り 全3回



講師 菌ちゃん野菜を作ろう会 神林正人
定員 20名(先着) **受講料** 3回で1,100円



申込受付
3/12(月)～
※電話・HPで

1 食資源の循環と野菜の現状

植物と生き物、微生物による資源循環の仕組みについて考えてみましょう。私たちの体は食べ物によって作られ、食べることによって維持されています。栽培方法によって変わる野菜の安全性や栄養価について考えてみましょう。

会場 3F 302会議室

📅 4/13(金)
🕒 19:00～20:30

2 野菜の生態と栽培

野菜は種から生まれて、種を残して一生を終えます。微生物の働きや、植物としての野菜について考えます。環境にも人にも優しく、安全な野菜作りの方法を考えてみましょう。

会場 3F 302会議室

📅 4/20(金)
🕒 19:00～20:30

3 土作り実践編

EMボカシ型(有機物の発酵促進剤)を作ってみましょう。このボカシと生ごみを使って畝つくりの実習を行います。作ったボカシは持ち帰れますので、自宅でも土作りができるようになりますよ。 ※天候により内容が変更になる場合があります。

会場 長岡市内の畑 ※詳細は受講後にご案内します **服装** 作業がしやすい汚れてもかまわないもの **持物** 長靴、手袋

📅 4/29(日)
🕒 13:30～15:30



講師より

特別な道具や大きな畑がなくても、庭の片隅で野菜を作ることができます。農業や化学肥料を使わずにおいしい野菜を作ってみませんか?リタイア後の趣味としてもオススメです!

本番発揮力を高める! スポーツメンタルコーチング 全3回



講師 スポーツメンタルコーチ 高橋基成
定員 20名(先着) **受講料** 3回で900円 **会場** 3F 302会議室



申込受付
4/10(火)～
※電話・HPで

1 メンタルを整える「自分とのコミュニケーション方法」

「本番で緊張する選手はメンタルが弱い」…それは本当でしょうか?メンタルとはそもそも何か。選手やチームの中に起こっていることは、少し視点を変えてみるとプラスに捉えられることも多いはず。思考を転換し、選手の力を引き出すコミュニケーション方法を考えていきましょう。

📅 5/19(土)
🕒 17:00～19:00

2 やる気・モチベーションの維持と競技力を高めるポイント

選手のやる気・モチベーションが高まったり、低くなったりする要因と、競技力を高めるポイントについて学びます。選手が主体的に練習や試合に参加し、自分の力で成長を加速するポイントについて深めていきましょう。

📅 6/30(土)
🕒 17:00～19:00

3 本番に向けた準備力とチームコミュニケーション力

本番で力を発揮するために、「想定外を想定内」にする準備について学びます。試合後にどんな振り返りをしていますか?反省会ではなく「次につながる振り返り」方法について学んでいきましょう。また、チームコミュニケーションを活発にし、相乗効果をもたらす工夫についても一緒に深めていきましょう。

📅 7/21(土)
🕒 17:00～19:00



講師より

指導者が選手とどのように関わるかで、選手の主体性や本番発揮力に影響します。受講生の皆さんの新たな学びが、チーム内に良い影響を与えるきっかけとなり、生き生きと真剣にスポーツに取り組む、選手の力に変わっていくことを願っています。

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
定員 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 20名(先着)
受講料 2回で400円 **会場** 3F 302会議室



申込受付
5/10(木)～
※電話・HPで

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。子どもやご自身の生まれ持った体質が何かを調べ、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



講師より

体質を分かりやすく実践的にお伝えします。今回は子どもとのコミュニケーションを主におっていますが、家族や友人、職場などでも活用できます。家族円満に過ごす秘訣にもなりますのでお気軽にご参加ください。

Let's! ラジヨガ体操 -4分間で13ポーズ- 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 動きやすい服装 **持物** ヨガマット、タオル、飲み物、笑顔😊



申込受付
5/10(木)～
※電話・HPで

1

ラジヨガとは?

初登場のラジヨガってどんなヨガ?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

ラジヨガを楽しもう!

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ヨガを楽しみましょう。

📅 6/25(月)
🕒 19:00～20:30

3

ラジヨ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! ラジヨガ!

📅 7/2(月)
🕒 19:00～20:30



講師より

ラジヨガは、新潟県ではまだまだ知られておらず、これからのヨガです。ラジヨガの良さを少しでも皆様にお伝えできれば嬉しいです。皆様の笑顔でラジヨガを盛り上げていきましょう。

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年度後期開催の講座募集は4月頃を予定しています。

