

やってよかった！
講師の声

平成30年度市民プロデュース講座 後期開催の3講座を振り返り②

家庭にアロマとタッチケア —家庭で赤ちゃんからおじいちゃん、 おばあちゃんまで—

[平成30年11月1日(木)～11月15日(木)全3回]
講師:日本ホリスティックアロマライフ協会 鈴木明美さん



アロマ好きな方や興味のある方が集まり、とても雰囲気良く和やかに講座を開催することができました。たくさんの方々がアロマやタッチケアに関心があることにうれしく思いました。毎回香りに癒されながら、笑顔で、以前からお友達同士のよきような会話をしながら学んでくださったのが印象的です。今後も交流を続けていきたいと思っています。



[今後の活動]
月に1回程度アロマ講座を開催しております。
開催の予定は下記から
HP⇒<https://www.atula.co/>
ブログ⇒<https://ameblo.jp/atula/>

北越雪譜の魅力

[平成30年11月4日(日)～11月18日(日)全3回]
講師:新潟県民俗学会 理事 高橋実さん



越後の雪の古典「北越雪譜」についてお話ししました。「吹雪」の項で、若夫婦が子どもを連れて吹雪にまかれ、夫婦は凍死するが、抱えていた子どもは助かるという話に感動したという感想がありました。これを機会にこの本を読み直したいという人もいました。15人の受講生の皆さんから私自身が教えられることも多く、大変ありがとうございました。



身近な人とのより良い関係を築く話し方・接し方

[平成31年2月24日(日)・3月3日(日)全2回]
講師:長岡キャリアコンサルタント・ネットワーク 小黒祐子さんほか



「アサーティブネス」では、言葉は知っているけどよくわからないという方にも、ロールプレイを通して体験的に理解していただきました。「人格適応論」では、相手に合わせた接し方のコツをお伝えしました。「傾聴」「勇気づけ」では、受講者の興味・関心が薄れないよう内容を構成するのは容易ではありませんでしたが、皆さんが日常でも活用できるようにしました。講座終了後、受講者同士が和やかに会話している姿を見て嬉しく思いました。人間関係に困っている人にもそうでない人にも、多少なりともお役に立てたのではないかと思います。

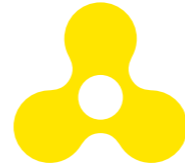


[今後の活動]
キャリアコンサルタントは、人々が幸せな人生を築いていく支援のみならず地域の活性化を図るうえで、普及活動や支援のネットワークが必要不可欠です。今後は、①勉強会のPRと事例検討会(体験講座)の開催、②キャリア講座(含む関連講座)の開催、③講師派遣の拡大を予定しています。

編集
後記

平成30年度後期は、文学や心理学を学ぶ講座など、多彩なジャンルの講座を開催し、大勢の方からご好評いただきました。参加者からは、「大変参考になった」、「とても楽しかった」、「また開催してほしい」という声をいただき、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!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てもいいかもしれません。まちキャンが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.11

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

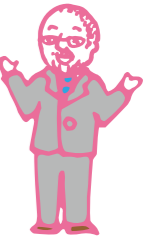
号外

発行:平成31年3月15日

vol.107 March 2019

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、講座を開くとす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。詳しくは、2ページをチェック!



平成30年度市民プロデュース講座 後期開催の振り返り①

くらしに役立つ漢字教室

[平成30年10月13日(土)・10月20日(土)全2回]
講師:新潟漢字同好会会長 平沢洋祐さん



受講生のアンケートを読んでおおむね満足しております。事前の準備にかなり時間をかけましたが、それが成功につながったものと考えております。とても良い経験でした。



[今後の活動]
今回の講座は初心者向けの内容でしたが、レベルを上げた内容で再度挑戦できたらと思っています。

“折れない心”の育て方

[平成30年10月21日(日)～12月16日(日)全3回]
講師:キャリアコンサルタント 高橋宏明さん



ご参加いただいた皆さまや講座実施にご支援いただいた皆さまに対し、感謝申し上げます。仕事で培ったスキルや経験を活かし、出身地の長岡に貢献したいという思いで昨年4月にUターンし、今回の活動につながっています。どれだけお役に立てたかはわかりませんが、地域の人たちと楽しく学び交流することができました。



[今後の活動]
マイ・ミッションを実現する3年計画
・2019年:「誰もが自分らしく生きるためのキャリア・デザイン・ワークショップ」開催
・2020年:自然(里山・トレイル)の中での学びと交流の場の創造
・2021年:「里山キャンパス(通称:さとキャン)」の実現
「面白そうだ!」と感じた方は一緒にやりましょう。
連絡先⇒hiroakitaka84@gmail.com

4月～6月
開催!

平成31年度市民プロデュース講座 前期開催の4講座を紹介

チャレンジ! 海外登山 -日本の山と海外の山- 全3回



定員 登山経験のある方10名(先着) 受講料 3回で900円
会場 3F 302会議室 持物 カラビナ(あれば)



申込受付
3/11(月)～
※電話・HPで

1 沢登り編

沢登りのメッカである台湾に行った時の様子を紹介します。距離が近いアジアへの登山の際にかかった費用や装備、気象についてお話しします。日本でも身近なところで沢登りができますよ! 日本と海外を比べてみましょう。

4/10(水)
19:00～21:00

フリーランス登山家
中澤 雅幸

2 雪山編

北米最高峰のデナリ(6,190m)へ登頂した時の様子を、実際に起こったトラブルも交えて紹介します。日本の雪山登山を経験したことがない人も聞いて損はありません!雪山登山の準備や注意点などをお話しします。

4/24(水)
19:00～21:00

フリーランス登山家
中澤 雅幸

3 登山計画編

登山計画を作成してみましょう。今までの講座で出てきた海外の山や、自分が登りたい日本の山などの登山計画を作成します。作成した登山計画を発表して、意見交換しましょう。

5/8(水)
19:00～21:00

フリーランス登山家
中澤 雅幸

講師より 何かをやり始めるのに年齢は関係ないですよ!海外登山に興味があれば計画だけでも立ててみましょう。

自己肯定感・自己効力感・自尊心を高める! ほめかた教室 -山本五十六に学ぶ-



定員 20名(先着) 受講料 200円
会場 3F 301会議室



申込受付
4/10(水)～
※電話・HPで

人の問題点を指摘するのは簡単ですが、良いところを見つけて適切にほめるには練習が必要です。山本五十六の言葉「やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば人は動かじ」の教えを楽しく学びながら、グループでほめられ体験やほめ方練習をして、心身をリフレッシュしましょう。

5/11(土)
13:00～16:30

新潟県長岡地区保護司会
保護司 品田 秀樹

講師より 知らない人からほめられたらどんな気持ちになるでしょう。きっと思い込んでいた自分とは別の自分が発見できます。良いところ探しの技を身につけて、コミュニケーション力を鍛えながら新しい自分を発見する旅と一緒に出かけましょう。

パズルでサイエンス 全2回



定員 20名(先着) 受講料 2回で400円
会場 3F 302会議室 その他 小学2年生以下の方は親子で参加



申込受付
4/10(水)～
※電話・HPで

1 正方形が三角形に!? 図形のパズル

「ペントミノパズル」と「図形の変形パズル」をつくります。ペントミノとは、正方形を5個つなげた形のことです。いくつかのペントミノを組み合わせて、長方形を完成させましょう。図形の変形パズルは、ひとつの形を他の形に変えるパズルです。正方形を三角形に変形させることができるかな?

5/12(日)
13:30～15:00

サイエンスを楽しむ会
大原 研二

2 1ピース足りない! おもしろ両面パズル

「おもしろ両面パズル」をつくってみましょう。片面は5ピースで完成するのに、裏返しにして組み合わせると1ピース足りない!?なぜでしょう。その仕組みを教えます。好きな絵や写真をパズルにできますよ。

5/19(日)
13:30～15:00

サイエンスを楽しむ会
大原 研二

講師より 脳トレはいろいろありますが、今回はパズルやものづくりに楽しく挑戦してください。バーチャル体験が多い時代ですが、自分の手で物を作ることは大切です。この講座は、ひねくれた問題はなく、指定された形を目指すという明確な目標に向かって、ひたすら試行錯誤する講座です。焦らずコツコツと、成功の道を目指して進みましょう。

仮想通貨(暗号資産)ブロックチェーンってなに? 全2回



定員 20名(先着) 受講料 2回で400円
会場 3F 302会議室 持物 スマートフォンまたはタブレット(あれば)



申込受付
5/10(金)～
※電話・HPで

1 仮想通貨って何?

そもそも「お金」ってなんだろう?電子マネーやデビットカードと仮想通貨の違いは?仮想通貨って危なくない?ブロックチェーンって何なの?など、皆さんのさまざまな疑問を解決します!そして、仮想通貨の本質をお伝えします。

6/2(日)
10:00～11:30

JCCA(一般社団法人日本クリプトコイン協会)公認
暗号通貨技能アドバイザー
高橋 すぐる

2 仮想通貨が創造する未来とは

今後、仮想通貨はどうなるのでしょうか。仮想通貨バブルは終わりだと噂されている中、多くの企業が注目し、さまざまな取り組みを進めています。その先にあるものとは…。現在進行中のブロックチェーンプロジェクトを例に、皆さんでディスカッションしましょう。

6/9(日)
10:00～11:30

JCCA(一般社団法人日本クリプトコイン協会)公認
暗号通貨技能アドバイザー
高橋 すぐる

講師より 怪しい、危険、難しい...そう感じるのは正しい知識がないからです。インターネット同様に、知らないことで思わぬ被害を被る可能性もあります。昨年は、多くの人々がインターネットやTVに踊らされ、仮想通貨の偏ったイメージが刷り込まれました。そこから距離を置くことも選択肢ですが、仮想通貨はこれからインターネットと同様に私達の生活に浸透してきます。今だからこそ、この機会に正しい知識を身につけましょう!

平成31年度後期 市民プロデュース講座企画募集! あなたも講師に挑戦してみませんか?

得意分野を人に教えてみたい、講座を企画したいという方、大歓迎です! まちなかキャンパス長岡がサポートします! チャレンジお待ちしております。



○企画の応募条件(以下全てを満たすもの)

- (1) 政治・宗教・営利に関わらない
- (2) 受講者の安全が確保され、公序良俗に反しない
- (3) まちなかキャンパス長岡を会場としての実施が可能
- (4) 新規性、独創性に富んだ内容
- (5) チャレンジ性があり、企画者の成長が見込める内容
- (6) 企画者が講師、または企画者が講師打診から調整まで行える内容

○企画の申請方法

「企画申請書」を、平成31年5月15日(水) [必着]までに持参・郵送・メールのいずれかでご提出ください。

企画申請書は、まちキャンや市有施設等に設置しているほか、ホームページからもダウンロードできます。



○企画の選定および決定

応募いただいたものの中から、最大5講座を実施します。まちなかキャンパス長岡運営協議会で審査の後、6月下旬に結果を通知します。

