

## 講座の申込方法

**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**

**まちキャン 検索**



ホームページ

- 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、講座の申込時にその旨をお知らせください。(講座日の10日前まで受付可)
  - ◎講座の申込をキャンセルされる場合は、必ず電話でご連絡ください。キャンセルの受付は、開催日前日の閉館まで(平日・土曜は21:00、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。

## 5月の催しもの

☕ まちなかカフェ 🏫 まちなか大学 🤝 ボランティア企画講座

| 日程       | 時間          | 内容   | 講師                                  |
|----------|-------------|--|-------------------------------------|
| 5/2 (木)  | 19:00~20:30 | 🏫 <b>こころ、ととのえてみませんか?</b><br>③試してみよう セルフ認知行動療法            | 長岡崇徳大学 教授 田邊要補                      |
| 5/8 (水)  | 19:00~20:30 | ☕ <b>仏教と共に生きる生活・人生を考える</b>                               | 真宗大谷派 僧侶 高科修                        |
| 5/9 (木)  | 19:00~20:30 | 🏫 <b>こころ、ととのえてみませんか?</b><br>④マインドフルネス瞑想(理論編)             | 日本マインドフルネス普及機構 事務局長・認定インストラクター 吉田真太 |
| 5/11 (土) | 14:00~16:00 | 🤝 <b>レコード鑑賞会「ジャズ・ヴィブラフォンを聴いてみよう!」</b>                    | まちキャンボランティアスタッフ                     |
| 5/13 (月) | 19:00~20:30 | 🏫 <b>カメラのこと写真のことを学べんですー超初心者のための写真講座ー</b><br>①カメラの種類と基礎構造 | 写真家/長岡造形大学 元教授 松本明彦                 |
| 5/15 (水) | 19:00~20:30 | ☕ <b>長岡で遊ぼう!四季を楽しむアウトドア</b>                              | 新潟県地域おこし協力隊(WEST長岡店) 長島遼平           |
| 5/16 (木) | 19:00~20:30 | 🏫 <b>こころ、ととのえてみませんか?</b><br>⑤マインドフルネス瞑想(実践編)             | 日本マインドフルネス普及機構 事務局長・認定インストラクター 吉田真太 |
| 5/20 (月) | 19:00~20:30 | 🏫 <b>カメラのこと写真のことを学べんですー超初心者のための写真講座ー</b><br>②カメラの設定と基本操作 | 写真家/長岡造形大学 元教授 松本明彦                 |
| 5/22 (水) | 19:00~20:30 | ☕ <b>集中豪雨は増えているの?ー天気を知ろうー</b>                            | 長岡技術科学大学 准教授/気象予報士 熊倉俊郎             |
| 5/24 (金) | 19:00~20:30 | ☕ <b>作者が語るミライエ長岡の壁画</b>                                  | 長岡造形大学 教授/画家 遠藤良太郎                  |
| 5/25 (土) | 14:00~15:30 | 🤝 <b>大人も夢になる!万華鏡の世界をのぞいてみよう</b>                          | 長岡工業高等専門学校 元教授 丸山一典                 |
| 5/26 (日) | 10:30~12:00 | 🏫 <b>カメラのこと写真のことを学べんですー超初心者のための写真講座ー</b><br>③スナップ撮影会     | 写真家/長岡造形大学 元教授 松本明彦                 |
|          | 10:00~11:30 | 🤝 <b>まちキャンdeピアノ</b>                                      | ー                                   |
| 5/29 (水) | 19:00~20:30 | ☕ <b>頂上まで駆けのぼれ!ボルダリングの世界へ</b>                            | C-BOX 笠原隆                           |

休館日 5/7(火)、21(火)

PRコーナー 長岡大学展示「学生による地域活性化活動の取組」

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)

(株)スプリックス アクシアルリテイリング(株)内野精工 (株)システムスクエア 日本精機(株)吉乃川(株)ヨネックス(株)長岡歯車製作所 (株)中條製作所 RINX(株)アウトドアショップ パーマーク 朝日酒造(株)安達紙器工業(株)岩塚製菓(株)FMながおか80.7 (有)大塚木型製作所 (株)片山抜型製作所 (株)カンコー (株)サンジン JAえちご中越 (株)ジャステム (株)大光銀行 (株)第四北越銀行 新潟中央ヤクルト販売(株)北越コーポレーション(株)ミライ発酵本舗(株)エファタ(株)長岡グランドホテル 長岡電気工事協同組合 中川酒造(株)(有)毛利製作所 ワタナベグループ

まちキャン X (旧Twitter)



まちキャンYouTube

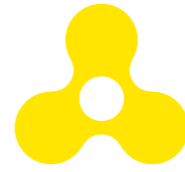


6月号につづく

次回もお楽しみに!



＼きになるがここにある／



まちなかキャンパス長岡  
machinaka campus nagasaki

# まちキャン通信

5月号

発行:令和6年5月1日

Vol.175 May 2024

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

## 6月のまちなかカフェ

学びのきっかけ探しにぴったりの  
気軽に受講できる講座です。

申込受付  
5/10(金)~  
※電話・HPで



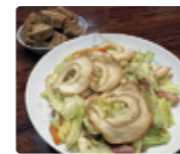
### NISAと贈与税が変わったそうよ? 上手に使えるといーさ!

今年1月から「新NISA制度」が始まり、「貯蓄」から「増やす」時代へとシフトしている今、その背景を理解し、どう変わったのかを学びましょう。次の世代にお金を渡す「贈与税」も改正がありました。年代別の活用方法と一緒に分かりやすくお伝えします。

**定員** 20名(先着) **受講料** 500円(1ドリンク付) **会場** 4F 交流広場  
**その他** 当日の個別相談はできません。

6/7(金)  
19:00~20:30

税理士法人ながお会計事務所  
税理士 市村二三代  
ファイナンシャルプランナー 和田加奈



給食で人気の揚げ煮と  
簡単野菜炒め

### 給食でも大人気! お麩メニューにトライ!

低カロリーで栄養豊富なお麩。和食のイメージがある麩ですが、実はさまざまな食べ方があります。長岡の名産品「車麩」を使い、おいしくて手軽なお惣菜づくりにトライ! 学校給食でおなじみの一品と、手間いらずの薄切り麩を使った料理をつくります。

**定員** 小学生以上20名(先着)(小学生の場合は保護者も受講してください。それぞれ受講料をいただきます)  
**受講料** 1,000円(1ドリンク付) **会場** 4F 創作交流室  
**特徴** エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル **服装** 料理のしやすい服

6/8(土)  
10:00~11:30

木宮商店  
木宮大基



### 職業・落語家ー知られざる落語業界の真実を語るー

江戸時代から続く落語家のお仕事。弟子入りって? 見習いの生活は? 現役落語家のゲストが、令和の今もほぼ変わらない落語家の世界の裏側を話します。また、多彩な演目がひしめく寄席の楽しみ方や舞台裏の話、落語の小噺の実演も!

**定員** 20名(先着) **受講料** 500円(1ドリンク付) **会場** 4F 交流広場

6/10(月)  
19:00~20:30

落語家 瀧川鯉津



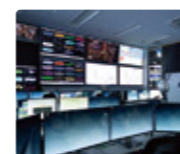
### 合気道に学ぶ心と身体の使い方ー姿勢と呼吸ー

合気道は心と身体を一緒に使う武道です。身体だけではなく心もリラックスさせて、日々の生活に役立つ身体を整える姿勢、座り方、そして気持ちを落ち着かせる呼吸法を実践してみませんか。疲れにくい家事の姿勢もレクチャーします。

**定員** 高校生以上20名(先着) **受講料** 500円(1ドリンク付) **会場** 4F 交流広場 **服装** 動きやすい服  
**その他** 実践のため、ゲストやほかの受講者がお身体に触れるワークがあります。あらかじめご留意ください。

6/11(火)  
19:00~20:30

長岡技術科学大学  
教授 三浦友史  
(心身統一合気道6段)



大型低温重力波望遠鏡 KAGRAのコントロールルームに表示されている様々なデータ

### 宇宙の不思議、その後のその後ー宇宙物理学の最前線ー

平成28年度、令和3年度に開催した人気講座が帰ってくる! 日本の重力波望遠鏡KAGRAも、ついに国際共同観測に参加しています。未知なる宇宙の新しい発見についてゲストが話します。皆さんからの宇宙に対する疑問にもたっぷりお答えします。

**定員** 20名(先着) **受講料** 500円(1ドリンク付) **会場** 4F 交流広場

6/15(土)  
14:00~15:30

東京都市大学 総合研究所宇宙科学  
研究センター/データインテグレーション  
教授 高橋弘毅



### 妖怪学入門

いまやポップカルチャーの一角を占めている「妖怪」は、元々は柳田國男が提唱した学術用語です。その始まりは、江戸時代までさかのぼります。妖怪の研究史を振り返りながら、口伝された文芸を専門とするゲストの「話された/聞かれた妖怪」という妖怪観について、身近な例を挙げながら話します。

**定員** 20名(先着) **受講料** 500円(1ドリンク付) **会場** 4F 交流広場

6/16(日)  
14:00~15:30

國學院大学  
教授 伊藤龍平



山古志観光協会  
四季の山古志  
写真コンテストより

ボランティア企画講座

🍷 **知って楽しい長岡** -山古志地域の歴史と文化を学ぶ- **全2回** 🍷

**定員** 20名(先着) **受講料** 2,500円(2回目の昼食を含む)  
**会場** 1 5F 交流ルーム 2 山古志地域 **持物** 2 飲み物 **服装** 2 動きやすい服と靴、雨具(雨天時)

**1** **山古志地域の歴史と文化を学ぶ** -座学-  
豊かな自然が今も残る山古志地域。多くの困難を乗り越え、受け継がれてきた山の暮らし、伝統文化の牛の角突き、錦鯉は今も人々の心をとらえ続けています。大自然の中でどのようにして歴史・文化を育んできたのかを学びます。変わっていくもの、変わらずに伝えたいこと…山の暮らしはここにあります。

6/22(土)  
13:30~15:30  
山古志アルパカ牧場  
園長 青木勝

**2** **山古志地域を巡る** -現地学習-  
座学で学んだことをもとに、やまこし復興交流館おらたるや山古志闘牛場、中山隧道、山古志アルパカ牧場などを見学します。お昼は山古志地域の特産が入ったお弁当も。日本の原風景が残る山古志をたっぷり体感しましょう。

7/6(土)  
9:00~16:00  
(移動時間含む)  
山古志アルパカ牧場  
園長 青木勝



**園芸療法って知っていますか？**

園芸療法とは、花と緑によって心と身体の健康回復・維持を目指す療法で、医療や福祉の現場でも取り入れられています。この療法は、どのようなケースでその力を発揮し、効果をもたらすのでしょうか。成立の歴史やその癒しを学び、実際に五感を使いながらブーケを作ってその効果に触れてみましょう。

**定員** 20名(先着) **受講料** 600円(1ドリンク付) **会場** 4F 創作交流室

6/29(土)  
14:00~15:30  
園芸療法士 田中あずさ  
(長岡崇徳大学 非常勤看護師)

**6月のまちなか大学**

関心のある分野をじっくり学べる  
連続講座です。

申込受付  
5/10(金)~  
☎電話・HPで

**女性が起業するためのビジネスデザイン** **全5回**



女性が直面する特有の問題から、起業をあきらめていませんか？実は多様化の時代だからこそさまざまなカタチで起業することができるんです。ビジネスデザインの課題と解決するためのノウハウを学び、起業への第一歩を踏み出しましょう。女性起業家を支える方の受講も大歓迎！性別問わずみんなで学びましょう。

**定員** 30名(先着) **受講料** 5回で3,000円 **会場** 3F 301会議室  
**コーディネーター** 株式会社サマンサハート 代表取締役 高橋真由美

**1** **自分の魅力でビジネスをデザインする方法**  
「私は女性だから…」って言うのはジェンダーバイアスです。ビジネスを考えるときはリスクも考えながら、自分の魅力をかたちにしてビジネスをデザインしていきます。女性が起業するときに大切な「コンセプト」について考えていきます。

6/5(水)  
19:00~20:30  
株式会社サマンサハート  
代表取締役 高橋真由美

**2** **私生活と仕事のワーク・ライフ・バランス**  
家族やパートナーとの関係でビジネスのスタイルを変えられるのが女性起業家の魅力です。場面ごとのライフスタイルに合わせたビジネス展開もできます。そのときに必要なのが私生活と関わる仕事デザインです。女性起業家の事例をもとに話します。

6/12(水)  
19:00~20:30  
株式会社サマンサハート  
代表取締役 高橋真由美

**3** **身近にあるリスクを理解した開業準備**  
起業するときに「心」や「お金」の負担はつきものですが、できる限りさまざまな負担を減らして起業することは可能です。起業するときの手順やリスクを知り、最低限必要なもののそろえ方と起業サポートの受け方を学びます。

6/19(水)  
19:00~20:30  
株式会社サマンサハート  
代表取締役 高橋真由美

**4** **起業デザインに必要な自己評価とWeb活用**  
自分がビジネスで一番輝けるコンテンツをデザインし、広報の仕方を学びます。ありのままの自分を受け入れ、魅力ある言葉で表現することが大切です。グラフィックやWeb活用の事例を参考に効果的な表現方法などを学びます。

6/26(水)  
19:00~20:30  
株式会社サマンサハート  
代表取締役 高橋真由美

**5** **起業後の課題解決方法**  
ビジネスがスタートするとさまざまな課題が出てきます。大切なのは事前に課題を理解しておくことと、たった一人で解決しないことです。課題は分類分けすると3つ。それぞれの事例を見ながら、起業後の準備を進め、お客様に対応できるようになっていきましょう。

7/3(水)  
19:00~20:30  
株式会社サマンサハート  
代表取締役 高橋真由美

**ジェンダーからアニメを考える** **全5回**



アニメは日本を代表するコンテンツ産業であり、世界に誇る文化となりましたが、それには女性の活躍が欠かせませんでした。アニメが描く女性キャラクターだけでなく、アニメ表現を支えてきた女性にも注目し、アニメにおけるジェンダーと社会の関係を多角的に考えていきます。

**定員** 30名(先着) **受講料** 5回で3,000円 **会場** 3F 301会議室 **コーディネーター** 新潟大学 教授 石田美紀

**1** **なぜ、今アニメとジェンダーなのか**  
日本では、1950年代後半からアニメは産業として整備されていきました。このアニメ産業の発展に、ジェンダーはどのように関わってきたのでしょうか。戦後の日本におけるアニメの歴史を振り返りながら、ジェンダーという切り口から見えてくるものを考えます。

6/21(金)  
19:00~20:30  
新潟大学  
教授 石田美紀

**2** **女性アニメーターの奮闘**  
現在、日本のアニメ業界では多くの女性アニメーターが活躍しています。これは、女性アニメーターがさまざまな困難に立ち向かってきた結果なのです。女性アニメーターの現状と、出産や育児のプランクがあってもキャリアを継続できる環境について話します。

6/28(金)  
19:00~20:30  
アニメクリエイター  
神村幸子

**3** **女性声優の貢献**  
アニメが成立するためには、キャラクターの声を演じる声優の演技が必要です。女性声優は、性別や年齢の違いを超えて少年キャラクターを演じてきました。女性声優の貢献に光をあてて、声からアニメ史を考えていきます。

7/5(金)  
19:00~20:30  
新潟大学  
教授 石田美紀

**4** **アニメにおけるダイバーシティ&インクルージョン**  
多様性を受け入れ、尊重することを指すダイバーシティ&インクルージョン。現実社会では積極的に取り組まれているが、アニメの世界ではどうなのでしょう。私たちの身近なロボットアニメや魔法少女アニメのジェンダー表現を取り上げ、年代を追いながら考えていきます。

7/12(金)  
19:00~20:30  
横浜国立大学  
教授 須川亜紀子

**5** **アニメが描くセクシュアリティ**  
海外の人々が日本のアニメに関心を持つ理由のひとつに、アニメが表現するセクシュアリティの多様性があります。世界的に有名なディズニー作品との違いはどこにあるのでしょうか。セクシュアリティの表現から世界における日本のアニメの位置を考えます。

7/19(金)  
19:00~20:30  
新潟大学  
教授 石田美紀

Topic

**まちキャン通信6月号は特別号です！**

まちキャン通信6月号は、まちキャンと講座を企画している4大学1高専(長岡技術科学大学、長岡造形大学、長岡大学、長岡崇徳大学、長岡工業高等専門学校)の**オープンキャンパス特集号**です！  
さまざまな分野で特色がある大学、高等専門学校。まちキャン通信でオープンキャンパスの情報をゲットして、ぜひ足を運んでみませんか？

