

12
DEC 2023
VOL.170

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

ishin-déshin

Let's コミュニケート!
今年の個人的なニュースはなんだん?

きおく画伯
けものでもない、
人でもない、
ノッポさんの相棒

社長と行こう! こっそり食堂
中華メニューも充実の昔ながらの喫茶店

水野印刷工芸
社内報

ミデコの日々の取り組みを
知っていただくため、
社外にもお配りして
います。

みかわんこ▶



特集

通勤サイクリング のススメ



ミデコラム

ミデコ社員ひとりひとりが、
それぞれの個性を活かしたコラムを掲載！

毎日かい
saitou Rin 記念日

第2回

飛行機の日

「ばあば、飛行機雲！」
追いかけよ、と天を見上げてはしゃぐ孫に頬が緩む。加減を覚えたばかりの力で手を引く孫の頭を撫でながら、行きたい国はね、どこまで飛べるかな、と語る未来のパイロットの言葉にふと思う。

姿が見えたらすぐに逃げろ、と教わり続けたものに背を向けなくなっていて。頭上から聞こえる轟音に体を抱きしめることなく、当然のようにお茶を啜れるようになっていた。明確なときは覚えていない。あの頃はそれが当たり前だったからそのようにしていたけれど、今の当たり前はそういうじゃないのだというのが未だ不思議。この子はあれが人より鉄の塊ばかりを乗せていたと知らないから。飛行機の音や姿に、怯えではなく喜びを、背ではなく指先を向け、胸には痛みではなく歓喜を得る。それでも学舎でいすれ知る現実。

できる事なら知らない今まで、なんて。教えていく立場にいる自分がこんなことを考えるのは罪だ。でも、目を輝かせて空を見上げる夢を抱えたこの子に、戦争という世界の罪と飛行機の役割を話す勇気は到底無い。ただ、人間も空を飛べる、と夢を現実にした素敵な兄弟がいたの。あれに乗れるのは人と荷物だけなの。そんなことだけを。

だってこの世に溢れる形あるものは全て、使い方次第。なら歴史より使い方を知っていれば十分じゃないか。けどそう

第137回

お稻荷さんに睨まれて？

とある平日休暇、自転車で出かけましてね。目的地は豊川稻荷を経由しての普門寺「紅葉祭り」。午前7時過ぎに蒲郡を出発、気温もちょうどよく風もなく快走快走～。特にルートは決めず、行きたい道を自由に進みながら豊川稻荷を目指します。適当に走った割に、迷うことなく一発で豊川稻荷



今月のにわか編集長
大河内和幸

にわか編集長とは！？

ishin-denshin の編集長は持ち回り制。
特集ページの執筆や、みんなのコラム
にコメントをつけたり小コーナーの原
稿をまとめるのが主な仕事です。

きおく画伯

第89回

お題 ゴン太くん

描いた人 浩子さん



1970～89年の20年間、NHK教育で放送された「で
きるかな」のゴン太くん。黄色い帽子に茶色い顔…の
記憶は確かでしたが、風貌は残念ながら、残念です！



やって便利と利益を追った結果、戦闘機になつたからこの願いも言い分も間違いだらけなのだろうが。

「飛行機が好きかい？」
「うんっ！ ばあばもすき？」

汚れない目がこちらを見る。何も知らない、夢だけを持った可能性を秘めた瞳。現実を知るまで、この子に触れる時間たくさんあげて、夢に向かってあの飛行機雲の様に迷いない線を引いて欲しいと心から思う。

「ばあばもね、今の飛行機が大好きよ。」

この子が大きくなって空を飛んだ時。指をさして目を輝かせる子がいる世界であってくれ、と。この平和な世界のままであってくれ、と。一緒に、と笑う孫と繋がる手を握り直した。

にわか編集長コメント

その昔、定番の伝記といえば「ライト兄弟」でした。あ～懐かしい！ その7年後、日本人の動力初飛行が成功したことはあまり知られていないようですねっ！

KEN
BUN ROCK

に到着。お稻荷さんに招かれている証拠♪ と調子にのって総門をくぐりました。さっそく大本殿に参拝。豊川稻荷は妙巖寺(みょうげんじ)という曹洞宗の寺院なのですが、神仏習合の名残があり、鳥居もあれば、大きな本堂のような建物は大本殿というそうですよ。故にか、寺院なのに二礼二拍手一札をする人がいたのが印象的。奥の院、靈狐塚まで一通り参拝。せっかくなので、平日の空いている商店街(想像より混んでましたが)にて食事をとります。きつねうどんをいただきました。やはり本場の油揚げは違いますね。食事を済ませると、ちょうど正午の鐘が鳴り、お坊さんがダイナミックに突くところも見学できましたので、いろいろラッキーとご利益を感じてきました。さて、普門寺を目指そうと自転車に向かいましたが、「あれ？ あれ？ あれ？ あれ？」自転車のチェーン錠を解除する鍵がありません…。サイクリングウェアの背中ポケットに入っていたのですが、同じポケットにスマホを入れており、おそらくスマホを出し入れする際に引っかかって落ちたのかと。一応リュックの中も探しましたが勿論ありません。スマホを出したとおぼしき数力所を探し回ります。まあ、大きいものではないので、まず見つかりません。お坊さんに一応落とし物で届けられないか聞きましたが、届いていないと。お坊さんが大変心配そうに気をつかっていただけたので、少し気がまぎれました。1時間ほど探して見つからないので、半ば諦めつつ自転車の周辺も探してみました。すると落ちていました…。安全ピンが…。これはピッキングせよとの思ひ召しか…。ダメ元でやってみます。ただ、あきらかにピッキングしているのは体裁的にまずいので、ヘルメットを被り、この自転車の所有者感を出しつつ、こそそそピッキングにトライしてみます。手応えは少しありましたが、やはりダメでしたね。心は決まりま

した。スペアキーをとりに帰る！ トボトボと豊川駅へ向かう。

<後編へ続く>



にわか編集長コメント

自転車で豊川稻荷まで行くと聞いただけで、ダイアン津田ぱりに「ゴイゴイステーを差し上げますっ！」と言いたくなっています。一日二往復、ただただ頭が下がりますっ！



第136回

燃えよドラゴンズ

今年の日本シリーズは、はたから見ても盛り上がっていた。先日行われた両チームの優勝パレードも沿道にたくさんの人があふれ、その興奮がテレビの画面からも伝わってきた。それに比べ、我がドラゴンズ（一番の押しの選手はドアラ選手です！）情けない結果に。シーズン中はなぜ打てない！なぜなぜなぜ！ という試合が続き当然のごとく最下位に。話題になったのは「令和の米騒動だけ？」

さて、50年前のドラゴンズ優勝は、私が確か小学6年生の時だった。日本シリーズ

を道德の時間のみ使っていたテレビで興奮している担任の先生と観た記憶がある。このころはこんなことも何の苦情も来ず、オッケーだったし、担任の先生が親の押しのチームがドラゴンズじゃないとなぜか納得いかんというような話も。私は、そのころ野球中継といえばほとんど巨人戦だったので親は巨人ファンなんだろうと誤解していたが家に帰ってその話を聞いて親が実は中日ファンだったことを知った。このころの「燃えよドラゴンズ」は選手名が歌詞に盛り込まれており、最初の年一発長打の大島君が何年後かに5番大島よみがえるなど毎年の「燃えよドラゴンズ」も楽しみだった。

来シーズンは、球場に行って一緒に「燃えよドラゴンズ」を合唱したいなって思うドラゴンズになれるといいですね。

にわか編集長コメント

「打つ方は私がなんとかしますから！」と堂々と言い放ったT浪監督。いよいよ来年は正念場の3年目、ホントになんとかしないとヤバいよ、ヤバいよ！



第137回

弱小高校野球部の下剋上

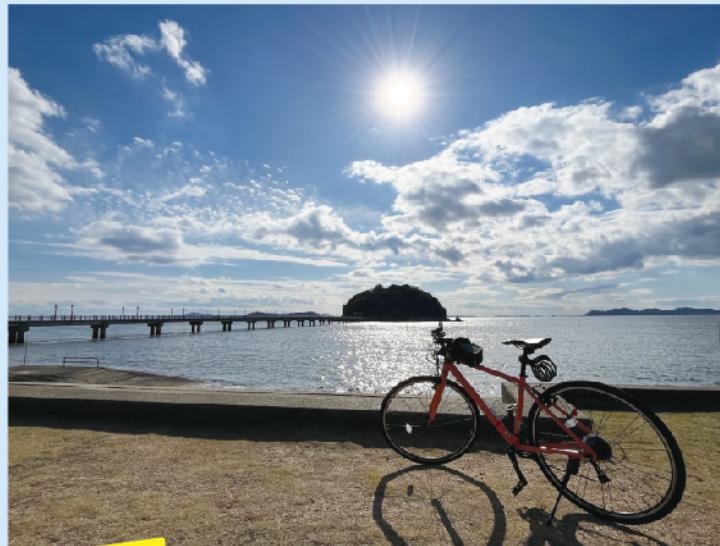
2年連続で2桁勝利、2桁ホームラン。さらに今年は日本選手初のホームラン王にも輝き、大リーグ史上初めて満票で2回目のMVP受賞と6年目のシーズンも歴史的な活躍を見せた大谷翔平大先生。移籍か残

留か注目される中、日本国内すべての小学校に3個ずつおよそ6万個のグローブを寄贈するという超太っ腹なサプライズには驚かされた方も多いはず。シーズンオフになってもその動向に注目が集まっている。とにかく今年は大谷に始まって大谷に終わったシーズンというのはさすがに言い過ぎか。WBCの日本優勝と大谷翔平がグローブと帽子を投げ捨て歓喜する姿はまだ記憶に新しい。そしてWBCの興奮と余韻を残して開幕した日本のプロ野球も今年は制限の無い応援で随分と盛り上がりを見せてくれた。岡田阪神と中嶋オリックスというセ・パ両リーグぶっちぎりの2チームが日本シリーズで対戦し、38年ぶりの阪神優勝で幕を閉じた日本プロ野球界。そして新たに侍ジャパンの指揮を執る井端弘和監督にとって初の国際大会「アジアプロ野球チャンピオンシップ」では、見事逆転サヨナラ勝ちで決勝の激闘を制し、大会2連覇を果たした。そんな盛り上がりを見せる野球界だが、現在「高校野球」を題材としたドラマが絶賛放送中だ。

数々の名作を送り出してきた日曜劇場『下剋上球児』(TBS系日曜夜9時)。主演は日曜劇場でもお馴染み、出演作ごとに新境地を切り開く今最も旬な俳優の一人、鈴木亮平大先生だ。大河ドラマでは人間味あふれる西郷隆盛、朝ドラではヒロインの夫。さらには極悪非道のヤクザの組長から事故や災害現場に駆け付ける熱血ドクターまで、その妥協を許さない徹底した役作りに挑む姿勢は、表現者としてのプロフェッショナルだと絶賛される。そして脇を固めるキャスト陣も黒木華、井川遥、小日向文世、生瀬勝久、松平健と「これぞまさに日曜劇場！」と言いたくなる豪華な顔ぶれが揃った。そんな贅沢なキャスティングで描かれるのは、弱小高校野球部の下剋上。原作は高校野球界ではまったく無名の

心身ともにリフレッシュに効果的

通勤サイクリングのススメ



POINT

自転車を使った通勤は、単なる移動手段ではありません。日常生活の中で、私たちの体だけでなく心にも多くのメリットを与えてくれるのです。

メリット 1

地球環境はもちろん、財布にも優しい



自転車は車のように排気ガスを排出するわけでもなく、動力は自分自身なので地球環境に優しい乗り物ですが、さらにわかりやすいのが経済性。自転車で通勤すれば、電車代やガソリン代はかかりません。例えば私・大河内の場合、1ヶ月22日出勤として年間の経費を計算してみましょう。

A 電車通勤の場合

▶幸田駅～蒲郡駅 片道 200 円

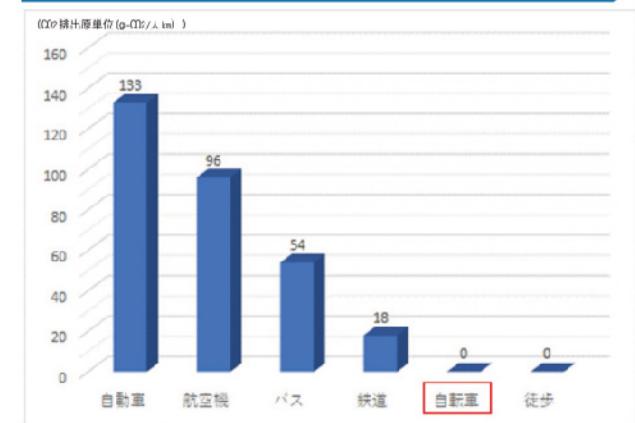
電車代：往復 400 円 × 22 日 × 12 ヶ月 = 105,600 円

B 自動車通勤の場合

▶片道 10km、普通車 1,500cc、燃費 20km/l、ガソリン単価 170 円/l

ガソリン代：往復 170 円 × 22 日 × 12 ヶ月 = 44,880 円

移動手段別の二酸化炭素排出量



▲出典：国土交通省 2018年度

メリット 2

運動不足解消



雨の日や気分が乗らない日などは電車や車で通勤したとしても、半年もあれば水野社長にお支払いした自転車代は簡単に元が取れてしまいそうです。自転車は他の乗り物のように燃料を必要としないため、ガソリン代等の費用がかかりません。また、自動車税や車検代、保険代等の費用もかかりず、維持するためのコストが安く経済的です。さらに一人を 1km 運ぶのに排出される二酸化炭素の排出量は自動車の場合 133g であるのに対し、自転車は排出が一切ありません。このように自転車は二酸化炭素が発生せず、大気汚染物質も排出しない等、環境に優しい乗り物であることがわかります。

運動不足解消のための運動は、激しすぎず、楽すぎず、週 3 回 20 分以上の運動が効果的です。2~3 日ごとに運動することで筋肉の休息期間ができるため、故障が起こりにくいためです。また 20 分以上持続した運動を行うことで脂肪分の効率的な燃焼が始まるため、運動不足の方もまずは 20 分を目安に始めてみるとがオススメです。自転車で走ることは体への負担も少なく、消費カロリーが大きいのが特徴。というのも体に適度な負荷を継続的に長時間かけやすい運動のため、カロリーを消費しやすいのです。さらに始めるためのハードルが高くないのも嬉しいところ。通勤という日々の生活習慣に取り入れやすく、長く続けやすいのも大きなポイントです。

メリット 3

ストレス低減



自転車に乗ることで感じる風や心地よく移ろう風景を見ることで気持ちよく感じる方も多いでしょう。このとき、脳内には幸福感やモチベーションを高める「ドーパミン」という神経物質が分泌されています。

ドーパミンは神経細胞を活性化させ、集中力を高めます。さらには、ストレスを発散させる上にリラックス効果もあります。ストレスの多い現代社会では、これらを減らすことが健康に良いことは今更言うまでもないでしょう。

メリット 4

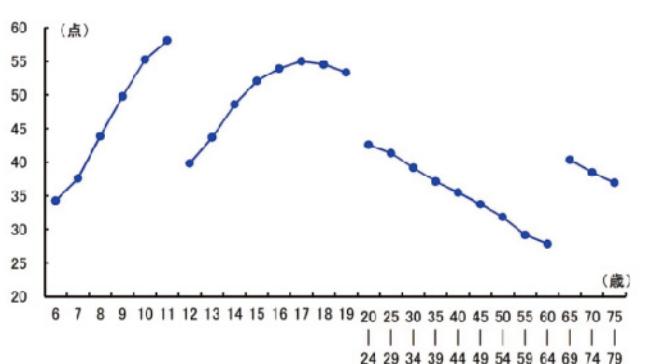
体力の維持・向上



自転車に限った話ではありませんが、運動することは心肺機能や筋力を維持することにつながります。加齢とともに体力の衰えを感じることも増えてきます。文部科学省における体力テストの結果を見ると 20 歳以降は緩やかに低下していることがわかります。(各年代ごとに実施内容が異なるものがあります)

自転車の場合は特別な運動をすることなく、ただ通勤に自転車を使用するだけでも体力を維持し、乗り方によっては向上させられるので、運動することが苦手な方でも手軽に始められます。スポーツジムに通ったりするよりもはるかに続けやすく、ランニングコストがかからないといったメリットもあります。

加齢に伴う新体力テスト合計点の変化(男子)



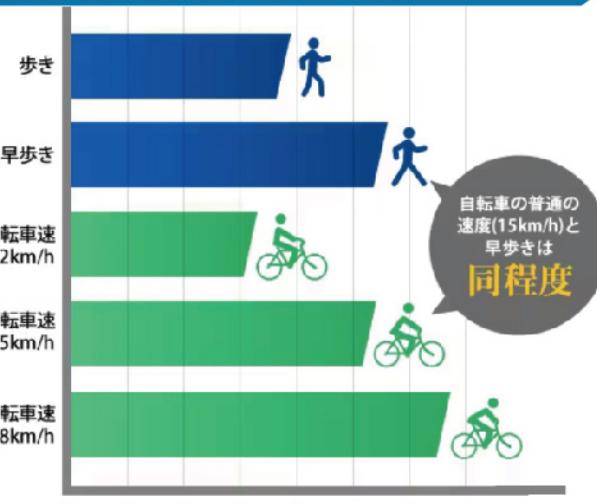
(注)1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。

3. 得点基準は、6~11歳、12~19歳、20~64歳、65~79歳で異なる。

▲出典：文部科学省 2015 年度

運動 1 分間あたりのエネルギー消費



▲データ協力：名古屋市立大学大学院

メリット 5

生活習慣病の予防



有酸素運動自体は II 型糖尿病やメタボリックシンドロームのリスク低下に有用であることが報告されています。また立ったり歩いたりすることに支障が出てくる「ロコモティブシンドローム」にも効果的です。自転車に乗ることで以下の生活習慣病に対する効果が期待できます。

- ・血糖値を下げる
- ・悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増加させる
- ・高い抗酸化能力を得られる

自転車に乗ることで下半身が鍛えられ血流も良くなるので、生活習慣病の予防にはとても有効な運動です。仕事や日常生活が忙しくて中々運動する機会がない人でも自転車通勤に切り替えることで、特別に時間を作る必要もなく、毎日自然と運動することになるので、日々の健康管理にはオススメできます。

まとめ



このように自転車はロングライドやレースを楽しむ人はもちろん、通勤・通学の数十分のサイクリングでも十分な運動になる上、多くの健康へのメリットが知られています。環境にも優しく、経済的でダイエット効果も期待できるため、ぜひとも継続していきたいと思っています。併せて過剰な塩分を避けるなどの生活習慣と自転車を組み合わせれば鬼に金棒。多くの健康へのメリットを享受できることになるでしょう。すべての方々が自転車通勤可能かといえば決してそうではないかと思いますが、自転車と自動車、公共交通機関あるいは徒歩などそれを上手く使い分けて、家計にも社会にも貢献しましょう。(文責：大河内)

公立高校が甲子園に出場するまでを描いた同名のノンフィクション。弱小校が全国大会を目指して勝ち上がっていく物語は、かつて熱狂した「スクールウォーズ」や「ルーキーズ」など枚挙に暇がないが、どうやらガチガチの高校野球ドラマではないところが、今風というか今作品の見どころではないかと思っている。

さかのぼること2016年3月。舞台となるのは三重県越山(えづさん)高校。「残念の“ざん”高」などと言われてしまう学校だ。そんな高校に赴任して3年目の社会科教師・南雲修司(鈴木亮平)は、仕事とプライベートのバランスを取りながら妻・美香(井川遥)との家庭を大切にしながら平穏な日々を過ごしていた。そんな南雲の日常に大きな変化が訪れる。突然「野球部の顧問をやって欲しい」との打診が舞い込んだのだ。しかし、越山高校の野球部は現在1名しか活動していない魔部寸前。にも関わらず、地元の有力者・犬塚(小日向文世)が私財を投げうって専用グラウンドをつくり、強豪校から新任の家庭科教師・山住(黒木華)まで引き抜いてくる力の入れよう。野球部の顧問ともなれば、休日も返上して今のような穏やかな生活は奪われてしまう。頑なに断り続ける南雲だったが、たった一人で黙々とパッティング練習をする現部員のひたむきな姿に心が動き出していく。ネタバレになってしまふので、ここではすべてを明かせないが、本当はすぐにでも関わるまいとする自制心。そんな見ていて痛々しくなるほどの葛藤シーンは、今まで見たことのない鈴木亮平の新たな一面だ。果たして南雲の下した決断はいかに、そして一体南雲の過去に何があったのか。落ちこぼれ生徒たちが甲子園を目指す本線とは別に主人公・南雲の過去をめぐるミステリーも重要なポイントとなっている。

ひと昔前のスポ根ものなら、生徒たちはいがみ合っていたり、喧嘩を繰り返したりするのが王道のパターンだが、本作の球児たちはいつも互いを思いやり、かばい合っ

ている。南雲先生や山住先生もそう。結果を残せず、ミスばかりしている球児たちを頭ごなしに否定したりすることはない。どうすればいいのか、一人ひとりに合った解決策を模索・提案し、一緒になって汗を流していく。知識だけなら一番だった父を超えていまや「生き字引」状態。今年の正月に帰省した兄も「…今頃かよ」とボヤいていた。

さてそんな次男、こないだの祝日もやつてくれました。最近の週末ごとに「協会長杯」の予選リーグ戦をやってるのは知っていた。サッカー部の予定表を見ると「23日 協会長杯 順位決定戦(予定)」

にわか編集長コメント

下剋上達成まで残すところあと2回。ますます目が離せなくなってきた。この手のドラマはハッピーエンドで終わって欲しいと願うばかりです！



第136回

最後はヒトでしょ

我が家の兄弟は6歳差。ケンカもなく、実に平和な日々を過ごして育ってきた。

小学校入学と同時に蹴球小僧の道をまっしぐらとなつた兄は、学校でも家でもボールを触る王道の「つばさくん」少年だったが、その弟もまた、身近で触るもののがサッカーボールしかないという強制的「ボールは友達」状態。

中学、高校と進むにつれて高い現実の壁に直面してきた兄は、「海外の試合をみろ」とか「体幹はちゃんと鍛えろ」とか弟に指導。帰省のたびに連れ出しても動画をとりながらサッカー。が、のびのびと天真爛漫に育った弟、なかなか兄の闘魂は浸透せず。根負けした闘魂は、すっかり鎮火。天真爛漫はストイックに勝った。

そして、現在。海外サッカー観戦にどっぷりはまつた次男。もともとウンチク好きなのでものすごい速さで情報量を増やしていく。知識だけなら一番だった父を超えていまや「生き字引」状態。今年の正月に帰省した兄も「…今頃かよ」とボヤいていた。

さてそんな次男、こないだの祝日もやつてくれました。

最近の週末ごとに「協会長杯」の予選リーグ戦をやってるのは知っていた。サッカー部の予定表を見ると「23日 協会長杯 順位決定戦(予定)」

次男に、「何位決定戦なの？」と聞いてみると、まさかの「知らん」どうやらAだけでなくBやCチームも出ていたので、Aは全勝だったが、結果はわからないとのこと。それにしたって…

緊張するから、と観戦を禁じられている私。当日もこっそり覗いてやろうと思っていたが遅れに遅れ、到着。そしてかつてのチームメイト母(今日は対戦相手だったらしい)に「いまきたの？！」と罵倒されまくりつつ、グラウンドを見ると表彰式。

しかも一番最初に協会のお偉いさん(であろう方々)たちと記念写真に納まる次男ら。

「優勝だ！」

さすがに私でもわかる。やられたぜ…。

引き上げてきた次男が何とも言えないお顔をしているので「何？優勝したんでしょう？」と聞くと、それはそうなんだけ…と苦笑い

試合中、かつてのチームメイトの放った

シートが至近距離で右手親指に炸裂。「え？おれの指ちぎれた？」と錯覚するほど衝撃を受けるも、万が一ハンドを取られるとまずいので、システム(by南川氏)を作動。ジンジン傷む指を隠しつつプレーを

続けていたら、例の元チームメイトと現チームメイトが接触事故して現チームメイトが救急搬送される事態に。(幸いそれほどの大事故ではなく済みました)

いよいよ自分のことを言い出せず、赤黒く

腫れた指をそっと隠して撤収してきた、とのこと。

なんだそれ、めっちゃ見たかったわ!!!

我が家は男三人集まつてのサッカー談義はプレーの質で盛り上がっているが、やっぱスポーツ観戦の醍醐味って「質」より「人」だよ…「おもしろみ」だよ！と思った私。

ちなみに次男の指、3日間湿布しておさまりました。

にわか編集長コメント

親としてはやはり我が子の活躍はぜひ見てみたいもの、その気持よくわかります。今回は痛み分けってことで(笑)。でもやっぱりスポーツは面白いですねっ！

一に日本道

水野 順也

第136回

社会構想大学院大学 地域プロジェクト マネージャー 養成課程に参加して

地域プロジェクトマネージャーとは、簡単に言えば、行政と民間を繋ぐブリッジ人材のことである。特に地方の市町村では、職員の数も少なく、その上こなすべき業務も多い。したがって、まちづくりにおいて、できないことや後回しにすることが多い。ということで、民間のスキルや人脈を利用してまちづくりをしていくこうとする国の施策である。

私はシティセールスやスポーツ少年団等々の活動もしているということで、この講座への参加を勧められ、こんな機会はほ

ぼほほなく、まちづくりや、行政の仕組みを知りたかったので即答で参加することを決めたのだ。とはいって、約半年、毎週火曜日の夜に3時間の講義を受けるのである。しかも、大学の講座ということで、若い人が多いだろうなと想像していたが、意外と私と同じ世代の方も多く参加していたので少し安心したが、参加者は大企業出身の方から、専門的なお仕事をしている方まで、毎回緊張しながらの受講となつた。全20回の講義のカリキュラムは、地方創生、地方自治体の制度、議会制度、行政の予算の仕組みから、地域課題解決の理論、プレゼン方法等々、多岐にわたつた。最終的なハーフドレは、対象の地方都市への政策提言作成でこのプレゼンを持って受講修了資格が得られるというものである。私は岡山県の井

原市への提言で、実際に現地まで出向いて市役所職員さんから地域の課題や、地域の特徴などを教えていただき、併せて市内を視察させていただいた。そして講座最終日に井原市長に一人5分30秒でプレゼンをさせていただき、全20回をめでたく修了となつた。

カリキュラムのタイトルにはなかったが、それぞれ、提案するにはどうしたらよいか、企画書の考え方、書き方の学びも大きいにあつた。

にわか編集長コメント

新しい肩書でこれまでよりもっと忙しくなるとは思いますが、その類まれなるバイタリティと溢れんばかりの行動力で益々のご活躍をお祈り申し上げるばかりです！

4) カリキュラム・スケジュール

週	講	日程	曜日	講義内容	講義形式
1	第1講 第2講	6月22日(木) 6月23日(金)	木 火	オリエンテーション、本講義概要の確認・内容説明 地方創生の理論と実践①、教員・研究者のコミュニケーション	対面 (オンライン可)
2	第3講 第4講	6月27日(火) 6月28日(水)	火 水	百葉・職員から政策提言・事業提案の対象となる講述提示、教員からの質疑など 地方創生の理論と実践②	オンライン
3	第5講 第6講	7月4日(火) 7月5日(水)	火 水	百葉・職員から政策提言・事業提案の対象となる講述提示、教員からの質疑など 地方創生の理論と実践③	オンライン
4	第7講 第8講	7月11日(火) 7月12日(水)	火 水	地方自治体の制度① 地方自治体の制度②	オンライン
5	第9講 第10講	7月18日(火) 7月19日(水)	火 水	地方自治体の制度③ 地方自治体の制度④	オンライン
6	第11講 第12講	7月25日(火) 7月26日(水)	火 水	地域振興の理論と実践① 地域振興の理論と実践②	オンライン
7	第13講 第14講	8月1日(火) 8月2日(水)	火 水	地域振興の理論③ 地方自治体の制度⑤	オンライン
8	第15講 第16講	8月8日(火) 8月9日(水)	火 水	地域創生とEBPM① 地域創生とEBPM②	オンライン
9	第17講 第18講	8月22日(火) 8月23日(水)	火 水	地域創生の理論と実践③ 地域振興の理論と実践④	オンライン
10	第19講 第20講	8月29日(火) 8月30日(水)	火 水	自治体への政策発表を中間発表① ⇒フィールド担当者からの講評・アドバイス	対面 (オンライン可)
11	第21講 第22講	9月5日(火) 9月6日(水)	火 水	自治体への政策発表を中間発表② ⇒フィールド担当者からの講評・アドバイス	対面 (オンライン可)
12	第23講 第24講	9月12日(火) 9月13日(水)	火 水	地域振興の理論と実践⑤ 地域振興の理論と実践⑥	オンライン
13	第25講 第26講	9月19日(火) 9月20日(水)	火 水	地域プロジェクトマネージャーの実践(経験談など)	オンライン
14	第27講 第28講	9月26日(火) 9月27日(水)	火 水	地域課題解決に貢献する事業構想の基礎① 地域課題解決に貢献する事業構想の基礎②	オンライン
15	第29講 第30講	10月3日(火) 10月4日(水)	火 水	公共共創の事例と方法論① 公共共創の事例と方法論②	オンライン
16	第31講 第32講	10月10日(火) 10月11日(水)	火 水	地域活性化と事業構築・事例① 地域活性化と事業構築・事例②	オンライン
17	第33講 第34講	10月17日(火) 10月18日(水)	火 水	地域プロジェクトマネージメントの実践例① 地域プロジェクトマネージメントの実践例②	オンライン
18	第35講 第36講	10月24日(火) 10月25日(水)	火 水	研究者プレゼンテーション実行練習 →最終発表に向けた準備	オンライン
19	第37講 第38講	10月30日(火) 10月31日(水)	火 水	政策提言の最終発表会① →各自の担当にプレゼンテーション、自治体・教員からの講評	対面 (オンライン可)
20	第39講 第40講	11月7日(火) 11月8日(水)	火 水	政策提言の最終発表会② →各自の担当にプレゼンテーション、自治体・教員からの講評	対面 (オンライン可)

*スケジュールは変更になる場合があります。予めご了承ください。



今回は三谷にある「中華喫茶サンロッジ」さんへ行ってきました。

素敵な笑顔の奥さんに注文をしたのは炒飯とラーメン。びっくりするほどの大ボリュームで、心もお腹も大満足なお昼ご飯でした。お財布に優しいお値段で、炒飯はなんとワンコイン。気軽に通えるメニューの数々、これは全メニュー制覇への道が始まりそうです。(佐藤)

レッツ
コミュニケーション！

今月のお題

今年の個人的な
ニュースは？

地域
PM
受講

血
圧
が
200
超え

自
転
車
通勤

寺
巡
り
づ
み

35
周
年
祭

香港
一
旅

人
ご
東
上
座

地域
PM
受講

血
圧
が
200
超え

自
転
車
通勤

寺
巡
り
づ
み

35
周
年
祭

香港
一
旅

人
ご
東
上
座

2023年12月8日発行

〒443-0045 愛知県蒲郡市旭町9-9 有限会社水野印刷工芸 TEL:0533-66-3551 FAX:0533-66-3552 mideco.jp

おだち♪ゼン！のひなカフェ

2023.11.18 sat.

file.89

SHIROKUMA COFFEE



ごく普通のお家(たぶん)の
1F部分がステキなカフェに
變っている。しかも珈琲屋。

私が訪れたときには、2組の
女性2人組がそれを楽しむ
うちに会話をされていたのですが…
そのうち1組の女性が、帰り際に
スタッフに「相席になつて
おかげで楽しかった」と
仰っておりびっくり!!
あんなに楽しもうとしているのに
他人で二つてことは…
そんなステキな出会いも
生まれる!? 楽しかったです(⑉)

OPEN 13:00-17:30 (L.O.16:30)

週2~3日の営業です。

営業日カレンダー要確認!!

〒 豊橋市南大清水町字元町201-2



抹茶牛乳コーヒー ¥530 ←
(バスク風チーズケーキ
ドリンクセット) ¥450

にわか編集長 コメント

千鳥が「ちょっと待てい！」と叫びながらツッコミを入れる相席食堂が大好きですが、相席でお互いが打ち解けて楽しんでしまうとは、まさに驚きですねっ！

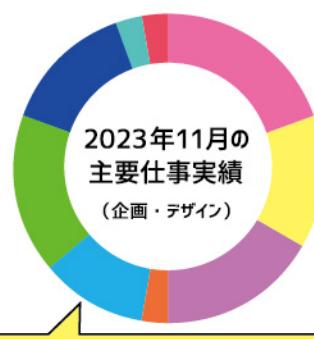
今月の 八百万百景



目力

撮影者：山本兼佑

豊川稲荷の靈狐様のお稻荷さんです。視線を感じ
顔を向いたら目が合いました。目力の強いキリッ
としたイケメンなお稻荷さんです。お稻荷さんは
豊川兜枳尼真天（だきにしんてん）がまたがって
いる白狐だそうです。兜枳尼真天はもともとイン
ドの人肉を喰らう半裸の女の鬼神だそうで、時代
を経るにつれて現在の形態に落ち着いたそうです
よ。



WEBデザイン・ECサイト
お任せください！

- ウェブサイト・LP
- WEB広告
- SNS更新代行
- サイネージ・動画
- スタンプラリー
- パンフレット・マップ
- ポスター・チラシ
- DM
- 看板・のぼり・パネル等

今月の にわか編集長 編集後記も持ち回り制！

思い起こせば新年早々にコロナに感染し、正月休みの7連休のあと2日の出勤を挟んで、さらに9連休という波乱のスタートでした。なんとか今年も残すところ12月だけとなりました。個人的には、新たなチャレンジとして「だじやれ講座」に参加したり、「日本数独協会」の会員になりましたなど仕事とはまったく無関係なところで多少は新しいことに首を突っ込んだりもしましたが、実際はまだまだ不完全な状況です。来年はこれらのことでもっと極めて、その道の達人に少しでも近づければいいなと思っています。

大河内 和幸