

平成 30 年度後期

教養講座のご案内

※すべての講座が、道民カレッジ、えべつ市民カレッジの連携講座です

コミュニケーション力や子育て力を磨く ～エゴグラムで自己理解を深めよう～Vol.2

自分の性格を知る客観的なテストに TEG があります。そのテストにより、自身の「エゴグラム」が明確になり、自身の性格傾向を知ることができます。そのエゴグラムは、他の人とのコミュニケーションの取り方や子育ての傾向、自己の問題処理の傾向も現しているとも言われています。本講座では、前期の Vol.1 の続きで、エゴグラムを実施し、性格傾向がどのように形成されるか、その傾向にどのように向き合うかを解説します。
* 持ち物：筆記用具 * 前期 Vol. I を受講されていない方も参加いただけます

講 師：本学学長、教育文化学部教育学科 教授 山谷 敬三郎
日 程：10/6 土曜日 13:00～14:30
受講料：無料 申込締切：9/28(金) 定員：50 名

心と体のストレスケア

体は心の入れ物です。心は体を動かします。体の不調は心に、心の不調は体に表れます。肩こりや偏頭痛、腰痛なども何気ない日常の動きや人間関係からおきることが多いのです。初めての方も参加者同士がペアになり、ゆっくり・じっくり体を感じてみましょう。きっと笑顔が出てきます。激しい運動やトレーニングではありませんが、なかなかできない動きを楽しんでください。
* 持ち物：上履き、汗拭きタオル、膝や腰を曲げやすい服装（ぴったりしたジーンズやデニム布地は不相当）

講 師：元本学教授 伊藤 和幸
日 程：10/6、10/20、11/10、11/24、12/8 土曜日 全 5 回 13:30～15:30
受講料：無料 申込締切：9/28(金) 定員：25 名

セルフ・イメージを変える

「思考は現実化する」あるいは「あなたが思うとおりの人生を歩む」ということばを聞いたことはあるでしょうか？ 性格を変えることはできるのでしょうか？ どのような毎日を過ごすかは、日頃何を思うかによって左右されます。そして、何よりも重要なのは、自分をどう思っているか、すなわちセルフ・イメージが大きな影響を及ぼします。本講座では、セルフ・イメージとは何か、どのように形成されたのか、どのように変えるのかについて、具体的かつ実際に学びます。

講 師：本学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 教授 佐藤 至英
日 程：10/6、11/10 土曜日 全 2 回 10:00～11:30
受講料：無料 申込締切：9/28(金) 定員：30 名

エコクラフト・紙バンドで作るバッグ バスケットリー(1 日講座)

再生紙の紙バンドを使って、バスケットを作ります。小物入れ、鉢カバー、買物カゴ、大きさ・デザインによって好みのバスケットを半日で仕上げます。三つの基本技法でシンプルなバスケットの技法を学べます。
* 持ち物：洗濯バサミ(8ヶ)、木工用ボンド(小 1 本)、昼食 申込締切：①10/19(金) ②11/2(金)

講 師：染織工芸家・クラフト作家・茶道家 樺澤 京子
日 程：①10/26 ②11/9 金曜日 ※①と②のどちらかを選択して下さい
11:00～15:30 (お昼を挟みます) 定員：各 10 名
受講料：無料 材料費：1,500 円(当日お受けいたします)

介護をする人のためのセルフケア講座

家庭でご家族を介護する時、心の悩みが解消されずストレスを感じたり、腰痛などの身体の不調をかかえることがよくあります。本講座では、手軽にひとりでもできるストレスの解消方法や、身体に負担の少ない介護方法を体験的にわかりやすくお伝えします。
* 持ち物：筆記用具、上履き、必要に応じて水分補給のための飲み物 動きやすい服装でお越しください

講 師：本学教育文化学部心理カウンセリング学科 教授 風間 雅江
本学生涯スポーツ学部健康福祉学科 准教授 本間 美幸
本学生涯スポーツ学部健康福祉学科 准教授 八巻 貴穂

日 程：10/27 土曜日 13:30～15:30 受講料：無料 申込締切：10/19(金) 定員：20 名

草木染（天然染料）講座 ～優しい秋色を自然の中から～

古代より続く、草木を使った染色方法で、布や糸を染めます。どんな色に染め上がるかは仕上げるまで分かりませんが、思いがけない発色も!! 単色や二色や絞り染の技法も楽しみながら学べます。
* 持ち物 エプロン、ゴム手袋、汚れてもよい服装、筆記用具、ビニール袋 木綿糸、縫い針(絞り染めされる方のみ)

講 師：染織工芸家、クラフト作家、元アメリカウィリアムズカレッジ講師 樺澤 京子
日 程：10/31、11/7、11/14、11/21 水曜日 全 4 回 10:40～12:40
受講料：無料 申込締切：10/24(水) 定員：10 名
材料費：5,500 円程度(当日お受けいたします)

道産作物の健康機能性を高める 調理・加工法&薬膳試食

健康効果を高める道産野菜の調理・加工法について、できる限り分かり易くお話をし、秋野菜チコリー、ヤーコン、菊芋、タマネギ、赤ピーツきのご類などを中心に美味しい薬膳メニューを試食していただきます。さらに中高年の運動機能を高める日常生活についても説明いたします。

講 師：本学 名誉教授 西村 弘行
日 程：11/10 土曜日 10:00～12:30
受講料：無料 申込締切：11/2(金) 定員：80 名
材料費：800 円(当日お受けいたします)

「聖書」に学ぶ生きるヒント

講 師：本学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 教授 佐藤 至英

日 程：11/15 木曜日 13:00～14:30

受講料：無料 申込締切：11/8(木) 定員：30名

よりよい人生を求めて毎日を送っていきたくて願いながらも、人間関係に悩み、ストレスをかかえてしまうのはなぜでしょうか？どうすればもっとハッピーに生きることができるのでしょうか？本講座では、世界のベストセラーである「聖書」から、人生のこれらの疑問に具体的なかつ実際の答えを見つけます。実りある豊かな人生とは何か、本当の豊かさとは何かについても、いっしょに考えていきたいと思います。

人が集えば文殊の知恵袋講座

コーディネーター：本学短期大学部ライフデザイン学科 教授 田口 智子

江別在住もしくは江別に造詣の深い方々をゲストスピーカーにお招きし、江別の歴史や暮らしをテーマに掲げ、江別に通ずる貴重な講話で綴られる講座です。 ***お申込みは月毎にお願いします**

①【10月度】－江別屯田兵村開村 140 周年記念講演－ 江別屯田兵村開村 140 周年を迎えて	10/16(火) 13:10～14:40
ゲストスピーカー：江別屯田兵村遺族会 事務局長 後藤 一昭 氏	申込締切：10/5(金) 定員：30名
平成 30 年は、江別屯田兵村が明治 11 年に開村してから 140 年目にあたります。江別市民憲章の前文に謳われているとおり江別の地の開拓者である屯田兵の子孫の立場から、屯田兵の歴史・業績等について一般市民に広く報知し、正しく理解されるように努力しておりますが、意図する成果を挙げるに至っておりません。この場をお借りして、少しでも皆様にご理解いただけるようお話ししたいと思います。 *会場：北翔大学 543 教室 *受講料：無料	
②【11月度】－人が集えば文殊の知恵袋講座 10 周年記念講座－ 江別の文化・歴史を語る!つなぐ!語り部の記録 2018	11/11(日) 13:00～17:00
主催：江別創造舎（北翔大学短期大学部田口研究室）	申込締切：11/2(金) 定員：50名
人が集えば文殊の知恵袋講座開講 10 周年を迎え、記念企画として 11 月度を開講します。今日の北海道の開拓・発展に寄与した長寿企業、町村農場をはじめ江別の産業のブランド化に大きな貢献をされている江別製粉および菊水の 3 社の経営者・会長をお招きして、語り部の記録 2018 を開講します。 *会場：野幌公民館研修室(現地集合) *受講料：500 円(当日お受けいたします)	
③【12月度】 作曲家・万城目正と江別	12/11(火) 13:10～14:40
ゲストスピーカー：元 江別市情報図書館 館長 佐々木 孝一 氏	申込締切：11/30(金) 定員：30名
「リングの唄」や「悲しき口笛」などを作曲した万城目正は、幕別町生まれですが、小学校時代の 2 年間に江別で過ごしました。親の都合で道内を転々とした彼にとって、江別は知己の多い、心に残る土地でした。 後年、映画音楽や歌謡曲の世界で大成します。没後五十年を経て、ヒット曲を音源で辿ります。また、人となりや精神形成に大きな影響を与えた、母「ふじほ」についても紹介します。 *会場：北翔大学 543 教室 *受講料：無料	

(小学生対象) 北翔大学 おもしろ算数教室
～大学の先生と大学生のお兄さんお姉さんと算数を楽しもう～

講 師：本学教育文化学部教育学科
准教授 三浦 公裕・初等教育コースゼミ生
受講料：無料 定員：各学年 20 名

日程：小学 1 年生・5 年生 ① 9 月 29 日(土)、②10 月 6 日(土) の 2 回コース 申込締切：9/21(金)
小学 3 年生・4 年生 ①10 月 13 日(土)、②10 月 20 日(土) の 2 回コース 申込締切：10/5(金)
小学 2 年生・6 年生 ①10 月 27 日(土)、②11 月 10 日(土) の 2 回コース 申込締切：10/19(金)

普段学校であまり取り上げられない教材を用いて、図を書いたり、決まりを見つけたりなど、算数の基本となる考え方をじっくり楽しく学びます。常に、手を動かし、頭を動かし、算数の不思議にたくさん触れてみましょう。大学生のお兄さんお姉さんが一人一人丁寧に指導します。

***各回とも 10:00～11:30 なるべく 2 回とも受講してください *保護者の参加可 算数の苦手な子大歓迎!**

小学 1 年生	①「なにができるかな」「アイスクリーム」 ②「不思議なトンネル」「お買い物ごっこ」
小学 2 年生	①「かずづくり」「どうやって切ったのかな」 ②「ネズミのお食事」「たからさがし」
小学 3 年生	①「図形探偵」「九九ビンゴ」 ②「算数語と日本語」「コマの模様」
小学 4 年生	①「変わり方調べ」「九九表の不思議」 ②「35 億 5000 万」「何回生きられるかな」
小学 5 年生	①「何頭でつりあうのかな」「ささだて」「さいころの不思議」 ②「タングラム」「5 進術」「500 mL」
小学 6 年生	①「正方形の不思議」「カレンダーの不思議」「かずづくり」 ②「ハノイの塔」「フィボナッチ」「正 2 / 5 角形」

(小・中学生対象) 世界の化石と友だちになろう!
～マダガスカルと北海道の“アンモナイト化石”を比べてみよう!～

講 師：元本学教授 那賀島 彰一
日 程：1/12 土曜日 13:00～16:00
受講料：無料 材料費：1,000 円
申込締切：12/25(火) 定員：25 名



みなさんは冬休みの自由研究が決まりましたか？今回は、夏の講座のマダガスカルのアンモナイト化石と種類が違い、大きな形の良いアンモナイト化石を手に入れました。レプリカをつくりましょう。また、北海道の浦河で見つけた実物の“アンモナイト化石”をクリーニングしてみましょう。不要な岩石を取りのぞいたあとに、マダガスカルの化石と比べてみましょう。

***持ち物：筆記用具 *材料費は当日お受けいたします**
***保護者の付き添い可**



裏千家 茶道教室

講師：裏千家準教授 深井 宗久

日程：火曜日 各コース全4回 13:30～15:30 定員：各コース8名

受講料：無料 教材費：各コース5,000円（当日お受けいたします）

日本文化を学びます。美しい立居振舞、四季折々の茶会、そのための初歩の基本的修練「道・学・実」を学びましょう。許状申請の取次もできます。

コース	日 程	申込締切
11月コース	10/30、11/6、11/13、11/20	10/19(金)
12月コース	11/27、12/4、12/11、12/18	11/16(金)
1月コース	1/8、1/22、1/29、2/5	12/25(火)
2月コース	2/12、2/19、2/26、3/5	2/1(金)



* お申込みはコース毎にお願いします * 持ち物：白ソックス、ベルト、帛紗、茶席用扇子など

お申込み お問合わせ



〒069-8511

江別市文京台 23 番地

北翔大学

地域連携センター

TEL: 011-387-3939 (直通)

受付時間 平日 9 時～17 時

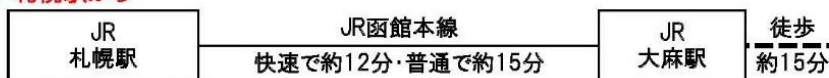
kouzacen@hokusho-u.ac.jp

- F A X の場合は、裏面の「講座受講申込書」をご利用ください。
- メール・往復はがきの場合は、下記項目をご記入の上、お申込みください。
 - ① 申込講座名 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 性別 ⑤ 生年月日・年齢 ⑥ 電話番号
 - ⑦ 緊急時連絡先 ⑧ 道民カレッジ生の方は手帳番号
- お申込み受付後、開講のご案内をいたします。お申込み後、10 日以内に連絡がない場合には、お手数ですが地域連携センターまでお問い合わせください。

返信 0698511 江別市文京台 23 番地 北翔大学 地域連携センター 行	(何も記入しないでください。) 申込講座名 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 郵便番号 住所 氏名(ふりがな) 生年月日・年齢 電話番号 (必要と思われる方は) 緊急時連絡先 道民カレッジ手帳 No.
往信 〇〇〇〇〇〇〇〇 申込まれる方の 郵便番号・ご住所・ お名前をご記入ください。	郵便往復はがき 記入例

アクセス

▶ 札幌駅から



▶ 新札幌(新さっぽろ)から



▶ 新札幌からバスでのアクセスについて

新札幌バスターミナル 北レーン

9 10 11 12 13 14 15

北レーン 10・12 番のりばのいずれから乗車してください。
平日は 10～15 分に一本の割合で発車しています。

10 JRバス(所要時間 約 10 分)

- 【循環新 82】新札幌駅行 文京台線
- 【循環新 83】新札幌駅行 文京台線
- 【新 24】大森 11 丁目行 大森団地線
- 【新 24】道立図書館前行 大森団地線
- 【新 25】ゆめみ野東町行 江別線
- 【新 26】江別駅行 江別線
- 【新 26】野幌駅北口行 江別線
- 【新 29】情報大学前行 野幌運動公園線
- 【新 29】野幌運動公園行 野幌運動公園線

12 夕鉄バス(所要時間 約 10 分)

- ・新札幌駅～文京台南町 行き
- ・新札幌駅～南幌東町 行き
- ・新札幌駅～あけぼの団地行き
- ・新札幌駅～夕張南部 行き など

※表示の所要時間はあくまで目安ですので時間にゆとりをもって交通機関をご利用ください。

お願い

- 受付は先着順となります。申込後、やむを得ず受講できなくなった場合には、事前にご連絡ください。
- 材料費が必要な講座については、無断キャンセル及び申込期限を過ぎてからのキャンセルの場合は、材料費を申し受けます。
- 受講者が一定の人数に達しない場合には、開講できない場合がございます。
- 駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関でお越しください。
(特別の事情がある場合には予めご相談ください。)
- 講座風景を撮影し、ホームページ・印刷物等に使用させていただく場合がございます。
- 資格取得を目指す実力講座もございます。ご希望の方はお問い合わせください。

講座受講申込書



※記入漏れがないようお願い致します。

平成 年 月 日

申込講座名	●		
	●		
	●		
	●		
	●		
氏名①	(ふりがな)	男 ・ 女	生年月日 昭・平 年 月 日 年齢 歳
氏名②	(ふりがな)	男 ・ 女	生年月日 昭・平 年 月 日 年齢 歳
住所	〒 —		
連絡先電話番号 () —		緊急時連絡先電話番号 () —	
※開講案内を送信しますので F A X 番号を記入してください。 F A X () —			
通信欄 (質問等がございましたら、ご記入ください)			
※道民カレッジ生の方は、手帳番号をお知らせください。 No.			

※ありがとうございました。折り返しご連絡させていただきます。