

# 教養講座のご案内

\*全講座、道民カレッジ、えべつ市民カレッジの連携講座になっております。

<b>植物に学ぶ宝の山</b> 植物がつくる自己防御物質と美肌・健康成分				講師：北翔大学・北翔大学短期大学部 学長 西村 弘行			申込締切 4/26(水)
日程	5/13	土曜日	全1回	(講演) 10:00 ~ 11:30 (試食) 11:40 ~ 12:40	受講料：無料 材料費：800円	定員90名	
<p>自然生態系の中で生き抜く植物は、外敵である昆虫、土壌微生物（植物病原菌）、他植物などからの攻撃を常に受けています。にも拘らず、長期間、耐えしのでいられるのはなぜでしょうか。植物はヒトに対し、美肌や健康維持に役立つ宝の山です。今回の講座を通してこれらの疑問を解き明かし、美味しい美肌・健康メニューを食事体験します。</p>							
<b>心と体のストレスケア</b>				講師：元北翔大学短期大学部 教授 伊藤 和幸			定員30名 申込締切 4/26(水)
日程	5/13、5/27、6/3、6/17、7/8		土曜日	全5回	13:30~15:30	受講料：無料	
<p>体は心の入れ物です。心は体の司令塔です。体の不調は心に、心の不調は体に表れます。何気ない日常生活の中での動きの癖や人間関係から、肩こりや偏頭痛、腰痛などに悩むことが多いのです。参加者がベアになり、楽しく体を動かしてみます。体が楽になれば、心も楽になります！</p> <p>●持ち物 上ばき、トレーナーやジャージなど動きやすい服装、汗拭きタオル</p>							
<b>セルフ・イメージを変える</b>				講師：生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 教授 佐藤 至英			申込締切 5/10(水)
日程	5/20、6/24		土曜日	全2回	14:00~15:30	定員30名	受講料：無料
<p>「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？どのような毎日をすごすかは、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、具体的かつ实际的に学びます。</p>							
<b>新 脳サイズ片付けトレーニング入門講座</b>				講師：教育文化学部教育学科 教授 今野 洋子			申込締切 5/10(水)
日程	5/20		土曜日	全1回	10:40~12:10	定員20名	受講料：無料
<p>新発想の脳を鍛えながら毎日の生活をより快適にする「目的型」脳トレプログラムを学べます。ふだんの片付けを認知症予防の取り組みとしてとらえたのが、脳サイズ片付けトレーニングです。この片付けトレーニングは、脳トレばっちり、片付けスキルアップ、おうちスッキリ、心もスッキリのメリット満載です。脳サイズ片付けトレーニングで、体験しながら学びましょう。</p>							
<b>新 ピアノ室内楽レクチャーコンサート</b>				講師：北翔大学教育文化学部教育学科 教授 鈴木しおり（ピアノ） 元札幌交響楽団 コンサートマスター 市川 映子 氏（ヴァイオリン） 元札幌交響楽団 副主席 文屋 治実 氏（チェロ）			申込締切 5/17(水)
日程	5/27		土曜日	全1回	15:00~17:00	定員200名	受講料：無料
<p>大学開放企画として北翔大学にて「PAL6レクチャーコンサート～メンデルスゾーンの室内楽を中心に～」を開催します。ヴァイオリンやチェロの弦楽器やピアノの音色を楽しみつつ、音楽の知識も得るなど、芸術文化の生涯学習にお役立てください。</p>							
<b>新 高校生のための『心のリラクゼーション』実践講座 —暮らしにいかす心理学—</b>				講師：教育文化学部心理カウンセリング学科 教授 風間 雅江			申込締切 6/14(水)
日程	6/24		土曜日	全1回	14:00~15:30	定員40名	受講料：無料
<p>パソコン、ケータイ等の文明の利器によって何かと便利な時代ですが、一方で、私達は日々ストレスの原因に囲まれて生きています。高校時代にストレスと上手に向き合う方法を身につけることはとても役に立ちます。本講座では心理学の観点から、健康を保つための「心の柔軟体操」の方法を紹介し一緒に体験します。高校生を対象にした内容ですが、テーマに関心をお持ちの方はどなたでも参加可能です。</p> <p>●持ち物 筆記用具、動きやすい服装</p>							
<b>「聖書」に学ぶ生きるヒント</b>				講師：生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 教授 佐藤 至英			申込締切 6/21(水)
日程	7/1		土曜日	全1回	14:00~15:30	定員30名	受講料：無料
<p>よりよい人生を求めて毎日を過ごしていきたいと願いながらも、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かつ実的な答えを見つけます。爽やかな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。</p>							
<b>草木染「瑞々しい木々や草花を染色に」</b>				講師：元北翔大学 非常勤講師 樺澤 京子			定員10名 申込締切 6/23(金)
日程	7/5、7/12、7/19、7/26		水曜日	全4回	10:30~13:00	受講料：無料 材料費：5,000円~6,000円程度	
<p>季節の中で美しく輝くような木々や草木花から美しい色を染色してみましょう！思いがけない色に染まるかもしれません。その季節だけの染色を是非体験してみませんか。（材料費には、染料-助剤-媒染料代金を含みます。）</p> <p>●持ち物 エプロン・ゴム手袋・汚れてもよい服装・木綿糸・縫い針（絞り染めされる方のみ）・筆記用具</p>							



『エンディングノート&遺言書』を書いてみよう! ～思いや願いをきちんと伝え、安心して今をよりよく生きるために～				講師：元北翔大学 教授 那賀島 彰一 (エンディングノートの書き方セミナー講師、 認知症ケア指導管理士、「終活」カウンセラー上級)		申込締切 7/21(金)	
日程	8/2	水曜日	全1回	13:30~15:30	定員40名	受講料：無料 エンディングノート代：1,000円	
<p>「老老介護」から「認老介護」の時代がくると言われています。心身共にしっかりしているうちに、“自分の思いや願い”を文章に残して、周りの家族に伝えるという考え方が大切です。</p> <p>今回は、昨年度参加された方のアンケート結果をもとに、葬儀、預金相続手続き、遺言書などについて講師の体験などをもとに学習した後に、「エンディングノート」の書き方を勉強します。人生の終焉は老若には関係ありません。若い方も大歓迎です。</p>							
<b>新</b> 中高生のためのコミュニケーション・スキルアップ実践講座 ～心理学とピア・サポートから学ぶ人間関係～				講師：教育文化学部心理カウンセリング学科 准教授 澤 聡一		申込締切 8/9(水)	
日程	8/19、9/16		土曜日	全2回	14:00~15:30	定員30名	受講料：無料
<p>「空気を読む」ことや「コミュカ」など、現代社会は人間関係重視の社会です。しかし、その考え方や技術を学べる機会は、あまり多くありません。この講座で、心理学やピア・サポート(*ピア：仲間・同僚)の考え方や、人間関係の技術に触れてみませんか。人と接する進路に興味がある方も、ぜひお気軽にご参加ください。2回の講座は異なる内容を行いますが、どちらかのみ参加も可能です。(対象：中学生・高校生)</p> <p>●持ち物 動きやすい服装 (中学生・高校生以外で参加希望の方は、お問い合わせください。)</p>							
人が集えば文殊の知恵袋講座			コーディネーター 短期大学部ライフデザイン学科 教授 田口 智子		各 13:10~14:40	定員 各30名	受講料 無料
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ご講話で綴られる講座です。どうぞご参加ください。							
【6月度】 初夏の野幌森林公園を歩こう			6/20(火)	ゲストスピーカー 野幌森林公園自然ふれあい交流館 普及啓発員 扇谷 真知子 氏		申込締切 6/9(金)	
<p>可憐な春のお花たちと入れ替わるように、比較的背丈の大きなお花たちが目立ちはじめ、エゾノルゼミの泣き声や野鳥のさえずりで森の中はとてにぎやかになり、活気に満ち溢れます。生き物たちの存在を身近に感じられる季節でもあります。生き物たちから元気を分けてもらいながら、初夏の森を歩いてみませんか。</p>							
【7月度】 江別市自治基本条例の意義と役割			7/11(火)	ゲストスピーカー 江別市生活環境部市民生活課市民協働担当 堂前 敦 氏		申込締切 6/30(金)	
江別市自治基本条例は、当市における市民自治によるまちづくりを進めるための最高規範として、平成21年7月1日に施行されました。条例は「市民一人ひとりが市政に関する情報を共有し、自らの責任において主体的に考え、積極的にまちづくりに参加及び協働しながら、より良いまちづくりを推進すること」を基本理念とし、市民の権利や責務、市の役割や責務などまちづくりの基本的なルールを定めています。条例の意義や条例に基づく市の取り組みなどについて、受講されるみなさんに知っていただき、まちづくりのパートナーとなっていたら幸いです。							
【8月度】 煉瓦の歴史			8/8(火)	ゲストスピーカー 米澤煉瓦株式会社 代表取締役社長 米澤 照二 氏		申込締切 7/28(金)	
<p>本講座は、煉瓦の歴史についてお話しをします。平成16年に北海道遺産に認定された江別の煉瓦、その煉瓦の歴史は深く、どこから、どのように我が国に伝えられ、それが北海道江別市野幌の産業として根付いていったのか、をお話しします。また、現在の煉瓦がどのように活用されているかをお話し、今後の活用についてご聴講の皆様と情報交換をしたいと考えています。</p>							
【9月度】 初秋の野幌森林公園を歩こう			9/12(火)	ゲストスピーカー 野幌森林公園自然ふれあい交流館 普及啓発員 扇谷 真知子 氏		申込締切 9/1(金)	
暑さが少し和らぎ散策しやすい季節となりました。爽やかな秋ですが、サラシナショウマやミゾソバなどのお花もまだまだ楽しめますよ！植物たちが命をつなぐための知恵や戦略について考えながら、初秋の野幌森林公園を歩いてみませんか。							
裏千家「茶道教室」			講師：裏千家準教授 深井 宗久		火曜日	各コース 全4回	各 13:30~15:30
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な修練、「道、学、実」を学びましょう。許状申請の取次もできます。						受講料：無料 教材費：各コース5,000円	
日程	5月コース	5/9、5/16、5/23、5/30		申込 締 切	4/26 (水)	定員各8名	●持ち物/白ソックス、ベルト、 帛紗、茶席用扇子など 
	6月コース	6/6、6/13、6/20、6/27			5/26 (金)		
	7月コース	7/4、7/11、7/18、7/25			6/23 (金)		
	8月コース	8/1、8/8、8/22、8/29			7/21 (金)		
	9月コース	9/12、9/19、9/26、10/3			9/1 (金)		
世界の化石と友だちになろう！ ～マダガスカルアンモナイト化石のクリーニングとレプリカづくり～				講師：元北翔大学教授 那賀島 彰一		受講料：無料 材料費：1,000円	
日程	7/29	土曜日	13:00~16:00		対象：小学1年生~中学3年生(親子での参加歓迎)		定員25名
みなさんは夏休みの自由研究が決まりましたか？今回は、本物のマダガスカルアンモナイト化石(約5cm大)を手に入れることができます。不要な岩石を取りのぞいて(クリーニング)、形の良い化石にしましょう。また、ポリピアの三葉虫化石のレプリカもつくります。世界のいろいろな化石に触ってみて、化石と語り、化石から多くのことを学びましょう。							
●持ち物 筆記用具							

# お申込み方法

FAX、メール、往復はがきのいずれかの方法にて下記項目をご記入のうえ、お申し込みください。

① 郵便番号・住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、④電話番号、⑤希望の講座名

(FAXでのお申込みは裏面をご利用ください。)

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。

# お申込み先

〒069-8511

江別市文京台23番地

北翔大学

地域連携センター 行

# お問い合わせ先

受付時間 平日9時～17時まで

TEL: 011-387-3939 (直通)

kouzacen@hokusho-u.ac.jp



地域連携  
センター  
窓より

## ※裏面

郵便往復はがき

52円切手

返信

住所・氏名

郵便番号

申し込みの方

(返信先を必ず記入してください)

## ※往信はがきの裏面です

⑤ ④ ③ ② ①

希望の講座名

電話番号

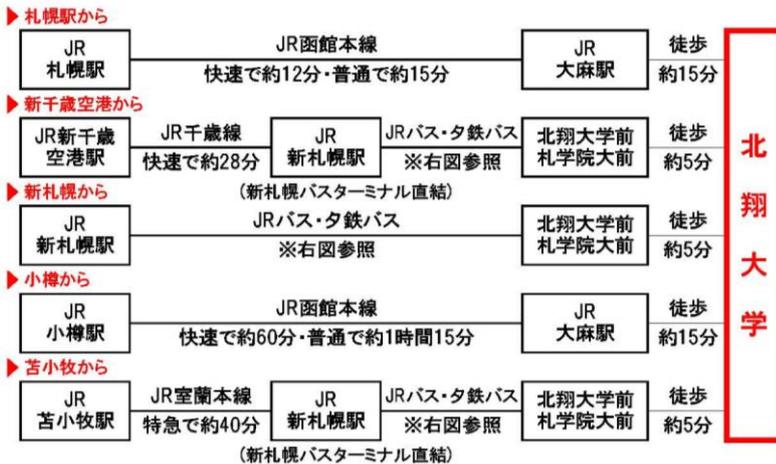
年齢・学年

氏名・ふりがな

郵便番号・住所

- 受付は先着順となります。
- 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。
- 受講者が一定の人数に達しない場合には、開講を延期または、中止することがあります。
- 駐車スペースには限りがございますので、なるべく公共交通機関でお越しくださるよう、ご協力ください。(特段のご事情のある場合には予めご相談ください。)

# アクセス



## ▶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)**

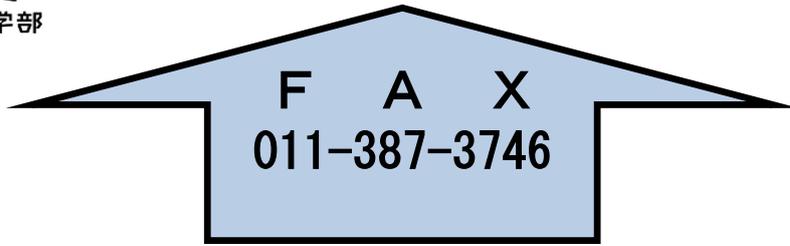
- 【循環新 82】新札幌駅行 文京台線
- 【循環新 83】新札幌駅行 文京台線
- 【新 24】大塚 11 丁目行 大塚団地線
- 【新 24】道立図書館前行 大塚団地線
- 【新 25】ゆめみ野東町行 江別線
- 【新 26】江別駅行 江別線
- 【新 26】野幌駅北口行 江別線
- 【新 29】情報大学前行 野幌運動公園線
- 【新 29】野幌運動公園行 野幌運動公園線

**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。





## 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	年 齢
<input type="checkbox"/> 道民カレッジ受講生 (手帳番号: ) <input type="checkbox"/> えべつ市民カレッジ受講生			
氏名②	(ふりがな)	男 ・ 女	年 齢
<input type="checkbox"/> 道民カレッジ受講生 (手帳番号: ) <input type="checkbox"/> えべつ市民カレッジ受講生			
住 所	〒 -		
連絡先 電話番号	自宅 ( ) -	携帯番号	- -
F A X	* 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。 ( ) -		
E-mail	* メールでの開講案内を希望される方は、アドレスを記入してください。 @		
通信欄 (質問等ございましたら、ご記入ください)			

※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。