

特定非営利活動法人  
小樽ソーシャルネットワーク  
社会教育事業

今さら聞けない、  
インターネットと  
SNS

公益社団法人  
小樽法人会  
地域社会貢献事業

私に還る  
ときめきトーク

速読で脳と知識の  
スキルアップ

知って納得  
ふるさと納税  
～正しく知って得する～

怒りのコントロールで  
イライラに  
振り回されない毎日を  
～アンガーマネジメント入門～

# オタルまちかど大学 第6期 開講!

「オタルまちかど大学」は、小樽市民の生活向上と、地域社会の活性化を目的に、市民に役立つ情報を提供する講座の名称です。生活、福祉、まちづくりなど、私たちの日頃起きる問題や疑問、関心事などを専門家や造詣の深い方々が講義します。第6期目の今年は、ことばやコミュニケーションに関する講座、「速読」講座、「怒りをコントロールする」講座、ふるさと納税、初心者向けIT講座の5講座を開講します。5回通してご参加の方に「修了証」を授与する制度も新設いたしました。

※「オタルまちかど大学」は、学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。市民生活に役に立つ講座の名称です。

## 第6期 受講生募集

1回のみのご参加も  
**OK!**

期 間／2016年11月12日(土)～12月10日(土)全5回開講

●時間はいずれも午後1時30分～午後3時30分

会 場／「小樽道新ホール」(小樽市稲穂2-8-4 北海道新聞小樽支社 3階)

定 員／各講座30名(申込順)

資料代／500円(1講座につき) ※今回より受講料は一律となります。

全て参加した受講者に「修了証」を授与!  
5回の講座を受講した方に修了証を授与いたします。



特定非営利活動法人

公益社団法人

お問い合わせ

主催／小樽ソーシャルネットワーク

共催／小樽法人会

オタルまちかど大学事務局／小樽市色内1丁目9番6号(オー・プラン内) TEL0134-29-1003 FAX0134-29-0594

# 第6期 オタルまちかど大学 講座の概要

※敬称略

## 第1回 『私に還るときめきトーク』

～心地よいことばから、みんなでハッピー～

**日程** 11月12日(土) 開校式 13:30～15:30 **担当講師** 小樽ソーシャルネットワーク(フリーアナウンサー 石橋八千代)

ことばの大切さについて学ぶ、昨年に続く講座です。あるときは希望を与えられたり、あるときは絶望したりと、私たちはことばから多くの影響を受けています。他人に発することばは、良くも悪くも必ず形を変えて自分に戻ってきます。アナウンサーやカウンセラーとして活躍するプロから、人との付き合いにおいての、ことばや会話のコツやヒントをいただきます。

### <石橋八千代さんプロフィール>

FMおたるでアナウンサーとして20年間従事後、2016年4月フリーアナウンサーとして独立し、『ギフト オブ ボイス』を設立する。ラジオのアナウンサー、結婚式やイベントの司会をする傍ら、道新文化センター等でことばやコミュニケーションの講師としても活躍している。オタルまちかど大学においても、一昨年よりことばの大切さを伝える講座を担当している。

## 第2回 『速読で脳と知識のスキルアップ』

**日程** 11月19日(土) 13:30～15:30 **担当講師** 南部美美(速読インストラクター)

小中学生の学力アップや、シニアの認知症予防に「速読」が注目されています。速読には脳を鍛え潜在能力を引き出す力があると言われ、中高生の受験対策、仕事の処理能力向上、高齢者の生涯現役志向の維持など、こどもからお年寄りまで幅広い層が関心をもっています。速読22年の経験を持ち、数多くの受講者を指導してきた講師をお迎えし、速読の第一歩を学ぶ講座です。

### <南部美美さんプロフィール>

小樽市に生まれ、父親の転勤に伴い札幌に転居。1992年より「速読」を始め、インストラクターの資格を取得。2008年に北海道で初めての速読塾「ブレイン速読塾」を開設する。現在まで約1,000人が塾で学び、インストラクターも輩出している。道新文化センター、札幌市生涯学習の短期講座などで講師を務める。2013年に小樽教室を開講。2016年より小樽での活動を本格化させている。

## 第3回 『知って納得ふるさと納税』

～正しく知って得する～

**日程** 11月26日(土) 13:30～15:30 **担当講師** 小樽ソーシャルネットワーク(税理士 佐藤寿志)

ふるさと納税が注目されています。節税対策や社会貢献など、ふるさと納税の動機はさまざまです。全国の自治体と同様に小樽市でもふるさと納税の取り組みを始めています。ここでは、税理士がふるさと納税の仕組みや、税制面をはじめお得に利用する方法を講義します。市外に離れているご家族の、小樽市へのふるさと納税を勧める際の参考にもしてください。

### <佐藤寿志さんプロフィール>

小樽市内の税理士事務所に20数年勤務し中小企業の育成に従事。2009年札幌市手稲区に『佐藤寿志税理士事務所』を開業。現在は小樽・札幌近郊を中心に新規支援制度、事業継承・後継者育成、経営改善指導等により中小企業を応援している。オタルまちかど大学においては、第1期より税金、相続等の講座を担当し、多くの受講者に専門知識を伝授している。



## 第4回 『怒りのコントロールでイライラに振り回されない毎日』 ～アンガーマネジメント入門～

日程 12月3日(土)  
13:30~15:30

担当講師 八重崎聖子 (特定社会保険労務士、アンガーマネジメントファシリテーター)

子育てや介護での家族との関わり、学校や職場での上司や同僚との関わり、医療現場での患者さんとの関わりなど、私たちは日ごろから、怒りを感じる場面が数多くあります。「アンガーマネジメント」は、1970年代にアメリカで始まった、アンガー(怒り)をマネジメントする(上手に付き合う)ための心理トレーニングです。自分自身の怒りを理解し、怒りの感情を上手にコントロールする方法を学びます。イライラに振り回されない生活を目指しましょう。

### <八重崎聖子さんプロフィール>

北海道新聞社勤務を経て、社会保険労務士法人 熊谷・八重崎事務所(札幌)を開設。特定社会保険労務士。企業の労務管理支援を行いながら、セクハラ・パワハラ防止、アンガーマネジメント等の各種研修講師として活動している。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター。公益財団法人21世紀職業財団 セクシュアルハラスメント・パワーハラスメント防止コンサルタント。

## 第5回 『今さら聞けない、インターネットとSNS』

日程 12月10日(土) 閉校式  
13:30~15:30

担当講師 小樽ソーシャルネットワーク(中山仁史、新倉正三)

パソコン、スマホ、タブレット、次々に新しい機器が発売され、「今度こそ」と挑戦してみたけれど、やっぱり使いこなせないと諦めている方はいませんか。好評のIT講座の今年も、初心者向けのインターネットの、特にSNS(ソーシャルネットワークサービス)の基本的な利用の方法やセキュリティについて講義します。Facebook(フェイスブック)やLine(ライン)などのSNSを上手に利用して、毎日を有意気で楽しく!

### <中山仁史さんプロフィール>

株式会社ケイツー代表取締役。ウェブサイト制作、サーバー・ネットワーク構築、イベント運営、その他情報に関する活動をマルチにこなす。小樽市内のIT化の現状を好転させたいと、情報誌の発行、Facebookサイトの運営などさまざまな活動を進めている。

### <新倉正三さんプロフィール>

新倉屋システム株式会社 代表取締役。京都大学工学部情報学科でコンピューターサイエンスを学ぶ。大阪のベンチャー企業にて、国立病院の電子カルテ導入業務に従事してきた。現在は、大規模システムの開発で得た知見をもとにコンサルティングから設計・実装まで広く対応している。

オタルまちかど大学は、下記の協賛企業・団体と会員ボランティアにより運営されております。

### 小樽ソーシャルネットワーク 協賛企業・団体 (順不同)

#### 賛助会員 (申込順)

- ◆ 北海道ファミリー(株) ◆ 北海信用金庫小樽支店 ◆ 高橋燃料商事(株) ◆ 山吹商工(株)
- ◆ 阿部建設(株) ◆ 西條産業(株) ◆ 近藤工業(株) ◆ 医療法人社団徳友会 市村歯科クリニック
- ◆ 協和総合管理(株) ◆ (株)サイダ ◆ 公益社団法人 小樽法人会 ◆ (株)加藤電機商会 (企業 敬称略)

#### 正会員 理事

- ◆ 社会保険労務士法人 オフィス小笠原(小笠原 俊介) ◆ (株)オー・プラン(小笠原 眞結美)
- ◆ ギフト オブ ボイス(石橋 八千代) ◆ (株)K2(中山 仁史) ◆ 龍山法律事務所(龍山 聰)
- ◆ (株)新倉屋システム(新倉 正三) ◆ (株)福島工務店(福島 正紘)

#### 正会員・監事

- ◆ 佐藤寿志税理士事務所(佐藤 寿志)

#### 特別会員 オブザーバー

- ◆ 片桐 由喜(小樽商科大学 教授) ◆ 深田 秀実(小樽商科大学 教授)
- ◆ 大津 晶(小樽商科大学 准教授) ◆ 木村 泰知(小樽商科大学 准教授)

# オタルまちかど大学 第6期 開講!

## オタルまちかど大学第6期開講のごあいさつ

小樽の街のために何かしたいと考える仲間が集まり、平成24年に特定非営利活動法人小樽ソーシャルネットワークを立ち上げました。市民の方に役立つ情報をお届けしようと、この「オタルまちかど大学」を開講。さまざまな職業を持つメンバーの、得意とするジャンルや、外部からも講師をお招きし、昨年までに5期計27回の講座を開講。延べ約900人の市民の方が受講しました。今年も興味深い講座を数多くご用意しておりますので、市民の方をはじめ、企業経営者や従業員の方など是非ご受講ください。

NPO法人 小樽ソーシャルネットワーク  
理事長 小笠原 俊介

当法人会は公益社団法人として、法律で定められた税を巡る諸環境の整備改善を図るための事業及び地域企業並びに地域社会の健全な発展に資する事業活動を展開しております。この一環として、小樽市民の生活の向上はもとより、安心・安全な暮らしをしていく上で必要な講座を、小樽ソーシャルネットワークとの共催により、開催いたします。今年の講座内容は、ふるさと納税に関することや、IT関係、速読、話し方とマナー等、様々な講座を揃えております。お誘い合わせのうえ、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

公益社団法人 小樽法人会  
会長 荒田 一正

## オタルまちかど大学 受講申込書

オタルまちかど大学 事務局 行

2016年 月 日

### 連絡先

住所		
連絡先	TEL	FAX
所属	※個人の方はご記入不要です。	

### 参加申込者

No.	氏名	年齢	希望の開催日に○を記入願います					備考
1	ふりがな		11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	
2	ふりがな		11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	
3	ふりがな		11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	

》 事前申し込みされた方を優先しますが、**当日参加も可能**です。

※但し、各回先着30名様とさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報はこの講座に関する目的以外では一切使用いたしません。

※記入欄が不足する場合はコピーを取ってご利用ください。

■ 申込方法 お電話・FAXどちらでも申込受付致します。

**TEL (0134) 29-1003**      **FAX (0134) 29-0594**

〒047-0031 小樽市色内1丁目9番6号 (オー・プラン内)      **オタルまちかど大学事務局**  
申込締切は各講座とも開講日の前日までとなります。