

みんなの楽しみ方3STEP!

1 まずは登校!



事前申込はいりません
気軽に遊びに来てね!

2 授業をえらぼう!



裏面の時間割から
『おもしろそう!』を見つけよう!

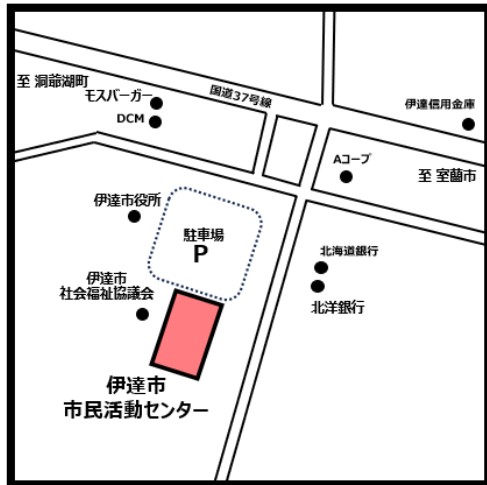
3 セイトになって楽しもう!



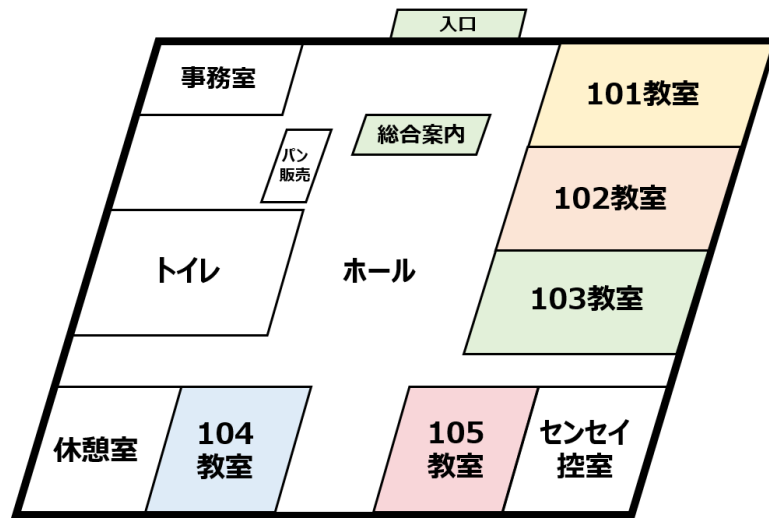
聞く・話す・体験する!
みんなで授業を楽しもう!

会場

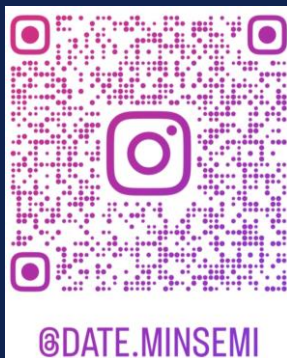
伊達市市民活動センター
(北海道伊達市鹿島町20-1)



施設案内図



みんなの最新情報は
QRコードから
Instagramを
チェック!



今年の
みんなの
動画をチェック!



お問い合わせ
TEL/0142-82-3114 (伊達市役所 企画課)

主催 | みんなのセミナー実行委員会
共催 | 伊達市、伊達信用金庫
後援 | 伊達市教育委員会

マナビの祭りが
今年も
伊達市ではじまる!

さくみん

だて藍の介

みんなの セミナー

入場
無料

当日の
センセイ・セイトは
市民のみなさんです!

2026 火・祝
11.3

登校開始(受付) 9:00
9:30~15:30

Mr.ブロッサム

会場

伊達市 (北海道伊達市鹿島町20-1)
市民活動センター

○駐車場あり

■持ち物

○筆記用具

詳細は時間割の持ち物
欄をご確認ください。

事前申込不要
当日直接お越しください

伊達市の市民のみなさんが
「好きなこと」「推しなこと」を
授業をしてくれます

授業の
『時間割』は
裏面を
チェック!

「みんなのセミナー」
ってなに?
通称「みんなのセミ」は、誰でもセンセイ、誰でも
セイトになれる、手づくりの学校。
自分の好きなことや得意なことを教えたり、気
になる授業に参加して、新しいことを学んだり。
みんなで一緒につくる、楽しい学びの場です。
2026年2月に「だて歴史の杜カルチャーセン
ター」で開催した「みんなのセミ」が、大好評につき、
市民活動センターで再び開催!
教える人も、学ぶ人も、みんなが主役。
あなたもセンセイに。あなたもセイトに。
一緒に、楽しい学びの場をつくりませんか?

みんなのセミナー 時間割



興味がある授業に行ってみよう！



 9:30~9:45
朝の会 (ホール)
ラジオ体操・キャラクター紹介など



 **12:20~13:30 お昼休み**
ホールで地元のパンを販売！
 ※数には限りがありますので、各自昼食をご持参ください。
 ※お支払いは、現金のみです。
 ※館内に、清涼飲料水の自販機があります。




15:00~15:30
帰りの会 (各教室)
掃除・後片付け





【お願い】

- 教室ごとに定員があり、当日先着順です
- 施設の立ち入り禁止区域には入らないでください。
- 体調をくずしたり、ケガをした場合は総合案内に連絡ください。
- ゴミはお持ち帰りください。

1 時間 目 10 時 〜 10 時 40 分	教室	101教室	102教室	103教室	104教室	105教室
	授業 タイトル	スペインで学ぶ！ゼロから壁を越える方法	ケガ予防とパフォーマンスUP～野球肘編～	めざせ!!コミカおばけ	北海道の果物、知ってる？	着せ替え人形で発見！わたしらさし！
2 時間 目 10 時 50 分 〜 11 時 30 分	センセイ名	永井 修 センセイ	粕谷(かすや) センセイ (理学療法士)	ハルカ センセイ	梅田 涼 センセイ	たきもとゆの センセイ
	所属団体	伊達市立伊達西小学校			北海道教育大学釧路校 地域教材開発研究室	千葉大学
	授業内容	「いつか海外で暮らしたい」その夢、叶えませんか？バルセロナ日本人学校などでの経験をもとに、異文化生活を失敗も含めて紹介。一歩踏み出せば世界が変わる！可能性を広げる、情熱のリアルライフをプチ共有します。	野球に限らずスポーツをしていたらつきまとうケガ。ケガをすると大好きなスポーツが楽しくなくなってしまいがち…今回は野球でおきやすい肘のケガを知り、ケガの予防とパフォーマンスUPと一緒に覚えよう！	令和の日本で最も求められる力、コミュニケーション能力。それって何？どうしたらできるようになるの？この講座で、話す力と聞く力について、一緒に考えましょう 🍷	北海道の果物、知っていますか？余市町の果樹園で生まれ育った、教師を目指す大学生による「りんご」の授業。北海道のりんごを通して、身近だけど意外と知らない果樹の魅力をお伝えします！	着せ替え人形を通して、見た目の印象から「わたしらさし」について考えてみませんか？人形のプロフィールを想像したり、服を選んだりしながら、自分と周囲の人の違いを楽しく発見しましょう！
	授業形式	中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	体験形式, 対話形式	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	体験形式, 対話形式
	受講対象	聴講形式	体験形式, 対話形式	小学生, 中高生, 大人	対話形式, 聴講形式	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人
3 時間 目 11 時 40 分 〜 12 時 20 分	持ち物		シャドーピッチング用タオル(フェイスタオル)			
	授業 タイトル	知ればもっと面白い日本刀	色んな道具でお絵かき体験	心がちよっぴり軽くなる子育てマインド講座	やれるのか、本当に、お前	大人も知らない！きみを護る「最強のブキ」
	センセイ名	時雨ひかる センセイ	宮本さんとゆかいな仲間 センセイ	こさち センセイ	UAR センセイ	行列のできる子ども裁判所 センセイ
	所属団体		リトルテフトル（市民団体）	一般社団法人日本子育てナビゲーター協会		伊達市に子どもの権利条例をつくる会
	授業内容	「日本刀(にほんとう)ってなんだ！？」この授業では、日本刀の見どころや特徴などを分かりやすく、面白く伝えます！日本刀を知らない人でも大丈夫！一緒に学びましょう♪伊達市にある日本刀も紹介します！	絵の具、ストロー、ローラー、シャボン玉液などの身近な道具を使って自由に絵を描いてみよう	子育ての悩みも日々のモヤモヤも、解釈ひとつで心は軽くなります。まずは自分を満たすコツを学びませんか？子育て中の方はもちろん、全世代の人間関係に効くヒントが満載。肩の力を抜いて気軽に立ち寄りください♪	『やれるのか、本当に、お前』やりますよ、もっと信頼して下さい、俺のこと』やりたいと思った気持ちをしまい込まずに、形にしていた足跡をたどります。きっとあなたも何かに挑戦したくなる。	大人は子どもの声を聞いてくれない！子どもは大人の言うことを聞かない！こんなことありませんか？子どもと大人、子どもと子ども、互いを大切にする「子どもの権利」を、小学生3人がクイズで伝えます。 定員；20名
4 時間 目 12 時 30 分 〜 13 時 10 分	授業形式	対話形式, 聴講形式	体験形式	体験形式, 聴講形式	聴講形式	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人
	受講対象	小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	対話形式
	持ち物					筆記用具
	授業 タイトル	痛みに負けない！楽に動けるカラダの教室	伊達市の川でガサガサしてきました。	石について楽しく学ぼう	カクテル・パーティーゲーム リボーン！	「お笑い」からみるコミュニケーション
	センセイ名	理学療法士よっしー センセイ	むぎ博士、さく博士と助手 センセイ	みかん缶 センセイ	異世界戦士アキミツ センセイ	坂井千姫 センセイ
5 時間 目 13 時 30 分 〜 14 時 10 分	所属団体		北海道教育大学釧路校 地域教材開発研究室	伊達市立関内小学校	社会福祉法人 タラブ アイボックス	千葉大学
	授業内容	膝や腰の違和感、スポーツのケガ予防に！理学療法士が骨や関節の動かし方を解説します。無駄な力が抜けてスツと体が軽くなるセルフケアをみんなで実践。学生も大人も、痛みに負けない動ける体を手に入れましょう！	秋も深まるこの季節、伊達市の小川にはどんな生き物がいるのでしょうか？8歳と6歳が浦まえた成果を持ち寄って語ります。	石のことについて楽しく詳しく学びましょう！	突如として「みんなのセミナー」に登場したカードゲーム「カクテル・パーティー」が9ヶ月の時を経て帰ってきた！教え方も、対戦方式も全て一新！今回はセンセイVS受講生の直接対決が実現！ 定員；8名以内	ボケとツッコミ、演者とお客さん。お笑いを生み出すには様々な種類のコミュニケーションがいらいます。お笑い初心者も大歓迎！ゲームをしながらお笑いコミュニケーションの関係性について考えてみましょう！
	授業形式	体験形式, 聴講形式	体験形式, 対話形式, 聴講形式	体験形式, 対話形式	体験形式, 対話形式	体験形式, 聴講形式
	受講対象	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	小学生	小学生, 中高生, 大人	中高生, 大人
	持ち物				ノート、筆記用具	
6 時間 目 14 時 20 分 〜 15 時	授業 タイトル	癒しのハンドレッシン	やさしい将棋入門講座	「ん」ってなんなん？	ソムリエと見る香りの世界	アイロンビーズでピクセルアートを作ろう！
	センセイ名	白澤 祐子 センセイ	井上隆夫 センセイ	Tomoki Ashida センセイ	アンドウ センセイ	沼田侑香 センセイ
	所属団体	(一社) 日本介護美容セラピスト協会	日本将棋連盟公認将棋普及指導員		ワインメーカー 兼ソムリエ	
	授業内容	2人1組でハンドセラピーを体験します。手に触れる心地よさは、手や腕だけではなく心もほぐします。健康寿命の延伸や認知症予防につなげるケアとして高齢者にも人気です。おひとりでの参加も大歓迎です。 定員；20名	将棋を全く知らない方を対象に駒の種類、動き方、将棋のルールを紹介しします。最後にどうなったら勝ちなのかを紹介します。	皆さん、日本語が「世界で最も難しい言語」だと言われていることをご存知ですか?今回は「ん」に注目して、日本人が気付いていない日本語の面白さに迫ります。さて、この文章で何種類の「ん」が使われたでしょうか？	ワインやウイスキー好きの方が飲む時よく口にする果物や花の香り、あれよくわからないですよ。そんな身近な香りの世界をご紹介。香料キットを用いるので、お子様でも楽しめるような授業です。 定員；15名	アイロンビーズでアート作品を作ってみませんか？ワークショップ形式で制作の体験をしてみましょう。絵が苦手な方でも大丈夫。楽しくアーを学びましょう！千葉大学の「ななめ大学」プロジェクトとの連携企画です。
	授業形式	体験形式	聴講形式	体験形式, 聴講形式	体験形式, 対話形式	体験形式
7 時間 目 15 時 10 分 〜 16 時 00 分	受講対象	小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人
	持ち物	材料費：300円				
	授業 タイトル	仮面ライダー 55年の歴史	伊達 シシャモ ごっこ	からだのふしぎ探検隊	俳優・堺雅人さんのように話す方法！	★ この授業だけ2コマ連続！ ★ 「アイロンビーズでピクセルアートを作ろう！」 途中参加・途中退出OK！ 自分のペースで楽しんでね♪
	センセイ名	ケンタライダー センセイ	オスのカペリン センセイ	ことの センセイ & ゆずか センセイ	影山 吉則 センセイ	
	所属団体	北海道伊達高等養護学校		北海道登別明日中等教育学校	市民劇団バラム	
8 時間 目 16 時 20 分 〜 17 時	授業内容	仮面ライダーは55年の歴史があります。今までのライダーを振り返りながら自分の好きなライダーを教えてください。自分のライダー玩具を持ってきて大丈夫です。	6月に活動終了した3人組ガールズバンド SHISHAMO(シシャモ)の人気曲と一緒に歌ったり演奏したりしてみませんか！スマホの本人音源に合わせてアコギで弾き語ります。楽器持ち込みもOKですよ。	「性の話って、なんだか恥ずかしい？」そんなイメージを吹き飛ばそう！妊婦体験や避妊具に触れる体験、ゲームや対話を通して性について楽しく知り、気軽に話してみませんか？お気軽にどうぞ！！	TBS日曜劇場「VIVANT」の主演俳優・堺雅人さんのセリフ術が話題ですね。どうやったらあのように話せるようになるのでしょうか。その技術を身につけてみましょう。	
	授業形式	対話形式	体験形式, 対話形式, 聴講形式	体験形式, 対話形式	体験形式, 聴講形式	
	受講対象	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	就学前親子, 小学生, 中高生, 大人	中高生, 大人	小学生, 中高生, 大人	
	持ち物	任意でライダーの玩具を持ってきてほしいです				