5.5えかあって



**

特集ページ情報



さっぽろ市民カレッジ20周年

2000年に開校した「さっぽろ市民カレッジ」は、20周年 を迎えることができました

おうちで生涯学習がPOWER UP

ご近所先生企画講座で活躍中の講師に加えて、さっぽろ市民カレッジの講師も登場!!!





さっぽろ市民カレッジ

2000年(平成12年)8月25日にオープンした札幌市生涯学習総合センター(ちえりあ)。 同年、73講座でスタートしたさっぽろ市民カレッジも、たくさんのみなさんに支えられ、 2019年度には281講座を開講することができました。これからも、さっぽろ市民カレッジをよろしくお願いします。

札幌市生涯学習総合センターとさっぽろ市民カレッジのあゆみ

年 度	ピックアップ
1998年(平成10年)	札幌市生涯学習総合センター 建設着工
1999年(平成11年)	札幌市生涯学習総合センターの愛称として「ちえりあ」選定
2000年(平成12年)	札幌市生涯学習総合センターオープニングセレモニー開催 さっぽろ市民カレッジ開校
2001年(平成13年)	講座の企画などをする「ちえりあ学習ボランティア」が正式に発足
2003年(平成15年)	さっぽろ市民カレッジの学習単位を120単位取得した「博士号」の受講生第1号が誕生
2007年(平成19年)	札幌市生涯学習センター広報誌「ら・ちえりあって」創刊 市民自立型講座(ご近所先生企画講座)に関する調査研究及び試行講座実施
2008年(平成20年)	ご近所先生企画講座を本格実施 学社融合講座の立ち上げに向け、市立札幌大通高等学校と協定を締結
2009年(平成21年)	ご近所先生企画講座を市内各地の連携会場へ拡大 学社融合講座の試行実施
2010年(平成22年)	開館10周年 学社融合講座の本格実施 さっぽろ市民カレッジに子ども向け講座を導入
2012年(平成24年)	ご近所先生企画講座を全10区で実施
2013年(平成25年)	年間300講座を突破
2014年(平成26年)	年間受講者数5000人を突破
2016年(平成28年)	ちえテラス&タリーズコーヒー札幌ちえりあ店オープン
2018年(平成30年)	北海道胆振東部地震の影響により、9月6日~8日までの3日間ちえりあ臨時休館
2020年(令和2年)	北海道・札幌市緊急共同宣言による新型コロナウイルス感染症対策のため、 4月14日~5月31日までの48日間ちえりあ臨時休館 6月1日より通常開館 8月25日 開館20周年 9月3日よりさっぽろ市民カレッジ再開



▲オープニングセレモニー 消防楽団による演奏もありました。 (2000年8月)



◆ら・ちえりあって

講座案内以外の イベント情報も 充実させました。 (2007年7月)



"学び合い"をコンセプトに9名の市 民講師からスタートしたご近所先生 企画講座では、これまで500名以上 の方が講師としてデビューしました。 (2008年2月)



市立札幌大涌高等学校を会場に 行う「学社融合講座」は、市民と高 校生が一緒に学ぶ講座として注目 (2010年8月) されています。





ちえりあ1階にブックカフェスタイル の「ちえテラス&タリーズコーヒー札 幌ちえりあ店」がオープン。ここを会 場に、絵本の読み聞かせやちえテ ラスコンサートなど新たな学びのス タイルが生まれてきています。

2021年(令和3年)3月1日より改修工事に伴い休館予定

愛称名 「ちえりあ」

一般公募(約560点)の作品の中から、言葉の響きに「優しさ」「温かさ」が感じられること、また「知恵 と明るくたわむれる」という印象が得られ、市民が生涯学習活動を行う施設にふさわしい名称である ことから選定されました。

ご自宅先生ミニ講座が 札幌市生涯学習センター 開館20周年記念として

ご近所先生企画講座の講師に加え、市民カレッジの人気講師も登場 **⊗**

さまざまなジャンルの講座をYouTubeにより配信中の「ご自宅先生ミニ講座」に、

さっぽろ市民カレッジの初年度から講座を担当する

「日曜音楽サロン」講師の枡谷隆男氏と「日本の歌をうたおう」講師の加藤久恵氏が登場!





配信するYouTubeチャンネル

URL https://bit.ly/2yO3ccY



ちえりあホームページのこのアイコンをクリックしてください。 配布資料がある講座は、こちらからダウンロードできます





ご近所先生企画講座で活躍中の 講師による動画も配信中です!



まちづくり・スキルアップ

「子ども食堂」の現状とこれから ~支援したい方、食堂を始めたい方へ~

先着順受付中 定員10名

子ども食堂に関わりたい、支援した い、と考えている方へ、事前学習と なる情報をお伝えします。

子ども食堂研究者 講師 二本松 一将 ■開催日時 10/26

14:00~16:00

■受講料800円

学生時代に子ども食堂の開設に携わり、 現在も全道の食堂を飛び回る若手研究 者である講師から子ども食堂が生まれ た経緯や、道内・市内における活動の現 状を学びます



「気になる」ことから始めるまち活動 ~趣味や特技がまちに役立つ実例講座~

9月25日(金) 定員20名

身近な活動がまちに関わるきっか けに!活動する方から話を聞き、そ の方法を学びます。

コーディネーター | ㈱石塚計画デザイン事務所 蔵田恵

■受講料 1,500円



おすすめポイント

2人のゲスト講師を迎え、日頃の 活動を紹介いただき、身近な興 味や何気なく大切に思っている ことがどんなふうに社会とつな がり、まちに役立っているのかを

人は実践者のお話を聞いてみま

11/5 (木) 14:00~16:00

趣味や特技がまちづくりにつながるとは? 実際の活動を聞いてみよう

●NPOボラギャング・こども食堂「よるちせ」

11/12 (木) 14:00~16:00 実際の活動を聞いてみよう

●野菜ぱくぱくキッチン・サルベージパーティ・ 北海道野菜を盛りあげ隊

カメラで始めるボランティア活動! 〜あなたの趣味が社会貢献に♪〜

9月25日(金) 定員10名

カメラ操作に自信がない方でも、過 去の受講修了者によるサポートも あり安心して受講できます。

講 師 フォトボランティア「ポレポレ」 | 会長 江上 宏 他

■開催日時 11/5、11/19

木曜

18:45~20:15〈全2回〉

■受講料1,500円

■対 象 デジタルカメラをお持ち の方



食品ロスとフードバンク活動 ~できることを知る第一歩~

申し込み 締め切り 9月25日(金) 定員10名

もったいない食品をどう減らして いくか、フードバンクの活動から考 えてみませんか。

講師 フードバンクイコロさっぽろ 代表 片岡 有喜子

■開催日時 11/11 水曜

14:00~16:00

■受講料800円

ボランティアやサポーターに 興味がある方もこの講座を きっかけにフードバンク活動 を知ってみませんか?



基礎から学ぶSDGs ~社会に役立つキーワード~

申し込み 毎め切り 9月25日(金) 定員15名

SDGsって私たちの生活とどう関 係しているの?基礎から楽しくお 伝えします!

講師 NPO法人札幌チャレンジド 理事長 加納 尚明

■開催日時 11/7~11/14 毎调十曜

10:00~12:00(全2回)

■受講料 1.500円



SDGs(エスディジーズ、 Sustainable Development Goals(持続可能な開発目 標))は2030年に向けて、 世界が合意した国際社会共 通の17の目標です。

ビジネス・スキルアップ

わかる!使える! マーケティング

先着順受付中

私たちに身近な例を題材にしな がら、マーケティング思考を身に つけていきます。

| 講師 | マーケティングプランナー 日井 栄三

■開催日時 10/2~11/6 毎週金曜 19:00~21:00(全6回)

■ 受講料 8,600円



~お薦めのプロが教える~ 相手の心に飛び込む魔法の対人術

申し込み 締め切り **9月25**日(金) 定員**10**名

ビジネスにも私生活にも!よりよい 伝え方・態度・接し方のポイントを、 トークライブ感覚で楽しく学習!

日本俳優連合(理事長·西田敏行) 日本演劇教育連盟全国委員 藤女子大学非常勤講師 金田一 仁志

■開催日時 11/28 土曜

10:00~12:00

■受講料 1,600円



趣味・教養を広げる

英国ってどんな国? ~その歴史と文化~

申し込み 毎め切り 9月25日(金) 定員30名

ヨーロッパでありながらヨーロッパ とは違う、歴史も文化も自己を貫く 英国を考えてみましょう。

Ⅰ 地中海文化研究家

手嶋 兼輔 ■開催日時 11/12~12/10

毎週木曜 10:00~12:00(全4回) ※11/19を除く

■受講料3,600円



はじめての短歌創作 ~〈新しい生活様式〉を詠む~



9月25日(金) 定員10名

短歌のおもしろさを学んで、はじめ ての短歌を作ってみませんか?

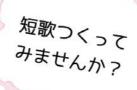
講師

北海学園大学 人文学部 日本文化学科 教授 田中 綾

■開催日時 11/6 金曜 14:00~16:00

■受講料 1.100円

北海道新聞の日曜文芸欄のコラム「書棚か ら歌を」を連載している歌人・田中綾さんを 講師に迎え、短歌の文化に触れながら、実際 にテーマに合わせて創作をします



「さっぽろ市民カレッジ」の受講にあたっては、感染防止対策のため以下の点にご協力いただきますようお願いいたします。

- 講座の当日は、検温をお願いいたします。
- 受付時に、健康状態の確認をお願いしております。 以下の健康状態の方は、受講できません。
- ●37.5度以上の発熱があった場合
- ●息苦しさ、強いだるさ、味覚・嗅覚障害、咳やのどの痛みなど 風邪症状がある場合
- ●新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触が あり、陰性が確認されていない場合
- 講座受講中は必ずマスクをご着用ください。 ※マスクの着用がない場合は、受講できません。
- こまめな手洗い、手指消毒をお願いいたします。
- ソーシャルディスタンス(距離を取って)にご協力 ください。
- 換気を行いますので、温度変化に対応できる服装で お越しください。

札幌市生涯学習センター事業課 (011)671-2311

ちえりあ学習ボランティア 企画講座

名作を朗読して心豊かに ~伝わる読み方を学ぶ~

先着順受付中 定員15名

朗読の表現方法を基礎から学ぶこ とで、文学作品の新たな魅力を発 見しませんか?

| 講師 | フリーアナウンサー | 講師 | 田嶋 扶二子

■開催日時 9/28~11/2 毎週月曜

14:00~16:00(全4回) ※10/5、10/12を除く

■受講料3,600円



あなたの健康寿命こうして延ばす ~フレイル予防でまだまだ介護いらず~

先着順受付中 定員15名

できるだけ介護を受けずに生活す るために自己の身体と生活の改善

▮ 札幌西円山病院 名誉院長 講師 医師 峯廻 攻守 他

■開催日時 10/1~10/22 毎週木曜

14:00~16:00(全4回) ■受講料3.600円



そうだ、博物館に行こう!

先着順受付中 _{定員}30_名

道内博物館の由来、歴史、役割など を学び、各博物館の魅力と見どころ を見つけよう。

講 師 道立北方民族博物館 館長 津曲 敏郎 他

■開催日時 10/2~10/23 毎调金曜 14:00~16:00(全4回)

■受 講 料 3.600円



もっと知りたい! 道産酒の魅力 ~造り人の心意気に触れてみよう~

先着順受付中 定員20名

北海道のお酒の歴史を訪ね、美味 しさの秘密や健康的な飲み方を学 びましょう。

講師

銘洒の裕多加 専務取締役 熊田 理恵 他

■開催日時 10/13~11/3 毎週火曜 14:00~16:00(全4回)

■受講料3,600円



北海道とロシアの交流史 ~日本初の隣国領事館は箱館に設置~



申し込み 第分切り 9月25日(金) 定員30名

ロシアはペリーより60年も前に開 国を求め根室に来航した。北海道と ロシアの交流を概観する。

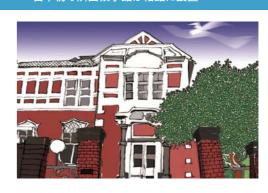
講師
札幌大学

■ 教授 川上 淳 他

開催日時 11/5~11/26 毎调木曜

14:00~16:00(全4回)

■受講料3.600円



市民と市立札幌大通高校の生徒が一緒に学ぶ講座

学社融合講座

特徵

◆さまざまな世代と共に学ぶ!

学社融合講座は、大通高校に通う生徒と一般市民 がグループワークや一緒に学び合うことにより、お 互いの考え方や知っていることに触れ合う機会に なっています。

◆ 通いやすい札幌の中心部に位置!

大通高校は地下鉄東西線「西11丁目」駅から徒歩6 分と札幌の中心部にあります。

市立札幌大通高等学校 札幌市中央区北2条西11丁目

《アクセス》

公共交通機関をご利用ください ■地下鉄 東西線「西11丁目」駅から 徒歩6分 JR

「札幌」駅から徒歩18分 教育文化会館 「桑園」駅から徒歩20分

■市雷

「中央区役所前」停留場から



基礎から学ぶ手話講座

先着順受付中 _{定員}10_名

聴覚障がいについて学びながら日 常生活で使える手話を覚えましょ う。

公益社団法人札幌聴覚障害者協会 講師 若浜 ひろ子 他

■開催日時 10/7~2/24 毎週水曜 13:30~15:00(全15回) **%**11/25, 12/16, 12/30, 1/6、2/10、2/17を除く

■受講料 7.800円 ■教 材 費 1,100円



仕事や生活に役立つ! 片づけとモノの整理術

先着順受付中 定員10名

自分の利き脳を知り、思考の整理 をすることで、身の回りを片づける 方法を学びます。

| 講 師 | ライフォーガナイザー ® 田川 瑞枝

■開催日時 10/7~11/4

毎週水曜

15:20~16:50(全5回) ■受講料6,000円



まちなかで触れる アイヌ文化

先着順受付中 定員10名

工芸や歴史など、さまざまな角度 からアイヌの文化について学びま ਰੇ

北海道大学 アイヌ・先住民研究センター 講師

准教授 山崎 幸治 他 ■開催日時 10/7~11/18 毎週水曜 13:30~15:00(全7回) ※10/14は清華亭(北区北7西 7)、10/21は北海道大学植物 園(中央区北3西8)で現地学習

■受講料3,600円 ■教 材 費 420円

大人のための ボールペン講座

先着順受付中 定員10名

さまざまな場面や書式に合わせて きれいな文字を書きましょう。

講師 国際現代書道展会員 磯部 馨香

■開催日時 10/7~12/23

毎週水曜 17:50~19:20(全10回) ※11/25、12/16を除く

■受 講 料 6.100円 ■教 材 費 550円

感じるデッサン 〜観察と探求〜

先着順受付中 定員10名

初心者でも大丈夫! 構図や形の取 り方を学び、じっくりとデッサンを 描き上げましょう。

| 講師 | 美術講師 | 竹居田 圭子

■開催日時 10/9~11/20 毎週金曜 10:25~11:55〈全7回〉

■受講料4,500円 ■教 材 費 300円

今日からはじめる太極拳

先着順受付中

心と身体を癒やす太極拳の基本を 身に付けましょう。ダイエットや生 活習慣病予防にも◎

講師 太極拳札幌交流協会

■開催日時 10/9~2/5 毎週金曜

15:20~16:50(全14回) *11/27,12/25,1/1,

1/8を除く ■受講料7,200円



仕事に使えるワード活用術 ~PCの仕組みの理解から始めます~

先着順受付中

定員10名

PCの什組みを理解した後、ビジネ ス文書作成実習を通してワード機 能を身に付けます。

| 講師 | ナニカ製作所 | 所長 竹田 慎一

■開催日時 10/9~11/20 毎週金曜 17:50~19:20(全7回)

■受講料7,200円 ■教 材 費 700円

■対 象パソコンの基礎操作がで きる方

家で勉強していてもわから なかったことが、ここで学

べるので、楽しいです

ワードをあまり使ったことがな かったのですが、今回の講座で

いろいろなことが学べました

仕事や生活に役立つ! モノと時間の整理術

9月25日(金) 定員10名

思考の整理をすることで、上手に時 間を管理する方法を学びます。

ライフオーガナイザー ® 講師 田川 瑞枝 ■受講料6,000円





仕事や生活に役立つ! モノとお金の整理術

申し込み 締め切り 11月25日(水) 定員10名

自分に合ったお金の管理能力を身 に付け、これからの仕事への活力に しましょう。

| 講師 | ライフォーガナイザー® 田川 瑞枝 ■受講料6,000円

部屋の片づけからお金の 使い方などこれから使える 知識が深まりました。

受講者の声

日時	内容
11/11 (水)	【思考の整理①】
15:20~16:50	利き脳と価値観を知る
11/18 (水)	【思考の整理②】
15:20~16:50	時間の行動動線とスマートな所作
12/2 (水)	【時間の整理①】
15:20~16:50	時間の質について考える
12/9 (水)	【時間の整理②】
15:20~16:50	段取りと優先順位
12/23 (水)	【時間の整理③】
15:20~16:50	未来の自分に会う

- 1	HI-7	1314
	1/13 (水) 15:20~16:50	【思考の整理①】 利き脳と価値観を知る
	1/20 (水) 15:20~16:50	【思考の整理②】 お給料とは?お小遣いとは? 仕事とお金の意味を考える
	1/27 (水) 15:20~16:50	【お金の整理①】 お金の質について考える 自分の仕事の振りかえり
	2/3 (水) 15:20~16:50	【お金の整理②】 モノとお金と時間の関係 お金の有効活用の意義を考える
	2/24 (水) 15:20~16:50	【お金の整理③】 これからの仕事への活力を見出す

感じるデッサン「色彩編」

10月25日(日) 定員10名

初心者でも大丈夫! 色彩の基本を 学び、あなたの絵をワンランクUP させます。

┃ 講師┃ 美術講師 ┃ 竹居田 圭子

■開催日時 12/4~2/5 毎週金曜

> 10:25~11:55〈全7回〉 ※12/25、1/1、1/8を除く

■受講料4,500円 ■教 材 費 700円



仕事に使えるエクセル活用術 ~PCの仕組みの理解から始めます~

PCの仕組みを理解した後、関数や 表計算の実習を通してエクセルの 機能を身に付けます。

| 講師 | ナニカ製作所 | 所長 竹田 慎一

■開催日時 12/4~2/5 毎週金曜 17:50~19:20(全7回) ※12/25、1/1、1/8を除く

■受講料7.200円 ■教 材 費 700円

■対 象パソコンの基本操作がで きる方



完昌10≰

日本語

カンタンに変換

ENGLISH

定員10名

ご近所先生企画講座

■講師と受講者が"学びあう"講座

「教えたい」方々と「学びたい」方々が集まって講師も受講者と一緒 に学んでいく、"学び合い"を基本としたアットホームな講座です。

■ "学びの輪"をあなたのそばにも

ちえりあ (生涯学習センター) のほか、区民センター、図書館など地 域の公共施設でも開催します。

》ご近所先生企画講座共通事項

定

回数

全5回

受講料

3.000円 別途教材費などが必要な 講座があります。

※一部の講座では、開講前にオリエンテーションを行い、講座の内容や 持ち物について講師が説明します。

10名

※今号に掲載している講座は、本年春期に開講予定だったものの、感染症 拡大防止のため中止(延期)となった講座です。なお、講師の都合などに より、春期に予定していた講座でも今回開講ができなくなった講座もござ います。ご了承ください。



札幌市区民センター運営委員会、北区民センター、 藤野地区センター

ご近所先生企画講座連携会場一覧

会場名	住所	公共交通手段				
清田区民センター	清)清田1-2	中央バス「清田小学校」より徒歩6分				
東区民センター	東)北11東7	地下鉄東豊線「東区役所前」駅より徒歩2分				
西区民センター	西)琴似2-7	地下鉄東西線「琴似」駅より徒歩5分				
南区民センター 南) 真駒内幸町2		地下鉄南北線「真駒内」駅より徒歩7分				
手稲区民センター	手)前田1-11	JR「手稲」駅北口より徒歩5分				
北区民センター	北)北25西6	地下鉄南北線「北24条」駅より徒歩7分				
中央区民センター	中)南2西10	地下鉄東西線「西11丁目」駅より徒歩5分				
白石区民センター	白)南郷通1南8	地下鉄東西線「白石」駅6番出口直結				

会場名	住所	公共交通手段
藤野地区センター	南)藤野2-7	じょうてつバス「十五島公園」より徒歩5分
厚別図書館	厚)厚別中央1-5	地下鉄東西線「新さっぽろ」駅より徒歩5分
中央図書館	中)南22西13	市電「中央図書館前」下車すぐ
山の手図書館	西)山の手4-2	中央・JRバス「西区役所前」より徒歩8分

下記の図書館にはエレベーター等の昇降設備がありませんのでご了承ください

会場名 【 住所 】		任所 (公共父迪手段				
	西岡図書館	豊)西岡3-6	中央バス「西岡3条5丁目」より徒歩1分				
	澄川図書館	南)澄川4-4	地下鉄南北線「澄川」駅より徒歩10分				

清田区民センター/清)清田1-2

仕事に遊びにエクセルVBA入門 ~プログラミングを楽しもう~

9月25日(金)

定員10名

E-1010 - "101-TRRUGGLOS, " 8"644-

プログラミングの基礎を学びながら神経衰弱 ゲームを作成。Excel作業の時短のヒントに!

【講師】芦原 和人

11/9~12/14 毎週月曜 18:45~20:45〈全5回〉 ※11/23を除く

■受講料 3,000円 ■教材費 300円

8 8 エクセルの操作に慣れていてWindows版Excel2013

西岡図書館/豊)西岡3-6

自分の機種で学ぼう スマホ&タブレット

9月25日(金)

☆呉10夕

「自分のスマホなのによくわからない」疑問を全 てスッキリ解決!

【講師】相原 真人

11/24~12/22 毎週火曜 10:00~12:00(全5回) ※エレベーターなし ■受講料 3,000円

■教材費 500円 スマホまたはタブレットを お持ちの方



厚別図書館/厚)厚別中央1-5

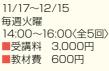
指で描くパステル和アート ~簡単!楽しい!癒しのアート~

9月25日(金)

定員10名

上手下手関係なく自分の個性を生かして作品を作 ろう! 新たな自分発見への第一歩を踏み出そう!

【講師】 簑谷 朋恵





東区民センター/東)北11東7

定員10名

50歳からのウォーキング ~楽しく筋トレ・脳トレを~

以降が入っているノートPCをお持ちになれる方

9月25日(金)

楽しく正しいウォーキングを!筋トレ・脳トレ ストレッチを入れ健康寿命をのばしましょう。

【講師】吉田 ゆう子

11/17~12/15 毎週火曜

14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円

■教材費 300円 ■対 象 50歳以上の方



藤野地区センター/南)藤野2-7

~更年期に負けない体力づくり~ バランスボールヨガ体操

9月25日(金)

ボールの弾みを使った関節に負担のかからな い体操です。

【講師】野中 和子

11/11~12/9 毎週水曜

10:00~12:00(全5回) ■受講料 3,000円 ■教材費 1,100円



定員10名

西区民センター/西)琴似2-7

戦争を見た画家たち ~1930年代の美術と近現代史~

9月25日(金)

定員10名

美術と、背景となる歴史との関わりを、映像・図 版を使って勉強していきます。

【講師】 北野 入江

11/11~12/9 毎週水曜 18:45~20:45〈全5回〉

■受講料 3,000円 ■教材費 300円



清田区民センター/清)清田1-2

9月25日(金)

~ゆっくり伸ばしてゆるめる~ タオルで簡単リンパストレッチ



完員10≤

健康な体には筋肉の柔軟性が大切。運動をした いと思ったらまずはこのストレッチから。

あなたのための美文字レッスン

~ボールペン字のコツを学ぼう~

文字を書くことが苦手な人でも大丈夫!きれい

ふわゆる健康美セルフケア教室

~ゆるめてイキイキ健康に~

セルフケアでリフトアップ、スタイルup!-5歳

【講師】髙田 沙織

11/19~12/17 毎週木曜

10:00~12:00(全5回) ■受講料 3,000円

【講師】森田 悠水

14:00~16:00〈全5回〉

山の手図書館/西)山の手4-2

9月25日(金)

の若返りを目指しましょう。

【講師】森田 素

14:00~16:00(全5回)

※11/26、12/17を除く

■受講料 3.000円

■教材費 300円

11/12~12/24

毎週木曜

■受講料 3,000円

■教材費 500円

11/26~12/24

毎调木曜

中央図書館/中)南22西13

9月25日(金)

な文字を書くコツを身につけましょう。



完昌10≰

定員10名

清田区民センター/清)清田1-2

9月25日(金)

子連れでママヨガ



完員10夕

子ども連れでも大丈夫! みんなで見守りヨガし ましょう。

【講師】谷江 彩也子

11/5~12/3 毎週木曜 10:00~12:00(全5回) ■受講料 3,000円

■対 象 女性 (子ども同伴可)

南区民センター/南)真駒内幸町2

簡単!背骨の歪みを整えよう ~体のクセ・不調に気付く~

9月25日(金)

手稲区民センター/手)前田1-11

9月25日(金)

ゆるめる、矯正する、筋力向上で、背骨の歪みを 整え、不調の改善を目指す運動プログラムです。

【講師】山田 桃世

11/12~12/10 毎週木曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円



定員10名

■教材費 300円 澄川図書館/南)澄川4-4

■受講料 3,000円

【講師】河上 昌志

10:00~12:00(全5回)

11/12~12/17

※11/19を除く

毎週木曜

最新テクノロジーで迫る古代世界 ~ドローン・電子地図・動画を用いて~

9月25日(金)

中央図書館/中)南22西13

9月25日(金)

学校では習わない リアルな英語

~日本語→英語の変換力をUP~

日本語との比較で文の基礎基本を学び、自然に

英文を作る方法を伝授!初級者向け講座です。

世界·日本の古代史知識を深めながら、IOTを 活用した情報収集や解析を実習します。

【講師】下枝 広明

11/12~12/10 毎週木曜

14:00~16:00(全5回 ※エレベーターなし ■受講料 3000円

■教材費 300円

北区民センター/北)北25西6

ストレッチクリニック ~正しく自分でできますか?~

いざという時に役立つ正しいストレッチを自分



体軸(神経一筋肉・関節・メンタル・内臓機能)を整 え、運動効果を高めた後トレーニングをします。

体軸トレーニングで心身を整える! ~各自に適した調整と運動を~

【講師】上山 純一

11/12~12/10

毎週木曜 18:45~20:45(全5回) ■受講料 3,000円 ■教材費 300円



定員10名

9月25日(金) 定員10名

でできるようになり、動ける体になろう! 【講師】 小泉 純代

11/13~12/11 毎週金曜

10:00~12:00(全5回) ■受講料 3,000円 ■教材費 100円



中央区民センター/中)南2西10

~いまさら聞けない~ 大人のメイクレッスン!



9月25日(金)

メイクのお悩みを一気に解決! お手持ちのコス メを活用できるメイクレッスンです。

【講師】谷 あつこ

11/21~12/19 毎週土曜

10:00~12:00(全5回) ■受講料 3,000円 ■教材費 300円



定員10名

白石区民センター/白)南郷通1南8

かんたん腸活料理講座 ~発酵のしくみを知って健康に!~



9月25日(金)

座学で知識を習得した後は、調理の実践・試食!免 疫機能の鍵を握る腸を発酵生活で整えませんか!

【講師】土方 夕暉

|1/21~12/19 毎週土曜| 18:45~20:45〈全5回〉 ■受講料 3,000円 2 900F ■数材費 ■対 象

20歳以上の方 (お酒の試飲か



定員10名





明治期の北海道開拓の今日的意義

9月25日(金)

北海道開拓や屯田兵制度などを通じて、明治時 代から今日の北海道を眺望してみよう。

【講師】武石 詔吾

11/2~12/21 毎週日曜 14:00~16:00〈全5回〉 ※11/9、11/23、12/14を除く ■受講料 3000円 ■教材費 300円



~温泉経営の経験者が語る~ 北海道温泉の楽しみ方を見つけよう

9月25日(金)

道内でおすすめの温泉や経営の裏事情に加え、 入浴の作法などについても紹介します。

【講師】 髙野 紀康

11/24~12/22 毎週火曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3000円 ■教材費 300円



タイ語を話そう

9月25日(金) 定員10名

タイ語の簡単な表現を学びます。流行歌など文 化の紹介、参加者同士の交流の時間も。

ハリウッドが面白かった!

-映画界の光と影-スキャンダル-

米国ハリウッドを揺るがした映画界の光と影

を語り、映画音楽を聴き、作品を見ます。

【講師】広瀬 佑介

■教材費 300円

11/2~12/21 毎週月曜 14:00~16:00(全5回) ※11/9、11/23、12/14を除く ■受講料 3,000円

歌おう!なつかし童謡・唱歌

9月25日(金)

9月25日(金)

定員10名

曲に込められた思いを探りながら歌うと、表現が広 がります。生伴奏で歌う感動のひと時をご一緒に!

楽しいウクレレ弾き語り

簡単なコードからゆっくり始めます。初心者の方

9月25日(金)

大歓迎!笑顔で楽しみましょう!

11/24~12/22 毎週火曜

■対 象 ウクレレをお持ちの方

【講師】 小林 えりか

10:00~12:00(全5回)

■受講料 3.000円

■教材費 100円

【講師】近井 健治 【講師】井村 智子

11/17~12/15 毎调火曜

10:00~12:00(全5回) ■受講料 3.000円 ■教材費 300円



11/24~12/22 毎週火曜 14:00~16:00(全5回) ■受講料 3.000円 ■教材費 500円

大人の水彩画

9月25日(金) 定員10名

手軽にできる水彩画!気楽に描いてみましょ う。

【講師】安斎 雅勝

11/24~12/22 毎週火曜 14:00~16:00(全5回) ■受講料 3.000円

■教材費 2,400円



定員10名

気軽にスマホ動画塾

9月25日(金)

定員10名

スマホだけで撮影・編集が簡単にできます。近年 登場した自動編集アプリの紹介もします。

【講師】水口 晶夫

11/17~12/15 毎週火曜

18:45~20:45〈全5回〉 ■受講料 3,000円

■教材費 300円 対象スマホで写真・動画 撮影の経験がある方



発達凸凹の子の良い所を伸ばす! ~ペアレント・トレーニング入門~

9月25日(金) 定員10名

経験豊富な相談員から、子どもの良い所を見つ けて伸ばす方法を、交流しながら学びます。

【講師】冨樫 ちはる

11/4~12/9 毎週水曜 10:00~12:00(全5回) ※11/25を除く

■受講料 3,000円 ■教材費 500円 ■対 象 発達に凸凹のある子 ども(幼稚園~中学生)



始めよう!楽しいハーモニカ

9月25日(金)

麻雀牌(マージャンパイ)を触ったことのない方 でも大丈夫。楽しく脳活をしましょう! 機能の強化にも効果が期待できます。

【講師】神崎 優人

健康マージャンで楽しく脳活!

~初心者さん大歓迎~

11/18~12/16 毎週水曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 500円





9月25日(金)

ハーモニカを楽しみながら、脳の活性化や呼吸

【講師】いとう けさお

11/11~12/16 14:00~16:00(全5回) ※11/18を除く

■受講料 3.000円 ■教材費 150円 ■対 象 ハーモニカ(C調) をお持ちの方



色から感じる楽しい心理学 ~私らしいコミュニケーション☆·

9月25日(金)

を持つ保護者・支援者

定員10名

色の意味や効果を感じ、学び合いながら色彩心 理学を楽しく深めていきます。

【講師】吉田 光穂子

11/11~12/9 毎週水曜 14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円

■教材費 600円



3B体操でのびのびストレッチ ~かんたん・らくらく腰痛・膝痛対策~

9月25日(金)

用具を使って腰痛・膝痛の方もラクに健康づく りができます。男女共に楽しく運動しています。

【講師】 北見 加代子

11/12~12/17 毎週木曜 10:00~12:00(全5回) ※11/19を除く ■受講料 3,000円



定員10名

笑顔いっぱい・フラダンス♥

9月25日(金) 定員10名

笑顔でゆったりと踊るフラダンスは、顔から足ま での全身運動です。

【講師】千葉 京子

11/13~12/18 毎週金曜 14:00~16:00(全5回) ※11/20を除く ■受講料 3,000円



ABCからの旅の英会話・発音練習

9月25日(金)

ABCを「ア・ブ・ク | とも読めるようになり、道案 内・買い物の仕方などの会話を練習します。

【講師】橋本 ふみえ

11/13~12/11 毎调金曜

14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円 ■教材費 300円



エッセイを書いてみよう

9月25日(金)

初めての方も、より深く学びたい方も、一緒に楽 しく学びませんか。

【講師】内記 規子

11/13~12/11 毎週金曜 14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円

■教材費 300円



~事務作業が速くなる!~ エクセルを超えて クエリ入門

9月25日(金)

エクセルデータをアクセスに取り込み、いろい ろな課題をクエリで素早く解決しましょう。

【講師】大関 元規

11/13~12/11 毎调金曜

18:45~20:45〈全5回〉 ■受講料 3000円 ■教材費 300円

■対 象 日常的にエクセルを 使用している方



9月25日(金) 定員10名

入門クラスですので、ゆっくり進めます。踊りな がら楽しい仲間づくりをしましょう。

【講師】金森 芳子

11/14~12/12 毎週土曜 10:00~12:00〈全5回〉 ■受講料 3.000円



初めてのフランス白糸刺しゅう 〜お花のハンカチ〜



うテクニックの基礎を学びましょう。

9月25日(金) 定員10名

白い糸の光沢が美しい立体的で上品な刺しゅ

【講師】鈴木 宏美

11/14~12/12 毎週土曜 10:00~12:00(全5回) ■受講料 3.000円 ■教材費 1,000円



写真からかんたん・きれいに

手でもきれいに描くことができます。

9月25日(金) 写真から輪郭を転写することで、デッサンが苦

【講師】小谷良

11/14~12/12 毎调十曜

14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円 ■教材費 1,000円



定員10名

初めてのコーヒー焙煎 ~お家で簡単・焙りたてコーヒ-

9月25日(金) 定員10名 本格派! 「焙煎」からドリップまで。誰でもおいし

いコーヒーが作れます。 【講師】 松波 真子

11/14~12/19 毎週土曜 14:00~16:00(全5回) ※12/5を除く ■受講料 3,000円

■教材費 2,000円



ミラーレス一眼カメラ ~入門から上達のコツまで~



9月25日(金)

ミラーレス一眼カメラについて楽しく学んで、 オートモードからの卒業を目指してみませんか?

【講師】前田 純治

11/14~12/12 毎週土曜 14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円

■教材費 300円 ミラーレス一眼カメ ■対 象 ラをお持ちの方



定員10名

増え続ける電子データの保存と管理 ~個人データ、何をどう蓄積していくか?~



9月25日(金) 定員10名

日増しに増え続ける電子データを如何に管理し ていくか、上手な保存方法のヒントを学びます。

【講師】中山 和夫

11/14~12/12 毎週土曜 14:00~16:00(全5回) ■受講料 3,000円

■教材費 200円



ご近所先生企画講座 講師募集説明会中止のお知らせ

例年春と秋に開催しておりました「ご近所 先生企画講座 講師募集説明会」は、新型コ ロナウイルスの感染拡大防止の観点から、本 年度の開催を見送ることといたしました。ま た、来年度(2021年度)はちえりあの改修工 事による休館に伴い、ちえりあ以外の会場の みでの講座開催となることから、実施できる 講座数が少なくなるため、新規の講師の募集 は行いません。次回の講師募集説明会は、 2021年10月から11月ごろに開催予定で す。

	受付日付	担当		入力日付	担当	発送日	時 担当
講	<u> </u>	名					
121	り が	な					
氏		名					
住		所	=			区	
電	話 番	号					
年	齢 /性	別			歳		男・女
この冊子の入手先				ちえりあ ・ 郵便局	· 他公共施設 ·	その他	

※個人情報に関する取り扱いについて

お預かりした個人情報は、さっぽろ市民カレッジ講座などの事業の円滑な実施、各種アンケート、イベント案内などのため使用させていただきます。個人情報は、法令その他の規範を守って適切に管理 し、あらかじめお客さまの同意を得ることなく、目的以外に使用することや第三者に提供することはありません。

構座のお申し込みから受講までの流れ

STEP <mark>) 受講したい講座を</mark> 申し込む	
--------------------------------------	--

申し込み方法

はがき/FAX/ホームページ/ご来館

必要事項

講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢・性別

申し込み締め切り日(必着)までに上記の方法でお申し込みください。

※講座ごとに締め切り日が異なります。※申し込み多数時は抽選となります。抽選は締め切り日の翌日以降に行います。 ※締め切り後、定員に達していない場合は開議日前日まで先着順で受け付けます。

お申し込み

〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10

札幌市生涯学習センター 事業課 FAX 011-671-2334 URL http://chieria.slp.or.jp/

STEP (2) 結果が届く

お申し込みされたすべての方に、受講の可否を郵便にてお知らせします。 (通常、講座の応募締め切り日から10日以内にお届けします) ※受講が決まった方には、受購決定通知書(所持品、会場、詳しい講座内容を記載)、払込取扱票などをお送りします。

※受請決定通知書が届いた後に、やむを得ず受講ができなくなった場合は必ずご連絡ください。

STEP (3) 受講料のお支払い

郵便振替・銀行振り込みまたは現金での事前納入をお願いいたします。 (詳細は受講決定通知書をご確認ください)

**一度ご納入いただいた受講料の返金はできませんのでご了承ください。ただし、市外への転居や本人の転勤・入院など、やむを得ない事情と認める場合は例外とします。その場合についても、規定の手数料¥1,100をいただきます。
**開講後の講座の受講料は、いかなる理由があっても返金できません。

開講当日、会場へ

受講決定通知書に記載されている、所持品・会場等を確認の上、 講座開始の15分ほど前までに会場にお越しください。

※ご近所先生企画講座については開講前にオリエンテーションを行うものがあります。

受講対象 主に15歳以上の札幌市民または札幌市内に勤務・通学している方(一部子ども対象講座あり)。

講師の都合によって講座内容および日程が変更になることがあります。 講座内容の変更について

受講料以外の費用について 受講にともなう教材費、現地学習にともなう諸費用などは自己負担となります。

〈さぽーと会員〉 下記講座は受講料が¥1,000割引になります。

- わかる!使える!マーケティング
- 仕事や生活に役立つ!片付けとモノの整理術
- ■仕事に使えるワード活用術
- ■相手の心に飛び込む魔法の対人術
- 仕事や生活に役立つ!モノと時間の整理術
- ■仕事に使えるエクセル活用術
- 仕事や生活に役立つ!モノとお金の整理術

受講料の割引について

受講決定

さぽーとさっぽろ事務局へ利用券の申請

札幌市生涯学習センターへ割引利用の連絡

受講料納入(割引金額)※現金での納入はできません

講座初回、会場受付にて利用券の提出

|さぽーとさっぽろ事務局 | 公益財団法人札幌市中小企業共済センター TEL221-3984

EVENT SCHEDULE TANDERS TO THE TENT SCHEDULE

5.5 たりあって vol.75

ちえりあホール・ロビー イベントスケジュール

※主催者の都合により、イベント名・開催日時・入場料等が変更になることがあります。

B	曜日	イベント名	開場時間	開演時間	会場	入場料		問い合わせ先/TEL/備考	
=	唯口	1.OF4	用物时间	用供时间	田		当日		
14	月	休館日							
20	B	札幌市立新川西中学校吹奏楽部 第 11 回定期演奏会	13:00	13:30	ホール	無料	無料	新川西中学校吹奏楽部(宮崎) 011-764-1617	
26	±	札幌龍谷学園高等学校· 北陽中学校 合同定期演奏会	13:00 (予定)	13:30 (予定)	ホール	未定		札幌市立北陽中学校(藤岡) 011-726-4248	

EVENT INFORMATION TAY TO THE TENT OF THE T

ちえりあCDコンサート ※新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した形での開催となります。



- マスクの着用をお願いします。(着用されていない場合は入場できません。)
- 入場時に検温をさせていただきます。(37.5℃以上の場合は入場できません。)

9/16(水)

14:00~14:30 (13:50開場)

10/21(7k)

14:00~14:40(13:50開場)

ボレロ(クラシック)

[指揮]ケント・ナガノ [演奏]ロンドン交響楽団 ラヴェルが作曲したバレエ曲の1つである「ボレ 口しを、ケント・ナガノの指揮でお届けします。



ダイレクトステップ(ジャズ) [演奏]ハービー・ハンコック

名曲「バタフライ」の再演など、3曲を"究極のジャ ズ・ファンク"というべき熱演でお届けします。



■定員:15名※定員を減らしての開催となります。(先着順) ■会場:5F 音楽研修室 ■申し込み方法:当日直接会場へ

新型コロナウイルス感染症対策に伴うイベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、皆さまの安全と安心を熟慮した結果、下記イベントは中止いたします。 参加を楽しみにしていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますことをお詫び申し上げます。 どうぞご理解賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

■ ちえりあ映画会 9月、10月実施分

■ ちえりあロビーコンサート 9月、10月実施分

■おはなし会 9月、10月実施分

お問い合わせ 札幌市生涯学習センター メディアプラザ TEL:011-671-2121

ら・ちえりあって10・11月号発行のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため講座やイベントが 延期または中止となったことから、「ら・ちえりあって」の 発行月を変更しております。

次号は「ら·ちえりあって10·11月号(vol.76)」の発行を 予定しております。

※札幌市の感染状況等を勘案し、講座やイベントが中止となった場合は、 10.11月号の発行が中止となる場合があります。

ちえりあ川柳大 募集!

新型コロナウイルスの感染防止のために電子マ ネーを使い始めた方も多くいらっしゃるのではな いでしょうか。自粛期間を利用して、新しいことに チャレンジするのも楽しいですね。

ちえりあでは講座に参加したり本を読んだりと いった皆さんの学びの風景を描いた川柳を募集し ています。採用された作品は広報誌「ら・ちえり あって」に掲載します。

●下記までハガキもしくはFAXでお送りください。

〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター事業課 ちえりあ川柳係 FAX 671-2334





ちぇりあ L LINE公式アカウント



あなたのLINEにちえりあの広報誌

最新号をすぐにお届け!

ちえりあのおすすめ講座情報を

大好評配信中!すぐに申し込みも可能!





札幌市生涯学習センター 事業課 TEL:011-671-2311 〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10

利用者のみなさまへ

札幌市生涯学習総合センターは改修工事に伴い休館します

施設の長寿命化等のため改修工事を実施します。

安全性等を考慮して、2021年3月から2022年1月までの改修期間中は休館することとなりました。

なんで休館するの?

電気・機械設備の改修や外壁・天井の改修工事などを実施します。

休館中はどうなるの?

一般利用者の建物・敷地内への立ち入りはできなくなります。 貸室等の各施設の利用のほか、ちえりあ内の通り抜けもできません。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

● 休館期間 ●

令和3年(2021) 3月1日 から

令和4年(2022) 1月31日

※工事の状況等によって変動する 場合があります

🖪 地下鉄

東西線「宮の沢」駅から地下直結 徒歩5分

C JRバス・中央バス

「宮の沢バスターミナル」下車(地下直結) 「西町北20丁目」下車(徒歩1分程度)

🖸 駐車場

西友駐車場をご利用ください 1時間まで駐車無料 館内にある駐車券認証機をご利用いただくと さらに1時間無料

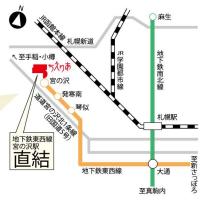
開館時間 8:45~22:00

休館日

● 第2月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)

※お越しの際はなるべく公共交通機関をご利用ください







札幌市生涯学習センター指定管理者 公益財団法人札幌市生涯学習振興財団

講座・イベントに関するお問い合わせ 事業課 671-2311 貸室・施設に関するお問い合わせ 施設課 671-2200