2025
5・6・7月
vol.95

ら・らえりあって

あなたの「学びたい」が見つかる

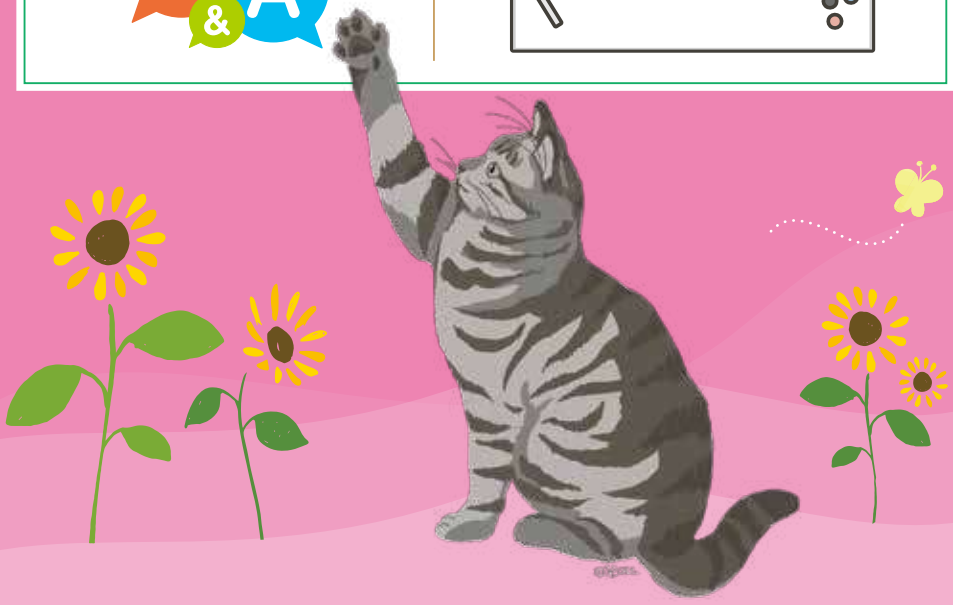
巻頭インタビュー

さっぽろ市民カレッジ講師
正田 美紀子さん

Q&A

さっぽろ市民カレッジ講座情報

さまざまなジャンルの講座を多数掲載



札幌市生涯学習センター

生涯学習によって、
毎日の暮らしを
豊かに過ごしている人を
紹介します。

さっぽろ市民カレッジ講師
正田（しょうだ） 美紀子（みきこ）さん

学びは自分自身の大切な要素の一つです。「興味がある」「挑戦したい」気持ちが新しい発見につながります。

2023年11月に開講したご近所先生企画講座「主婦のための在宅ワーク入門」や、7月に開講するさっぽろ市民カレッジ「はじめてのCanva入門・画像＆動画編」で講師を務める正田美紀子さんに、講座の特徴やご自身の活動についてお話を伺いました。

1 活動をサポートできることがやりがいに

子育てと仕事の時間を充実させたいと、スキルを身につけ在宅ワーカーとして活動することを選びました。その後、私の体験を生かして在宅ワーカーをサポートする講師の機会をいただきましたが、みなさんバックグラウンドもそれぞれ異なるので、もっと力になれることはできないだろうかと思い、国家資格であるキャリアコンサルタントの資格を取得しました。受講者のみなさんとそれぞれの活動の目的やその方の強みを確認する作業を一緒にできるのは楽しくやりがいがあります。

2 一人一人と向き合ってお伝えできるのは価値のあること

さっぽろ市民カレッジでは、デザインツールの「Canva」を使ったことがないという方に向けて、立ち上げ方から画像の作成までを解説する講座で講師を務めています。ちえりあで行う講座は対面式なので、一方通行にならないようにみなさんの表情を見ながら進行しています。また、講座のカリキュラムには企業案件を想定した画像を作成し発表していただく時間を設けており、私は受講者が作成した画像を見ながら良い点とブラッシュアップするとさらに良くなる点をお伝えしていますが、受講者から学ぶ部分も多く、「そういう発想はなかった」「こんな方法があったのか」と相互に教え合う“学び合い”を実感しています。7月に開講する講座では、これまでの内容に加えて受講者からの希望が多かったショート動画の作成についても解説します。

3 好きや楽しいがきっかけに

今後は子どもたちのキャリアデザインにも挑戦してみたいです。「自分には特技がなく、何にも興味を持てず自分に自信がない」という子に向けて、「大事にしたいこと、興味があることに出会ったときに動き出せる勇気が大切」ということを伝えていきたいです。昨年、小学5年生の子どもたちに授業をする機会をいただきました。授業は2人のゲストを招いて行いましたが、1人目のゲストには、今の職業についたきっかけやその職業に就くために行ったことを、もうひとりのゲストには、興味がある・面白そうと思うことに出会い転職した経緯を語っていただきました。現在は、対面が苦手な方もオンラインで仕事をするなど活躍の場はたくさんありますし、ちょっとした好きをきっかけに動くことで将来が開けることがあるということを伝えていきたいです。これは大人にも共通することのように思います。

4 学びのチャレンジが新しい発見に

いろいろと理由をつけて後回しにしてしまうことが多いですが、「興味がある」と思ったことはぜひ大切にして欲しいです。みなさんさまざまな立場があり、そちらにウエイトが引っ張られて自分のことは後回しになってしまいがちですが、学びはいろいろな役割の中での自分自身の大切な要素の一つなので、「面白そう」「挑戦してみたい」というものに出会えたらチャレンジしてみると新しい自分を発見するきっかけになると思います。

＼ 正田さんが講師を務める講座はこちら ／

～ちょこっと副業にオススメ～
はじめてのCanva入門・画像＆動画編

申し込み締め切り　5月25日（日）　定員20名

- 開催日時　7/9～7/23　水曜　10:00～12:00〈全3回〉
- 受講料　4,200円
- 会場　ちえりあ
- 対象　PCのメールアドレスを持っている方、PCの操作に抵抗のない方

無料で始められ、誰でも簡単にデザイン制作ができることで注目の「Canva」の基本的な使い方を解説します。企業案件をイメージしたワークなどを通して、デザイン制作による副業イメージを膨らませましょう。また、副業にするためのステップとして、収入の得方や案件獲得の取り組みもご紹介します。

講座レポート

ローカルキャラクターの誕生秘話を聞き、地域に根ざした商品開発のヒントを学ぶ「ジンギスカンのジンくん誕生秘話～キャラクターから学ぶ販売戦略～」を開催しました。

ジンギスカン鍋を身に付けた子羊のキャラクター『ジンギスカンのジンくん』。2014年にはゆるキャラグランプリ北海道で1位に輝いている人気のキャラクターです。今回の講座では、「ジンギスカンのジンくん」がどのように誕生し、多くの方から愛されるキャラクターに成長したかを合同会社工房アルティスタの代表社員 永谷久也さんにお話ししていただきました。

永谷さんが共同代表を務める「合同会社工房アルティスタ（以下「工房アルティスタ」）。アルティスタとはアーティストを指す言葉で、社名には「アーティストを作り出す工房」という意味が込められているそうです。その名のとおり多くのアーティストの活動をサポートしながらさまざまなキャラクターグッズの製作を手掛けており、さっぽろテレビ塔のキャラクター『テレビ父さん』も工房アルティスタから誕生したキャラクターです。

キャラクターはアーティストの感性や創造力によって生み出されますが、新しいキャラクターの誕生に苦労された時代もあったそうです。ところが、2011年に東京で活動していた北海道出身のイラストレーター「はしあさこ」さんが仲間との企画でジンギスカンをモチーフにした『ジンギスカンのジンくん』を描き、工房アルティスタに持ち込みしたことで状況が変化。小物からグッズ製作をはじめたところ人気に火がつき、次々と新しいグッズが増えて人気キャラクターへと成長していったそうです。その後、『ジンギスカンのジンくん』は、イベントやショッピングモールに積極的に出向いたことからさらに知名度が広がり、現在では東京で単独イベントが開催されるほどの人気者になりました。

それぞれのキャラクターたちは、アーティストをはじめ工房アルティスタのスタッフや応援しているみなさんの愛情によって大切に育てられていることが分かりました。今後はどのようなキャラクターが誕生し、北海道を盛り上げてくれるのかを楽しみにしていきましょう。

©はしあさこ

さっぽろ市民カレッジ 受講者募集中

札幌市生涯学習センター　西区宮の沢1-1

《アクセス》
- 地下鉄／東西線「宮の沢」駅より地下直結 徒歩5分
- 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
- 駐車場／マックスバリュ宮の沢店の駐車場をご利用ください
  ※ちえりあ館内にある駐車券認証機をご利用いただくと入車から2時間無料

わかる！使える！マーケティング ～社会の変化をチャンスに変える～

先着順受付中 | 定員20名

人びとのニーズとライフスタイルが変化している今こそ、マーケティングで課題解決を！

講師　マーケティングプランナー 臼井　栄三

- 開催日時 5/14～6/18　水曜 19:00～21:00〈全6回〉
- 受講料 8,600円

仕事で使えるファシリテーション ～対話と話し合いの場づくり術～

先着順受付中 | 定員30名

対話や模擬会議の体験を通して、だれもが参加したくなる話し合いのヒントを学びましょう。

講師　特定非営利活動法人　きたのわ 理事　遠藤　千尋 他

- 開催日時 5/15、5/22　木曜 18:45～20:45〈全2回〉
- 受講料 3,000円

北海学園大学連携講座

お金の知識で未来をつかめ！ ～マネー訓練所！～

先着順受付中 | 定員20組40名

はやくない？はやくないっ！小学生から正しいお金の知識を身につけよう！

講師　北海道キッズマネースクールどさん校 代表　加藤　慧太

- 開催日時 5/18　日曜　14:00～16:30
- 受講料 700円
- 対　象 小学4～6年生（要：保護者同伴1名）

- お金の価値や政府が推奨し話題となった投資などについて分かりやすく解説します。
- ゲームを通して「お金の流れ」や「価値」を親子で一緒に楽しみながら学びます。

ちえりあ学習ボランティア企画講座

今、求められるしなやかな心 ～人生を拓く気づきの実践～

先着順受付中 | 定員40名

混迷し目まぐるしく変化する社会で、柔軟に穏やかに強く生きる思考と実践手法を学びましょう。

講師　北海道大学出版会 編集担当　川本　愛 他

- 開催日時 5/24～6/14　土曜　14:00～16:00〈全4回〉※6/7、6/14は現地学習
- 受講料 3,600円

～成功パターンがわかる～ ビジネスモデル超入門！

先着順受付中 | 定員30名

気になるあの企業のビジネスの秘密がわかるかも！？新たなビジネスアイデアのきっかけに！

講師　北海学園大学経営学部 教授　今野　喜文

- 開催日時 6/17、6/24 火曜 18:45～20:45〈全2回〉
- 受講料 3,000円

石山大学連携講座
定山渓鉄道跡をたどる
～真駒内駅跡から旧石切山駅へ～

先着順受付中 | 定員20名

石山の軟石と硬石、木材、豊羽鉱山の鉱石を運んだ定山渓鉄道の跡地を歩きます。

講師 石山大学 寺田　政男 他

■開催日時 6/18　水曜　14:00～16:30
■受 講 料 800円
■集合場所 地下鉄南北線「自衛隊前」駅

～うまく書けないジレンマから卒業～
ライター直伝！相手に伝わる文章術

先着順受付中 | 定員30名

思った通りに文章が書けない方、必見。SNS時代に必要な「伝える文章力」を学びましょう。

講師 合同会社ハーヴェスト代表 ディレクター・ライター　細川　美香

■開催日時 6/23　月曜　10:00～12:00
■受 講 料 800円

学習支援者協働企画講座
基礎から学ぶ動画撮影2025

先着順受付中 | 定員10名

撮影のコツを学んで、ワンランク上の映像を撮りましょう！

講師 ちえりあビデオクルー ※映像制作講座の修了生グループ

■開催日時 6/21　土曜　10:00～15:00
■受 講 料 1,500円
■対　　象 ・ビデオカメラをお持ちの方（スマホやデジカメも可）
・スマホ等に保存されている動画データをケーブルを使って転送できる方

学習支援者協働企画講座
基礎から学ぶ動画編集2025

先着順受付中 | 定員10名

編集のコツを学んで、思い出の映像をきれいに残しましょう！

講師 ちえりあビデオクルー ※映像制作講座の修了生グループ

■開催日時 6/28　土曜　10:00～15:00
■受 講 料 1,500円
■対　　象 ・パソコンの文字入力・ファイルの保存ができる方
・スマホ等に保存されている動画データをケーブルを使って転送できる方

※映像編集ソフトの「EDIUS Pro 9」を使って、映像編集の基礎を体験する入門講座です。
※映像編集の基礎を学ぶ講座で、「EDIUS Pro 9」の操作方法に特化した内容ではありません。

ちえりあ学習ボランティア企画講座
和楽器の歴史をたどる
～その道のりとさまざまな音色～

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員30名

身近にありながら、意外と知らない和楽器の歴史を生演奏も交えて学びます。

講師 前札幌学院大学教授 枡谷　隆男 他

■開催日時 7/3～7/24　木曜　14:00～16:00〈全4回〉
■受 講 料 3,600円

ちえりあ学習ボランティア企画講座
先人たちのさっぽろ物語
～札幌の「今」をつくったひとの歴史～

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員30名

明治以前から現代にいたる札幌の物語を、歴史を縦糸に人びとの暮しを横糸に学びます。

講師 北海道博物館 学芸主査　大坂　拓 他

■開催日時 7/4～8/1　金曜　14:00～16:00〈全4回〉
※7/18を除く
■受 講 料 3,600円

～樹木医に聞く～
未来へつなぐ森との付き合い方

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員40名

札幌の自然が心地良い時期。木や森に目を向けると新しい発見があるかもしれません。

講師 合同会社森のピタゴラス 代表 崎川　哲一

■開催日時 7/12　土曜　14:00～16:00
■受 講 料 800円

～新しいチャンスと出会う～
思い込みフィルターを外す思考術

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員30名

誰もが持っている無意識の思い込み。気がつくと働き方やキャリアが広がるきっかけに！

講師 一般財団法人アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー　菊地　陽子

■開催日時 7/15、7/22　火曜　18:45～20:45〈全2回〉
■受 講 料 3,000円

デキる大人の靴磨き
～磨く技術と魅せる革靴コーデ～

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員20名

大切な革靴をピカピカに磨きませんか？仕事へのモチベーションもUPしますよ！

講師 KUTSUNOHITO 店主 佐藤　優士

■開催日時 7/19　土曜　13:30～16:30
■受 講 料 3,000円
■対　　象 概ね30代以上の方

まちづくり最前線
～仕掛人のクロストーク【ローカルメディア編】～

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員35名

まちづくりツール「ローカルメディア」を使って、まちづくりへ一歩踏み出すヒントを探ろう！

講師 株式会社石塚計画デザイン事務所 まちづくりプランナー　鎌田　桜子 他

■開催日時 7/26　土曜　9:45～11:45
■受 講 料 800円

“デジタル時代”の著作権法入門

申し込み締め切り 5月25日（日） | 定員40名

HPやSNSの宣伝で「インターネットにある画像の加工」はして良いの？実例から学びます。

講師 橋田国際総合法律事務所 代表弁護士　橋田　幸典

■開催日時 7/29、8/5　火曜　19:00～20:30〈全2回〉
■受 講 料 3,000円

受講者の声

●基準が明確になりました。
●実例や受講者からの質問も多く、問題を解決することができました。

雪印メグミルク株式会社連携講座
牛のお話と工場探検！
～牛乳パックで作る帽子～

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20組40名

工場を見学して、牛と牛乳の秘密を知ろう。牛乳パックを使った工作体験もあるよ！

講師 雪印メグミルク株式会社 スタッフ

■開催日時 8/1　金曜　9:30～11:30
■受 講 料 700円　■会 場 雪印メグミルク酪農と乳の歴史館
■対　　象 小学生（要：保護者同伴1名）

～心理学の先生から学ぶ～
仕事がしやすくなるコミュニケーション

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員30名

うまい人はここが違う！仕事でストレスをためないためにも“共感力”アップ。

講師 札幌学院大学心理学部 教授 佐野　友泰

■開催日時 8/2　土曜　13:30～16:30
■受 講 料 3,000円

東洋水産株式会社連携講座
子どもラーメン道場
～マルちゃんで手打ちめんにチャレンジ～

申し込み締め切り 6月25日(水) | 定員10組20名

みんなが大好きな「つけ麺」づくりにチャレンジ！「やきそば弁当」の工場見学・お土産付き。

講師 東洋水産株式会社 スタッフ

■開催日時 8/6 水曜 10:00～12:30
■受講料 700円 ■会場 東洋水産株式会社北海道工場
■対　象 小学4年生～中学生(要:保護者同伴1名)
※飲食を伴います。アレルギーのある方はお問い合わせください。

心を整えて自己肯定感をUP
～メンタルを鍛えよう～

申し込み締め切り 6月25日(水) | 定員30名

思考や感情をコントロールして物事をポジティブに考えるコツを学びます。

講師 株式会社心理カウンセリング・ココ 公認心理師 キャリアコンサルタント 東　一恵

■開催日時 8/30 土曜 13:30～16:30
■受講料 3,000円

ちょっとディープなまち歩き
～道庁赤れんがとその周辺編～

申し込み締め切り 7月25日(金) | 定員20名

知ると札幌の街がもっと面白くなる！思わず誰かに伝えたくなる札幌探見、ここにあり。

講師 札幌建築鑑賞会 代表 杉浦　正人

■開催日時 9/29 月曜 13:30～16:00
■受講料 800円 ■会場 かでる2・7/現地学習
■教材費 300円(入館料)

SNSでも情報発信中！

さっぽろ市民カレッジの講座情報やちえりあ主催のイベント情報等をお届けします。

さっぽろ市民カレッジ LINE公式アカウント

友だち追加はこちらから！

■講座案内のページに直接リンク
すぐに講座一覧が見れます

■最新の広報誌をスマホで
広報誌の発行日にはLINEでお知らせします

■動画で学ぼう「ご自宅先生」
無料でご覧いただけるインターネットを使って学ぶ講座です

■講座以外の情報も
さまざまなイベント情報をお届けします

■過去の広報誌をチェック
過去2年分の広報誌をインターネットで見ることができます

■「ちえりあホームページ」
貸室や、メディアプラザの情報はちえりあホームページからご覧ください

（旧Twitter）フォローはこちらから

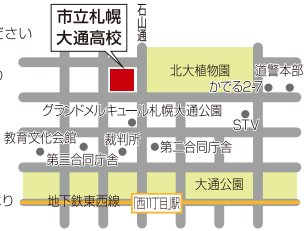
二次元コードから！

アカウント名から！
@chieria0825
検索

学社融合講座
市立札幌大通高校の生徒と一緒に学びます

市立札幌大通高校 | 中央区北2西11

《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」駅より徒歩6分
■JR
「札幌」駅より徒歩18分
「桑園」駅より徒歩20分
■市電
「中央区役所前」停留場より徒歩7分



学社融合講座とは

市立札幌大通高校を会場に市民と生徒が一緒に学ぶ講座です。
異なる年代との交流をとおして、文化や価値観の違いを知る機会になります。
通いやすい札幌中心部の学校で、世代間交流と生涯学習を体感してみませんか。

仕事に使えるエクセル活用術
～便利な機能を覚えてステップアップ～

先着順受付中 | 定員15名

ビジネスでも活用できるエクセル機能を身につけましょう。

講師 ナニカ製作所 所長 竹田　慎一

■開催日時 6/20～9/12 金曜 15:20～16:50〈全8回〉
※7/25、8/1、8/8、8/15、8/29を除く
■受講料 8,600円 ■教材費 700円
■対　象 パソコンの基本操作ができる方

日常生活での簡単エクササイズ
～ながら体操と体幹トレ～

先着順受付中 | 定員15名

日常生活の動作に運動を取り入れて、健康的な体を手に入れましょう。

講師 理学療法士 青山　花奈恵

■開催日時 6/25～9/17 水曜 17:50～19:20〈全7回〉
※7/16、7/30、8/6、8/13、8/27、9/3を除く
■受講料 4,500円 ■教材費 500円

目の不自由な方とのコミュニケーション
～点字や介助歩行を体験～

申し込み締め切り 5月25日(日) | 定員15名

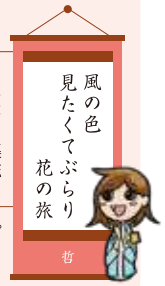
点字や介助歩行をとおして、視覚障がい者の日常や文化を体験します。

講師 点字指導員 舟崎　美奈子

■開催日時 7/4～9/12 金曜 17:50～19:20〈全6回〉
※7/25、8/1、8/8、8/15、8/29を除く
■受講料 3,600円

ちえりあ川柳大募集！

花々が咲き誇り、過ごしやすい季節になりました。趣味や興味のあることなどを楽しみながら、夏に向けて心と体を整えていきましょう。ちえりあでは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 011-671-2334

ご近所先生企画講座

■講師と受講者が“学び合う”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

区民センター、地区センター、資料館や図書館など地域の公共施設で開催します。

≫ご近所先生企画講座共通事項≪

回　数	定　員	受講料
全5回	20名	3,000円 別途教材費

※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。
※申込者7名以上で開講となります。

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
中央区民センター	中）南3西11	地下鉄東西線「西11丁目」駅より徒歩5分
豊平区民センター	豊）平岸6-10	地下鉄東豊線「美園」駅より徒歩10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
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4分
手稲区民センター	手）前田1-11	JR「手稲」駅より徒歩5分
白石区民センター	白）南郷通1	地下鉄東西線「白石」駅6番出口すぐ

会場名	住所	公共交通手段
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
東札幌図書館	白）東札幌4-4	地下鉄東西線「東札幌」駅より徒歩10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」より徒歩1分
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
曙図書館	手）曙2-1	JRバス「手稲区体育館」より徒歩1分

※西岡図書館、曙図書館にはエレベーター等の昇降設備がございません。

学び直しの「基礎英文法」 ～日本文と英文の比較から学ぶ！～

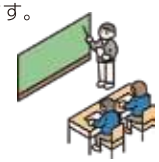
【会場】東札幌図書館

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

中学・高校で学んだ「英文法」を、日本文と英文の比較から丁寧に解説していきます。

講　師 河上　昌志

■開催日時 8/26～9/30　火曜 14:00～16:00〈全5回〉 ※9/23を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円



ゼロからのフラ、はじめてのフラ ～いつのまにか鍛えられる体幹～

【会場】中央区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

初めてフラに触れる方々のための講座です。楽しくゆったりと心と身体をリフレッシュしましょう。

講　師 若松　直子

■開催日時 8/26～9/30　火曜 18:45～20:45〈全5回〉 ※9/23を除く
■受 講 料 3,000円

安心安全！わんこ用クッキー作り ～デコレーションでカワイク！～

【会場】豊平区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

道産米粉使用、食塩・砂糖不使用のデコレーションクッキー！わんこも飼い主さんも笑顔に！

講　師 本間　美帆

■開催日時 9/1～10/6　月曜 10:00～12:00〈全5回〉 ※9/15を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 4,500円

※犬の食物アレルギーにご注意ください。

～おうち時間にプラス1！～ 己書で彩る楽しいひととき

【会場】南区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

筆ペンで描くことで人との絆を創る。心と身体のリフレッシュ！

講　師 山口　由香

■開催日時 9/1～10/6　月曜 14:00～16:00〈全5回〉 ※9/15を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 2,500円

エッセンシャルオイル活用術 ～天然の植物パワーで毎日が整う～

【会場】西区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

天然植物のパワー「エッセンシャルオイル」を毎日手軽に活用する方法を学びます。

講　師 鷲見　かおり

■開催日時 9/1～10/6　月曜 18:45～20:45〈全5回〉 ※9/15を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 1,250円

大人だって絵本を楽しもう ～感じる力UPで心が元気になる！～

【会場】厚別図書館

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

絵本から感じたことを自由に話し分かち合うことで、リラックス＆ストレス解消！

講　師 坂井　総子

■開催日時 9/2～10/7　火曜 14:00～16:00〈全5回〉 ※9/23を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 100円

40歳からの美姿勢ベリーダンス ～踊る脳トレ！見た目年齢－5歳～

【会場】手稲区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

ダンス経験ゼロでも始められる大人のダンス♪体幹を整え、美姿勢で見た目年齢巻き戻し！

講　師 yuyu

■開催日時 9/2～10/7　火曜 18:45～20:45〈全5回〉 ※9/23を除く
■受 講 料 3,000円

すぐに使える「伝わる」文章術 ～メールからレポート、自分史まで～

【会場】中央図書館

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

初めての方から経験豊富な方まで、どなたでもすぐ使える「コツ」を習得しましょう。

講　師 橋詰　敦樹

■開催日時 9/4～10/2　木曜 14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 500円

ヨガで整う！あなたの自律神経 ～呼吸と笑いで免疫力を高めよう！～

【会場】中央区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

初めての方、体が硬い方でも安心して実践できます。ヨガで健康な身体を目指しましょう。

講　師 KUKO

■開催日時 9/5～10/3　金曜 18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円

描こう！私だけのキャリアプラン ～モヤモヤを解消して一歩前進へ～

【会場】西岡図書館

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

ワークやディスカッションを通じて、一緒に“自分らしさ”を見つけていきましょう！

講　師 加藤　暁子

■開催日時 9/6～10/4　土曜 14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

体軸トレーニングで心身を整える ～各自に最適な身体の調整と運動を～

【会場】白石区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

体軸（神経ー筋肉・関節・メンタル・内臓機能）を整えて、最適なトレーニングをします。

講　師 上山　純一

■開催日時 9/10～10/8　水曜 18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

暮らしの中の権利と義務 ～知って安心！得するトラブル回避術～

【会場】曙図書館

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

身近なトラブルをみんなで対話しながら、大学で学ぶ法学を通して一緒に考えてみましょう。

講　師 横山　信二

■開催日時 9/11～10/16　木曜 14:00～16:00〈全5回〉 ※9/25を除く
■受 講 料 3,000円

～いまさら聞けない～ 大人のメイクアップレッスン！

【会場】北区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

メイクアップ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アップレッスンです。

講 師 谷　あつこ

■開催日時 9/13～10/11　土曜 10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

話題の曲で！イスに座ってダンス ～ステップを省いて初めてでも簡単～

【会場】白石区民センター

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

足腰に不安がある方や、車椅子の方も！ダンス未経験者大歓迎！リクエスト曲大募集♪

講 師 坪田　知紗

■開催日時 9/13～10/11　土曜 14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円

始皇帝波乱の生涯をたどる ～人質の子から古代中国統一まで～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

乱世の時代を駆け抜けた秦の始皇帝の生きざまとその素顔に迫ります。

講 師 福井　孝志

■開催日時 8/26～9/30　火曜 10:00～12:00〈全5回〉 ※9/23を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

発達障がいの子の心に寄り添おう ～あなたにもできるサポートがある～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

子どもの笑顔が増える！接し方がわかる！「なんで？」が「なるほど」に変わる発達障がいの理解。

講 師 よしだ　まほ

■開催日時 9/2～10/7　火曜 10:00～12:00〈全5回〉 ※9/23を除く
■受 講 料 3,000円

手軽な腸活運動で体を整えよう ～いつまでも美しく若々しく～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

腸活の基礎知識と運動実践法を学び、腸活ブレンドティーの効能と合わせて体内外から整えましょう。

講 師 田平　玲

■開催日時 9/3～10/1　水曜 10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 800円

※アレルギーのある方はお問い合わせください。

ザ・ビートルズの軌跡（前期） ～1962年から1966年～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

世界を熱狂させ変革した音楽的天才集団、ザ・ビートルズ、彼らの前期活動に迫ります。

講 師 山内　敏幸

■開催日時 9/3～10/1　水曜 14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円

自力整体 ～自分の身体、自分で整体～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

心地よく体を揺さぶり、筋肉やコリをゆるめ、背骨や骨盤のゆがみを整えていきます。

講 師 樺澤　識子

■開催日時 9/4～10/2　木曜 10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

なりたい私のわくわく夢ノート ～すてきな未来を引きよせる～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

ノートを使った自分との対話（セルフコーチング）でなりたい自分を手に入れてみませんか。

講 師 千葉　洋子

■開催日時 9/4～10/2　木曜 18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

～簡単でおしゃれ！～ 北欧の飾り「ヒンメリ」を作ろう

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

伝統的なモビールを扱いやすいプラスチックストローと真鍮で作りませんか。

講 師 FREEMAKER nozomi

■開催日時 9/5～10/3　金曜 10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 4,000円

自分の機種で学ぼう スマホ＆タブレット

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

「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

■開催日時 9/5～10/3　金曜 14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 500円
■対　　象 スマホまたはタブレット（回線契約があるもの）を持参できる方

吉田松陰の思想と行動を探る ～われら五大州を周遊せんと欲す～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

吉田松陰の海外渡航未遂事件を通して、松陰の思想と行動の原点をさぐります。

講 師 田海　秀穂

■開催日時 9/10～10/8　水曜 10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

50歳からのウオーキング ～正しい歩き方で筋トレ・脳トレも～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

正しい歩き方、そして歩きながらの筋トレ・脳トレを合わせ健康寿命を延ばしましょう。

講 師 吉田　ゆう子

■開催日時 9/10～10/8　水曜 14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 200円
■対　　象 50歳以上の方

フラメンコで目指せ「姿勢」美人 ～運動靴で始める簡単フラメンコ～

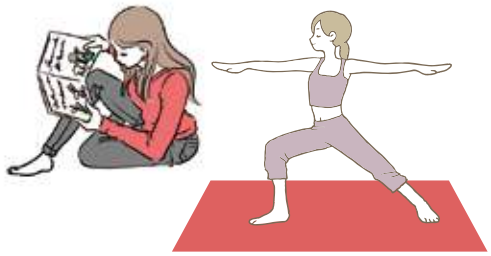
【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日（水） | 定員20名

理学療法士が指導する、どなたでも気軽に始められる簡単フラメンコです。

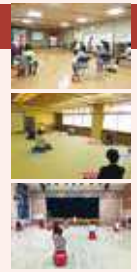
講 師 佐々木　陽子

■開催日時 9/11～10/9　木曜 18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円



ご近所先生企画講座は地域の公共施設でも開催しています

生涯学習の理念は「いつでも、どこでも、だれでも」。そこで、ちえりあから遠い場所にお住まいの方にも講座をご受講いただけるように、区民センターや図書館などの公共施設がご近所先生企画講座の連携会場になっています。
それぞれの施設では、年間を通じて1～2回程度講座の実施を予定していますので、ご自宅近くの会場ではどのような講座が開催されているか調べてみてください。



講座のお申し込みから受講までの流れ

STEP 1 受講したい講座を申し込む

申し込み方法	はがき／FAX／ホームページ ちえりあ1階メディアプラザ
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(任意)・性別(任意)
締め切り	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講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 https://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、受講決定通知書(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。

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、市外への転居や入院など、やむを得ない事情があると認められる場合は例外とします。その場合についても、所定の手数料1,100円はお支払いいただくことになります。
※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。

STEP 4 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、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)。
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。

【お問い合わせ】 TEL011-671-2311（事業課）

受講料の割引について

〈さぽーとさっぽろ会員〉
下記講座は受講料が1,000円割引になります。

- わかる！使える！マーケティング
- 仕事で使えるファシリテーション
- ビジネルモデル超入門！
- はじめてのCanva入門・画像&動画編
- 思い込みフィルターを外す思考術
- デキる大人の靴磨き
- “デジタル時代”の著作権法入門
- 仕事がしやすくなるコミュニケーション
- 心を整えて自己肯定感をUP
- 仕事に使えるエクセル活用術

割引手続きの流れ(STEP2以降)
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)
※郵便振替・銀行振り込みで納入して下さい
↓
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 TEL011-221-3061

貸室紹介

POINT
**社交ダンスや大人数の研修など
サークル活動にアトリエがおすすめ**

約６０畳のアトリエは、社交ダンスやヨガにも使える空間。机や椅子は隅に寄せられた状態なので、自由にレイアウトを組んで使うことができ、広さを生かして太極拳や演劇のレッスン、大人数の研修など、さまざまな用途に合わせてお使いいただけます。また、水回りがあるので水を使った作業をするにも便利です。

フローリング中央部分でダンスや体操もできます。

水回りも完備した広いお部屋です。さまざまな用途でご利用できます。

○アトリエ利用料金		
午前	午後	夜間
3,200円	4,300円	4,300円

※営利目的でのご利用の場合などは料金が異なります

お問い合わせ 施設課 011-671-2200

CHECK
さらに詳しい情報を知りたい方はコチラのQRコードから

ちえりあホールスケジュール

スケジュールはちえりあホームページでご確認ください。

スマホ・タブレットはこちらからも

CHECK

URL
https://chieria.slp.or.jp/schedule/index.html

ちえテラスでおはなし会を開催

会場　1階ちえテラス（タリーズコーヒー内）

メディアプラザ職員による絵本の読み聞かせや簡単な手遊びなどで楽しく過ごしましょう。
お子さまはもちろん、大人の方も大歓迎！
申し込みは不要。当日直接会場にお越しください。

7月28日(月) 10:30～10:50

ちえりあロビーコンサート

市内で活躍する音楽家の演奏をお楽しみください！

無料

会場：ちえりあ 1階ロビー

5月10日(土) 12：15～12：45

Lumora(ルモラ)

世界各国のダンスをテーマに誰もが一度は耳にしたことのある名曲を厳選しました。ピアノの躍動感あふれる響きと、ヴァイオリンの繊細で温かな音色が織りなす特別な音楽体験をお届けします。

6月14日(土) 12：15～12：45

村田 早・飯田 佳代子

国立音楽大学卒業の演奏家による声楽とピアノの生演奏をお届けします。耳馴染みのあるクラシックの名曲から癒しのクロスオーバー、歌謡曲まで、透明感のある歌声と壮大なピアノの音色をお楽しみください♪

7月12日(土) 12：15～12：45

ポロカリーノ

ケーナ・サンポーニャ・チャランゴ・ギター・ボンボ・チャフチャスなど南米アンデス地方の民族楽器でフォルクローレを中心に演奏活動をしています。石狩市民文化祭や夕張の杜コンサート、夕張ふれあいまつりなどに出演しました。

ちえりあへのアクセス

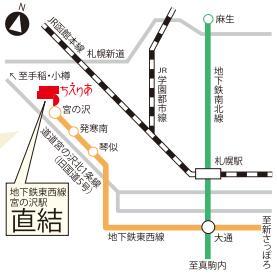
地下鉄
東西線「宮の沢」駅から地下直結　徒歩5分

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

駐車場
マックスバリュ宮の沢店の駐車場をご利用ください
※ちえりあ館内にある駐車券認証機をご利用いただくと入庫から2時間無料

開館時間　8：45～22：00
休館日　第2月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）

※お越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用ください



ちえりあ

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　011-671-2311
図書・学習相談に関するお問い合わせ　事業課　011-671-2121
貸室・施設に関するお問い合わせ　施設課　011-671-2200

ちえりあって VOL.95.2025.5・6・7月
発行／札幌市生涯学習センター　〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10　TEL 011-671-2311　FAX 011-671-2334　制作・印刷／札幌大同印刷(株)