

# ら・ちえりあって

あなたの「学びたい」が見つかる



## さっぽろ市民カレッジを「大通高校」で受けよう!

さっぽろ市民カレッジでは、大通高校で生徒と一緒に学ぶ学社融合講座を実施しています!  
西11丁目駅から徒歩5分とアクセスが抜群です。

### 基礎から学ぶ手話講座

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。

- 開催日時  
10/10～2/27(水)  
13:30～15:00  
<全14回>
- 受講料  
7,800円
- 材料費  
1,080円

※その他の詳しい情報は  
3ページをご覧ください。



### 点字入門

点字を学んで視覚障がい者とのコミュニケーション手段を広げてみよう!

- 開催日時  
10/12～2/22(金)  
15:20～16:50  
<全13回>
- 受講料  
7,100円
- 材料費  
1,080円

※その他の詳しい情報は  
3ページをご覧ください。



札幌市生涯学習センター

## 「大人」へ「教える」ことがある あなたに必見の講座

講師やボランティアなどで、「大人へ教えることがある」またはそのことに関わっている方を対象にした講座です。受講者と講師、さらに受講者同士がお互いに敬意を素直に伝え合える学習の場の作り方について学んでいきます。

### こんな内容の講座です!

- ◆成人教育学について学び、「大人」の学習をどのように捉えるか、どのような学習ニーズがあるかを考えます。
- ◆「大人」の学びを円滑にするためのコミュニケーションスキルを体験的に学んでいきます!
- ◆自分が持っている知識や技術、そして教えるときに大切にしていることをワークショップ形式で見つめ直します。
- ◆自分の現場で困っていることについて講師からアドバイスをします。

#### 講座名

大人の学びを支援する  
～よりよい学習の進め方とは～

#### 日時

11/16(金)、11/30(金) 18:45～20:45  
12/15(土) 13:30～17:30

#### 場所

札幌市生涯学習センター

#### 受講料

3,000円

#### 申し込み方法

15ページをご覧ください。

### 過去のアンケートの声

- ◆学びの場を作るには、環境整備をいかに作るかの重要性やポイントを学びました。
- ◆受講者と講師がお互いに敬意をもって素直に伝え合える場にすることがとても大切だと思いました。



### 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(徒歩1分程度)

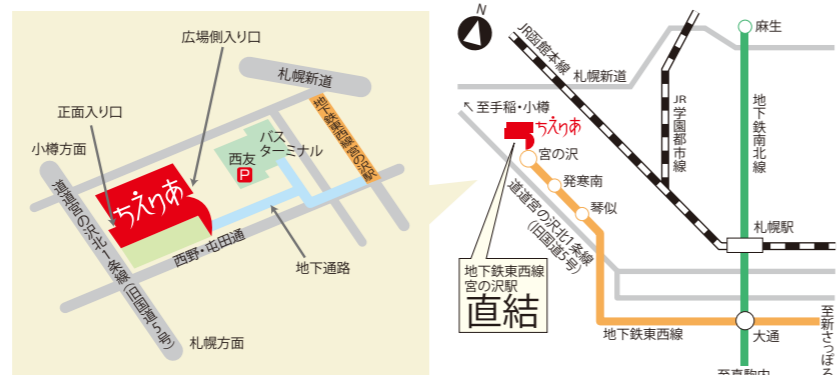
駐車場

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



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



## 自分自身の 楽しみのための 「学び」の大切さ

市立札幌大通高等学校

市立札幌大通高等学校

学校長 佐藤 昌弘 さん



市立札幌大通高校で実施しているさっぽろ市民カレッジ「学社融合講座」では、どのような学びが行われているのか佐藤校長先生へお話を伺いました。

### ●大通高校では、どのような生徒が学んでいますか？

大通高校は社会に開かれた学校として平成21年に設立され、そこではさまざまな生徒が学んでいます。例えば、自分の目標や特技(三味線やクラシックバレエなど)に集中しながら学んでいる生徒や経済的に厳しく働きながら学ぶ生徒、一度社会人になったが高校卒業の資格が必要と感じ学んでいる生徒もいます。また、中学時代に何らかの理由で不登校を経験した生徒や他の高校から転学してきた生徒、健康状態があまり優れずに、体調と相談しながら学ぶ生徒もいます。大通高校は、そのような生徒一人ひとりが自分に合ったカリキュラムを自分で決めて学ぶことができる三部定時制の学校です。

### ●大通高校の生徒、さっぽろ市民カレッジの受講者には、学社融合講座でどのようなことを学び、感じてもらいたいですか？

高校生には、この学社融合講座で自分自身への人生の色づけや輝きのために行う、評価や成績を気にしない学習の大切さについて、知ってもらう機会になってほしいです。特に、一緒に学ぶ一般受講者の方々はとても学ぶ意欲が強く、高校生には生涯を通じて「学ぶ」楽しさを肌で感じてもらい、良い刺激を受けてもらいたいです。また、異年齢の方との交流は自分が知らないことや文化、価値観の違いを知ることにもつながるので、これから社会へ出ていくうえでの貴重な経験にしてもらいたいです。一般受講者のみなさんには、今の高校生と触れ合うことにより、若者ならではの好奇心旺盛な若いエネルギーを感じ取ってもら

うとともに、今の若者の悩みや価値観を知る機会になってほしいです。

### ●佐藤校長先生にとって「学び」とはどのようなものですか？

「コマは回り続けるから立ってられる」という言葉がありますが、私は「人間は一生涯学び続けるから生きてられる」と思います。「学ぶ」という、世の中のさまざまなことを「知る」ことは自分自身の人生が豊かになることにつながることであると感じます。また、自分自身の楽しみのための「学び」には評価や競争はいらなく、自分が死ぬときに、どういう生き方、学び方をしたかにより、「人生が楽しかった」と思えることが大切だと思います。

### ●最後にさっぽろ市民カレッジの受講者や大通高校の生徒へメッセージをお願いします！

何事も他人との比較ではなく、昨日の自分より今日の自分だけ目標に近づくことができたらを考えてほしいです。そして、明日への目標を持ち続けて毎日楽しく生き、学んでほしいと感じます。



# さっぽろ市民カレッジを大通高校で受けよう！ これが学社融合講座！

学社融合講座は市立札幌大通高校で生徒と市民と一緒に学ぶ講座です。  
元気な高校生と一緒に学びを広げてみませんか？

お申し込み方法などは15ページをご覧ください。  
※定員に満たない場合は、締め切り後もお申し込みいただけますので、お問い合わせください。

## 特徴

### ◎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と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ります。



### ◎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5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5分

■JR

「札幌」駅から徒歩18分  
「桑園」駅から徒歩20分

■市電

「中央区役所前」停留場から  
徒歩7分



### 仕事に役立つ！ 片づけとモノの整理術

申し込み締め切り 先着順受付中 定員15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 ライフオーガナイザー®  
田川 瑞枝

開催日時 10/10~10/31 毎週水曜  
17:50~19:20(全4回)

受講料 4,200円

### 仕事に役立つ！ モノと時間の整理術

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員15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。

講師 ライフオーガナイザー®  
田川 瑞枝

開催日時 11/7~12/19 毎週水曜  
17:50~19:20(全4回)  
(11/28、12/5、12/12を除く)

受講料 4,200円

### 仕事に役立つ！ モノとお金の整理術

申し込み締め切り 11月25日(日) 定員15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 ライフオーガナイザー®  
田川 瑞枝

開催日時 1/16~2/27 毎週水曜  
17:50~19:20(全5回)  
(2/13、2/20を除く)

受講料 6,000円

### 点字入門 ~点字に親しもう~

申し込み締め切り 先着順受付中 定員10名

点字を学んで視覚障がい者とのコミュニケーション手段を広げましょう。

講師 点字指導員  
舟崎 美奈子

開催日時 10/12~2/22 毎週金曜  
15:20~16:50(全13回)  
(11/23、11/30、12/28、  
1/4、1/11、2/8、2/15を除く)

受講料 7,100円  
材料費 1,080円  
※持ち物 点字器(お持ちでない方は、センターの物をお使いいただけます)

### 基礎から学ぶ手話講座

申し込み締め切り 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。

講師 公益社団法人札幌聴覚障害者協会  
河村 明子

開催日時 10/10~2/27 毎週水曜  
13:30~15:00(全14回)  
(11/28、12/12、12/26、1/2、  
1/9、2/13、2/20を除く)

受講料 7,800円  
材料費 1,080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~

申し込み締め切り 先着順受付中 定員15名

PCの仕組みを理解した後、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 10/12~12/7 毎週金曜  
17:50~19:20(全7回)  
(11/23、11/30を除く)

受講料 7,200円  
材料費 700円

対象 パソコンの基本操作ができる方

### 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~

申し込み締め切り 10月25日(木) 定員15名

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 12/14~2/22 毎週金曜  
17:50~19:20(全6回)  
(12/28、1/4、1/11、2/8、  
2/15を除く)

受講料 7,200円  
材料費 700円

対象 パソコンの基本操作ができる方

### ~外国の方のお付き合いのコツ~ やさしい英語と日本語で場面練習

申し込み締め切り 10月25日(木) 定員15名

やさしい日本語とやさしい英語を使って外国籍の方々のお付き合いの仕方を学びます。

講師 通訳者、通訳案内士  
久住 奈水子  
SIL 日本語学校  
島 治美

開催日時 12/5~2/27 毎週水曜  
13:30~15:00(全7回)  
(12/12、12/26、1/2、  
1/9、2/13、2/20を除く)

受講料 3,600円



## 9月 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。

日	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
						前売り	当日	
1	土	第5回 エトワールバレエスタジオ 発表会	16:30	17:00	ホール	-	2,000円	エトワールバレエスタジオ(松井) 892-5127
8	土	ロビーコンサート【わくわくコール】	-	12:30	ロビー	-	無料	札幌市生涯学習センター メディアプラザ 671-2121
10	月	休館日						
14	金	ちえりあ映画会「そして父になる」	9:30	10:00	ホール	無料(要整理券)		札幌市生涯学習センター メディアプラザ 671-2121
16	日	札幌光星高等学校吹奏楽部 第27回 定期演奏会	18:00	18:30	ホール	500円	600円	札幌光星高等学校吹奏楽部(大崎・阿部) 711-7161
17	月	第4回 Lilieピアノ教室 発表会	12:15	12:30	ホール	無料		Lilieピアノ教室 080-6089-8558
20	木	ちえりあオペラシアター 歌劇「アイダ」	12:30	13:00	ホール	1,100円		札幌市生涯学習センター 事業課 671-2311
22	土	澤田まさ子音楽教室 発表会	13:00	13:30	ホール	無料		澤田まさ子音楽教室(澤田) 080-5590-1161
23	日	木村ピアノ教室 発表会	18:00	18:30	ホール	無料		木村ピアノ教室 665-2222
24	月	新川西中学校吹奏楽部 第9回 定期演奏会	13:00	13:30	ホール	無料(要整理券)		新川西中学校吹奏楽部(宮崎) 764-1617
26	水	ちえりあ若手特選落語会	17:30	18:00	ホール	1,000円		(公社)落語芸術協会 03-5909-3080
30	日	第26回 優友コンサート	12:00	12:30	ホール	無料		羊丘小学校(福田) 851-9353

## 10月

日	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
						前売り	当日	
6	土	市立札幌啓北商業高等学校吹奏楽部 第6回 定期演奏会	16:30	17:00	ホール	500円	600円	市立札幌啓北商業高等学校吹奏楽部(紺野) 591-2021
8	月	札幌西陵高校吹奏楽部 第16回 定期演奏会	16:30	17:00	ホール	500円		札幌西陵高校吹奏楽部(橋石・川上) 663-7121
9	火	休館日						
13	土	ロビーコンサート【ママと子どものにじいろ音楽隊】	-	12:30	ロビー	無料		札幌市生涯学習センター メディアプラザ 671-2121
		札幌 mommy's プラス 第11回 定期演奏会	13:30	14:00	ホール	500円		札幌 mommy's プラス(栗) 090-2819-1002
14	日	親と子の音楽物語(伝えてよ利尻山のねがい)	14:00	14:30	ホール	大人 1,500円 子ども 700円		うたごえサークル「春の森」(山口) 721-3108
20	土	クラウン・オン・ザ・ステージ	13:30	14:00	ホール	2,000円		NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会 052-487-7789
21	日	第27回 札幌市長杯争奪全道うた仲間カラオケ選手権大会	11:30	12:00	ホール	1,000円		札幌カラオケ連合会 663-6688
23	火	ちえりあ映画会「オペラ座の怪人(1925年・無声)」	9:30	10:00	ホール	無料(要整理券)		札幌市生涯学習センター メディアプラザ 671-2121
28	日	北海道ギターフェスティバル2018 ~ギターアンサンブルの集い~	11:30(予定)	12:00(予定)	ホール	無料		(公社)日本ギター連盟北海道支部 090-8176-3234
30	火	ちえりあオペラシアター 歌劇「アイダ」	12:30	13:00	ホール	1,100円		札幌市生涯学習センター 事業課 671-2311

## さっぽろ市民カレッジ

講座情報

さっぽろ市民カレッジはあなたの「学びたい」に応えます。ボランティア活動に興味のある方、仕事上のスキルアップを考えている方、趣味をはじめたい方・・・学びたい動機は千差万別。あなたの「学びたい」に合わせて講座を組み合わせてみてください。

- お申し込み方法などは15ページをご覧ください。
- 定員に満たない場合は、締め切り後もお申し込みいただけます。お問い合わせください。

### まちづくり・ボランティア



### ゆとり世代と触れ合い、そして知る!

申し込み 締め切り 先着順受付中 定員20名

地域活動や職場で生かせる、若い世代と付き合うコツを会得します。

コーディネーター 北海道科学大学 工学部都市環境学科 教授 亀山 修一

開催日時 9/21~10/5 毎週金曜 10:00~12:00(全3回)

受講料 2,100円

### さっぽろ市民カレッジのここがおすすめ!

- 1 1日講座から複数回の講座などさまざま忙しい人でも気軽に通いやすい日程です
- 2 メリハリのあるカリキュラム少ない回数だからこそ効率的に学べるカリキュラムです
- 3 お手ごろ価格受講料が安価だからチャレンジしやすい

### 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♪~


申し込み 締め切り 先着順受付中 定員15名

地域の行事を撮影するカメラボランティアに挑戦してみませんか。

講師 フォトボランティア「ボレボレ」会長 江上 宏

開催日時 10/11~11/1 毎週木曜 18:45~20:45  
10/13 土曜 11:00~13:30  
10/28 日曜 14:00~15:30 (全6回)

受講料 4,300円  
対象 デジタルカメラをお持ちの方



【エソシカ協会連携講座】  
おいしいエソシカ学  
~札幌を元気にする森の幸~

申し込み 締め切り 先着順受付中 定員20名

エソシカ料理から、人とシカの歴史の話、鹿角や骨を使った昔の道具作りまで盛りだくさん!

コーディネーター 一般社団法人エソシカ協会 松浦 友紀子

開催日時 10/26 金曜 13:00~17:00  
10/27 土曜 10:00~14:00

受講料 3,000円  
材料費 2,000円

~のそいてみよう介護福祉の世界~  
看護福祉のプロに聞いて考える家族の将来

申し込み 締め切り 先着順受付中 定員20名


福祉・医療のプロから話を聞いて、自分と家族の地域生活を見つめなおしましょう。

社会福祉士さんや 看護師さんに話を聞いてみましょう!

コーディネーター 北海道医療大学 看護福祉学部 准教授 長谷川 聡

開催日時 10/30,11/13 隔週火曜 18:45~20:45(全2回)

受講料 1,500円



【札幌国際プラザ協力講座】  
札幌の姉妹都市を知る  
~交流の軌跡とこれから~

申し込み 締め切り 先着順受付中 定員30名

来年で提携から60年のポートランドや他都市の特徴、札幌との関わりを学びます。  
※協力:(公財)札幌国際プラザ、札幌姉妹都市協会

講師 元札幌国際プラザ 参事 後藤 道

開催日時 10/12~10/26 毎週金曜 14:00~16:00(全3回)

受講料 2,100円

## 札幌の姉妹都市は世界に5都市。あなたはすべて言えますか?

札幌で最初に姉妹都市の提携を結んだポートランド(アメリカ)は、2019年で提携60周年を迎えます。他にも2020年には瀋陽(中国)とノボシビルスク(ロシア)と大田(テジョン・韓国)が、2022年にはミュンヘン(ドイツ)がそれぞれ節目の年を迎えます。あまり知られてはいないかもしれませんが、札幌の街中には各都市から寄贈された像や設備など、これら姉妹都市との交流の軌跡を見ることができます。

この講座では、そんな5都市と札幌の関わりやこれからについて学びます。国際交流員も来てくれるので、現地の方から直接お話を聞くこともできますよ!



読み聞かせボランティアをはじめよう!

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員15名

絵本を使ったボランティア活動をしてみませんか!発声や絵本の選び方もお伝えします。

講師 絵本ナビゲーター 岸 春江

開催日時 11/1~11/29 毎週木曜 10:00~12:00(全5回)

受講料 3,600円



初めての裁判所訪問

~裁判の仕組みや裁判員制度を学ぶ~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員15名

裁判についての基礎知識(訴訟や裁判員制度など)を学び、実際の裁判を傍聴します。

講師 弁護士法人小寺・松田法律事務所 弁護士 村田 雅彦

開催日時 11/6~11/20 毎週火曜 14:00~16:00(全3回) 11/20は現地学習 札幌地方裁判所

受講料 2,100円 ※傍聴可能な裁判の日程により、内容の順序や時間を変更する可能性があります。



ビジネス・スキルアップ

イベント成功の秘訣は心構え? ~自分が楽しいと参加者も楽しい~

申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

ゼロから企画することの醍醐味とは?考え方を变えたと難しさが楽しさに変わります。

コーディネーター SKETCH プランナー 矢北 博之

開催日時 9/20~9/27 毎週木曜 19:00~21:00(全2回)

受講料 3,000円

【学習支援者協働企画講座】 ~ファシリテーションってなんだ!?~ 話し合いを楽しくするコツ入門編

申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

体験を通して「楽しく活発な話し合い」のコツを学びます。

コーディネーター 丸山環境教育事務所 代表 丸山 博子

開催日時 9/29 土曜 13:30~15:30

受講料 800円

【学習支援者協働企画講座】 ~ファシリテーションってなんだ!?~ 体験!話し合いの成果を出す記録

申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

「楽しく活発な話し合い」を支援するための記録のスキルを体験的に学びます。

コーディネーター 丸山環境教育事務所 代表 丸山 博子

開催日時 10/17~11/7 毎週水曜 18:45~20:45(全4回)

受講料 3,000円

大人の学びを支援する ~よりよい学習の進め方とは~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

コミュニケーション技法や学習の場づくりについて体験を通して学びます。

コーディネーター 北海道大学 名誉教授 木村 純

開催日時 11/16~11/30 隔週金曜 18:45~20:45

12/15 土曜 13:30~17:30(全3回)

受講料 3,000円

子ども向け・母親向け



【株式会社明治連携講座】 お母さんのためのヨーグルト教室 ~ヨーグルトの世界へようこそ~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

ヨーグルトの力について学び、家族の健康を支えましょう!簡単なヨーグルトデザートの試食付き。

講師 株式会社明治 スタッフ

開催日時 11/27 火曜 10:00~12:00

受講料 1,100円

対象 小・中学生の母親

【雪印メグミルク株式会社連携講座】 牛のお話とバターづくり ~工場見学でもっと牛乳好きに!~

申し込み締め切り 11月25日(日) 定員22名

自由研究にもぴったり!牛乳工場見学とバター作り、牛乳やチーズの試食もあるよ!

講師 雪印メグミルク(株) 酪農と乳の歴史館 スタッフ

開催日時 1/10 木曜 10:00~12:00

受講料 700円

会場 雪印メグミルク酪農と乳の歴史館(東区苗穂町6-1-1) 対象 小学生(要:保護者同伴1名まで) ※乳・小麦・卵・大豆・りんごアレルギーをお持ちの方は、ご遠慮ください。

初めて起業する女性に必要な知識 ~WEBで売れる仕組みとお金の話~

申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

ちょっと待った!本当に起業しても大丈夫?起業をする前にしっかりと学ぼう!

コーディネーター 起業家 御郷 未奈

開催日時 10/4~10/18 毎週木曜 10:00~12:00(全3回)

受講料 4,200円

対象 女性

【アサヒビール株式会社連携講座】 ビール工場の歴史とCSR活動を知ろう! ~酒席マナー講座付き~

申し込み締め切り 11月25日(日) 定員20名

ビール工場の歴史からCSR活動の取り組みの話まで工場見学や試飲をしながら学びましょう。

講師 アサヒビール株式会社 北海道工場 社員

開催日時 1/22 火曜 14:00~16:30

受講料 1,600円

会場 アサヒビール北海道工場 (白石区南郷通4南1-1)

ビジネスファシリテーション体験 ~話し合いを活発にするためには~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

居るだけの堅苦しい会議はもう終わり!気兼ねなく意見を出し合う方法を学びます。

講師 LLPファシリテーションアイズ 理事 白方 通隆

開催日時 11/13~11/27 毎週火曜 19:00~21:00(全3回)

受講料 4,200円

会場 札幌市民交流プラザ (中央区北1西1)

中央区の新しい施設 「市民交流プラザ」で実施!

過去のアンケートの声を抜粋

- 大げさに「ファシリテーションをやる」と言わなくても、職場で仕入れることがあるとわかった。
●みんなで意見を出し合うと、困っているのは自分だけではないと感じました。

ジャズを楽しむ



ジャズでつながる人と人① ~プロから学ぶジャズ入門~

申し込み締め切り 先着順受付中 定員50名

ジャズピアニスト豊口健さんの解説と演奏で、みんなで楽しく学び合うジャズの基本。

講師 ジャズピアニスト 豊口 健 他

開催日時 9/8 土曜 16:00~18:00

受講料 1,100円

ジャズでつながる人と人② ~ライブハウスで感じるジャズの世界~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員30名

豊口健さんのピアノトリオでジャズライブ!お店でのジャズの楽しみ方を学びます。

講師 ジャズピアニスト 豊口 健 他

開催日時 11/10 土曜 16:00~18:00

受講料 1,100円
材料費 600円
会場 Jazz&Booze Half Note (中央区南3西5 三条美松ビルB1F)
※対象:20歳以上の方

ジャズでつながる人と人③ ~ちえりあホールでJAZZ!~

申し込み締め切り 12月25日(火) 定員300名

リハから本番まで、プロのジャズコンサートに密着!ホールでのジャズを満喫します。

講師 ジャズピアニスト 豊口 健 他

開催日時 2/16 土曜 15:00~18:00

受講料 1,900円

えっ!手帳の使い方を変えるだけで... ~誰でも簡単にできる時間管理術~

申し込み締め切り 10月25日(木) 定員20名

何のための手帳かを理解し、手帳を活用した「時間管理術」を身に付けましょう。

講師 株式会社ピーオーピーオリジン 代表取締役 沼澤 拓也

開催日時 12/15 土曜 10:00~16:00

受講料 4,200円
対象 ビジネスパーソン



発想力を伸ばそう!

申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

名案を生み出すために、自身の中に眠っている発想力を目覚めさせる講座です。

講師 マーケティングプランナー 白井 栄三

開催日時 10/15~11/26 毎週月曜 19:00~21:00(全6回)

※11/12を除く
受講料 8,600円

話します! 広告のウラ&オモテ

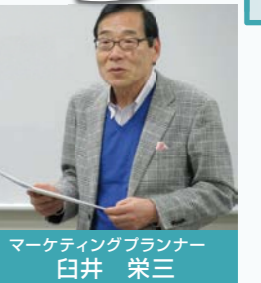
申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

現場のプロが明らかにする!広告の仕組みと展開方法を実践的に学び、活用しましょう。

講師 マーケティングプランナー 白井 栄三

開催日時 10/10~10/31 毎週水曜 19:00~21:00(全4回)

受講料 6,000円



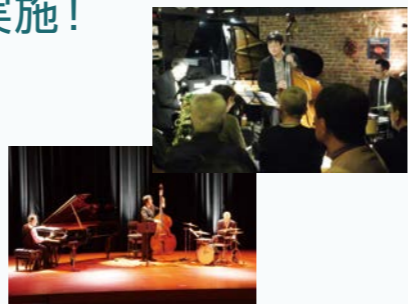
マーケティングプランナー 白井 栄三
1年を通して、ビジネスに生かすことのできる「マーケティング力」「発想力」「プレゼン力」講座の講師も担当している。

ジャズでつながる人と人シリーズ 今年も実施!

ジャズピアニスト、豊口健さんの講義や演奏を通して、歴史やリズム、コード、アドリブなどを中心に学ぶジャズの入門編。ジャズの心地よさの源を探るために、その基本を理解し、ジャズ音楽への教養を高めます。初めて聴く方も、今までに十分聴いてきた方も、プロのジャズ演奏家による本講座で、ジャズ音楽への造詣を深め合いませんか。

- ①プロから学ぶジャズ入門 ちえりあでピアノトリオの演奏を通して学びます。
②ライブハウスで感じるジャズの世界 Jazz&Booze Half Noteでジャズの醍醐味を感じます。
③ちえりあホールでJAZZ! コンサートのリハーサルから本番までの様子を見学しながら「ジャズっぽさ」の根源を解き明かします。

※詳細は上部の講座情報をご覧ください。なお、本シリーズは楽器や歌のレッスン講座ではありません。また、講座中の写真撮影や録画、録音などはご遠慮いただいております。



広告を成功させるためには、ひらめきとアプローチの仕方が大切!

現在、ありとあらゆる広告媒体により情報が溢れている世の中で、ターゲットとなる客層への確に情報を伝えることは非常に困難です。

時代とともに大きく変化している広告業界。いったいどのようなアプローチで広告を展開しているのかを、CM・インターネット・イベントなど、各ジャンルを専門とする経験豊富な4人の講師が解説していきます。

集客が上手いかわない、イベントに人を呼びたい、もっと多くの人に知ってほしいという方にオススメの講座です!この講座で効果的な広告を学びましょう!

### ちえりあ学習ボランティア企画講座



【ちえりあ学習ボランティア企画講座】  
なまらいいっしょ！北海道弁  
～「ゴミなげて」はどこの方言？～

申し込み締め切り 先着順受付中 定員30名

無意識に使っている北海道弁の使われ方やルーツについて学び、その魅力に迫ります。

講師 北海道方言研究会  
会長 菅 泰雄

開催日時 10/3～10/24 毎週水曜  
18:45～20:45(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】  
今も生き続ける北海道の民話  
～ゆかりの地からのメッセージ～

申し込み締め切り 先着順受付中 定員30名

人々の思いが込められた民話を語りで紹介し、当時の暮らしの息吹を伝えます。

講師 元北星学園大学文学部  
教授 阿部 敏夫

開催日時 10/4～10/25 毎週木曜  
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】  
日本各地の文化が息づく北の大地  
～道産子の感性を再発見しよう～

申し込み締め切り 先着順受付中 定員30名

札幌や道内各地の文化の歴史を知り、これからの文化の創造と発信について考えます。

講師 札幌市総務局行政部公文書館  
榎本 洋介 他

開催日時 10/4～10/25 毎週木曜  
18:45～20:45(全4回)

受講料 3,600円

## 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《

回数

全5回

定員

20名  
多数時抽選

受講料

3,000円  
別途材料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。  
※申込者7名以上で開講となります。  
※定員に満たない場合は、締め切り後もお申し込みいただけます。お問い合わせください。

共催 札幌市区民センター運営委員会、北区民センター

### 【ちえりあ学習ボランティア企画講座】 食べる楽しみ！支える口腔ケア ～見直そう 明日のためにその食事～

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員30名

いつまでもおいしく食べて健康寿命を伸ばすため、お口のケアと食事の工夫を学びます。

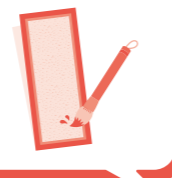
講師 北海道医療大学歯学部歯学科  
教授 越野 寿 他

開催日時 11/2～11/30 毎週金曜  
14:00～16:00(全4回)  
※11/23を除く

受講料 3,600円



## 文化・教養



### サケから学ぶ北海道 ～乾燥石狩鍋ってなあに？～

申し込み締め切り 先着順受付中 定員20名

北海道の郷土料理「石狩鍋」を通じて、自分たちの暮らしについて考えてみましょう。

講師 藤女子大学 人間生活学部  
食物栄養学科  
教授 菊地 和美  
准教授 村田 まり子

開催日時 10/2～10/16 毎週火曜  
10:00～12:00(全2回)  
※10/9を除く

受講料 1,900円  
材料費 500円

### ご近所先生企画講座地域会場一覧

会場名	住所	公共交通手段
北区民センター	北25西6	地下鉄南北線「北24条」駅より徒歩7分
手稲区民センター	前田1-11	JR「手稲」駅北口より徒歩5分
清田区民センター	清田1-2	中央バス「清田小学校」より徒歩6分

会場名	住所	公共交通手段
西区民センター	琴似2-7	地下鉄東西線「琴似」駅より徒歩4分
南区民センター	真駒内幸町2	地下鉄南北線「真駒内」駅より徒歩7分
西野第二町内会館(西区)	西野8-6	JRバス「西野8条8丁目」より徒歩5分

## 地域連携会場

北区民センター/北25西6

### 片づけたい！親の家・私の家！

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

高齢を疑似体験！整理の手順やシニアの使いやすい収納のコツを楽しく学びます。

講師 寺嶋 恭子

11/12～12/10 毎週月曜  
18:45～20:45(全5回)  
受講料 3,000円  
材料費 300円



手稲区民センター/前田1-11

### プレ・ピラティス

～誰でもできるピラティスの基礎～

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

身体と呼吸をじっくり意識しましょう。正しいカラダの使い方をお伝えします。

講師 遠藤 弘美

11/12～12/10 毎週月曜  
18:45～20:45(全5回)  
受講料 3,000円



清田区民センター/清田1-2

### イタリア語超入門

～イタリア美術の旅～

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

旅行に役立つ簡単フレーズを学びながら、イタリアを代表する美術館の作品を紹介します。

講師 北村 清美

11/13～12/11 毎週火曜  
14:00～16:00(全5回)  
受講料 3,000円  
材料費 300円



清田区民センター/清田1-2

### ～シルバー世代こそ使いたい～ 楽しく覚えるiPhone・iPad

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

iPhone、iPadを持っているけれど使いこなせない、そんな方にオススメの講座です。

講師 沖 章緒

11/15～12/13 毎週木曜  
14:00～16:00(全5回)  
受講料 3,000円  
材料費 300円  
対象 iPhoneまたはiPadをお持ちの方



## ちえりあで学ぶ最先端の情報技術講座！ 「ポケモンGO」にも使われているAR

実在する風景にバーチャルの視覚情報をタブレットやスマートフォンなどに重ね合わせて表示するAR (Augmented Reality=拡張現実) 技術。スマートフォンアプリ「ポケモンGO」やさまざまな可愛い写真を撮ることができる「SNOW」にもこの技術が使われています。また、最近では城跡にスマートフォンをかざすと、かつての美しい城の姿を見ることができるようなど、さまざま。この講座では、そんなAR技術のはじまりの歴史からさまざまなビジネスで活用されている実用例などについて学んでいくとともに、実際にタブレットを使った体験も行っていきます。



西区民センター/琴似2-7

初心者のための太極拳

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

脈の速度でトクントクン。ゆっくりと動く心地良さを感じてみましょう。

【講師】原田 稔

11/14~12/12 毎週水曜 18:45~20:45(全5回) 受講料 3,000円



南区民センター/真駒内幸町2

かんたん菌活料理講座 麹の活用法 ~発酵のしくみを知って健康に!~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

発酵のしくみを知り、調理しながら取り入れ方を考えよう。おもしろ発酵食品もありますよ。

【講師】土方 夕暉

11/16~12/14 毎週金曜 14:00~16:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 2,800円



あなただけのエクササイズを探そう ~ジム通いの前に知っておきたい!~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

激しい運動は行わず、正しい運動知識を学び、あなたの理想に向けたロードマップを作ります。

【講師】朝野 裕一

11/14~12/19 毎週水曜 14:00~16:00(全5回) ※11月21日を除く 受講料 3,000円 材料費 300円

知っておきたい年金の話

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

複雑な年金制度を分かりやすく説明します。「知らなかった!」ということ無くしましょう。

【講師】秋山 育夫

11/14~12/12 毎週水曜 18:45~20:45(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円



映画の魅力!イタリアの巨匠たち ~フェリーニ&デ・シーカ両監督の世界~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

「映像の魔術師」フェリーニ、俳優でもあったデ・シーカの魅力に迫り、作品を鑑賞します。

【講師】近井 健治

11/15~12/13 毎週木曜 10:00~12:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円

西野第二町内会館/西区西野8-6

カラダが喜ぶセルフストレッチ

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

セルフストレッチは自分へのご褒美!カラダにやさしい運動を習慣にしてみませんか?

【講師】麻生 雅子

11/17~12/15 毎週土曜 14:00~16:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 100円



ちえりあ会場

色彩心理体験で知る自分の心と脳

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

色で楽しく遊びながら心の変化に意識を向け、コミュニケーション力アップにもつながります。

【講師】山本 花緒里

11/13~12/11 毎週火曜 10:00~12:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 1,100円

50代からの家計見直し・節約上手 ~老後を楽しむために今できること~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

ママさんFPが、楽しく心豊かに暮らすためのテクニックを伝授。50歳以下も受講可能です。

【講師】若杉 恵

11/13~12/11 毎週火曜 10:00~12:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円

五感を刺激するわくわくアート ~見て触れて味わって楽しもう!~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

五感で感じたことをオイルパステルで表現した感性豊かな作品は、感動の輪を広げます。

【講師】松木 眞智子

11/15~12/20 毎週木曜 10:00~12:00(全5回) ※11月22日を除く 受講料 3,000円 材料費 1,500円



あへあほ体操 ~毎日の生活を手軽な運動にしよう~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

体の使い方のクセをなおすと普段の動作が運動に!ユニークな発声の体操で姿勢美を♪

【講師】かすえ

11/15~12/20 毎週木曜 10:00~12:00(全5回) ※11月22日を除く 受講料 3,000円 材料費 100円

ふわゆる姿勢改善教室 ~本来持っている健康とキレイへ導く~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

無理しない、頑張りたくない優しいセルフケアで、健康増進と美姿勢を目指しましょう。

【講師】森田 素

11/15~12/20 毎週木曜 14:00~16:00(全5回) ※11月22日を除く 受講料 3,000円 材料費 300円

X'masを楽しむクレイクラフト ~とっても可愛い、撮ってもステキ~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

柔らかく触り心地のよい粘土でバラを作りリースや小物を装飾。手指を使い脳の活性化にも◎

【講師】岩上 理恵

11/13~12/18 毎週火曜 14:00~16:00(全5回) ※11月20日を除く 受講料 3,000円 材料費 1,200円



麻将(マージャン)入門 ~国際公式ルールを覚えてみよう~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

日本の麻雀とはルールが異なり、81種類の役があることから手役作りの面白さを楽しめます。

【講師】蒲原 史起

11/13~12/11 毎週火曜 18:45~20:45(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円 対象 日本麻雀の主な役がわかる方

手軽に無料でホームページ作成 ~初めてのWordPress~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

ビジネスに興味、ブログ感覚で自分専用情報発信サイトを作成。集客効果も測定できます。

【講師】芦原 一人

11/13~12/11 毎週火曜 18:45~20:45(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円 対象 ネット検索程度のパソコン操作ができる方

初級マジック講座 ~ホームパーティーで孫のヒーローに~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

チラシや紙コップで不思議で楽しいパーティーを~あなたが主役です。

【講師】船場 忠昭

11/15~12/13 毎週木曜 18:45~20:45(全5回) 受講料 3,000円 材料費 500円

バルーンアートを楽しもう!

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

クリスマス飾りを風船で作ります。一芸を身に付け、カラフルな世界を楽しみませんか?

【講師】もふ☆もふ

11/15~12/20 毎週木曜 18:45~20:45(全5回) ※11月22日を除く 受講料 3,000円 材料費 1,000円

やさしい俳句入門 ~あなたも詩人になりましょう~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

やさしい名句を鑑賞し、基本ルールを学びます。お互いの俳句を鑑賞し合う句会もあります。

【講師】池野 直人

11/16~12/21 毎週金曜 10:00~12:00(全5回) ※11月23日を除く 受講料 3,000円 材料費 300円

人物から北海道の歴史をたどる

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

北海道の歴代長官の足跡・業績から我が郷土の歴史をたどります。

【講師】武石 詔吾

11/16~12/21 毎週金曜 10:00~12:00(全5回) ※11月23日を除く 受講料 3,000円 材料費 300円 ※2018年1月実施講座とほぼ同じ内容です。

~中国語って簡単!~ 中国語入門講座

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

誰でもできる発音を中心とした基礎講座です。正確な発音のコツを学び、マスターしよう!

【講師】徐 彬

11/14~12/12 毎週水曜 10:00~12:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円

初めての加賀ゆびぬき ~絹糸で作る指先の万華鏡~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

絹糸をひと針ずつかがり、つやつやでコロコロ可愛い加賀ゆびぬきを作ってみましょう。

【講師】高橋 美土里

11/14~12/12 毎週水曜 14:00~16:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 3,300円



気になる「生活習慣病」対策 ~知ってトクする薬の話~

申し込み締め切り 9月25日(火) 定員20名

生活習慣病と薬、高齢者と薬の副作用、「薬の知識10カ条」について学びます。

【講師】高橋 保志

11/14~12/12 毎週水曜 14:00~16:00(全5回) 受講料 3,000円 材料費 300円

チエさんのコラム

ご近所先生企画講座では、講師も『学ぶ人』です!



市内にはたくさんの「講師にチャレンジしたい人」がいます。ちえりあでは、そういった方々の「講師デビュー」も応援しています。その仕組みが『ご近所先生企画講座』です。初めてご近所先生を担当する講師は、はじめに5週分の詳細な企画書を書き、センター職員と面談をして、企画内容を詰めていきます。(これが結構大変な作業なんです!)

また、2回(計5時間)の研修を受講して、講座の理念や講義の進め方のポイントなどについて学んでいます。講師は約半年にわたるこうした準備期間と、講座中の受講者との対話を通じて、よりよい講座となるよう常に研鑽をしています。ご近所先生企画講座では、講師も『学ぶ人』なんです!



女性のためのリストラティブヨガ  
～10分でしっかりリラックス～

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

家事や子育てでお疲れの貴女！  
優しいヨガで体をほぐし、1日の疲れを癒やしましょう。

【講師】伊藤 真千子

11/16～12/21 毎週金曜  
10:00～12:00(全5回)  
※11月23日を除く  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円  
■対象 女性



季節のお花を作ろう・飾ろう！  
～あなたが作る花束とハーバリウム～

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

クリスマスやお正月で飾れる、かわいいフラワーコーディネートを楽しみませんか？

【講師】伊藤 麻季子

11/16～12/21 毎週金曜  
14:00～16:00(全5回)  
※11月23日を除く  
■受講料 3,000円  
■材料費 7,500円



脳トレ・ポイトレを童謡唱歌で  
～声を合わせて歌おう～

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

童謡や唱歌を皆さんで歌い、合間に脳トレやポイトレ・軽いストレッチなども行います。

【講師】川口 真奈美

11/16～12/21 毎週金曜  
14:00～16:00(全5回)  
※11月23日を除く  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

～医療・福祉の専門家が教える～  
知識ゼロからの終活セミナー

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

備えて損なし。あなたも直面する老後医療・介護・相続・遺言などの基礎を解説します。

【講師】山本 康夫

11/16～12/21 毎週金曜  
18:45～20:45(全5回)  
※11月23日を除く  
■受講料 3,000円  
■材料費 700円



はじめてのタイ語

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

初心者向けタイ語入門講座。基本的な表現の学習のほか、参加者同士の交流の時間も。

【講師】広瀬 佑介

11/17～12/15 毎週土曜  
10:00～12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

仕事で使える  
エクセル講座

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

エクセルは使用しているけど、イマイチわからないという方！一緒に学びませんか？

【講師】木下 千晶

11/17～12/15 毎週土曜  
10:00～12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円  
■対象 日常的にエクセルを使用している方

やさしい水彩画

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

手軽にできる水彩画、気楽にさらさらと描いてみましょう。

【講師】安齋 雅勝

11/17～12/15 毎週土曜  
10:00～12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 2,400円



～脱力による新体感・護身術～  
やさしい空体道を学ぶ

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

“脱力”で自然な体の使い方を身に付けます。武道未経験者も始められる安全な護身・健身術です。

【講師】川村 ゆりか

11/17～12/15 毎週土曜  
14:00～16:00(全5回)  
■受講料 3,000円

ワクワクドキドキ科学おもちゃ  
～気軽に楽しむ科学の世界～

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

作ったおもちゃで楽しみながら、子育ての素敵なヒントを学び合います。

【講師】村元 廣

11/17～12/15 毎週土曜  
14:00～16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 600円  
※子ども同伴可



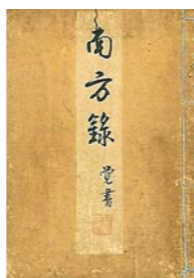
茶道の歴史を紐解く  
～南方録を読み、茶杓を知ろう～

申し込み締め切り **9月25日(火)** 定員**20名**

茶道の経験の有無や流派は問いません。茶道の歴史や古典を学び、茶道の心を味わおう！

【講師】宮腰 信博

11/17～12/15 毎週土曜  
18:45～20:45(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円



講座専用FAX申込用紙

FAX 011-671-2334

※番号はお間違えないようにご注意ください。

受付日付	担当	入力日付	担当	発送日時	担当
講座名		氏名		住所	
ふりがな		氏名		〒 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、あらかじめお客様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。

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/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

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 <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。  
※受講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¥1,050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。

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、

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)。
講座内容の変更について	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。
受講料以外の費用について	受講にともなう材料費、現地学習にともなう諸費用などは自己負担となります。

受講料の割引について

〈さぼーと会員〉  
下記講座は受講料が¥1,000割引になります。  
■ イベント成功の秘訣は心構え?  
■ 初めて起業する女性に必要な知識  
■ ビジネスファシリテーション体験  
■ えっ!手帳の使い方を覚えるだけ!!  
■ ビール工場の歴史とCSR活動を知ろう!  
■ 発想力を伸ばそう!  
■ 話します! 広告のウラ&オモテ  
■ 現実とデジタル世界を結ぶAR

