

# 札幌市生涯学習センターの貸室について



札幌市生涯学習センターでは、最大440名が収容可能な「ちえりあホール」、趣味活動や少人数での会議などができる「サークル活動室」、ダンスやバレエなどに利用できる「演劇スタジオ」など、31室の貸室があります。それぞれの貸室の様子や料金は、ちえりあホームページで見ることができます。貸室の利用をご希望の方はお気軽にご相談ください。

## 貸室の申し込みの流れ

### ①電話・ホームページにてお問い合わせ

電話またはホームページで、貸室の空き状況が確認できます。

ホールは1年先の末日まで、その他の部屋は3カ月先の末日まで予約が可能です。

※貸室を利用するには事前に利用者登録が必要です。

また、Webで仮予約ができます。

※要メールアドレス

### ②施設受付窓口(2階)にてお申し込み

希望の貸室・日時等の決定後、来館によるお申し込みの手続きが必要です。 ※料金前払い

## 主な貸室の使用例

### 音楽スタジオ

ピアノやドラムセット、キーボード等の貸し出しをしているので音楽活動には最適です!



### サークル活動室

机やイスを自由にレイアウトできて、サークル活動の場にピッタリです!



## 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

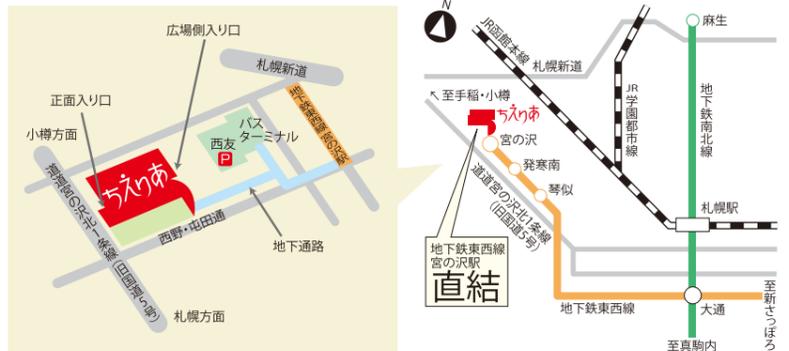
西友駐車場をご利用ください  
1時間まで駐車無料  
館内にある駐車券認証機をご利用いただくとさらに1時間無料

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

2019  
3・4月  
vol.66

# ら・ちえりあ

あなたの「学びたい」が見つかる

## 手ごたえあり!会議や話し合いがうまくいくようになる講座

### 会議を進行するコツ入門編 ~ファシリテーションを使おう~

開催日時: 5月22日(水) 18:30~20:30

受講料: 800円

講師: 丸山環境教育事務所 代表 丸山 博子

一部の人が発言しない 堂々巡りで結論が出ない 決定後に蒸し返す

こんな困った状況を変える具体的方法を体験していきます!

お手軽な1日講座 分野別にじっくり学ぶ講座も用意! 詳しくは3ページへ



札幌市生涯学習センター

Gamasio

ら・ちえりあ

VOL.66.2019.3・4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)



- PROFILE -

1992年に丸山環境教育事務所を主宰。地球環境を守ることを目的に、環境教育の企画や運営、プログラムや教材の開発、指導者の養成研修などを行っている。その中で、自然環境を守るためには、利害関係もある人間同士がどのようにして折り合いをつけるかが大切であると考え、会議や話し合いを円滑に進めるための「会議に役立つ」シリーズ講座の講師を務める。

丸山環境教育事務所 代表  
さっぽろ市民カレッジ 企画委員  
まる やま ひろ こ  
**丸山 博子**さん

失敗を許しあって、  
挑戦や練習を重ねる機会、  
大人にも必要

●「会議に役立つ」シリーズは、どのような講座ですか？  
会議や話し合いの場において、全ての参加者ができる限り納得したかたちで、結論を出すことができる話の進め方を学んでいく講座です。集団の力を引き出して活動成果を高めるための支援であるファシリテーションという手法について、体験しながら学ぶ内容です。5月は「入門編」、6月に「進行のスキルアップ」、その後は「板書などの記録作成」「意見の整理法」と少し詳しく学んでいく予定です。

●講座の魅力をお教えてください！  
体験することを軸にしていることです。実際に進行役や記録役、参加者役を体験できるので「スキル」として身に付けやすく、より現場で生かしやすいカリキュラムとなっていることが、魅力といえるかと思います。はじめに講義を聞き、次に模擬会議の様子を観察し、最後に実際に会議を体験することで、理解を深めていきます。受講者からは「失敗から学んだ」「自信がついた」「現場で実践し、会議を変えることができた」と言ってもらい、とても嬉しく思います。

●講座で大切にしていることを教えてください！  
「学び合い」と「失敗も許される場」であるという位置付けの二つです。さっぽろ市民カレッジは、講師から受講者への学びはもちろんですが、受講者同士による学び合いの場ともなっています。受講者が今まで経験してきたことから出てくるアイデアにはとても素晴らしいものがたくさんあります。私は学んでいく中で、いつ何時でもこれが正しいというものはないと考えていて、たくさんのアイデアをみんなで出し合い、共有していく中で、自分に合ったものを見つけてもらえればと思います。そのため、講座では受講者も

豊富なアイデアを出すことができるよう、失敗を恐れずに練習するための場として挑戦をしてもらえるような雰囲気作りを大切にしています。また、履修者の経験や発見を次の講座に活かすために、シリーズ講座全てを履修した方から希望者を募り、一緒に講座を企画運営する学習支援制度を実施しています。

●学習支援者制度も学び合いのしくみですか？  
その通りです。「さっぽろ市民カレッジで学んだ成果を生かしながら、さらに学びを深め合う」目的で、カレッジスタート時より継続しています。「学んだ成果を生かす」方法の一つは、講座の内容や運営を見直すことです。受講したからこそ見えてきたことを生かして、より受講しやすく、わかりやすい内容になるよう改善を行います。また、講座開催時は、講師や受講者のサポート役として、会場設営や進行補助などを行います。講座の企画と運営に参加することで、市民カレッジの担い手になると同時に、自分自身のためにも学び続けたいという思いを持つ仲間が集まるボランティア活動です。「講座受講時よりも、ずっと学びが多い」という声が聞かれます。

●最後に、読者へ一言お願いします！  
会議や話し合いの場に限らず、人と人が付き合っていく中では、自分の思い通りにならないことがあると思います。しかし、思い通りにならない中でも、言いたいことがしっかりと伝えて、お互いが納得できる人間関係を築いていくことが大切だと思います。この講座は、会議や話し合いで困っている方はもちろんですが、もっと上手に人と向き合い、わかり合いたいと思っている方にもぜひ、受講してもらいたいです。

# ファシリテーションを使って、 より良い会議を目指そう！

会議で、こんなことはありませんか？

会議が長引く

話題がそれる

堂々巡りで  
結論が出ない

同じ人ばかりが  
発言する



例えば… 会議の基本設計って知っていますか？



左図が一般的な会議の基本設計です。この流れを設計することで、「堂々巡りで結論が出ない」「決定後に蒸し返す」などを防ぐことができ、より良い結論にたどりつくことができると言われています。また、会議の進め方である手順や時間配分を決めることで、「話がそれる」ことを防いだり、会議の記録をすることで、聞き逃しや聞き違いを減らすなど、会議で起こりがちな困りごとを解決していくことができます。

## 「会議に役立つ」シリーズ講座のご案内

### 入門編

#### 会議を進行するコツ入門編

5月22日(水)  
18:30~20:30

会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1条西1丁目)  
2階 SCARTSミーティングルーム1・2

受講料 800円  
申込締切 3月25日(月)

気軽に1日で  
受講できる講座！  
2時間で基礎的な  
部分を学びます！



### 進行のスキル編

#### 体験！会議に役立つスキルアップ

全3回

6月5日(水)  
6月12日(水)  
6月19日(水)  
18:45~20:15

会場 札幌市生涯学習センター  
受講料 1,500円  
申込締切 4月25日(木)

会議を進行する  
ための基本スキルの  
レベルアップが  
できるよう、  
網羅的に学びます！



### 記録編

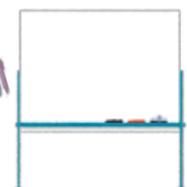
#### 体験！会議に役立つ記録法

全3回

7月10日(水)  
7月17日(水)  
7月24日(水)  
18:45~20:15

会場 札幌市生涯学習センター  
受講料 1,500円  
申込締切 5月25日(土)

会議を可視化する  
スキル「記録」が、  
あなたの会議を  
大きく変えます！



### 意見整理編

#### 体験！会議に役立つ意見整理法

全3回

9月11日(水)  
9月18日(水)  
9月25日(水)  
18:45~20:15

会場 札幌市生涯学習センター  
受講料 1,500円  
申込締切 7月25日(木)

分類や比較検討の手法を  
使って意見整理し、  
より良い結論を  
導き出します！



## ちえりあロビーコンサート

無料

第2土曜日のお昼に開催します。市内で活躍する音楽家の演奏をどうぞお楽しみください!

3/9(土) 12:30~13:00

### North Brass Quintet

大谷大学音楽科卒業メンバーによるトランペット2本、ホルン1本、トロンボーン1本、チューバ1本による金管五重奏。



4/13(土) 12:30~13:00

### Blue Smooth

オリジナルのジャズ&ポップス。おとぎ話のような世界観の歌詞と、キャッチーな楽曲です。



■会場: 1F ロビー

## ちえりあCDコンサート

無料

メディアプラザ所蔵のCDから厳選した作品をお届けします。午後のひとときを音楽と共にゆっくりとお楽しみください。

3/19(火) 14:00~14:30

### NO COUNT SARAH

[歌] SARAH VAUGHAN

数多くあるサラ・ヴォーンのレコードの中でも、名盤とされる1枚をお聴きください。

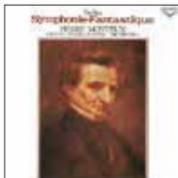


4/16(火) 14:00~14:50

### 幻想交響曲

[作曲] ベルリオーズ

晩年のピエール・モントゥー指揮による1959年の録音。彼の名盤といわれる1枚です。



■定員: 50名 ■会場: 5F 音楽研修室 ■申し込み方法: 当日直接会場へ

## ちえりあ親子映画会「バンビ」

無料

3/27(水) 10:30~11:40

森の王の子どもとして生まれた子ジカのバンビは、森のにんきものでも、ハンターにお母さんをころされたり、山が火事になったり…。つらいかなしみをのりこえて、バンビは大きくなっていきます。



■定員: 400名  
■申し込み方法: 当日直接会場へ

## ちえりあ映画会「會議は踊る」

無料

4/24(水) 10:00~11:35

ナポレオン失脚後に開催されたウィーン会議。招かれた各国首脳は会議そっちのけで舞踏会にうつつを抜かしてばかり。そんな折りロシア皇帝と地元ウィーンの手袋屋の娘との間に芽生える恋の行方はいかに。



■定員: 約400名  
■会場: 1F ちえりあホール **要整理券**  
■申し込み方法: 当日直接会場へ (ホール前にて9:00から整理券配布)

## ちえりあオペラシアター

本場のオペラを収録したDVDを、講師による解説を交えて鑑賞します。400インチの大画面でオペラを楽しみませんか。

3/21(木) 13:00~16:30

### 歌劇「ペレアスとメリザンド」

(クロード・ドビュッシー作曲)

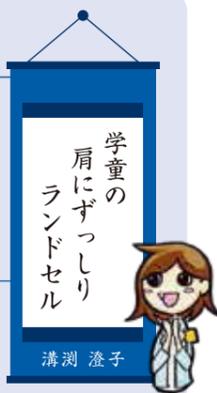


■定員: 400名 ■講師: 札幌大谷大学 教授 則竹正人  
■受講料: 1,100円 ■会場: 1F ちえりあホール  
■申し込み締め切り: 先着順受付中 ■申し込み方法: 15ページをご覧ください

## ちえりあ川柳大募集!

北海道にも春が訪れ、新小学1年生が新しいランドセルで登校する季節がやってきましたね。学びは、子どもから大人までそれぞれ。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



## 3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	
2	土	SING SONG FESTIVAL 2019	11:40	12:00	ホール	1,500円		北海道大衆音楽協会(加藤) 822-8790
3	日	北海道大学交響楽団 2019年卒業演奏会	未定	未定	ホール	無料		北海道大学交響楽団 747-3136(呼)
9	土	ピアノ発表会 ロビーコンサート [North Brass Quintet]	11:10	11:30	ホール	無料		須田ピアノ教室(須田) 787-0126
10	日	Dance Live 2019 Teine Dance club	14:30	15:00	ホール	無料		札幌手稲高等学校ダンス同好会(伊勢) 683-3313
11	月	休館日						
12	火	北海道大学チロコ・マンドリニスティコ「アウロラ」第94代 卒業演奏会	18:00(予定)	18:30(予定)	ホール	無料		北海道大学チロコ・マンドリニスティコ「アウロラ」 747-3136(呼)
16	土	ぶどうの会 ピアノ発表会	17:45	18:00	ホール	無料(整理券要問い合わせ)		ぶどうの会(松田) 792-6331
17	日	第31回 小さな音楽会	未定	未定	ホール	無料		及川ヴァイオリン・ピアノ教室(及川) 613-5232
21	木	ちえりあオペラシアター 歌劇「ペレアスとメリザンド」	12:30	13:00	ホール	1,100円	要問い合わせ	札幌市生涯学習センター 事業課 671-2311
23	土	札幌第一高等学校合唱部 第3回 定期演奏会	17:30	18:00	ホール	無料(要整理券)		札幌第一高等学校合唱部(安藤・平田・間島) 851-9361
24	日	札幌稲雲高等学校合唱部 第8回 定期演奏会	18:30	19:00	ホール	500円		札幌稲雲高等学校(竹本・新山) 684-0034
27	水	ちえりあ親子映画会「バンビ」 春のコンサート	10:00 18:00	10:30 18:30	ホール	無料 一般500円 高校生以下無料(要整理券)		札幌市生涯学習センター メディアプラザ 671-2121 札幌市立手稲東中学校 合唱部(中村) 090-6442-0674(対応時間 15:00~)
28	木	札幌山の手高等学校合唱部 第8回 定期演奏会	18:00	18:30	ホール	一般500円 中学生以下生徒手帳提示で無料		札幌山の手高等学校合唱部(幅野) 611-7301
29	金	第14回 手稲区中学校吹奏楽部 合同スプリングコンサート	13:00	13:30	ホール	500円		札幌稲雲高等学校(竹本) 684-0034
30	土	札幌手稲高等学校合唱部 第32回 定期演奏会	17:30	18:00	ホール	無料		札幌手稲高等学校(水上) 683-3311
31	日	さっぽろパーカッション アンサンブルコンサート 2019	12:30	13:00	ホール	500円 800円		打楽器アンサンブル coup de baguette(渡辺) 090-7649-2169

## 4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	
8	月	休館日						
13	土	ロビーコンサート [Blue Smooth] チャリティバレーコンサート Stars & Dreams (14)	-	12:30 ① 13:30 ② 16:30	ロビー ホール	- 3,500円	無料	札幌市生涯学習センター メディアプラザ 671-2121 Stars & Dreams 実行委員会(真下) 682-7201
14	日	合同演奏会 合唱団ア・ラ・カルト, Etoruta 札幌市立八軒中学校合唱部	15:30	16:00	ホール	一般1,000円 中高生500円		合唱団ア・ラ・カルト(佐野) 080-4501-9348
21	日	森の時間 SNOW HOKKAIDO 竹あかり&風呂敷ファッションショー	13:00(予定)	13:30(予定)	ホール	1,000円(予定)	1,500円(予定)	森の時間 SNOW HOKKAIDO 竹あかり(横山) 090-6877-7020
24	水	ちえりあ映画会 「會議は踊る」	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
28	日	打楽器アンサンブル coup de baguette 16th Regular Concert	13:00	13:30	ホール	一般1,300円 学生800円	一般1,500円 学生1,000円	打楽器アンサンブル coup de baguette(内田) 090-6878-7563
29	月	第39回 小さな音楽会	未定	未定	ホール	無料		今井いづみバイオリン教室 611-1222

## 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。

### 先着順受付中

### 子どもを産んでからの働き方を考える

～育児中の方、取得したい方へ～

申し込み 先着順受付中 | 定員20名

育児後どのように働くのが良いのか悩んでいませんか？リアルな悩みを共有します。

講師 LLPPファシリテーションアイズ理事 育休後シニアアドバイザー 吉江 妙子

開催日時 3/4 月曜 13:30～15:30

受講料 1,600円

対象 育児休暇をしたい方、取得中の方、ご家族の方

※託児をご希望の方は、あらかじめご相談ください。

### わかる！使える！マーケティング

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

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 臼井 栄三

開催日時 5/17～6/28 毎週金曜 19:00～21:00(全6回) (5/31を除く)

受講料 8,600円

### 【札幌競馬場連携講座】 北海道の馬産業

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員30名

北海道の馬産業を学びます。第2回は競馬場スタッフによる競走馬についての解説もあります！

コーディネーター 北海学園大学経済学部 教授 古林 英一

開催日時 5/14 火曜 14:00～16:00  
5/20 月曜 10:00～12:00 (全2回)  
※5/20は現地学習 札幌競馬場(中央区北16条西16丁目1-1)

受講料 3,000円

第2回は札幌競馬場で公開調教の見学をします。

### 育休後の社員が活躍できる組織とは

～企業側が意識すべきこと～

申し込み 先着順受付中 | 定員20名

育児と家庭の両立を支援する職場・企業の方が意識することを考えます。

講師 LLPPファシリテーションアイズ理事 育休後シニアアドバイザー 吉江 妙子

開催日時 3/8 金曜 14:00～16:00

受講料 1,600円

※託児をご希望の方は、あらかじめご相談ください。

### ホッキョクグマと考える環境問題

～円山動物園の取り組み～

申し込み 先着順受付中 | 定員20名

札幌の環境問題について、ホッキョクグマの保全活動や動物園の取り組みを通して考えます。

講師 札幌市円山動物園 ホッキョクグマ飼育担当 井本 あゆみ 他

開催日時 3/7 木曜 14:00～16:00  
3/14 木曜 13:30～15:30(全2回)  
※3/14は現地学習 札幌市円山動物園(札幌市中央区宮ヶ丘3番地1)

受講料 1,500円

動物園入園料 600円

### ～新規顧客を増やそう！～

### 検索からの集客・SEOを知る

申し込み 先着順受付中 | 定員20名

集客に効果的なブログのタイトルや検索ワードの考え方を学びましょう。

講師 起業家 御郷 未奈

開催日時 3/12～3/19 毎週火曜 19:00～21:00(全2回)

受講料 3,000円

対象 WEBでの集客を考えている方

### 日本の歌をうたおう

申し込み 先着順受付中 | 定員100名

童謡や流行歌など、日本の美しいメロディーと一緒に歌ってみましょう。

講師 札幌音楽家協議会 会員 加藤 久恵

開催日時 4/26～5/31 毎週金曜 9:50～11:50(全3回) (5/3,5/17,5/24を除く)

受講料 2,800円

### まちづくり・ボランティア

### さっぽろ10区めぐり

～中央区・大通編～

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員20名

話題の創世スクエアの裏側に潜入！資料館で判事に変身？！大通の歴史から未来までを一望します。

講師 北海道教育大学岩見沢校 特任教授 田山 修三

開催日時 6/21～7/5 毎週金曜 13:30～15:30(全3回)

受講料 2,100円

### 会場

- 6/21は札幌市民交流プラザで講義(中央区北1条西1丁目)
- 6/28は札幌市資料館を見学(中央区大通西13丁目)
- 7/5はさっぽろ創世スクエアのバックヤードをご案内

### 北海道の農産物の新しい「旬」と流通

～札幌市中央卸売市場の見学付き～

申し込み 先着順受付中 | 定員20名

春が「旬」だと思っていた農産物が実は冬に食べるとおいしい？おいしいの秘密も探っていきます。

講師 札幌保健医療大学 保健医療学部 栄養学科 教授 荒川 義人 他

開催日時 3/7 木曜 14:00～16:00  
3/14 木曜 6:00～8:30(全2回)  
※3月14日は現地学習 札幌中央卸売市場(中央区北12条西20丁目2-2)  
※札幌市中央卸売市場の見学は、早い時間帯に実施するため公共交通機関等の利用ができない場合を考慮しお申し込みください。

受講料 3,000円

### ビジネス・スキルアップ

### ～外国人には北海道の何が魅力なのか？～

### アジア圏客が喜ぶブランディング

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

海外客に商品をPRしたい方。喜ぶおもてなしを考えている方に必要な視点が詰まった講座です。

講師 株式会社北海道セレクト 代表取締役 板垣 吉美

開催日時 5/23 木曜 19:00～20:30

受講料 1,600円

### ～バイヤーに学ぶ～

### ホントに良いモノの見極めと仕入れ

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員20名

札幌を拠点！北海道ブランド商品の仕入れから販路拡大まで学んでみませんか！

講師 株式会社つじ屋 営業 竹花 亜佐

開催日時 6/20 木曜 19:00～20:30

受講料 1,600円

### 基礎から学ぶSDGs

～社会を知るためのキーワード～

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

SDGsって私たちの生活とどう関係している？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 5/18 土曜 13:00～17:00

受講料 1,500円

### 社会に役立つ仕事づくり

～ソーシャルビジネス始めの一歩～

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員20名

身近な課題を解決に導く！社会的起業についてイチから学びます。

講師 NPO法人札幌チャレンジド 理事長 加納 尚明

開催日時 6/8,6/22,9/21 土曜 10:00～17:00(全3回)

受講料 6,500円

### 「社会に役立つ仕事づくり」受講者の声

- たくさんの実績を元に講義していただけたので、イメージしやすく、多くの気付きを得ることができた。
- 自分の仕事や生き方を見つめ直すきっかけになった。
- 目標や考え方を共有できる人に出会えて良かった。

## 現地で学んでさらに楽しく！深く！

さっぽろ市民カレッジは座学だけでなく、現地で学ぶ講座もたくさんあります。実際に見て、聞いて、感じる、楽しい学びをしてみませんか。

昨年に受講した人の声

- 円山公園をあらためて見直しました。1本1本の木の歴史を感じる事ができました。(春の円山公園を探索しよう)
- 一般住宅のデイサービスを見学できて良い発見ができました。(初めての福祉施設見学ツアー)
- 座学とフィールドワークの組み合わせで理解が深まった気がします。(札幌市内の火山を探る)

## SDGsって何だろう？

最近、新聞やテレビで話題のSDGs(エスディーゼーズ)。その内容や取り組みについてはまだ知らない方も多いのではないのでしょうか。SDGsは「持続可能な開発目標」という国連のサミットで世界が合意した国際社会共通の17の目標です。貧困や飢餓をなくすることやジェンダーの平等、環境やエネルギー、まちづくりなどが書かれたこの目標は実は私たちの暮らしにも大きく関わっています。SDGsは何だろう？の答えを講座で見つけてみませんか？

**楽しく歌ってボランティア**  
～介護老人福祉施設で歌ってみよう～

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員30名

あなた自身が楽しみながら歌うことが、誰かの楽しみにつながるボランティアです。

講師 | ボイストレーナー  
**井上 美豊子**

■開催日時 5/16～6/20 毎週木曜 10:00～12:00(全6回)  
■受講料 4,300円  
※6/13は介護老人福祉施設で実習

過去の講座修了者が一緒に歌ったり、アドバイスしたりするので歌のボランティアが初めての方でも安心して受講できます。

**札幌の安全な水の秘密をたどるバスの旅**  
～豊平川の水源地を見に行こう～

【土木学会北海道支部連携講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員30名

札幌市の水の安全の秘密を工事現場の見学を交えながら、学んでいきます。

バスで次の場所を中心に回ります！

- 深岩浄水場
- 取水堰新設工事現場 (南区定山深温泉西1丁目)
- 豊平川水道水源水質保全導水路新設工事現場その2 (南区定山深温泉東1丁目)

コーディネーター | (公社)土木学会 北海道支部講習部門幹事

■開催日時 6/13 木曜 9:15～16:15  
■受講料 1,500円

**坂本龍馬151年目の真実**  
～龍馬研究最前線～

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員50名

龍馬研究最前線、異常あり。新事実の発掘と既成事実の再検証進行中。

講師 | 北海道龍馬会 事務局長 小宮山 一夫

■開催日時 6/6～6/27 毎週木曜 14:00～16:00(全4回)  
■受講料 3,600円



**北海道遺産の魅力を探る**  
～次世代へ引き継ぎたい宝物～

【ちえりあ学習ボランティア企画講座】

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員30名

新たに15件が選定され67になった北海道遺産。その魅力と継承する活動を学びます。

講師 | NPO法人 炭鉱の記憶推進事業団 常務理事 酒井 裕司 他

■開催日時 5/17～6/7 毎週金曜 14:00～16:00(全4回)  
■受講料 3,600円  
※5/31は現地学習 旧永山武二郎邸及び旧三菱鉱業寮(札幌市中央区北2条東6丁目)



**会議を進行するコツ入門編**  
～ファシリテーションを使おう～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員24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 5/22 水曜 18:30～20:30  
■会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1条西1丁目)2階 SCARTS ミーティングルーム1・2  
■受講料 800円

**体験!会議に役立つスキルアップ**  
～ファシリテーションを使おう～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員20名

話し合いの場で起こる混乱や意見が出ない原因を考え、改善点を発見してみましょう。

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 6/5～6/19 毎週水曜 18:45～20:15(全3回)  
■受講料 1,500円

**体験!会議に役立つ記録法**  
～ファシリテーションを使おう～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **5月25日(土)** | 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 7/10～7/24 毎週水曜 18:45～20:15(全3回)  
■受講料 1,500円

**体験!会議に役立つ意見整理法**  
～ファシリテーションを使おう～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **7月25日(木)** | 定員20名

「楽しく活発な話し合い」を支援するための意見の整理法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 9/11～9/25 毎週水曜 18:45～20:15(全3回)  
■受講料 1,500円

**世界の記憶“朝鮮通信使”**  
～日本各地に残る足跡をたずねて～

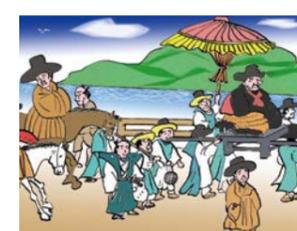
【ちえりあ学習ボランティア企画講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員30名

江戸時代に日本に派遣された朝鮮通信使が担った親善外交の役割とその影響とは。

講師 | 札幌学院大学 名誉教授 奥谷 浩一

■開催日時 6/4～6/25 毎週火曜 14:00～16:00(全4回)  
■受講料 3,600円



**開拓使の政策とその功罪**

【ちえりあ学習ボランティア企画講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員30名

開拓使設置の背景、ロシア政策やアイヌ民族への対応、殖産興業の振興政策などを学ぶ。

講師 | 札幌市総務局行政公文書館 榎本 洋介 他

■開催日時 6/5～6/26 毎週水曜 18:45～20:45(全4回)  
■受講料 3,600円



**文化・教養**



**解説!現代史・夏**  
～一带一路…中国習近平の世界戦略～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員60名

中国が進める巨大経済圏構想「一带一路」を軸にこれまでとこれからの中国を考えます。

講師 | 地中海文化研究家 手嶋 兼輔

■開催日時 6/6～6/27 毎週木曜 10:00～12:00(全4回)  
■受講料 3,600円

**基礎から学ぶビデオカメラ 撮影編**  
～充実したビデオライフを過ごそう～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員10名

ビデオの構え方などの基礎をはじめ、運動会のように動きのある撮影のポイントも学びます。

講師 | ちえりあビデオクルー

■開催日時 5/18 土曜 10:00～15:00  
■受講料 1,900円

**基礎から学ぶビデオカメラ 編集編**  
～充実したビデオライフを過ごそう～

【学習支援者協働企画講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員10名

今までに撮り溜めた動画を編集して、また見たくなるような映像作品を作りましょう。

講師 | ちえりあビデオクルー

■開催日時 6/15 土曜 10:00～15:00  
■受講料 1,900円

**ヨーロッパの名曲を歌おう**  
～歌曲からオペラまで～

【ちえりあ学習ボランティア企画講座】

申し込み締め切り **4月25日(木)** | 定員30名

イングランド・ドイツ・イタリアなどの曲を歌います。オペラの楽しみ方も学びます。

講師 | 声楽家 亀谷 泰子 ピアノ伴奏 塚田 馨一

■開催日時 6/15～7/6 毎週土曜 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**

**メンバー募集説明会**

**3/9(土) 13:00～14:00**  
3F ボランティア室

平成31年4月から一緒に活動する仲間を募集します。登録には募集説明会への参加が必要となりますので、興味がある方はぜひお越しください。

申し込み締め切り 3/7(木)

申込方法 | 電話・HP・FAX・ハガキ

記入事項 | ①ちえりあ募集説明会 ②お名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢/性別

申込先 | 札幌市生涯学習センター 事業課 〒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

**ちえりあビデオクルーをご存知ですか?**

5月と6月に行うビデオの撮影と編集の講座では、ちえりあビデオクルーが講師を務めます。ちえりあビデオクルーとは、過去のこの講座の修了者によって結成されたグループで、札幌市内で行われている地域行事やコンサートなどを映像で残すことを目的にビデオ撮影・編集をしています。また、ちえりあのホームページで発信をしている作品もあります。講座修了後には、ちえりあビデオクルーに入会することができます。みなさんからの講座へのお申し込みをお待ちしています。



**図書・情報館 × さっぽろ市民カレッジ**

**無料講座**  
※要事前申し込み

図書・情報館とさっぽろ市民カレッジが連携し、札幌市民交流プラザ SCARTSコートで無料のビジネスメイク講座を開催します。フレッシュアズや今ひとつメイクが決まらずお悩みの方を対象に、忙しい朝に役立つビジネスシーンに適した健康的で清潔感のあるナチュラルメイクをご紹介します。明日から職場で使える時短メイクを習得し、印象良く見られる女性を目指しましょう!

**手抜きに見えない時短ビジネスメイク術**

【札幌市図書・情報館連携講座】

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員50名

忙しい朝をのりきる清潔感のある時短メイクのコツをご紹介します。

講師 | (有)ダディックファッション イメージカウンセラー 畑 育実

■開催日時 5/11 土曜 13:00～15:00  
■会場 札幌市民交流プラザ1階SCARTSコート(中央区北1条西1丁目)  
■受講料 無料  
■対象 女性



# 学社融合講座

## ■ 都心の高校で学んでみませんか？

市立札幌大通高校(北2西11)の生徒と大人と一緒に学ぶ講座です。三部定時制の新しいタイプの高校で元気な高校生と机を並べ、生徒気分に戻って学びましょう！

■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。

## 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



## 基礎から学ぶ手話講座

申し込み 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 若浜 ひろ子

■開催日時 4/17~9/18 毎週水曜 13:30~15:00(全14回)  
(5/1,6/12,7/10,7/24,7/31,8/7,8/14,8/28,9/4を除く)

■受講料 7,800円  
■材料費 1,080円

## 使いどころ満載！新聞は情報の宝庫 ～その新たな可能性～

申し込み 先着順受付中 | 定員15名

世の中で起きている出来事を適切に理解し、社会と関わる糸口を見つける講座です。

講師 北海道新聞社 NIE推進センター長 渡辺 多美江

■開催日時 4/19~5/31 毎週金曜 17:50~19:20(全5回)  
(5/3,5/10を除く)

■受講料 6,000円  
■材料費 420円

## 茶道の話 ～日本の伝統文化にふれる～

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員15名

茶道の歴史を学び、和室でのマナーやお客様の作法など立ち居振る舞いを身に付けます。

講師 茶道裏千家 淡交会札幌第二支部 正教授 森田 宗照

■開催日時 6/19~9/18 毎週水曜 15:20~16:50(全7回)  
(7/10,7/24,7/31,8/7,8/14,8/28,9/4を除く)

■受講料 3,000円  
■材料費 1,000円

## はじめてのスポーツウエルネス吹矢

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員10名

スポーツとしての吹矢を楽しみながら呼吸法を身に付けて、健康的な体づくり！

講師 南北海道スポーツウエルネス吹矢協会 会長 工藤 清司

■開催日時 6/19~9/18 毎週水曜 17:50~19:20(全7回)  
(7/10,7/24,7/31,8/7,8/14,8/28,9/4を除く)

■受講料 3,000円  
■材料費 250円

## ～社会でいきるコミュニケーション①～ 印象UPの声作りトレーニング

申し込み 先着順受付中 | 定員15名

聞きやすい声は作ることができる！実習を通して正しい発声と発音を身に付けます。

講師 フリーアナウンサー 田嶋 扶二子

■開催日時 4/17~5/8 毎週水曜 17:50~19:20(全3回)  
(5/1を除く)

■受講料 3,000円

## ～社会でいきるコミュニケーション②～ デキる人は聴き上手

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員15名

実践を通して、仕事を円滑に進めるための話の聴き方、質問テクニックを身に付けます。

講師 フリーアナウンサー 田嶋 扶二子

■開催日時 5/15~5/29 毎週水曜 17:50~19:20(全3回)

■受講料 3,000円

## ～社会でいきるコミュニケーション③～ 相手に伝わる話し方

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員15名

話の構成や話材選びを学び、スピーチの実践を通して伝わる話し方を身に付けます。

講師 フリーアナウンサー 田嶋 扶二子

■開催日時 6/5~6/26 毎週水曜 17:50~19:20(全3回)  
(6/12を除く)

■受講料 3,000円

## エクセル基礎講座

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員15名

表計算ソフト「Excel」に慣れるとともに、基本操作を学ぶ講座です。

講師 ナニカ製作所 所長 竹田 慎一

■開催日時 6/28~9/13 毎週金曜 15:20~16:50(全7回)  
(7/26,8/2,8/9,8/16,8/30を除く)

■受講料 3,000円  
■材料費 700円  
■対象 マウス・キーボードの基本操作ができる方

## ミツバチがつくるサッポロ(春)

申し込み 先着順受付中 | 定員15名

ミツバチの生態を知り、採蜜や巣箱製作を通してミツバチのいる環境について考えます。

講師 シティファーマー 小笠 賢杜 他

■開催日時 4/19~6/21 毎週金曜 13:30~15:00(全7回)  
(5/3,5/10,6/14を除く)

■受講料 3,600円  
■材料費 500円

## ミツバチがつくるサッポロ(夏)

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員15名

ミツバチの生産物を使った体験などを通して、身の周りの環境について考えていきます。

講師 はちみつマイスター協会認定アドバイザー 東寺 郁恵

■開催日時 6/28~9/13 毎週金曜 13:30~15:00(全7回)  
(7/26,8/2,8/9,8/16,8/30を除く)

■受講料 3,600円  
■材料費 500円

## ビジネスマナーとしてのボールペン字講座

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員15名

様々な場面や書式に合わせた美しい文字で印象アップを目指しましょう！

講師 国際現代書道展 会員 磯部 馨香

■開催日時 6/28~9/13 毎週金曜 17:50~19:20(全7回)  
(7/26,8/2,8/9,8/16,8/30を除く)

■受講料 7,200円

## 私たちの生活に役立つ法律知識 ～身近な判例をもとに～

申し込み 締め切り 4月25日(木) | 定員15名

トラブルに巻き込まれず充実した生活をするために基本的な法律知識を学びます。

講師 小寺・松田法律事務所 弁護士 小寺 正史 他

■開催日時 6/7~7/12 毎週金曜 17:50~19:20(全5回)  
(6/14を除く)

■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	定員	受講料
全5回	20名	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、講座の内容及持ち物について講師が説明します。

共催 札幌市区民センター運営委員会、北区民センター

## 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	清田 1-2	中央バス「清田小学校」より徒歩 6 分
白石区民センター	南郷通 1 南 8	地下鉄東西線「白石」駅 6 番出口直結
中央図書館	南 22 西 13	市電「中央図書館前」下車すぐ
東区民センター(別館)	北 10 東 7	地下鉄東豊線「東区役所前」駅より徒歩 3 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

会場名	住所	公共交通手段
豊平区民センター	平岸 6-10	中央バス「豊平区役所」より徒歩 2 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
中央区民センター	南 2 西 10	地下鉄東西線「西 11 丁目」駅より徒歩 4 分
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
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

## 地域連携会場

### 清田区民センター/清田1-2

#### 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～

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

文字を書くことが苦手な人でも大丈夫！きれいな文字を書くコツを身に付けましょう。

【講師】 森田 悠水

5/27~6/24 毎週月曜 10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 400円

### 清田区民センター/清田1-2

#### 免疫力を高める気功術 ～日々役立つ健康法を一緒に～

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

呼吸法や脱力(リラククス)法など、楽しく元気に生きる方法を学んでみませんか？

【講師】 稲村 興

5/23~6/20 毎週木曜 10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円

### 清田区民センター/清田1-2

#### はじめてさんのシンプル石けん ～お家で手作りしませんか？～

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

肌に優しい、オイル成分を壊さず熟成する方法で5種類を作ります。野菜を使う石けんも！

【講師】 小澤 彩子

5/24~6/21 毎週金曜 10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 2,300円



### 白石区民センター/南郷通1南8

#### 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 3月25日(月) | 定員20名

座学で発酵のしくみを学んだ後は、発酵食品の特性を生かした料理を作り、試食します。

【講師】 土方 夕暉

5/27~6/24 毎週月曜 14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 2,800円

### 白石区民センター/南郷通1南8

#### 橋のはなし ～種類と、歴史と、旅と文学～

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

豊平橋の架け換えの歴史をはじめ、日本と世界の橋の雑学を豊富な画像で徹底解剖します。

【講師】 巨 信夫

5/21~6/18 毎週火曜 14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円



### 中央図書館/南22西13

#### エッセイを書いてみよう

申し込み 締め切り 3月25日(月) | 定員20名

自分にしか書けないことが、きっとあなたにもあるはず。一緒に学んでみませんか。

【講師】 内記 規子

5/27~6/24 毎週月曜 14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

東区民センター(別館)/北10東7

片づけたい!親の家・私の家!  
~非常持出袋で災害に備えよう~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

地震や洪水でも対処できる備蓄と、シニアの整理収納を楽しむ学びます。

【講師】寺嶋 恭子

5/21~6/18 毎週火曜  
10:00~12:00(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

ヒットポップスで踊っちゃおう!  
~初心者もLet's enjoy!~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

受講生と楽しくワイワイ人気のダンスを踊ります。初心者の方も心配りしません。

【講師】平柳 麻里子

5/21~6/18 毎週火曜  
18:45~20:45(全5回)  
■受講料 3,000円



豊平区民センター/平岸6-10

パソコン設定のお悩み解消法  
~個人情報流失防止とセキュリティ強化~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

インターネットを楽しく安全に利用していくための知識を、一緒に学んでいきましょう。

【講師】中山 和夫

5/22~6/19 毎週水曜  
18:45~20:45(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 150円  
■対象 Windows10を利用している方

南区民センター/真駒内幸町2

スクリーンの中の鉄道風景  
~サイレントから現代映画まで~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

映画は、鉄道をどう描いてきたのか。鉄道を切り口に古今東西の名画を読み解きます。

【講師】北野 入江

5/23~6/20 毎週木曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

中央区民センター/南2西10

生活に役立つ  
はじめての筆ペン

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

漢字の基本からはじめ、贈る相手に喜ばれるものを仕上げる実用的な美文字の講座です。

【講師】西田 愛弥子

5/23~6/20 毎週木曜  
18:45~20:45(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

北区民センター/北25西6

香りを楽しむ正しいアロマセラピー  
~暮らしを彩る15種類の精油~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

アロマの基礎を学び、精油とじっくり向き合っ、あなたに必要な香りを見つけましょう。

【講師】志摩 柚生子

5/24~6/21 毎週金曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 400円

西区民センター/琴似2-7

イタリア語超入門  
~写真で旅するイタリアの街~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

旅行に役立つ簡単フレーズを学びながら、イタリアの魅力あふれる街を紹介します。

【講師】北村 清美

5/24~6/21 毎週金曜  
18:45~20:45(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

ボイストレーニングで懐かしの歌  
~あなたの声をもっと元気に~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

発声法や腹式呼吸、音楽の知識も身に付け、童謡、歌謡曲、フォークソングなどを歌います。

【講師】平吹 祐子

5/21~6/18 毎週火曜  
10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 400円

資産運用の基礎  
~株式重点編~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

株式投資を中心に資産運用のポイントを解説します。初心者向けの講座です。

【講師】恩田 雅之

5/21~6/18 毎週火曜  
18:45~20:45(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

はじめてのウクレレ&  
フラダンス

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

楽器、ダンス未経験の方大歓迎!笑顔で楽しみましょう。

【講師】鈴木 えりか

5/22~6/19 毎週水曜  
10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 100円  
■対象 ウクレレをお持ちの方

温もりのハンドトリートメント  
~介護に生かせる 触れる癒やし術~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

肘から指先までの手技を学びます。「ありがとう」「お疲れさま」をあなたの手で伝えよう。

【講師】中村 ちえみ

5/22~6/19 毎週水曜  
10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 1,000円

ちえりあ会場

バルーンアートをはじめよう!

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

風船で人気のお花やかわいい動物を制作。一芸を身に付け、カラフルな世界を楽しもう!

【講師】もふ☆もふ

5/20~6/24 毎週月曜  
18:45~20:45(全5回)  
※6/10を除く  
■受講料 3,000円  
■材料費 1,000円



面白トリックアート入門  
~目から鱗が落ちる技絵~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

トリックアートは、見るも楽しい、作るのもっと楽しい「心の健康」をサポートする芸術です!

【講師】斉藤 應

5/21~6/18 毎週火曜  
10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円



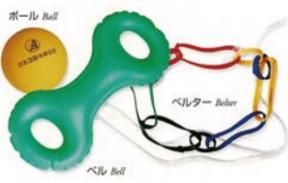
3B体操で体幹を鍛えてゆがみ解消  
~かんたん・らくらく腰痛・膝痛対策~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

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

5/21~6/18 毎週火曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円



新聞ちぎり絵はがきを作ろう。  
~色探しの楽しさ・ちぎる爽快感~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

奥の深い「ちぎり絵」の世界をご一緒に。飾ってうれしい、贈って喜ばれるステキな一枚を!

【講師】長畑 心み子

5/21~6/18 毎週火曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円



贈る・飾る・楽しむ 折り紙新世界  
~日本の伝統文化で今日から脳トレ~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

立体的作品が中心で、おもてなしや贈り物にぴったりです。指先と頭を使うので脳トレにも!

【講師】吉田 由紀子

5/22~6/19 毎週水曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 400円



情熱のキューバダンス  
~マンボ~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

キューバのマンボを中心に、立ったり座ったり歌ったり演奏したりしながら楽しく踊ります。

【講師】Koquito (コキート)

5/22~6/19 毎週水曜  
18:45~20:45(全5回)  
■受講料 3,000円

ふわゆる健康ケア教室  
~無理なく気軽に簡単に~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

無理しない、がんばらない優しいセルフケアで、健康増進を目指しましょう。

【講師】森田 素

5/23~6/20 毎週木曜  
10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 300円

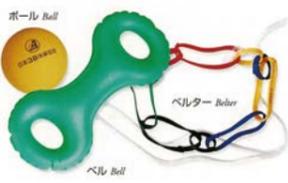
3B体操で体幹を鍛えてゆがみ解消  
~かんたん・らくらく腰痛・膝痛対策~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

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

5/21~6/18 毎週火曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円



ブレない自分を作る  
色彩心理学

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

色彩心理学を学ぶことで自他の気持ちが理解でき、自分らしさを尊重できるようにになります。

【講師】山本 花緒里

5/23~6/20 毎週木曜  
10:00~12:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 1,100円

あへあほ体操  
~日常動作が手軽な運動になる~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

ユニークなあへあほの発声で「息を吐ききる呼吸」を学びます。あなたも健康美の習慣を♪

【講師】かすえ

5/23~6/20 毎週木曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 50円

プリザーブドフラワーの世界  
~ハーバリウムと共に四季を感じて~

申し込み締め切り 3月25日(月) 定員20名

作って癒され、飾って美しい、ギフトに最適♪お部屋で年中お正月飾り?ハーバリウム体験も♥

【講師】佐藤 綾女

5/23~6/20 毎週木曜  
14:00~16:00(全5回)  
■受講料 3,000円  
■材料費 7,000円



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	
住所		電話番号		年齢 / 性別	
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。  
 ■子どもを産んでからの働き方考える ■育児後の社員が活躍できる組織とは  
 ■検索からの集客・SEOを知る ■北海道の農産物の新しい「旬」と流通  
 ■アジア圏客が喜ぶブランディング ■ホントウに良いモノの見極めと仕入れ  
 ■わかる!使える!マーケティング ■北海道の馬産業  
 ■使いどころ満載!新聞は情報の宝庫~その新たな可能性~  
 ■社会でいきるコミュニケーション①~印象UPの声作りトレーニング  
 ■社会でいきるコミュニケーション②~デキる人は聴き上手  
 ■社会でいきるコミュニケーション③~相手に伝わる話し方  
 ■ビジネスマナーとしてのボールペン字講座

受講決定  
 さぼ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

割引手続きの流れ (STEP2以降)  
 さぼ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

チベット体操  
 ~心と身体のヘルスケア~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

体・心・魂のバランスが調和される究極のアンチエイジングエクササイズです。

【講師】長浦 あやこ

5/23~6/20 毎週木曜  
 18:45~20:45(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 100円

職場でも楽しいチームづくりを!  
 ~リアルに学ぶ超訳コーチング~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

仲間と一緒に楽しく対話し、「業績アップ」そして「夢」への近道を考えてみませんか?

【講師】江口 文明

5/23~6/20 毎週木曜  
 18:45~20:45(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 500円

買わない!大人のお洒落術  
 ~手持ち服を生かす着こなし~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

ご自分の似合う色・デザインがわかり、手持ちの洋服でお洒落が楽しくなります。

【講師】柳谷 真理子

5/24~6/28 毎週金曜  
 10:00~12:00(全5回)  
 ※5/31を除く  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 600円  
 ■対象 女性

フランス映画の魅力に迫る!  
 ~ルネ・クレール、コダールらの世界~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

仏映画は文学作品の映画化やラストの描写が特徴です。監督を語り、作品を鑑賞します。

【講師】近井 健治

5/24~6/28 毎週金曜  
 10:00~12:00(全5回)  
 ※5/31を除く  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 300円

はじめてみましょう!太極拳  
 ~8つの動作で、ゆっくりと~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

中国伝来のスローエクササイズ。気の流れを整えじっくりと温まるゆっくりリズム。

【講師】原田 雅恵

5/24~6/21 毎週金曜  
 14:00~16:00(全5回)  
 ■受講料 3,000円

写真で始めるYouTube  
 ~明日からあなたもYouTuber~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

スライドショーの制作から投稿まで、手順と方法を学びます。

【講師】田中 茂

5/24~6/21 毎週金曜  
 18:45~20:45(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 1,000円  
 ■対象 ホームページを開覧できる程度のパソコン操作ができる方

初めてでも楽しく描ける墨彩画

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

どなたでもできるステキな作品に挑戦してみませんか。

【講師】浅井 康曠

5/25~6/22 毎週土曜  
 10:00~12:00(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 2,000円



キトリリセン

ふと迷う 日常のマナー

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

「床の間はなぜ上座?」「お茶とお菓子の右左は?」…本質は「相手に大切に思う心」です。

【講師】中村 純子

5/25~6/22 毎週土曜  
 10:00~12:00(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 800円



右脳を生かし  
 楽々タイピング講座

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

キーボードの文字配列を全暗記して、正しい指使いの打鍵法を学習しましょう。

【講師】高田 哲成

5/25~6/29 毎週土曜  
 10:00~12:00(全5回)  
 ※6/15を除く  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 300円

ミラーレス一眼カメラ  
 ~入門から上達のコツまで~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

あなたも、ミラーレス一眼カメラでスマホを超える写真を撮っていませんか?

【講師】前田 純治

5/25~6/22 毎週土曜  
 14:00~16:00(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 300円  
 ■対象 ミラーレス一眼カメラをお持ちの方

挑戦!写実で描く油絵

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

初心者・経験者問わず!徐々に浮かび上がるモチーフの存在感に心が躍る、本格的な油絵です。

【講師】中田 朋子

5/25~6/22 毎週土曜  
 14:00~16:00(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 最大4,000円



はじめての性格分析入門  
 ~わかると人間関係が楽になる~

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

体験学習を通じて自分や人の性格を正しく理解し、気兼ね無い良い関係づくりを目指します。

【講師】久須美 元男

5/25~6/22 毎週土曜  
 14:00~16:00(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 200円

絵本専門士に学ぶ  
 読み聞かせ

申し込み締め切り **3月25日(月)** | 定員**20名**

自分と絵本の相性を感じながら、楽しく美しく読み合ひましょう。初心者も経験者も大歓迎!

【講師】笹山 愉香

5/25~6/22 毎週土曜  
 18:45~20:45(全5回)  
 ■受講料 3,000円  
 ■材料費 200円