

ら・ちえりあって



あなたの「学びたい」が見つかる

巻頭インタビュー

ちえりあビデオクルー 田中 清治さん



12月3日(土)

第78回 海洋教育フォーラム

in Hokkaido

「海のエネルギーを電気に変える」

を北海道で初開催!



© ふらまきエ



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。



ちえりあビデオクルー 田中 清治さん

作品づくりは奥深く、
正解がないことが魅力です。
毎回新たな発見をさせられます。

ちえりあ内外のイベントなどで映像制作を行うボランティアグループ「ちえりあビデオクルー」（以下「ビデオクルー」）の田中清治さんに、活動についてお話をお聞きしました。

1 ビデオクルーの活動を始めたきっかけを教えてください

フィルムの時代から趣味で動画を撮っていましたが、定年後の楽しみとして、それまで撮り貯めていた映像を編集してみようと思いました。ところが、それまでは撮ることに専念していたこともあり、編集についてはまったくの初心者。イロハを覚えてもらえるところはないかと探していたとき、ちえりあのビデオの撮影や編集方法を学べる講座の案内を目にしました。最初は自分の趣味に生かせるノウハウを得られればと軽い気持ちで受講しましたが、今後も楽しみながら学び続けられる機会は減多にないと思い、ビデオクルーの活動に参加することにしました。今では趣味を超えて撮る楽しさや編集の勉強ができ、ボランティアという意識ではなく自然な活動になりました。

2 ビデオクルーはどのような活動をしているのですか

ちえりあで行うロビーコンサートやゆりかごコンサートの撮影に加え、ちえりあ以外の撮影依頼にも出向き撮影や編集などの制作活動を行っています。また、ちえりあ主催の映像制作講座ではメンバーが交代で講師を担当しています。今年度は私が講師を担当しましたが、メンバーのサポートもあり安心してやり遂げることができました。毎月の定例会では、メンバーが制作した作品を鑑賞し意見交換を行います。それぞれ撮り方や編集の仕方が違うので、参考になる部分がたくさんあります。定例会終了後には実際に編集ソフトを使った勉強会も行い、スキルアップにつなげています。

3 活動していく上で大切にしていることを教えてください

ビデオクルーは、“ビデオ”という共通のつながりの中で楽しむということがベースにあるので、性別や年齢、経歴も全て白紙のフラットな状態で、メンバーとの付き合いを大切にしています。このような活動では、世代間のギャップや経験の違いなどから意見の食い違いが生じることもあると思うのですが、ビデオクルーはそういったことを感じる事がなく、入会した当時からすてきなメンバーと幸せな活動をさせてもらっています。

先輩のみなさんが親切で手取り足取り教えてくださるので、私も同じような立場になった時には、自分の知っている知識を教えながら少しずつみなさんとレベルアップしていきたいと思っています。

4 活動をとおしてどのような変化がありましたか

技術的な部分はマンツーマンで教えてもらえないと理解できないことが多く苦労しましたが、編集する機会をたくさん与えてもらったことで技術の引き出しが増え、みなさんと知識を共有したいと思うようになりました。今ではメンバーと切磋琢磨できるのが楽しいですし、撮影・編集・音声・ナレーションと1人で何役もこなすので常に勉強しながら、作品づくりに向き合っています。

ビデオクルーでは、音楽公演や普段入れない場所での撮影依頼を受けることもあります。ボランティアをしながら貴重な経験をさせていただき、やりがいを感じていますので、今後も健康に気をつけて活動を続けていきたいです。

ちえりあビデオクルー

ちえりあ主催の映像制作講座の修了生からなるボランティアグループで、現在は20名のメンバーが活動している。依頼を受けて音楽公演や記録映像の制作を行う。制作した映像はちえりあのホームページでも公開中（「ちえりあビデオクルー」で検索）。

撮影のご依頼はちえりあ事業課（011）671-2311 までお問い合わせください。



さっぽろ市民カレッジ

受講者募集中

はじめての短歌創作 ～オノマトペの魅力～

先着順受付中 | 定員15名

言葉が持つ力や日本語の面白さを再発見しませんか。

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 11/7 月曜 14:00～16:00

■受講料 1,100円

SNS+オンライン交流会で売り上げUP!

先着順受付中 | 定員20名

相手が目の前にいない「オンライン接客」の売り上げの伸ばし方を、質疑応答を交えて解説します。

講師 | マーケティング北海道株式会社 代表取締役 高橋 洋之

■開催日時 11/8、11/22 火曜 19:00～21:00〈全2回〉

■受講料 3,000円

～自律的なクリエイティブチームになろう～ 共創デザインの実践手法

先着順受付中 | 定員15名

理解し合い、新しい価値を生み出していく「共創」という考え方でアイデアを形にしてみよう。

講師 | 札幌市立大学 デザイン学部 准教授 横溝 賢

■開催日時 11/18、11/25 金曜 19:00～20:30〈全2回〉

■受講料 3,000円

■会場 札幌市立大学サテライトキャンパス(中央区北4西5アスティ45 12階)

おすすめポイント

注目のビジネスキーワード「共創」という考え方を体験できます。

このような方におすすめです!

- チーム作りに悩んでいる方
- ビジョンづくりに苦労している方

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／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

忙しい人のためのセルフマネジメント手帳術 ～バランスの良い目標を立てよう～

先着順受付中 | 定員20名

手帳を活用した時間管理術を身につけ、ワーク・ライフ・バランスを実現させましょう。

講師 | マンダラチャート認定講師 さとう ゆきえ

■開催日時 11/7、11/21 月曜 19:00～21:00〈全2回〉

■受講料 3,000円

トルコってどんな国？ ～その歴史と文化～

先着順受付中 | 定員30名

トルコ料理やイスタンブールの光景など、トルコをもっと知ってみたくありませんか？

講師 | 地中海文化研究家 手嶋 兼輔 他

■開催日時 11/10～12/1 毎週木曜 10:00～12:00〈全4回〉

■受講料 3,600円

日曜音楽サロン ～ヨーロッパを諸民族の音楽で旅しよう～

先着順受付中 | 定員20名

世界のさまざまな音楽を歴史や文化の解説を交えながら鑑賞します。

講師 | 札幌学院大学人文学部こども発達学科 特任教授 枡谷 隆男

■開催日時 11/20～12/11 毎週日曜 10:00～12:00 〈全4回〉

■受講料 3,600円



心理学の視点をあなたのビジネスに ～人を惹きつけるものはナニか!?～

先着順受付中 | 定員20名

認知心理学者が人間の注意を惹きつけるメカニズムについて解説します。

講師 | 北海道大学大学院文学研究院 教授 河原 純一郎

■開催日時 11/26 土曜 13:00～17:00

■受講料 3,000円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 北海道ブランドの魅力と可能性 ～世界が憧れる北の食と観光～

先着順受付中 | 定員30名

実は凄い北海道ブランド!改めて知って、新しく魅せられ、鮮やかに暮らしを楽しもう。

講師 | 公益社団法人北海道観光振興機構政策・マーケティング部 統括部長 生川 幸伸 他

■開催日時 11/29～12/20 毎週火曜 14:00～16:00〈全4回〉

■受講料 3,600円

自分のスマホでZoomを使ってみよう!

先着順受付中 | 定員15名

Zoomの基本操作を学んでオンラインの講座や会議等に参加しましょう!

講師 | 北海道ITセンター札幌校 校長 相原 真人 他

■開催日時 11/22、11/29 火曜 13:00～15:00〈全2回〉

■受講料 1,500円

■対象 スマートフォンをお持ちの方

受講者の声 | 講座の進め方がゆっくりで、Zoomの操作方法が理解できました。

明日のパフォーマンスを変える快眠術 ～睡眠研究者が伝える睡眠12箇条～

先着順受付中 | 定員20名

睡眠は寝始めの90分が大事!?科学的根拠に基づいた睡眠型診断も行います。

講師 | 東海大学生物学部生物学科 教授 寺尾 晶

■開催日時 11/28、12/5 月曜 19:00～21:00 〈全2回〉

■受講料 3,000円



～すぐに使える!～ 要素を分解して雑談力をUPしよう!

先着順受付中 | 定員20名

雑談のプロが教える相手との距離を縮めて良い人間関係を築く方法とは。

講師 | 株式会社ヒト・ラボ 代表取締役 村本 麗子

■開催日時 12/6、12/13 火曜 19:00～21:00〈全2回〉

■受講料 3,000円

オンラインコミュニケーションの楽しみ方 ～上手に使いこなすためのポイント～

先着順受付中

定員30名

オンラインだと急に緊張して上手に話せなくなる、聞けなくなってしまうあなたにピッタリ。

講師 北海道医療大学
非常勤講師 長谷川 聡

開催日時 12/10、12/24 土曜
13:00～15:00(全2回)

受講料 3,000円

会場 オンライン(Zoom)で開催
※自宅や職場などからご参加ください



～札幌のYouTuberにきこう！～ ユーチューバーというシゴトのリアル

先着順受付中

定員20名

どんな仕事？どんな生活？どんな努力をしているの？「ゆめりこ」さんに聞いてみよう！

講師 北海道YouTuber団体 ノースエポック所属
YouTuber ゆめりこ

開催日時 12/26 月曜
13:00～15:00

受講料 1,600円

対象 小学4～6年生(要:保護者同伴1名まで)

「食卓」からヒトと地球生態系を考える ～ヒトと地球の健全な生き残り戦略～

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員30名

地球の限られた資源を有効に活用し持続していく環境作りを「食」から考えましょう。

講師 北海道大学北極域研究センター
名誉教授 帰山 雅秀 他

開催日時 1/7～1/28 毎週土曜
14:00～16:00
(全4回)

受講料 3,600円



オリジナルタンブラーを作ろう ～地球にやさしいってどういうこと？～

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員20名

環境問題について学んで、世界にひとつだけの「森のタンブラー」を作ってみよう！

講師 アサヒビール株式会社
スタッフ

開催日時 1/11 水曜
13:00～14:30

受講料 700円

教材費 1,000円

対象 小学4～6年生(要:保護者同伴1名まで)

牛のお話と牛乳パック工作体験 ～動画で工場見学をしてみよう～

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員20名

牛乳の秘密を知って、自由研究にもぴったりの工作体験をしてみよう！

講師 雪印メグミルク株式会社
酪農と乳の歴史館スタッフ

開催日時 1/13 金曜
13:00～15:00

受講料 700円

対象 小学生(要:保護者同伴1名まで)

70歳からの終の住処の選び方

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員20名

一元気なうちに考える私らしい暮らしー 人生を充実させる高齢者向け住宅の選び方を教えます。

講師 小野寺社会福祉総合事務所
認定社会福祉士 小野寺 さゆみ

開催日時 1/17～2/7 毎週火曜
13:00～15:00(全4回)

受講料 3,600円

発想力を身につけよう！ ～アイデアを生むコツを発見する～

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員20名

アイデアを生み出すために、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
臼井 栄三

開催日時 1/18～2/22 毎週水曜
19:00～21:00(全6回)

受講料 8,600円

受講者の声

他の方の発想や考えを聞けて、刺激になりました。

チームでの話し合いで意見を融合し、新しい発想ができて楽しかったです。

自分の発想は常識にとらわれていたことに気づきました。

ビジネスにITの力を！AR入門編 ～リアルとバーチャルを重ねるARとは？～

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員20名

ARの仕組みとビジネスシーンでの活用事例を紹介。ARの体験もあります。

講師 北海道情報大学経営情報学部
教授 長尾 光悦

開催日時 1/21 土曜
14:00～16:00

受講料 1,600円

～4000年の歴史が育んだおいしさの秘密～ チョコレートの世界へようこそ！

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員30名

奥深いチョコレートの魅力を探ります。五感で味わうテイスティングにも挑戦！

講師 株式会社明治食育担当

開催日時 1/24 火曜
14:00～16:00

受講料 1,100円



～キャリアアトランプ®で紐解く～ 自分らしく働くための自己理解入門

申し込み
締め切り 11月25日(金)

定員20名

ゲーム感覚で楽しめるグループワークをしながら、自分の強みや可能性を見つけていきます。

講師 キャリアアトランプ®認定校札幌校
校長 中山 茜

開催日時 1/28 土曜
10:00～15:00

受講料 3,000円



動物園の役割 ～動物園条例はなぜできた？～

申し込み
締め切り 12月25日(日)

定員20名

動物にとつての幸せな暮らしとは？円山動物園の取り組みをとおして考えます。

講師 札幌市円山動物園経営管理課
調整担当係長 森山 予志晃 他

開催日時 2/2 木曜 14:00～16:00
2/9 木曜 13:30～15:30(全2回)

受講料 1,500円

会場 2/9は札幌市円山動物園(中央区宮ヶ丘3番地1)
別途入園料 800円

おとなの「学ぶ力」を高める技術 ～おとなを教えるおとなへ～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** 定員**10名**

おとなの学びの特徴や学習ニーズを理解し、学習効果を高める教え方やポイントなどを学びます。

講師 北海道大学
名誉教授 木村 純 他

開催日時 2/4、2/25 土曜
13:00～17:00〈全2回〉

受講料 3,000円

おすすめポイント

「子どもとおとな、同じ教え方でいいの？」と考えたことはありませんか。
この講座では、そんな疑問を解決します。

このような方におすすめです！

- 講師活動の成果をもっと上げたい方
- 部下を育成する機会があるが手法に悩んでいる方

まちの見方・関わり方再発見！ ～まちづくり仕組み図鑑～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** 定員**20名**

家から出て何か活動したい思いがある方にぴったり。コロナや災害の影響なども解説します。

講師 株式会社石塚計画デザイン事務所
代表取締役 安富 啓

開催日時 2/25、3/11 土曜
10:00～12:00〈全2回〉

受講料 1,500円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 松浦武四郎碑は蝦夷地探検を語る ～なぜ「北加伊道」を提案したか～

申し込み
締め切り **1月25日(水)** 定員**30名**

幕末に蝦夷地2万キロ6回を踏査。全道各地に残る武四郎碑から人物を探ります。

講師 元札幌学院大学
教授 杉山 四郎

開催日時 3/1～3/22 毎週水曜
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 もっと知りたい、栄養と食品！ ～上手に食べて健康な暮らし～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** 定員**30名**

生命維持に必要な栄養素を再確認し、賢く食品を選択して健康を守る食生活を学びます。

講師 藤女子大学人間生活学部食物栄養学科
教授 原 博

開催日時 2/6～3/6 毎週月曜
14:00～16:00〈全4回〉
※2/13を除く

受講料 3,600円

音楽のしくみ大解剖！ ～音と楽器と楽譜の秘密～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** 定員**20名**

楽譜が読めなくても大丈夫！音楽の「なぜ？」を一から学び、その奥深さを感じましょう。

講師 札幌学院大学人文学部こども発達学科
特任教授 枘谷 隆男

開催日時 2/8～3/1 毎週水曜
19:00～21:00〈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 SDGs未来都市・札幌にどう生きるか ～「つくる責任 つかう責任」を学ぶ～

申し込み
締め切り **1月25日(水)** 定員**30名**

限られた資源を持続的に利用できるように札幌市内でできる持続可能な取り組みを知ろう。

講師 札幌市環境局 環境都市推進部 環境政策課
環境政策担当係長 佐竹 輝洋 他

開催日時 3/2～3/23 毎週木曜
14:00～16:00〈全4回〉

受講料 3,600円

おいしい「めんつゆ」の虎の巻！ダシの秘密

申し込み
締め切り **1月25日(水)** 定員**各回16名**

おいしさの決め手「ダシ」を学ぼう！オリジナルのカップうどん作りにもチャレンジ！

講師 東洋水産株式会社北海道工場開発・品質管理課
食育担当スタッフ

開催日時 3/4 土曜
【午前の部】10:00～11:30
【午後の部】13:30～15:00

受講料 700円

対象 小学3年生～中学生(要:保護者同伴1名まで)

社会に役立つ仕事カタログ ～知ることでも踏み出す第一歩～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** 定員**20名**

社会課題の解決に取り組む話題の10団体を動画で紹介！「貢献したい」その気持ちを後押しします。

講師 NPO法人札幌チャレンジ
理事長 加納 尚明

開催日時 2/18 土曜
13:00～17:00

受講料 1,500円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 人形浄瑠璃と現代人形劇の世界 ～知って楽しい人形芝居の魅力～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** 定員**30名**

伝統と現代の両方の人形芝居の歴史を学び、実演鑑賞をしながら魅力を再発見しましょう。

講師 さっぽろ人形浄瑠璃芝居 あしり座代表
前やまびこ座・こくま座館長 矢吹 英孝

開催日時 2/21～3/14 毎週火曜
14:00～16:00〈全4回〉

受講料 3,600円

～しなやかに！ポジティブに！～ 令和時代のレジリエンス＜回復力＞入門

申し込み
締め切り **1月25日(水)** 定員**20名**

アメリカと日本で心理学を学んだ講師がワークやセルフチェックを交えて楽しくレクチャーします。

講師 株式会社シードプロ
代表取締役 松前 葉子

開催日時 3/4 土曜
13:00～16:00

受講料 3,000円



ちえりあ学習ボランティア企画講座 札幌の生い立ちをもっと知りたい！ ～時空を超えた大地のロマン～

申し込み
締め切り **1月25日(水)** 定員**30名**

太古の札幌や縄文人の生活を、時空を超えて探ってみましょう。

講師 日本地質学会会員
前田 寿嗣 他

開催日時 3/10～3/31 毎週金曜 14:00～16:00
※3/17は①10:00～12:00、②14:00～16:00のどちらかを選択 〈全4回〉

受講料 3,600円

会場 3/17のみ札幌市博物館活動センター(豊平区平岸5-15)

学社融合講座

市民と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



はじめるデッサン「色彩編」

先着順受付中

定員10名

初心者でも大丈夫！色彩の基本を学び、楽しく作品を制作しましょう。

講師 美術講師
神原 真純

■開催日時 12/9～2/24 毎週金曜 13:30～15:00(全8回)
※12/30、1/6、1/13、2/10を除く
■受講料 5,400円 ■教材費 700円

大人のためのボールペン字講座・実践編

申し込み締め切り 11月25日(金) 定員10名

さまざま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 1/18～2/22 毎週水曜 17:50～19:20(全4回)
※2/8、2/15を除く
■受講料 4,200円

特徴

◆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)が会場です。
三部定時制の新しいタイプの高校で、生徒と一緒に学びましょう！

お申し込み方法などは17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。空き状況はお電話(011-671-2311)でお問い合わせください。

～外国の方とお付き合いのコツ～ やさしい日本語と英語で場面練習

先着順受付中

定員10名

簡単な単語やフレーズを使って外国籍の方々のコミュニケーションの仕方を学びます。

講師 SIL 札幌日本語学校
島 治美 他

■開催日時 12/7～2/22 毎週水曜 13:30～15:00(全7回)
※12/28、1/4、1/11、2/8、2/15を除く
■受講料 3,600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～

先着順受付中

定員10名

関数や表計算の実習をしながら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 12/9～2/24 毎週金曜 17:50～19:20(全8回)
※12/30、1/6、1/13、2/10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



「私はパソコンを一通り扱えます」と言える段階を目指して、さまざまな表計算や関数を使うようになりましょう。

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連携会場一覧

会場名	住所	公共交通手段
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
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
白石区民センター	白)南郷通1	地下鉄東西線「白石」駅6番出口直結
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
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
曙図書館	手)曙2-1	JRバス「手稲区体育館」より徒歩1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

※曙図書館にはエレベーター等の昇降設備がありません

会場:手稲区民センター/手)前田1-11

タイ語を話そう

申し込み締め切り 12月25日(日) 定員20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。

【講師】 広瀬 佑介

2/13～3/13 毎週月曜
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共通事項《

回数

全5回

定員

20名
※ストレッチ
クリニックのみ
10名

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
※感染症の状況により、定員を減らす場合があります

共催

札幌市区民センター運営委員会
北区民センター

会場:山の手図書館/西)山の手4-2

ふと迷う日常のマナー ～訪問と応接・食事・上下関係～

申し込み締め切り 12月25日(日) 定員20名

「床の間はなぜ上座?」「お茶とお菓子の位置は?」…本質は「相手を大切に思う心」です。

【講師】 中村 純子

2/13～3/13 毎週月曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:曙図書館/手)曙2-1

発達が気になる子の子育てあるある ～親子の自己肯定感UP!～

申し込み締め切り 12月25日(日) 定員20名

言葉の遅れやトイトレ、偏食などのお悩みを共有して、解決策を一緒に考えましょう。

【講師】 北越 知尋

2/7～3/7 毎週火曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 500円
■対象 0歳～就学前の発達障がい児または
発達が気になるお子さまの保護者



会場:東札幌図書館/白)東札幌4-4

～有名大人の社交トランプゲーム～
コントラクトブリッジを楽しむ!

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

有名な文学作品にも登場する!世界中で楽し
られているトランプゲームを覚えませんか。

【講師】当麻 庄司

2/7～3/7 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:西区民センター/西)琴似2-7

実家の片づけ 成功の3つのポイント

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

なかなか進まないシニアの片づけ。親孝行はもち
ろん、ご自分の生前整理にも役に立ちます。

【講師】寺嶋 恭子

2/7～3/7 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

人体のしくみ大解剖!
～体液・恒常性・脳・がん・遺伝～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

人体の構造から体の持つ能力の不思議を理解
し、健康維持に役立てましょう。

【講師】大川 徹

2/8～3/8 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

健康“ロコモ”フラダンス
～足腰きたえてフレイル予防～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

ハワイアンに合わせて楽しく踊って筋力アッ
プ!フレイルを予防しましょう!!

【講師】佐々木 素子

2/8～3/8 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対 象 40歳以上の女性



会場:白石区民センター/白)南郷通1

いまさら聞けないお金の基礎知識
～100歳まで安心できるお金の話～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

身近な話題を通してお金の基礎を身につけ、ラ
イフプランニング作成を目指します。

【講師】大川 真理子

2/7～3/7 毎週火曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:北区民センター/北)北25西6

ストレッチクリニック
～自分で体のメンテナンス～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**10名**

いざというときに役立つ正しいストレッチを自
分でできるようになり、動ける体になろう!

【講師】小泉 純代

2/8～3/8 毎週水曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 100円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

ふわもみ足うらリフレクソロジー
～私と家族の健やかな日常のために～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

いつも自分を支えてくれている足うらがご機嫌
でいられる時間を見つけませんか?

【講師】中村 ちえみ

2/9～3/16 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)
※2/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 600円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

健康マージャンで脳トレ!?

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

初心者の女性を対象とした講座です。おしゃべ
りしながら楽しくゲームをしましょう。

【講師】蒲原 史起

2/9～3/16 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)
※2/23を除く
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対 象 女性



会場:北区民センター/北)北25西6

～占よりも面白い!??～
おまじないと占いの歴史

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

占いが歴史に及ぼした影響は?ルーツを知れ
ば、歴史の裏側が見えてくるかも!?

【講師】小野 泰弘

2/8～3/8 毎週水曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

右脳を生かし楽々タイピング講座

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

キーボードの文字配列を完全暗記して、正しい
指使いで打てるようになります。

【講師】高田 哲成

2/7～3/7 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

生演奏deハワイアンダンス
～手話で伝えようALOHAの心～

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

フラと日本の手話を合わせた今までとは一味違
うダンスを楽しみましょう。

【講師】半澤 仁稚枝

2/10～3/10 毎週金曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 50円
■対 象 女性



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

～1+1から始める～
大人のそろばん式脳トレーニング

申し込み
締め切り **12月25日(日)** | 定員**20名**

指先を動かすことで脳を活性化!初心者の方も
昔やっていた方も楽しく学びませんか。

【講師】加藤 大悟

2/10～3/10 毎週金曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 500円



さっぽろ市民カレッジ

会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

70代からの大切な体操と筋トレ

申し込み締め切り 12月25日(日) 定員20名

快適な人生を送るため、40年以上毎日続けている体づくりを、80歳の講師が紹介します。

【講師】嘉指 毅

2/10～3/10 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

自分の機種で学ぼう
スマホ&タブレット

申し込み締め切り 12月25日(日) 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

2/10～3/10 毎週金曜
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をお持ちの方



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

ポール・マッカートニーの軌跡
～ビートルズ&その解散後～

申し込み締め切り 12月25日(日) 定員20名

ポール・マッカートニーのビートルズ時代を含め、今に続く功績の原点を探ります。

【講師】山内 敏幸

2/10～3/10 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

～いまさら聞けない～
大人のメイクレッスン!

申し込み締め切り 12月25日(日) 定員20名

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

2/18～3/18 毎週土曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



ご近所先生企画講座

ミ ニ ト リ ビ ア

「講座はなぜ5回なの?」

ご近所先生企画講座は、「何かを始めたい」「興味はあるけど自分に向いているか不安」といった方にも気軽に参加していただけるよう、すべての講座を5回のカリキュラムにしています。(講座によっては講座の内容や持ち物などを説明するオリエンテーションを実施するものもあります)そのため「楽しくなってきたところなのに…」「もっと続けて勉強したい」という声も多く、学びを続けたいという受講者のみなさんにより、多くのサークルが誕生しているのもご近所先生企画講座ならではかもしれません。

みなさまも気になる講座がありましたら、ぜひ、お気軽にご受講ください。

講座のお申し込みから受講までの流れ

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。

STEP 1 受講したい講座を
申し込む

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。
※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¥1,100
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。

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)。
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

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円割引になります。

●忙しい人のためのセルフマネジメント手帳術 ●ユーチューバーというシゴトのリアル
●SNS+オンライン交流会で売り上げUP! ●発想力を身につけよう!
●共創デザインの実践手法 ●ビジネスにITの力を!AR入門編
●心理学の視点をあなたのビジネスに ●自分らしく働くための自己理解入門
●明日のパフォーマンスを変える快眠術 ●令和時代のレジリエンス<回復力>入門
●要素を分解して雑談力をUPしよう! ●大人のためのボールペン字講座・実践編
●オンラインコミュニケーションの楽しみ方 ●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

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 TEL011-221-3061

ちえりあ映画会

入場無料

1/17(火) 10:00~11:55

若草物語

19世紀中盤のアメリカ。南北戦争で父親が出征し、女性ばかりになってしまったマーチ家。4人の姉妹が若草のごとく成長していく生き生きとした日々を作家志望の次女、ジョーを中心に描いていく。本作は1933年の映画版。
(原語音声・日本語字幕)

入場には、整理券が必要です。

■整理券の配布期間

12月15日(木)~令和5(2023)年1月16日(月)

※無くなり次第終了

■配布枚数

350枚(おひとり様2枚まで)

※当日券は50枚程度の予定ですので、事前配布の整理券をおすすめいたします。

■配布場所

1階メディアプラザ(9:00~20:00 ※休館日を除く)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止となる場合がございます。中止となる場合はホームページ等でお知らせいたします。

※感染症対策として、マスクの着用や手指消毒等にご協力をお願いいたします。入場時に検温し、発熱のある方のご入場はお断りします。

※2月の映画会(2月17日)は「ケアニン~あなたでよかった~」の上映で、整理券は1月17日の12:00から配布の予定です。

メディアプラザ 一時休室のお知らせ

休室期間

令和4(2022)年11月24日(木)~30日(水)

蔵書の一点検に伴い、11月24日(木)~30日(水)の期間、メディアプラザが一時休室となるため、図書・CD・新聞などの取り扱いをすべて休止いたします。

お客さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくをお願いいたします。

なお、ブックポストへの本の返却や受講料の支払いはご利用いただけます。

サークル発表会2022

ちえりあを拠点に活動するサークルなどが、日ごろの練習や製作の成果を発表する「サークル発表会」。今年は下記の日程で開催します。詳しくは、ホームページの「サークル発表会2022特設ページ」をご覧ください。

【舞台発表部門】 5日間 計33団体が出演予定

■舞踊/11月13日(日)、15日(火)、16日(水)

各日14:00開演(終演時間は日によって異なります)

■音楽/11月17日(木)、18日(金)

各日14:00開演(終演時間は日によって異なります)

1階 ちえりあホールで開催

【作品展示部門】 6日間 計16団体の作品を展示予定

11月13日(日)~18日(金)

1階ロビーで開催

※舞台発表部門の入場には「整理券」が必要です。整理券は1階メディアプラザで配布していますが、本誌発行時点ですでに配布終了している公演がある可能性があります。ご了承ください。

※作品展示部門は、期間中、自由にご鑑賞いただけます。

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・タブレットの方はこちらから

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

最新の情報をお届けするため、「ら・ちえりあって」でのホールスケジュールの掲載を終了いたしました。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、施設課(011-671-2200)までお問い合わせください。

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!

会場: 1階ロビー

11/5(土) 12:30~13:00

はなえみハーブ

小さなハーブを膝にのせてさまざまな曲に親しんでいます。今回はお聞きなじみの曲に加え、詩の朗読とハーブのコラボレーションをお届けします。ハーブの音色と言葉の織りなすひとときをお楽しみください。

ちえりあCDコンサート

※これまで使用していたCDプレーヤーが故障したため、代替機を使用いたします。音質が変わりますのでご了承ください。

11/30(水) 14:00~14:40(開場13:45~)

【演奏時間:約35分】

NIGHT IN TUNISIA (チュニジアの夜)

アート・ブレイキーが放つ名曲の数々をお楽しみください。

1/18(水) 14:00~14:35(開場13:45~)

【演奏時間:約30分】

交響詩「ツァラトゥストラはかく語りき」作品30

リヒャルト・シュトラウスが32歳のときに作曲した導入部が有名な本作品をお楽しみください。

■定員:25名(先着順) ■会場:5F 音楽研修室 ■申し込み方法:当日直接会場へ

※ロビーコンサート・CDコンサートは感染拡大防止のため中止となる場合があります。

※ご来場の際は、マスクの着用・手指消毒にご協力をお願いいたします。

北海道吹奏楽フェスティバル

今年度も市内の中学生やプロが吹奏楽を通して交流を深める吹奏楽フェスティバルを、1月22日、1月29日に開催予定です。出場校や曲目などの詳細は決まり次第ホームページ上で告知いたします。詳細の告知は11月中旬を予定しております。

[お問い合わせ] 札幌市生涯学習センター事業課 TEL 011-671-2121

ちえりあ川柳大募集!

自分勝手になってしまいがちですが、思いやりを持った行動で信頼関係を築いていきたいですね。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。

認め合い 互いを立てる 思いやり

旭光子

●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

ら・ちえりあって 次号のお知らせ

次号の「ら・ちえりあって」は、2023年2月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、発行を中止する場合があります。



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

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

過去の広報誌をチェック

発行済みの広報誌をインターネットで
見ることができます

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

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

「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



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

西友駐車場をご利用ください

1時間まで駐車無料

館内にある駐車券証照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・イベントに関するお問い合わせ 事業課 011-671-2311
貸室・施設に関するお問い合わせ 施設課 011-671-2200