2023・2024
11・12・1月
vol.89

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

絵手紙サークル講師

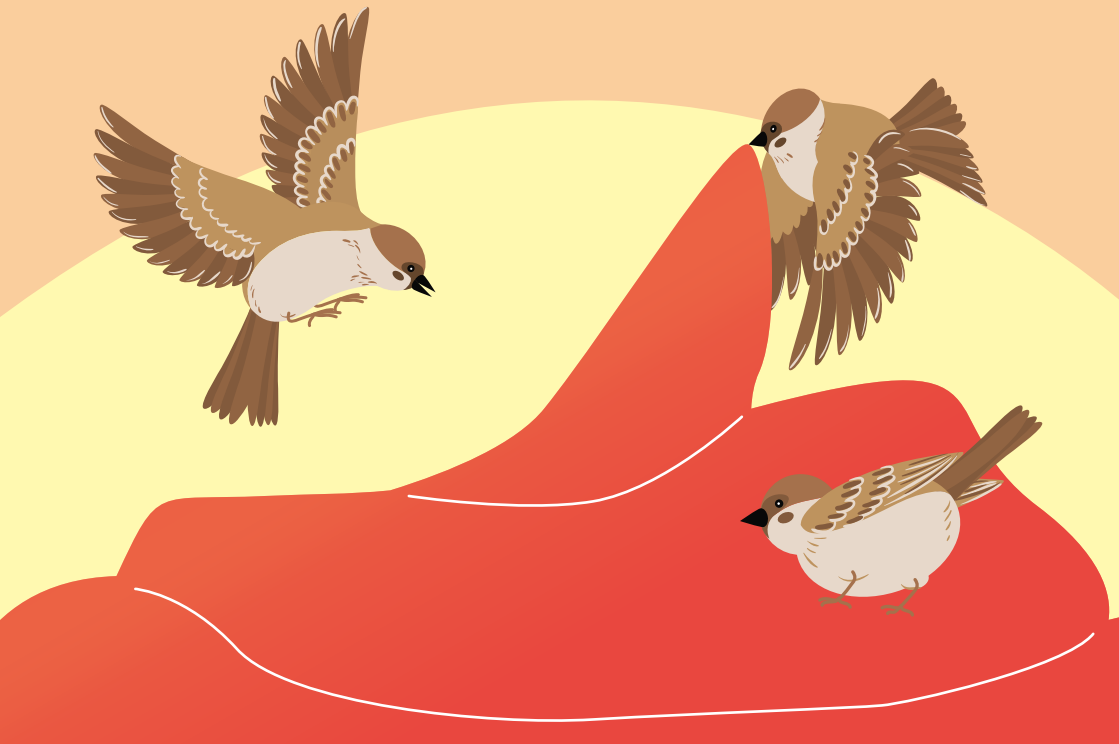
能登谷　千恵子 さん

日頃の活動成果を発表する

サークル発表会2023

11月6日～11月11日

詳しくは4ページをご覧ください



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。

絵手紙サークル　講師

能登谷 千恵子さん

絵手紙は「手紙」です。絵の上手さ、字のキレイさは関係ありません。伝えたい気持ちを自由に載せて描きましょう！

「絵手紙」という分野で長く活躍されている能登谷千恵子さんに、絵手紙の魅力と自身が講師を務める絵手紙サークルや 11 月に行われるサークル発表会 (作品展示) の見どころについてお話を伺いました。

1 絵手紙を始めたきっかけを教えてください

30 年ほど前になりますが、仕事の関係で絵手紙の存在を知り、子どものころから絵画と文学が好きだった私にはぴったりだと興味を持ちました。同じころ体調を崩したことで、「好きなことをやらないとダメだ！」と思っていたので、案内を見かけた教室に通い始めたところ、私が通った教室では「上手に描く必要はなく、好きなことを好きなように描いていい」と教わり、絵手紙の魅力にどんどん引き込まれていきました。

2 講師活動を始めたきっかけを教えてください

教室に通ってしばらくすると「講師になってみませんか」と声をかけていただきました。講師になるなんて考えたこともありませんでしたが、せっかくの機会だからより深く勉強したいと東京で開催された絵手紙指導者養成講座に参加したところ、**「絵手紙は、相手に思いを伝える手紙です」**と教わりました。この言葉で絵手紙との向き合い方に迷いがなくなり、絵手紙に夢中になりました。
いざ講師活動を始めると、ありがたいことに次々と声をかけていただき、たくさんの教室をもつことができました。その後は教室の合併や解散などにより形が変わり、今のサークルになっています。

3 サークルの雰囲気を教えてください。

サークルでは毎回描くテーマを決めていますが、他に描きたいものがあれば自由に描いてもらっています。途中、最小限の指導はしますが、私自身の経験からきれいに描こうと思うと筆は進まないので、**「間違ってもいいし飾った言葉もいらないよ。思ったことをありのまま描いていいよ」と伝えています。**サークルのメンバーからは「本当にこれでいいの！？」と言われることもありますが、私からすると、どの作品も描き手の個性があふれた素敵な作品ばかりです。70 歳を過ぎた方が、ご両親に宛てた絵手紙を描いているところを見た時は、胸がいっぱいになりました。

4 サークル発表会の見どころを教えてください

サークル発表会では絵手紙をプリントした T シャツや切手を貼り送ったうちわを展示する予定です。世界に 1 着だけの T シャツを作ったので、ぜひ見に来ていただきたいです。
そのほかにも、サークルのメンバーが自分の伝えたい思いを込めた絵手紙などをたくさん展示します。実際に作品を見ていただいて、ありのままの気持ちが伝わればうれしいです。

5 今後の目標を教えてください

実は…とくにないんです。今日までいろいろな方々に助けていただき、ご縁があってここまでやってこられたので、とにかく今を大事にしていきたいと思っています。年を取るとやれないこともいろいろ出てくるので、“今 できることを楽しみたい” と思っています。
周りのみなさんが「先生」と呼んでくださったから、努力を続けてきたことが間違ってなかったと確信を持つことができましたし、全てが楽しくていい思い出です。
私自身、講師活動を見直す時期にきており、来年には活動中のサークルを「サロン」として形を変える予定です。サロンになった際には、私も周りのみなさんも無理なく生き生きと自由に絵手紙を楽しめる場にしていきたいと思っています。

サークル発表会 2023

〈 入場無料・申し込み不要 〉

【舞台発表部門】

会場　1階　ちえりあホール
音楽　11月7日(火) 13:00 ～ 17:00
舞踊　11月8日(水)、10日(金)、11日(土)
　　14:00 ～ 16:30 ごろ
※時間内の入退場自由
※終了時刻は前後する場合があります

【作品展示部門】

会場　1階　ロビー
　　11月6日(月)～11日(土)
　　8:30 ～ 22:00
※開館時間中は常時鑑賞可能です

ちえりあを中心に活動するさまざまなサークルが、日ごろの練習の成果や手作りの力作を発表します。詳しいスケジュールはホームページでお知らせしています。

自分も何か始めたい…という方へ「サークルガイド」を配布しています

ちえりあで活動する「登録サークル」の情報を掲載した冊子を配布しています。
掲載サークルは、ダンス・体操・絵画・音楽・語学・茶道・手芸・陶芸・書道…などなど、その数なんと100以上！
1階メディアプラザと2階センター事務室で配布しているほか、ホームページにも掲載しています。ちえりあでサークル活動してみませんか。

講座レポート

ジャズの歴史を生演奏とともにひも解く！「ジャズの誕生♪その歴史を旅して」講座を開催しました。

「歴史から学べば、演奏をもっと楽しく聞けるのでは？」という一言から始まったこの講座。ジャズを歴史からひも解く講座は、ちえりあとしても初めての試みでした。

講師はハウス・オブ・ジャズ代表で、ボーカリストや音楽プロデュース、ボイストレーナーとして活躍する箭原顕さん。ジャズの歴史について音源を用いながらわかりやすく解説していただきました。さらに、サポートメンバーも加わった生演奏もあり、学びと音楽を一緒に楽しみました。

講座では、講師から1900年代初頭にアメリカ南部のニューオーリンズで生まれたジャズが、どのような影響を受けながらその時代ごとに形を変えていったのか、実際の曲を例に挙げて解説していただきました。聞きなじみのある曲も背景を知るとまた違った印象を受け、より一層その曲を大切にしていきたい気持ちが強くなりました。

解説を聞いたあとは生演奏の時間です。全4回の講座の各回で名だたるミュージシャンの皆さまにたくさんの曲を奏でていただきました。とくに最終回では講師が所属するジャズコーラスユニットにピアノ、ベースを加え、力強い演奏と美しいハーモニーを披露していただき、初めはその音色にじっと耳を傾けていた受講者も自然とリズムに乗り始め、演奏の素晴らしさに応えるように大きな手拍子を打っていました。

拍手喝采の中で終わったジャズ講座。ジャズの魅力を改めて感じることができた時間でした。

講座レポート

“無意識の思い込み”「アンコンシャスバイアス」を知り、どのように対処していけば良いかを学ぶ「今注目のアンコンシャスバイアス」講座を開催しました。

過去の経験や見聞きしたことに影響を受けて、「周りが頼む飲み物にあわせた方がいい」「親が単身赴任中と聞くと、父親を思い浮かべる」などと思うことはありませんか？これらはアンコンシャスバイアスになりうる一例です。今回は、一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナーの菊地陽子さんを講師に迎え、無意識に“こうだ”と思う「アンコンシャスバイアス」について学びました。

まず、日常にあふれているアンコンシャスバイアスが周りの人や自分自身に与える影響を実例とともに解説していただき、“こうだ”ではなく、「かもしれない」と思えるようになることがアンコンシャスバイアスの気づきにつながることを学びました。その後、はじめから決めつけないこと・押し付けないことなど具体的な対処法も紹介していただき、アンコンシャスバイアスの「知る・気づく・対処する」の３ステップをわかりやすく学ぶことができました。

講座後には、「自分の思い込みに気づけました」や「自分の普通と他人の普通は違うことを意識していきたいです」などの声がありました。

今注目の「アンコンシャスバイアス」。あまり聞きなじみのない言葉ですが、モノの見方が変わったり、他の可能性を考えるきっかけになることを願っています。

さっぽろ市民カレッジでは、ビジネススキルアップにつながる講座も多数実施しています。詳しくは７ページからの講座情報をご覧ください。

さっぽろ市民カレッジ

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　西友宮の沢店の駐車場をご利用ください
  ※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

キッチンカービジネスをはじめよう！
～これからのお店のカタチ～

先着順受付中　定員30名

店舗との違いは？どんな申請がいるの？開業するうえで気になる“あれこれ”を話します！

講師　株式会社パンジ 代表取締役 河口　淳基

■開催日時 11/5 日曜 10：00～15：00
■受 講 料 3,000 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２～

先着順受付中　定員30名

ヨーロッパを中心とした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 教授 枡谷　隆男

■開催日時 11/5～12/3 日曜 10:00～12:00〈全４回〉
※11/19 を除く
■受 講 料 3,600 円

～新しい時代をデザインする～ ワークショップから学ぶ共創思考

先着順受付中　定員20名

アイデアの組み合わせは無限大！新しい価値を生み出す考え方を体験しながら学びます。

講師　札幌市立大学デザイン学部 准教授 横溝　賢

■開催日時 11/10、11/17 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

学習支援者協働企画講座 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～

先着順受付中　定員10名

地域のイベントや学校の行事などで写真を撮影するボランティアを始めませんか。

講師　カメラボランティアネットワーク札幌 代表 江上　宏

■開催日時 11/14、11/21、11/28 火曜 14：00～16：00
11/18 土曜 11：30～14：00
11/25 土曜 16：30～18：00〈全５回〉
■受 講 料 3,600 円　■会 場　11/25 は大通公園

～ビジネスの成功を支える～「経営戦略」入門

先着順受付中 | 定員30名

ビジネス成功の鍵は戦略にあり！経営戦略の基本的な考え方を学んでみませんか。

講師 北海学園大学経営学部 教授 今野　喜文

■開催日時 11/14、11/21 火曜 19：00～21：00
12/12 火曜 19：00～20：30〈全３回〉
■受 講 料 4,200円
■会　　場 12/12はオンライン（Zoom）※自宅などからのご参加

さっぽろふるさと学・入門編 ～札幌の歩みをたどろう～

先着順受付中 | 定員65名

知っていたようで知らなかったさっぽろの街について学んでいきましょう。

講師 街歩き研究家 和田　哲

■開催日時 11/15～12/6　水曜
10：00～12：00〈全４回〉
■受 講 料 3,000円

保護者のための「学校とのつきあい方」～子どもの安心した学校生活を送るために～

先着順受付中 | 定員30名

今と昔の学校や教育環境の違い、教師との信頼関係の築き方について学びます。

講師 札幌学院大学人文学部 准教授 井上　大樹

■開催日時 11/18　土曜
13：15～16：45
■受 講 料 1,500円

学習支援者養成講座 話し合いの力をつけよう ～対話とファシリテーションを体験～

先着順受付中 | 定員30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。

講師 特定非営利活動法人　きたのわ 代表理事 宮本　奏

■開催日時 12/2　土曜
13：00～17：00
■受 講 料 1,500円

株式会社日本能率協会マネジメントセンター連携講座 自分らしい時間＜とき＞を描こう！ ～おすすめ手帳活用術～

先着順受付中 | 定員30名

ビジネスパーソン必見！自分にあった手帳の選び方や記入例を紹介。動画での工場見学も。

講師 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 吉田　有希

■開催日時 12/17　日曜
13：00～15：00
■受 講 料 1,600円

雪印メグミルク株式会社連携講座 牛のお話と工場探検！ ～バターづくりに挑戦しよう～

申し込み締め切り 11月25日(土) | 定員15名

牛と牛乳の秘密を知って、バターづくりにチャレンジしてみよう！

講師 雪印メグミルク株式会社 スタッフ

■開催日時 1/11　木曜　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:お子さま1名につき保護者同伴1名）

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 11月25日(土) | 定員20名

楽譜が読めなくても大丈夫！音楽の「なぜ？」をイチから学び、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 教授 枡谷　隆男

■開催日時 1/11～2/1　木曜
18：45～20：45〈全４回〉
■受 講 料 3,600円

～自分のスマホがなくても学べる！～ 高齢者のデジタルライフ入門・日常編

申し込み締め切り 11月25日(土) | 定員30名

基本操作はもちろん！活用できると生活が豊かになるアプリをわかりやすく解説します。

講師 スマホドクター　公認スーパーバイザー 鈴木　啓太

■開催日時 1/12～1/26　金曜
14：00～16：00〈全３回〉
■受 講 料 2,800円

～仕事のストレスを乗り越えて成長する～ 令和時代のレジリエンス＜回復力＞入門

申し込み締め切り 11月25日(土) | 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 1/12、1/19　金曜
19：00～21：00〈全２回〉
■受 講 料 3,000円

気候変動とワタシの札幌暮らし改革 ～想像して創造しよう！～

申し込み締め切り 11月25日(土) | 定員30名

暑くて寒い札幌の暮らし。誰もが安心して過ごせるまちづくりのアイデアを話し合います。

講師 UHB気象キャスター／気象予報士／防災士 菅井　貴子 他

■開催日時 1/13、1/20　土曜
13：30～15：30〈全２回〉
■受 講 料 1,500円

北海道・街の歴史雑学

申し込み締め切り 11月25日(土) | 定員50名

身近なテーマをもとに道内のいろいろな歴史のこぼれ話を紹介していきます。

講師 街歩き研究家 和田　哲

■開催日時 1/17、1/24　水曜
14：00～15：30〈全２回〉
■受 講 料 1,900円

発想力を身につける ～アイディアを生むコツを体得しよう！～

申し込み締め切り 11月25日(土) | 定員20名

アイディアを生み出すために、自分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 1/17～2/21　水曜
19：00～21：00〈全６回〉
■受 講 料 8,600円

「思いやり」だけで社会は変わらない？
～人権・性別・障がい等を認め合うために～

申し込み締め切り 11月25日(土) | 定員30名

心理学の視点から差別や偏見がなぜ起こるのかを学び、多様性について考えていきます。

講師 北海学園大学経営学部 講師 中川　裕美

■開催日時 1/27　土曜
13：30～17：00
■受 講 料 1,500円

数学的思考と数値化スキル“超入門”

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員30名

曖昧だった評価や基準を数値化。数学的思考と数字の活用でビジネスパフォーマンスを高めます。

講師 ビジネスマンスクール東京・札幌 上席講師 村本　麗子

■開催日時 2/1～2/22　木曜
19：00～21：00〈全４回〉
■受 講 料 6,000円

ちえりあ学習ボランティア企画講座
やっぱりいいね、北海道の温泉！
～魅力と効能の再発見～

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員30名

温泉の特徴や効能を学び、楽しみ方を深めるとともに健康増進に役立てましょう。

講師 北海道立衛生研究所　生活科学部生活衛生グループ 主幹 高野　敬志

■開催日時 2/20～3/12　火曜
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
微生物は私たちの未来を変える
～札幌のすごい微生物ハンター～

申し込み締め切り 1月25日(木) | 定員30名

札幌での先進かつユニークな微生物の研究事例を紹介します。

講師 北海道大学電子科学研究所 教授 中垣　俊之 他

■開催日時 3/1～3/22　金曜
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
「源氏物語」で描いた平安時代
～紫式部の求めた平安とは～

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員30名

「源氏物語」から平安時代の女性たちが生きた明かしを歴史的知識で読み解きます。

講師 札幌大学 教授 田中　幹子 他

■開催日時 2/2～2/23　金曜
14：00～16：00〈全４回〉
■受 講 料 3,600円

～趣味や特技は仕事になります～
HANDMADE をビジネスにしよう

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員25名

ハンドメイドを具体的にビジネスにする方法がわからない方におすすめ！

講師 株式会社シェアデザイン 代表取締役 齊藤　隆

■開催日時 2/2～2/16　金曜
19：00～21：00〈全３回〉
■受 講 料 4,200円

東洋水産株式会社連携講座
おいしい「めんつゆ」の虎の巻！だしの秘密

申し込み締め切り 1月25日(木) | 定員各回20名

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

講師 東洋水産株式会社 スタッフ

■開催日時 3月2日　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）

話題の NFT とは
～創る人も買う人も注目のデジタルアート～

申し込み締め切り 1月25日(木) | 定員30名

NFT を活用するメリットについて知ろう！

講師 株式会社あるやうむ 代表 畠中　博晶

■開催日時 3/3　日曜
14：00～16：00
■受 講 料 1,600円

結果を出す！情報の選び方
～ビジネスに役立つ勉強力向上入門～

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員30名

自ら考え、根拠（エビデンス）を持った仕事ができるよう、情報を選ぶ力を身につけてみませんか。

講師 北海学園大学経営学部 講師 中川　裕美

■開催日時 2/3　土曜
13：30～17：00
■受 講 料 3,000円

ちえりあ学習ボランティア企画講座
歌でつづる日本の四季
～懐かしき童謡・唱歌のしらべ～

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員30名

歌い継ぎたい日本の歌。その背景や歌詞の魅力を学び、季節にちなんだ歌を中心に歌います。

講師 バリトン歌手　（一社）北海道二期会 会員 今野　博之

■開催日時 2/7～2/28　水曜
14：00～16：00〈全４回〉
■受 講 料 3,600円

北海道の高校野球史
～本気で目指した甲子園～

申し込み締め切り 1月25日(木) | 定員30名

道内の高校野球の歴史や球児たちの熱い真剣勝負を紹介します。

講師 高校野球ライター 長壁　明

■開催日時 3/7、3/14　木曜
14：00～16：00〈全２回〉
■受 講 料 1,900円

デキる大人の靴磨き講座
～ビジネスシーン別コーデも紹介～

申し込み締め切り 1月25日(木) | 定員15名

ご自身の大切な革靴をピカピカに磨きませんか？より一層愛着が湧きますよ！

講師 KUTSUNOHITO 佐藤　優士

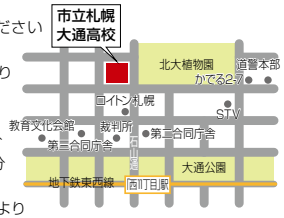
■開催日時 3/23　土曜
14：00～16：00
■受 講 料 1,600円

学社融合講座

市民と市立札幌大通高校の生徒が一緒に学びます

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。

イタリアの言語と文化を学ぼう！

先着順受付中 | 定員15名

イタリア語の初歩の初歩を学びながら、文化や生活をのぞいてみましょう。

講 師 | イタリア語講師 北村　清美

■開催日時 12/13～2/28 水曜 13：30～15：00〈全７回〉
※ 12/27、1/3、1/10、2/7、2/14 を除く
■受 講 料 4,500 円

はじめる色彩 ～響きあう色と色～

先着順受付中 | 定員15名

初心者でも大丈夫！色彩の基本を学び、楽しく彩色してみましょう。

講 師 | 美術講師 神原　真純

■開催日時 12/15 ～ 2/2 金曜 13：30 ～ 15：00
〈全６回〉※ 12/29、1/5 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 ～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 12/15 ～ 2/2 金曜 15：20 ～ 16：50
〈全６回〉※ 12/29、1/5 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

～美しい文字で印象アップ！～ 筆ペン入門講座

先着順受付中 | 定員15名

書道が苦手でも大丈夫！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 12/15～2/2金曜 17：50～19：20〈全６回〉
※ 12/29、1/5 を除く
■受 講 料 4,500 円　■教 材 費　550 円

～社会でいきるコミュニケーション～ ビジネスマナー入門

申し込み締め切り 11 月 25 日(土) | 定員15名

マナーの重要性や社会のルールを実践練習しながら考えよう。

講 師 | 接遇マナー講師 フリーアナウンサー　岡部　祥子

■開催日時 1/17～2/28 水曜 17:50～19:20〈全５回〉
※ 2/7、2/14 を除く
■受 講 料 6,000 円

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

共 催　札幌市区民センター運営委員会
北区民センター、白石東地区センター

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
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
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
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
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 13 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

会場名	住所	公共交通手段
白石東地区センター	白）本通 16 南 4-27	地下鉄東西線「南郷 18 丁目」駅より徒歩 10 分
曙図書館	手）曙 2-1	JR バス「手稲区体育館」より徒歩１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
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
西岡図書館	豊）西岡 3-6	中央バス「西岡３条５丁目」徒歩１分

※曙図書館、西岡図書館にはエレベーター等の昇降設備がございません。

暮らし彩るペーパークラフト

【会場】曙図書館

申し込み締め切り 12 月 25 日(月) | 定員20名

身近な『紙』を使った５種類の手芸を通して、暮らしを素敵と楽しいで彩ります。

講 師 | セキネ　イクコ

■開催日時 2/19～3/18 月曜
14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000 円
■教 材 費 2,600 円

自分の機種で学ぼう スマホ＆タブレット

【会場】厚別図書館

申し込み締め切り 12 月 25 日(月) | 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 2/13～3/12 火曜 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（回線契約のあるもの）をお持ちの方

SNS でも大活躍！伝わる文章術 ～コツは「見て、聴いて、書く」～

【会場】東札幌図書館

申し込み締め切り 12 月 25 日(月) | 定員20名

インタビューや文章作成の体験を通じて「伝わる文章力」を目指します。

講 師 | 橋詰　敦樹

■開催日時 2/13～3/12 火曜
14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000 円
■教 材 費 300 円

学び直しの英文法 ～英会話を習得する前に！～

【会場】西岡図書館

申し込み締め切り 12 月 25 日(月) | 定員20名

英会話習得の準備運動として、基礎英文法をマスターするための「初級講座」です！

講 師 | 河上　昌志

■開催日時 2/13 ～3/12 火曜
14:00 ～ 16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000 円
■教 材 費 300 円

介護される人のための介護教室

【会場】北区民センター

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

見て見ぬふりの自分の老後。ならばこの機会に介護のからくりをみんなで勉強しませんか？

| 講 師 | 新森　司麻

■開催日時 2/14～3/13 水曜
10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

ロック・ポップス70年の歴史

【会場】手稲区民センター

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

ロックが誕生した50年代から今日までの代表曲を紹介しながら、その魅力を探ります。

| 講 師 | 小西　博光

■開催日時 2/15～3/14 木曜
18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円

やさしく学ぶ相続・遺言のしくみ
～大切な人のために残すべき遺言～

【会場】白石東地区センター

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

相続手続きの専門家である司法書士・行政書士がモデルケースを用いて解説します。

| 講 師 | 沼澤　哲也

■開催日時 2/15～3/14 木曜
18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

筆ペンでアートな作品を書こう
～心が整う筆文字カード～

【会場】白石区民センター

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

字が苦手でも大丈夫。新しい自分を皆さんと共に見つけてみませんか。

| 講 師 | 中野　郁子

■開催日時 2/16～3/22 金曜
18:45～20:45〈全5回〉
※2/23を除く
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 1,500円

あなたの常識で法律問題をスッキリ解決
～「法律」を身近に使いこなす方法～

【会場】豊平区民センター

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

行政書士と、契約など身近な問題を解決！専門知識は不要。これであなたも「法律家」！

| 講 師 | 田中　一樹

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

生前整理で災害時も慌てない備え
～安心を増やすためにできる事は？～

【会場】東区民センター

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

あなたが気になる生前整理はどんな内容ですか？まずは困ることを明確にしていきましょう。

| 講 師 | 竹腰　美春

■開催日時 2/19～3/18 月曜
14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 500円

北海道開拓に尽力した人物の生誕地を巡る

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

生誕地訪問で得た情報、知見を多数紹介します！！

| 講 師 | 武石　詔吾

■開催日時 2/20～3/19 火曜
10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

プログラミング超入門
～Scratchでゲーム作り～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

プログラミングに挑戦したい人にはその第一歩、再挑戦の人は理解が深まります。

| 講 師 | 芦原　和人

■開催日時 2/20～3/19 火曜 18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円　■教材費 300円
■対　　象 パソコンで使用できるメールアドレスをお持ちの方、マウス操作のできる方

生演奏 de ハワイアンダンス
～手話で伝える ALOHA の心～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

フラと日本語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

■開催日時 2/14～3/13 水曜
10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 50円　■対 象 女性

今こそ知るべき日本の文化とその心
～次世代に伝えたい古代の知恵～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

日本人なのに日本のことをよく知らない私たち。本当の心の豊かさを再発見しませんか？

| 講 師 | 飯田　真由美

■開催日時 2/14～3/13 水曜
14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 200円

ポール・マッカートニーの軌跡

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

ポール・マッカートニーの90年代の足跡をさまざまな角度から紹介し、受講者と巡ります。

| 講 師 | 山内　敏幸

■開催日時 2/14～3/13 水曜
14:00～16:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円

素敵な人間関係をつくる心理学
～自信持ってコミュ力UP！の秘訣～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

コミュニケーション力を向上させ職場や家庭での人間関係を円滑にする方法を学びます。

| 講 師 | 新保　仁広

■開催日時 2/14～3/13 水曜
18:45～20:45〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 300円

発達凸凹の子に寄り添う子育て
～ママ・パパのためのペアトレ入門～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

元保育士と一緒にかんしゃく対応の養育スキルなどを学び、親子の絆を強くしていこう♪

| 講 師 | 金平　さとみ

■開催日時 2/15～3/14 木曜
10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円　■教材費 300円
■対　　象 子育てにお悩みの保護者

体がよろこぶメンテナンス
～ゆるゆるストレッチ～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

体をゆるめるストレッチと不調箇所の応急メンテナンスで、快適な体に変身できます。

| 講 師 | 小泉　純代

■開催日時 2/15～3/14 木曜
10:00～12:00〈全5回〉
■受 講 料 3,000円
■教 材 費 100円

全然わからないから始めるパソコン
～まずは電源と操作と検索から～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

全くゼロからパソコンを始める講座です。まずは電源を入れてマウスの操作からです。

| 講 師 | 竹田　慎一

■開催日時 2/16～3/22 金曜 10:00～12:00〈全5回〉
※2/23を除く
■受 講 料 3,000円　■教材費 300円
■対　　象 これからパソコンを始めたい方

徳川光圀と上杉鷹山
～名君の人物像を探る～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 12月25日(月) | 定員20名

不良少年から名君になった徳川光圀、理想のリーダー上杉鷹山、はたしてその実像は？

| 講 師 | 田海　秀穂

■開催日時 2/16～3/22 金曜
10:00～12:00〈全5回〉
※2/23を除く
■受 講 料 3,000円　■教材費 300円

姿勢を整える歩行術
～歩くだけでらくらく体メンテナンス～

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り　12月25日(月)　定員20名

歩き方を変えるとあなたの姿勢は変わります。超簡単な方法で今日からスタイル美しく！

講師｜北島　奈緒美

■開催日時 2/16～3/22 金曜
10:00～12:00〈全5回〉
※2/23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】ちえりあ

申し込み締め切り　12月25日(月)　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

■開催日時 2/10～3/9 土曜
14:00～16:00〈全5回〉

■受講料 3,000円
■教材費 300円　■対象 女性

魅惑のナチュラルチーズ

【会場】ちえりあ

申し込み締め切り　12月25日(月)　定員20名

豊富な試食とチーズに合うお酒も紹介、チーズのある暮らしを提案します。

講師｜郡山　学

■開催日時 2/10～3/9 土曜
14:00～16:00〈全5回〉

■受講料 3,000円 ■教材費 3,900円
■対象 20歳以上の方（お酒の試飲があります）

ご近所先生企画講座を受講してみて

・とても勉強になりました。2時間があっという間に過ぎて、実りのある時間でした。
・なごやかな雰囲気で毎回楽しく受講することができました。5回で終了するのが残念です。

ご近所先生企画講座　ミニトリビア

「どうすればご近所先生になれるの？」

資格や講師経験がなくても講師活動ができる「ご近所先生」。必要なのは、知識と経験、そして「やる気」です。

講師に挑戦したいとお考えの方は、まず「ご近所先生企画講座講師募集説明会」にご参加ください。ここでは、「受講者は講師から、講師は受講者から学ぶ“学び合い”」というご近所先生の最大の特徴や、職員との面談など、講座開講までのスケジュールについてお話しします。

「企画書ってどうやって作るの？」「レベルの違う受講者にはどう対応すればよいの？」といった疑問や不安も、研修などを通じてちえりあがサポートしていきますので、ご近所先生なら初めての講師活動も安心してスタートすることができます。

次回の講師募集説明会の詳細は2024年2月号に掲載予定です。講師活動を始めたい方は、ぜひチェックしてください。

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円をいただきます。
※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、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】TEL 011-671-2311

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。

- ●キッチンカービジネスをはじめよう！
- ●ワークショップから学ぶ共創思考
- ●「経営戦略」入門
- ●自分らしい時間〈とき〉を描こう！
- ●令和時代のレジリエンス〈回復力〉入門
- ●発想力を身につける
- ●数学的思考と数値化スキル“超入門”
- ●HANDMADEをビジネスにしよう
- ●結果を出す！情報の選び方
- ●話題のNFTとは
- ●デキる大人の靴磨き講座
- ●仕事に使えるエクセル活用術
- ●ビジネスマナー入門

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）
※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　TEL 011-221-3061

超多目的空間！映像スタジオがすごい

あなたの工夫次第で
雰囲気がガラリと変わる不思議な空間。
特殊撮影用のクロマキーシートや
スポットライトによる照明などの設備も使える。
ダンス・演劇公演・イベントにも使えるスペースです。

2023.6 利用　HAKODATE GAME PARTY 様

天井高 3.5 m、広さ 176㎡の映像スタジオは、窓のない防音の部屋で、壁の一面が鏡になっています。
利用用途にあわせてさまざまな使い方ができるので、ダンスやヨガ等の体を動かす活動や吹奏楽の練習で人気のある部屋です。また、最近では撮影や照明演出を使ったイベントなどの利用も増えてきています。

午前	午後	夜間
4,700 円	6,400 円	6,400 円

※クロマキーシートや照明等の機材をご利用の場合は、別途物件利用料がかかります。また、事前に打ち合わせが必要ですのでご予約時にご相談ください。
※営利目的でのご利用など料金が異なる場合があります。

お問い合わせ　施設課 011-671-2200

広々とした素の状態

教室での利用イメージ

クロマキーシート利用イメージ

こんなこともやっています！
夏休み＆冬休みの「自習室の無料開放」

２階には、自由に学習にご利用いただける「交流学習コーナー」というスペースがあります。ところが、夏休みや冬休みの期間中は学生の皆さんの利用が増えるため、席がいっぱいになってしまうこともありました。
そこで、「中研修室」や「大研修室」に１日利用がない場合には、これらのお部屋をどなたでもご利用いただける「無料の自習室」として開放しています。今冬の開放は１２月中旬からを予定しています。詳しくは、ちえりあホームページに掲載しますので、チェックしてみてくださいね！

職員募集はこちら

契約職員などの募集の詳細は、下記ＱＲコードもしくはＨＰをご確認ください。
HP：https://chieria.slp.or.jp/

ちえりあ ロビーコンサート

無料

市内で活躍する音楽家の演奏をお楽しみください！

会場：ちえりあ１階ロビー

11月18日（土）
12：25～12：50

Mandolin×Guitar Duo 森羅万象

普段は札幌市内での各種コンサートへの出演、リサイタルの公演、 YouTube で演奏動画の公開などを行なっています。当日はみなさまと楽しい時間が過ごせることを楽しみにしています！

◇◇ちえテラスでおはなし会を開催◇◇

メディアプラザの司書が厳選した絵本の読み聞かせや簡単な手遊びなどの 30 分。
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。

日時　11 月 27 日（月）　10：30～11：00
　　12 月 25 日（月）　10：30～11：00
　　1 月 22 日（月）　10：30～11：00
会場　札幌市生涯学習センター
　　1 階　ちえテラス
　　（タリーズコーヒー内）

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。

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

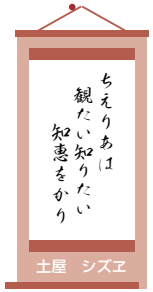
スマホ・タブレットはこちらからも

ちえりあ川柳

ちえりあでは、年間 200 を超えるさまざまなジャンルの講座を開講しています。また、館内には図書コーナーや市内で行われるイベントのチラシを配架しているコーナーもありますので、みなさまの生涯学習にぜひご活用ください。

ちえりあでは講座に参加したり本を読んだりといったみなさま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



◇◇◇◇ さっぽろ市民カレッジ LINE 公式アカウント ◇◇◇◇

講座やイベント情報、広報誌の発行情報をお届け。
発行済の過去の広報誌をインターネットで見ることもできます。

お友だち追加はこちらから

第14回北海道吹奏楽フェスティバル in ちえりあ
だれでも！みんなで！～生涯学習と吹奏楽～

客席も一体となったお祭りのようににぎやかな演奏会。
世代や障がいを越えてさまざまな立場の方々が出演し、
普段の演奏会よりもちょっとフランクなみんなで楽しむ
演奏会です。
開催時間やチケットの詳細などは決まり次第ホームページでお知らせします。

日時　2024年1月28日（日）
　　2月　4日（日）

会場　ちえりあホール（西区宮の沢1-1-1-10）

出演

客演指揮：鈴木 恭輔（札幌白石高等学校吹奏楽部顧問）
指　　揮：畠中 秀幸（HBP代表／左手のフルーティスト）他
ゲスト講師：難波 陽介（サックス）、小川 紗綾佳（ピアノなど）他

- 札幌市近郊で活動するプロ奏者
- 札幌市立手稲宮丘小学校スクールバンド
- 札幌市立新陵中学校吹奏楽部
- 市立札幌みなみの杜高等支援学校音楽部
- 札幌手稲高等学校吹奏楽部
- 北広島高等学校吹奏楽部
- 札幌市立新川西中学校吹奏楽部
- 札幌市立手稲西中学校吹奏楽部
- 札幌白石高等学校吹奏楽部
- 札幌市立清田高等学校吹奏楽部
- HBPアカデミーバンド

チケット

11月20日発売予定
※券種、料金は決まり次第ホームページでお知らせします

〈お問い合わせ〉

札幌市生涯学習センター事業課　TEL：011-671-2121

ちえりあへのアクセス

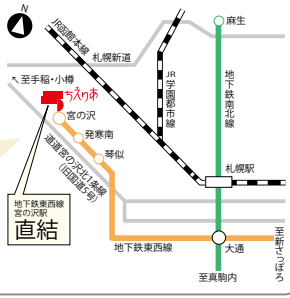
地下鉄
東西線「宮の沢」駅より地下直結　徒歩5分

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
西友宮の沢店の駐車場をご利用ください
※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
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 VOL.89.2023・2024・11・12・1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／中西印刷 株式会社