

2024
2・3・4月
vol.90

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

ちえりあ学習ボランティア

猪股 剛 さん

いっしょに活動しませんか？

ちえりあ学習ボランティア
メンバー募集説明会

ご近所先生企画講座
講師募集説明会





ちえりあ学習ボランティア

猪股 剛さん

“もっと知りたい、経験したい”を叶えられるのが
ちえりあ学習ボランティアの魅力です。

「さっぽろ市民カレッジ」の講座企画・運営を行う「ちえりあ学習ボランティア（略称ちえボラ）」で活動する猪股剛さんに、ちえボラの魅力と自身の生涯学習についてお話をお聞きました。

1 きっかけは「ら・ちえりあって」

出身は北海道ですが、仕事で長く東京にいました。定年退職をして北海道に戻り新しく何か始めたいと思っていたときに、この広報誌「ら・ちえりあって」を読んでちえボラを知りました。「講座を作りたい」とか「ボランティアがしたい」というより、**興味や関心のあることを深く学ぶきっかけになるかもしれないと感じて参加を決めました。**

2 札幌をテーマにした講座の企画が楽しみ

ちえボラはアートや健康など5つの分野の班があり、班ごとにその分野に関連した講座を企画しています。どのようなテーマを取り扱うかを決めることから始まり、講師探しや広報ま

で、基本的には始めから終わりまですべて班のメンバーで協力して行います。私はこれまで歴史班に所属していましたが、次年度からは札幌学班に移ります。この班では、札幌に関連した講座を企画していきますが、以前から自分の住んでいる街について深く学びたいと思っていたので楽しみです。

3 あたたかいメンバーのサポート

講座の企画で悩んでいたとき、班のメンバーが「**まず受講者が喜んでくれる企画かどうかを第一に考えよう**」と言ってサポートしてくれたことが印象に残っています。講師の探し方やチラシのデザインなどなんでも相談できたので、安心して企画を進めることができましたし、講座の最後で受講者のみなさんが拍手をしてくれたのを見て、満足してもらえたのだとホッとしました。この達成感はなかなか得ることのできない貴重な経験でした。

4 さまざまな交流が生まれるちえボラ

班活動のほかにも、ちえボラメンバーに向けて月一回発行している会報紙の作成を担当しています。私は編集長をしていますが、経験豊富なメンバーにいつも助けられています。会報紙はちえボラのみなさんから原稿をいただいて、それを編集して紙面を作成するのですが、原稿をいただくときにみなさんと交流ができてうれしいです。また、カラオケやウォーキングなどのサークルも定期的に開催されているので、**交流のきっかけがたくさんあることもちえボラの魅力のひとつですね。**

5 好きなことや特技を生かして一緒に活動しましょう

私はちえボラについて具体的なイメージを持たずに参加しましたが、**やってみたいという気持ちさえあれば自然と活動の幅が広がります。**自分の好きなことや得意なことを生かせるときが必ずあるので、まずは参加してみてほしいです。ちえボラでの交流をきっかけに、思っていた以上の体験や新しい興味が生まれるかもしれませんよ。

ちえりあ学習ボランティア

新メンバー募集！

さっぽろ市民カレッジの講座やイベントの企画・運営を行う「ちえりあ学習ボランティア（略称ちえボラ）」を5名程度募集します。興味のある方は活動を紹介するパネル展やメンバー募集説明会にお越しください。
※申し込み状況により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

●ちえボラ活動パネル展●

チ・カ・ホ	2/17 土 ▶ 2/19 月	10:00~16:00
ちえりあ1階	3/1 金 ▶ 3/6 水	10:00~16:00

●メンバー募集説明会

3/9 土

▶ 11:00 ~ 12:00

会場：ちえりあ 3階ボランティア室

登録には募集説明会の参加が必須です。必ず事前申し込みの上、お越しください。

申し込み方法 電話・FAX・ハガキ

記入事項 ①ちえボラ募集説明会②氏名③住所

④電話番号⑤年齢・性別（任意）

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

申し込み先

さっぽろ市民カレッジ

受講者募集中

ちえりあ学習ボランティア企画講座 日本の裁判を学ぶ ～人権と裁判制度を考えましょう～

先着順受付中	定員30名
裁判の歴史と仕組みを学んで、模擬裁判を体験してみませんか。	
講師	北海学園大学法学部法律学科 教授 館田 晶子 他
開催日時	2/8、2/15、2/22 木曜 14:00～16:00 2/29 木曜 13:00～15:00(全4回)
受講料	3,600円
会場	2/29は札幌市資料館

まちづくりをサイエンス ～「札幌駅前の街並み」探求～

先着順受付中	定員30名
街並みの見方が変わる！まちなかににぎわいや交流を生み出す仕掛け、なるほどの工夫の数々を紹介。	
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 他
開催日時	2/10 土曜 9:45～11:45
受講料	800円

～つながるサイエンス～ 意外と知らない携帯電話と半導体の話

先着順受付中	定員30名
「電話」をテーマに通信技術の歴史や発展、5G、半導体もたらすその先の未来について学びます。	
講師	北海道科学大学 工学部電気電子工学科 教授 木村 尚仁
開催日時	2/19、2/26 月曜 14:00～16:00(全2回)
受講料	1,900円

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
※ちえりあ館内にある駐車券認証機をご利用いただくと入車から2時間無料

株式会社インターパーク・No Maps 連携講座 Excel ユーザーのための ChatGPT 入門講座

先着順受付中	定員20名
話題の ChatGPT を体験してみよう。	
講師	株式会社インターパーク 取締役副社長 須田 祐馬
開催日時	2/16 金曜 19:00～21:00
受講料	1,600円
対象	Microsoft 365 もしくは Office 2021 の Excel を使用できるノート型パソコンを持参できる方

まちづくり最前線 ～仕掛人のクロストーク【お金・資金循環編】～

先着順受付中	定員30名
社会課題・地域課題の解決やまちづくり活動を持続可能にする「お金」の動かし方を学ぶ！	
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 他
開催日時	2/17 土曜 9:45～11:45
受講料	800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	2/20、2/27 火曜 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

宮沢賢治と「銀河鉄道の夜」 ～物語の中の科学的思考と想像力～

先着順受付中	定員30名
文学と科学、2つの側面から宮沢賢治の持つ魅力や作品に隠された謎に迫ります。	
講師	北海道大学大学院文学研究院 教授 押野 武志
開催日時	2/29、3/7 木曜 9:45～11:45(全2回)
受講料	1,900円

話題の NFT とは ～創る人も買う人も注目のデジタルアート～

先着順受付中	定員30名
NFT を活用するメリットについて知ろう！ビジネスや地方創生にも活用されている注目のマーケット。	
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

フードバンクってどんな活動？ ～今の私たちにできること～

先着順受付中	定員30名
もったいない食品をどう減らしていくか、フードバンクの活動から考えてみませんか。	
講師	NPO法人フードバンククイコロさっぽろ 代表 片岡 有喜子
開催日時	3/6 水曜 14:00～16:00
受講料	800円

北海道の高校野球史 ～本気で目指した甲子園～

先着順受付中	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

ビジネスで成功するファンベースのヒント ～ファンがファンを生む好循環の築き方～

先着順受付中	定員30名
安定したビジネスのカギは既存顧客にあった！好きがにつながる仕組みを心理学の視点で解説します。	
講師	北海学園大学経営学部 講師 中川 裕美
開催日時	3/2 土曜 13:30～17:00
受講料	3,000円

～人付き合いを上手にするための～ やさしいコミュニケーション入門

先着順受付中	定員30名
相手の立場や意見を尊重し、理解し合うための会話スキルを身につけてみませんか。	
講師	尚網学院大学人文社会科学類 教授 松田 道雄
開催日時	3/5、3/12 火曜 19:00～20:30(全2回)
受講料	3,000円
会場	オンライン(Zoom)

あなたにもできる SNS 集客でビジネスチャンス

先着順受付中	定員30名
「SNS 集客」の正しい使い方について、質疑応答を交えて解説します。	
講師	(株) コーチングプラス 代表取締役 石谷 二美枝
開催日時	3/6、3/13 水曜 19:00～21:00(全2回)
受講料	3,000円

～あなたのノウハウと文章が仕事になる～ 「note」で広がるフリーライターへの道

先着順受付中	定員30名
「note」を使って文章を売る！SNS ビジネスでがっちり！！	
講師	コピーライター イトーダークキ
開催日時	3/7、3/14 木曜 19:00～21:00(全2回)
受講料	3,000円

入門！ヒグマ学 ～なぜ、街に現れるようになったのか～

先着順受付中 | 定員30名

ヒグマの生態を知り、うまくつきあっていくために、私たちにできることを考えましょう。

講師 | 北海道大学獣医学研究院
教授 坪田 敏男 他

■開催日時 3/15、3/22 金曜
14:00～15:30〈全2回〉
■受講料 1,500円

私たちの暮らしに大きな影響を与えているヒグマ。講座では、実物の骨格や毛皮も使用しながら、出会った時の対処方法や市街地に寄り付かせない対策などを学びます



対話型A Iサービスのこれからの可能性 ～その仕組みと活用事例～

先着順受付中 | 定員30名

対話型 AI サービスってなんだろう。ビジネスや業務改善に生かそう。

講師 | 公立千歳科学技術大学
専任講師 山川 広人

■開催日時 3/15 金曜
19:00～21:00
■受講料 1,600円

アサヒビール株式会社連携講座 お酒との上手な付き合い方 ～楽しく飲むコツとスマドリのススメ～

先着順受付中 | 定員30名

お酒の正しい知識と美味しい飲み方をマスターして、お酒の席を楽しみましょう！（試飲なし）

講師 | アサヒビール株式会社
スタッフ

■開催日時 3/16 土曜
14:00～16:00
■受講料 1,100円 ■対象 20歳以上の方

社会に役立つ「仕事カタログ」 ～まずは知ることから始めよう！～

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員30名

社会課題の解決に取り組む札幌の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ド
理事長 加納 尚明

■開催日時 4/13 土曜
10:00～15:00
■受講料 1,500円

社会に役立つ「仕事アイデア」 ～ビジネスの手法で世界を変える最前線～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員30名

講師を交えた社会起業家2名の対話をとおして自分にあった活動スタイルを考えます。

講師 | NPO 法人札幌チャレンジド
理事長 加納 尚明 他

■開催日時 5/18 土曜
10:00～16:00
■受講料 2,100円

社会に役立つ「仕事づくり」 ～社会課題解決を仕事に！～

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員20名

困りごとを自分の力で解決したい！思いをカタチにする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 7/27、8/3 土曜
10:00～16:30〈全2回〉
■受講料 4,300円

～心理学の先生から学ぶ～ 仕事がいやすくなるコミュニケーション

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員30名

うまい人はここが違う！仕事でストレスをためないためにも「共感力」アップ。

講師 | 札幌学院大学 副学長 心理学部
教授 佐野 友泰

■開催日時 4/13 土曜
13:30～16:30
■受講料 3,000円

一本があって、人が集まる— いま“本のある場”がおもしろい！

先着順受付中 | 定員30名

本のチカラで地域や社会を支える道内の実践者3名が人とまちをつなぐ取り組みについて語ります。

講師 | 札幌市中央図書館
調整担当部長 浅野 隆夫 他

■開催日時 3/17 日曜
10:00～16:00
■受講料 2,100円

成人発達障がいのある方と働くコミュニケーション

先着順受付中 | 定員30名

発達障がいの基礎知識や関わり方のコツを学び、一緒に仕事をする工夫を考えます。

講師 | 北海道医療大学心理科学部
准教授 金澤 潤一郎

■開催日時 3/26 火曜
19:00～21:00
■受講料 1,600円

“デジタル時代”の著作権法入門

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員30名

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

講師 | 橋田国際総合法律事務所
代表弁護士 橋田 幸典

■開催日時 4/13 土曜
13:30～16:30
■受講料 3,000円

「子ども食堂」の現状とこれから

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員30名

子ども食堂に関わりたい、支援したい、と考えている方へ、事前学習となる情報をお伝えします。

講師 | 認定NPO法人おてらおやつクラブ事務局員
子ども食堂研究者 二本松 一将 他

■開催日時 4/17、4/24 水曜
14:00～16:00〈全2回〉
■受講料 1,500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～

先着順受付中 | 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？より一層愛着がわきますよ！

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

70歳からの終の住処の選び方

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員30名

-元気なうちに考える私らしい暮らし- 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 4/9～4/30 火曜
14:00～16:00〈全4回〉
■受講料 3,600円

さっぽろふるさと学・入門編 ～自然・交通からみる歩み～

申し込み締め切り 2月25日(日) | 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 4/18、4/25 木曜
14:00～15:30〈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 心をいやすセラピー ～心身の健康を維持するために～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員30名

いろいろな癒しの種類や方法を学び、健康維持・増進に役立てましょう。

講師 | 札幌国際大学人文学部心理学科
准教授 吉崎 俊一郎 他

■開催日時 5/8～5/29 水曜
14:00～16:00〈全4回〉
■受講料 3,600円

北海学園大学連携講座 わくわく親子バルーンアート教室 ～創造力でバルーンを膨らませよう～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

普段、体験できないバルーンアートをみんなで一緒に作ってみませんか。

講師 中村太一
代表 中村 太一

■開催日時 5/19 日曜 14:00～16:00
■受講料 1,400円(1組あたり) ■教材費 500円
■対象 小学生の子どもとその保護者1名

ちえりあ学習ボランティア企画講座 AI時代、私たちはどう生きる？ ～ヒトと共生するAI社会をめざして～

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員30名

私たちは、かしいAIと賢くつきあうにはどうしたらよいのでしょうか。

講師 公立はこだて未来大学 システム情報科学部
教授 美馬 のゆり 他

■開催日時 6/4～6/25 火曜
14:00～16:00 <全4回>
■受講料 3,600円

石山大学連携講座 ～石山軟石も運んだ定山溪鉄道～ 旧石切山駅から旧藤の沢駅跡地をたどろう

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員20名

石山の軟石と硬石、木材、豊羽鉱山の鉱石を運んだ定山溪鉄道の跡地を歩きます。

講師 石山大学
寺田 政男 他

■開催日時 6/5 水曜
14:00～16:30
■受講料 800円 ■会場 石山ひろば他 ※まちあるき

札幌市立大学連携講座 ～2024年開催～ 小樽の歴史的建造物をたどる

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員20名

小樽駅から手宮線跡と運河沿いを歩き、当時の建築技術やデザイン、街並みの歴史を学びます。

講師 札幌市立大学 名誉教授 羽深 久夫
■開催日時 6/17,6/24 月曜 14:00～16:00 <全2回>
■受講料 1,500円
■会場 6/17 札幌市立大学サテライトキャンパス
6/24 小樽市内 ※まちあるき

北海学園大学連携講座 和菓子を楽しんで作ってみよう

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員16名

実際に和菓子屋を営む講師の指導のもと、和菓子作りに楽しく挑戦してみませんか。

講師 和菓子処
小樽つくし牧田 職人

■開催日時 5/26 日曜
14:00～16:00
■受講料 700円 ■教材費 1,500円

アイデアをみつける方法 ～あなたの活動に“面白い風”を～

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員30名

面白いほどアイデアが出てくる！？人とのつながりからアイデアをみつける方法を学びます。

講師 尚絅学院大学人文社会学部
教授 松田 道雄

■開催日時 6/4、6/11 火曜
19:00～20:30 <全2回>
■受講料 1,500円 ■会場 オンライン (Zoom) で開催

ちえりあ学習ボランティア企画講座 知って楽しい寄席演芸の世界 ～古典芸能をナビゲーターがご案内～

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員30名

寄席芸人、宝玉斎こん太が仲間たちと日本の伝統的演芸の歴史や魅力を紹介いたします。

講師 演芸家 (ナビゲーター)
宝玉斎 こん太 他

■開催日時 6/12～7/3 水曜
14:00～16:00 <全4回>
■受講料 3,600円

ちえりあ川柳

さっぽろ市民カレッジでは、さまざまなジャンルの講座を開講しています。本誌の講座情報をご覧いただき、みなさまの「学びたい」をみつけてください。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・きゅあって」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

学びの場
講座を
受けたい
という
思いを
込めて
書いて
ください
平賀 由美子

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

はじめてのクラシックギター

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員10名

楽譜が読めなくても大丈夫！ギターだからこそできる多彩な音色を表現してみませんか。

講師 シティファーマー
代表 佐藤 寿一

■開催日時 4/17～9/18 水曜
13:30～15:00 <全15回>
※ 5/1、6/12、7/24、7/31、8/7、
8/14、8/28、9/4を除く
■受講料 7,200円

やさしい手話講座

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員15名

聴覚障害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

■開催日時 4/19～5/24 金曜
17:50～19:20 <全5回>
※ 5/3を除く
■受講料 3,000円
■教材費 1,100円

目の不自由な方とのコミュニケーション ～点字や介助歩行を体験～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員15名

点字や介助歩行をとおして、視覚障がい者の日常や文化を体験します。

講師 点字指導員
舟崎 美奈子
■開催日時 5/31～7/5 金曜
17:50～19:20 <全5回>
※ 6/14を除く
■受講料 3,000円

ミツバチがつくるサッポロ(春) ～ミツバチと人との共生を考える～

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員15名

おいしいハチミツができるまでの物語を、巣枠や巣箱制作をとおして学びよう。

講師 シティファーマー
小笠 賢杜 他

■開催日時 4/19～6/7 金曜
13:30～15:00 <全7回>
※ 5/3を除く
■受講料 3,600円
■教材費 500円

仕事に使えるワード活用術 ～PCの仕組みも理解してステップアップ～

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員15名

便利な機能を覚えて、ビジネスでも活用できるワード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 4/19～6/7 金曜
15:20～16:50 <全7回>
※ 5/3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

体のゆがみを改善するストレッチ ～基礎編～

申し込み締め切り 2月25日(日) | 定員15名

左右のバランスを整えて動きやすい体づくりを目指しましょう。

講師 理学療法士
青山 花奈恵
■開催日時 4/17～6/19 水曜
17:50～19:20 <全8回>
※ 5/1、6/12を除く
■受講料 5,400円
■教材費 500円

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

ミツバチがつくるサッポロ(夏) ～ミツバチからの贈りもの～

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員15名

講師おすすめの「はちみつ」を味わいつつ、ミツロウキャンドル作りなどを体験します。

講師 (一社)日本はちみつマスター協会
認定アドバイザー 脇崎 郁恵

■開催日時 6/21～9/13 金曜
13:30～15:00 <全8回>
※ 7/12、7/26、8/2、8/9、8/30を除く
■受講料 4,300円
■教材費 500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～

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員15名

ビジネスでも活用できるエクセル機能を身につけましょう。

講師 ナニカ製作所
所長 竹田 慎一
■開催日時 6/21～9/13 金曜
15:20～16:50 <全8回>
※ 7/12、7/26、8/2、8/9、8/30を除く
■受講料 8,600円
■教材費 700円
■対象 パソコンの基本操作ができる方

日常生活の中でできる運動 ～ながら体操と体幹トレ～

申し込み締め切り 4月25日(木) | 定員15名

日常生活の動作を意識しながら、日頃の運動不足を解消しましょう。

講師 理学療法士
青山 花奈恵
■開催日時 6/26～9/18 水曜
17:50～19:20 <全7回>
※ 7/24、7/31、8/7、8/14、8/28、
9/4を除く
■受講料 4,500円
■教材費 500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

全5回

定員

20名

受講料

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、札幌市資料館
東月寒地区センター

※新琴似図書館、元町図書館、曙図書館には昇降設備がございません

肌にも地球にも優しい手作り石鹸 ～あなたの暮らしのそばに～

【会場】
南区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

はじめての方でも大丈夫！食器からお肌までいろいろな石鹸づくりを学んでみませんか。

| 講師 | 舟崎 恵美

■開催日時 5/20～6/17 月曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 3,500円



あなたの「実家がしんどい」を解決 ～親きょうだいとの上手な付き合い方～

【会場】
中央
図書館

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

あなたの「実家がしんどい」を寄り添いながら解決！親きょうだいとの上手な付き合い方。

| 講師 | 若杉 恵

■開催日時 5/21～6/18 火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



日々を健康に生きるための気功術 ～アフターコロナの健康づくり～

【会場】
手稲区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

「気功で健康づくり」って何をするんだろう？と気になったら、試してみませんか？

| 講師 | 稲村 興

■開催日時 5/21～6/18 火曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円



タイ語を話そう

【会場】
豊平区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 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

■開催日時 5/20～6/17 月曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



新！はじめての筆ペン講座 ～すてきなお手紙を書けるように～

【会場】
新琴似
図書館

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

一味違う！想いが伝わる「あなただけの」趣のある文字を書いてみませんか。

| 講師 | 竹原 佳子

■開催日時 5/21～6/18 火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 1,000円



北海道で当地ソング誕生の背景とその効果

【会場】
札幌市
資料館

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

ご当地ソングをきいて故郷（ふるさと）を想う！！

| 講師 | 武石 詔吾

■開催日時 5/22～6/19 水曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



はじめてさんの発酵食作り ～発酵生活で腸 HAPPY ♪～

【会場】
厚別区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

実は簡単に手作りできる発酵調味料で健康維持！

| 講師 | 田村 奈緒美

■開催日時 5/23～6/20 木曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 2,000円

※飲食を伴います。アレルギーのある方はご注意ください



初めてのかぎ針編み ～机を囲んでゆったり楽しく～

【会場】
曙
図書館

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

自分のペースで編み方を覚えていき、可愛い小物を作ろう！

| 講師 | 山口 桃子

■開催日時 5/23～6/20 木曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 100円



インターネットを安全にしよう！ ～詐欺から自分の身を守るには～

【会場】
西区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

詐欺にだまされないインターネットの安全な使い方を体験し、専門家から学びます。

| 講師 | 熊谷 克則

■開催日時 5/22～6/19 水曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円
■対象 ノートパソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかを持参できる方



発達凸凹の子を楽しく育てる ～ペアレント・トレーニング入門～

【会場】
元町
図書館

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

応用行動分析を使って、怒らず冷静に子どものよい所を引き出す方法を学べる講座です。

| 講師 | 富樫 ちはる

■開催日時 5/23～6/20 木曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 500円
■対象 発達に凸凹のある、小学生までの子どもを育てる親、支援者



弾いて！歌って！踊ろう！ハワイアン♪

【会場】
北区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

ウクレレを弾いて、歌って、踊って、1曲を思いきり楽しみましょう。

| 講師 | 小林 えりか

■開催日時 5/24～6/21 金曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 50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】
厚別区民
センター

申し込み締め切り 3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みつけてみませんか。

| 講師 | 中野 郁子

■開催日時 5/24～6/21 金曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 1,500円



**～いまさら聞けない～
大人のメイクアップレッスン！** 【会場】厚別図書館

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

メイクアップのお悩みを一気に解決！お手持ちのコスメを活用できるメイクレッスンです。

| 講師 | 谷 あつこ

■開催日時 5/25～6/22 土曜
14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円 ■対象 女性



**はじめてのイタリア語
～やさしく自分に合った学びを～** 【会場】東月寒地区センター

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

再チャレンジも大歓迎！講座では、イタリア好きの講師が明るく、楽しくお伝えします。

| 講師 | 松尾 りつこ

■開催日時 5/25～6/22 土曜
18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**他人事ではありません！終活会議
～誰にでも訪れるおひとりさま～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

終活を前向きに捉えて、実りある人生を送れるよう、女性行政書士と一緒に学びます。

| 講師 | 大浦 美由紀

■開催日時 5/22～6/19 水曜
14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**いつでもどこでもできる壁トレ
～椅子や机も使って家トレをしよう！～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

自分の身体特性を知り、自分に合ったトレーニングを見つけて継続しましょう！

| 講師 | 朝野 裕一

■開催日時 5/22～6/19 水曜
18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**60歳からの自力整体
～痛みなくずっと元気であるために～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

痛みや不調は、体からのメッセージ。自分の体のことだから、自分で気づき、整える。

| 講師 | 月居 はるみ

■開催日時 5/21～6/18 火曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円



**日本人の心、桜よ！
～桜の生態や名所と歴史～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

桜のあれこれを深く知って、一緒に桜フリークになりませんか！

| 講師 | 林 五基

■開催日時 5/21～6/18 火曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**Start！尺八レッスン
～有名なあの曲を楽しく吹こう～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

日本の伝統楽器【尺八】和の響きを体験！練習用の塩ビ管尺八を使って気軽にスタート！

| 講師 | 三浦 育子

■開催日時 5/23～6/20 木曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 1,000円



**初めてのコーヒー焙煎
～お家で簡単・焙りたてコーヒー～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

本格派！焙煎からドリップまで、お家で新鮮なコーヒーを。世界の豆の飲み比べも。

| 講師 | 松波 真子

■開催日時 5/23～6/20 木曜
14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,000円

※飲食を伴います。アレルギーのある方はご注意ください



**子育て世代のお金に関する不安を解消
～将来を生き抜くための仕組み化～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

ご家庭の現状を把握・知ることで、解決策を仕組み化して、お子さまの成長を安心して見守れます。

| 講師 | 織田 英市

■開催日時 5/21～6/18 火曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**顔と声の若返りストレッチ！
～やさしい脳トレ朗読も～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

座ってできる簡単な顔運動と発声＆脳トレで変化していく自分にワクワクしちゃおう！

| 講師 | 中東 栄子

■開催日時 5/22～6/19 水曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**初級マジック講座
～身近なものでびっくりマジック～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

週刊誌や新聞紙を使って、出現・復活・透視などのマジックの真髄を学ぼう。

| 講師 | 船場 忠昭

■開催日時 5/23～6/20 木曜
14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 500円



**心からポジティブになれるフラ
～楽しく踊りながらシェイプUP！～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

初めての方でも大丈夫！優雅な体の動きを身につけて、表現豊かに踊ります。

| 講師 | 棚田 郁美

■開催日時 5/23～6/20 木曜
18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 50円 ■対象 女性



**もっと知ろう！年金のはなし
～年金制度のしくみと将来～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

今さら聞けない疑問を解消！もしもに備えて年金の豆知識をお教えます。

| 講師 | 西野 真帆

■開催日時 5/22～6/19 水曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



**紅茶から広がる世界
～気軽にアフタヌーンティーを！～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

紅茶について学び、お互いのアイデアを参考にアフタヌーンティーを演出しましょう。

| 講師 | 林 信子

■開催日時 5/22～6/19 水曜
14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 700円



**エッセンシャルオイルで整う生活
～天然植物であなたに潤いを～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

植物のパワー「エッセンシャルオイル」を、日々の生活に手軽に活用する術を伝授します。

| 講師 | 鷲見 かおり

■開催日時 5/23～6/20 木曜
18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 1,250円



**50歳からのウオーキング
～楽しい一歩を踏み出しましょう～** 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

正しいウオーキングに筋トレ・脳トレを楽しく合わせて、健康寿命を延ばしましょう。

| 講師 | 吉田 ゆう子

■開催日時 5/24～6/21 金曜
10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 200円
■対象 50歳以上の方



ほぼ初めてのスマホとパソコン ～どちらも楽しく使ってみましょう～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

スマホもパソコンも構えずに、ゆるく体験していただく講座です。

| 講師 | 竹田 慎一

■開催日時 5/24～6/21 金曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円

■対象 スマートフォンをお持ちの初心者の方



不登校といじめについて ～解決を一緒に考えてみませんか～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

親子の「いきがい」を発見し、心に余裕をもって幸せに生活する方法を一緒に考えます。

| 講師 | 横田 克哉

■開催日時 5/24～6/21 金曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



大人のやさしいジャズダンス ～リズムに乗って脳トレ&健康美～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

40代から70代でもOK! 大人のダンス初心者だけの教室で、安心して踊りましょう。

| 講師 | 丹羽 千浪

■開催日時 5/25～6/22 土曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円



台所は実験室 たべもののふしぎ ～親子で楽しい! 自由研究のヒント～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

キッチンでできる簡単な実験で、大人も子どもと一緒にワクワクを体験しましょう。

| 講師 | 伊東 さやか

■開催日時 5/25～6/22 土曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,000円

■備考 ※小学生以上の子ども同伴可

※飲食を伴います。アレルギーのある方はご注意ください



やさしい透明水彩画入門 ～味わいのある描き方のカンドころ～

申し込み締め切り 3月25日(月) | 定員20名

初心者でも大丈夫、美しく描くコツを学んで、気軽にアートを楽しみましょう。

| 講師 | 田中 孝昌

■開催日時 5/25～6/22 土曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 3,200円



YouTube 入門 ～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

番組制作から投稿まで YouTube の徹底活用法を学びます。

| 講師 | 田中 茂

■開催日時 5/25～6/22 土曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,000円

■対象 パソコンの基本操作ができ、日常的に利用している方



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

〈さばーとさっぽろ会員〉

下記講座は受講料が 1,000 円割引になります。

- Excel ユーザーのための ChatGPT 入門講座
- ワークショップから学ぶ共創思考
- ビジネスで成功するファンベースのヒント
- 話題の NFT とは
- やさしいコミュニケーション入門
- あなたにもできる SNS 集客でビジネスチャンス
- 「note」で広がるフリーライターへの道
- 対話型 AI サービスのこれからの可能性
- 成人発達障がいのある方と働くコミュニケーション
- デキる大人の靴磨き講座
- 仕事がしやすくなるコミュニケーション
- “デジタル時代”の著作権入門
- 仕事に使えるワード活用術
- 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

さば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

さば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

さっぽろ市民カレッジ ご近所先生企画講座

2024 秋
2025 冬

講師募集説明会

ご近所先生企画講座とは…

知識や経験、学んだ成果を生かして、ご自身で企画・運営する市民講座です。

4月20日(土)

14:00～15:00

札幌市生涯学習センター
(ちえりあ)

19:00～20:00

オンライン (Zoom)

2024 秋期(11月開講)と 2025 冬期(来年 2月開講)の講師を募集します。
説明会への参加方法などの詳細は、3月上旬にホームページでお知らせします。



無料

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：ちえりあ1階ロビー

3月9日(土)
12:25～12:50

アンサンブル・リベラ・バロック

バロック時代に使われていた古楽器を用いて室内楽を中心に札幌市内で活動しております。

今回はリコーダーを中心に木管楽器だけの構成で、CMの曲や鳥の鳴き声の曲など楽しめる曲を用意しました。



ちえテラスでおはなし会を開催

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

日時 2月26日(月) 10:30～11:00
3月25日(月) 10:30～11:00
4月22日(月) 10:30～10:50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
※ちえりあ館内にある駐車券認証機をご利用いただく
と入庫から2時間無料

開館時間 8:45～22:00

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)
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
図書・学習相談に関するお問い合わせ
貸室・施設に関するお問い合わせ事業課 011-671-2311
事業課 011-671-2121
施設課 011-671-2200