

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

さっぽろ市民カレッジ企画委員
札幌学院大学人文学部こども発達学科教授

枘谷 隆男 さん

さっぽろ市民カレッジ講座情報

さまざまなジャンルの講座を
多数掲載





さっぽろ市民カレッジ企画委員
札幌学院大学人文学部こども発達学科教授

栞谷 隆男さん

-PROFILE-

1954年、北見市出身。国立音楽大学音楽学部音楽学科卒。卒業後は、道立高校の教員として音楽を教える傍ら、道内各地で市民合唱団の創立や指導にも携わる。音楽考古学、音楽人類学、文化人類学などを研究し、狩猟に用いる鹿笛研究の第一人者でありながら、元和菓子職人という異色の経歴の持ち主。

音楽が私たちの生活にどのように関わり積み上げられてきたのか、音楽に込められた想いをみなさんと共有していきたいです。

さっぽろ市民カレッジの企画委員で、音楽の歴史や文化についての講座を担当している栞谷隆男さんに、音楽との関わりや講座で心がけていることについてお話を伺いました。

きっかけは幼少期

幼少期に歌を指導してくださった先生が声楽家だったこともあり、本場の発声方法を教えていただきながら歌えたことが音楽を好きになるきっかけだったかもしれません。また、姉が家のピアノを練習している様子を見ているとワクワクして「音楽って楽しい」と思ったことを覚えています。

音楽人類学ってなに？

私の専門は文化人類学と音楽が合体した「音楽人類学」と呼ばれる分野で、人々の歴史や生活が音楽とどう結びついているかを学ぶ学問です。とくに日本の音楽に興味があった私は44の都府県を訪れて地域の方々とお話する中で、各地に伝わる祭りや民謡などの文化は地域の歴史を映していて、生活や音楽にも大きな影響を与えていることが分かりました。世界中の文化と音楽の関係にも興味が湧き研究しています。

市民カレッジは新たな学びの機会

私は教員時代から変わらず「同じ目線で学び合うこと」を心掛けています。市民カレッジの受講者は学ぶ意欲の高い方が多く、毎回私が驚くような質問が寄せられます。私にとっても新たな学びの機会となっていて、これは私が市民カレッジの講師を担当し始めた24年前から変わっていません。

思い立ったが吉日

何かを学びたいと思ったら、何事にも遅いことはないと思います。それは私にも言えることで、音楽を通じて人々の歴史や生活を伝えていきたいという目標があります。一緒に学びを続けていきましょう。

講座レポート

私たちの暮らしにも大きな影響を与えている「ヒグマ」について学ぶ「入門！ヒグマ学～なぜ、街に現れるようになったのか～」講座を開催しました

近年、全道的にヒグマの目撃情報が相次いでいます。人口200万人に近い大都市の札幌でも市街地へのヒグマの出没により人身被害や農業被害が発生していることを、報道などで目にしたことがあるのではないのでしょうか。そこで今回は、北海道大学大学院獣医学研究院の坪田敏男教授と北大ヒグマ研究グループの学生のみなさんを講師に迎え、ヒグマの生態や市街地に出没するようになった背景などを学びました。

現在日本には、北海道に生息するエゾヒグマと本州および四国に生息するツキノワグマの2種類のクマがいますが、このうち成獣のオスのヒグマは、体長2m、体重150kg～400kgにもなるそうです。オスのツキノワグマの80kg～100kg前後と比べると、ヒグマの大きさがよく分かります。講座では、講師が骨格や毛皮を使用しながら、ヒグマの特徴を分かりやすく説明してくださいました。

ヒグマは基本的に単独で生活し、地域や個体差などはあるもののオスで数十km

～500kmと広い範囲を移動しますが、人里に出没するのは母親の元を離れた人の怖さを知らない幼獣や比較的若いオス、メスの成獣が多いそうで、最も重要な課題は人身被害対策です。

講座ではこのほか、近年行なわれている調査の現状と課題、さっぽろヒグマ基本計画などについても解説していただきました。

雑食動物であるヒグマの出没件数は毎年大きく変動し、夏から秋の果実や魚類などの収穫量が影響するそうです。北海道の大自然を人間と動物たちがどのように共有し、どのように共存していくかを考える機会になりました。



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 ※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

台湾出兵・江華島事件の実相、核心に迫る

先着順受付中 | 定員45名

明治初期の台湾出兵と江華島事件がその後の日本にもたらしたものについて学びます。

講師 | 幕末箱館歴史研究家 近井 健治

■開催日時 5/16～6/6 木曜 14:00～16:00 〈全4回〉

■受講料 3,600円

まちづくり最前線 ～仕掛人のクロストーク【教育編】～

先着順受付中 | 定員30名

育ったまちを自慢できるまちへ変える「教育」の最新動向を学ぶ！

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 5/25 土曜 9:45～11:45

■受講料 800円

マーケティングを身につける・基礎編 ～ニーズを発見するカギは？～

先着順受付中 | 定員20名

人びとのライフスタイルが変化しつつある今こそ、マーケティング思考を磨いてみませんか。

講師 | マーケティングプランナー 白井 栄三

■開催日時 5/15～5/29 水曜 19:00～21:00 〈全3回〉

■受講料 4,200円

マーケティングを身につける・応用編 ～感情や心理は消費をどう変える？～

先着順受付中 | 定員20名

人びとの感情や心理が消費行動に与える影響を考えながら、課題解決の思考法を磨きます。

講師 | マーケティングプランナー 白井 栄三

■開催日時 6/5～6/19 水曜 19:00～21:00 〈全3回〉

■受講料 4,200円

さっぽろ 10 区めぐり ～手稲区編～

先着順受付中 | 定員20名

手稲は全国2位の金の産地だった!?知られざるまちの歴史や文化に触れてみましょう！

講師 | (一財)北海道文化財保護協会 副理事長 田山 修三 他

■開催日時 5/28～6/11 火曜 14:00～16:00 〈全3回〉

■受講料 2,100円 ■会場 5/28 手稲区民センター 6/4 手稲神社、6/11 手稲コミュニティセンター ※各回まちあるき含む

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～

先着順受付中 | 定員30名

私たちは、かっこいい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 | 公立ほ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

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～

先着順受付中 | 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

アイデアをみつける方法 ～あなたの活動に“面白い風”を～

先着順受付中 | 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 | 尚綱学院大学人文社会学類 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)

～脱!なんとなく思考～ わからないを解消するフェルミ推定入門

先着順受付中 | 定員20名

“手が付けられない”が“解決策を考えられる”に変わる思考のプロセスを学びます。

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 6/13～6/27 木曜 18:45～20:45 〈全3回〉

■受講料 4,200円

社会に役立つ仕事シリーズとは

- ・ なにか活動を始めてみたいけど、どこに相談したらいいんだろう？
- ・ 自分にもできる活動はあるのかな？

そんなあなたのお悩みに寄り添う連続講座です。(どちらか片方の講座のみのご受講も可能です)

受講者の声

- ・ いずれやろうと思っていたことを、近いうちに行動にうつそうと思いました。
- ・ 最初の一步のあり様を、具体的なイメージでシンプルに整理することができてすっきりしました。
- ・ 自分のやりたい思いをどう実現するか、とても勉強になりました。

学習支援者協働企画講座 基礎から学ぶ動画撮影 2024

先着順受付中 | 定員10名

撮影のコツや三脚の上手な使い方などを学んで、ワンランク上の映像を撮りましょう！

講師 | ちえりあビデオクルー ※映像制作講座の修了生グループ

■開催日時 6/22 土曜 10:00～15:00

■受講料 1,500円 ■対象 ビデオカメラをお持ちの方 (お持ちでない方はスマホやデジカメでの参加も可)

学習支援者協働企画講座 基礎から学ぶ動画編集 2024 ～EDIUS Pro 9を使ってみよう～

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員10名

編集のコツを学んで、思い出の映像をきれいに残しましょう！

講師 | ちえりあビデオクルー ※映像制作講座の修了生グループ

■開催日時 7/27 土曜 10:00～15:00

■受講料 1,500円 ■対象 パソコンの文字入力・ファイルの保存ができる方

魅力いっぱい！発酵食品の世界♪ ～おいしく食べて！健康に！美しく！～

キャンセル待ち | 定員120名

こうじ
麹、味噌、甘酒…発酵の仕組みを学んで活かそう！
講師特製9つの発酵レシピ&試食付き。

講師 | 発酵アミューズ代表
発酵翻訳家 土方 夕暉

■開催日時 6/29 土曜 10:00～12:00
■受講料 1,100円
■教材費 100円

好評につき定員に達したため、キャンセル待ち
で受付中です。お問い合わせください。



牛のお話と工場探検！ ～牛乳パックで作るびっくり箱～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20組40名

工場を見学して、牛と牛乳の秘密を知ろう。牛乳パックを使った工作体験もあるよ！

講師 | 雪印メグミルク株式会社
スタッフ

■開催日時 8/1 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:保護者同伴1名)

子どもラーメン道場 ～マルちゃんて手打ちめんじんにチャレンジ～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員10組20名

みんなが大好きな「つけ麺」づくりにチャレンジ！「やさそば弁当」の工場見学・お土産付き。

講師 | 東洋水産株式会社
スタッフ

■開催日時 8/7 水曜 10:00～12:30
■受講料 700円 ■会場 東洋水産株式会社北海道工場
■対象 小学4年生～中学生(要:保護者同伴1名)

ちえりあ学習ボランティア企画講座 札幌の発展に貢献した異文化の力 ～黒田清隆とお雇い外国人～

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員30名

黒田清隆が招聘(しょうへい)した、お雇い外国人たちの功績に光を当てます。

講師 | 札幌市立大学名誉教授 羽深 久夫 他

■開催日時 7/5～7/26 金曜 14:00～16:00 (全4回)
※3回目は7/19(金)または7/23(火)に分けて行います
■受講料 3,600円
■会場 7/19、7/23はエドウィン・ダン記念館

はじめて学ぶ経営戦略

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員30名

ビジネスパーソン、個人事業主、経営者、誰でも学ぶことができる必見の講座です。

講師 | 北海学園大学経営学部
教授 今野 喜文

■開催日時 7/9～7/23 火曜
19:00～21:00 (全3回)
■受講料 4,200円

小さいけどすごい！進化する半導体 ～つくって、遊んで、親子で学ぶ～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員15組30名

半導体について学び、プログラミング学習ツールScratchでゲームづくりに挑戦しよう！

講師 | 北海道科学大学工学部情報工学科
助教 荒澤 孔明

■開催日時 8/9 金曜 9:30～12:00
■受講料 1,600円
■対象 小学3年生～小学6年生(要:保護者同伴1名)

～成功パターンがわかる～ ビジネスモデル超入門！

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員30名

気になるあの企業のビジネスの秘密がわかるかも！？新たなビジネスアイデアのきっかけに！

講師 | 北海学園大学経営学部
教授 今野 喜文

■開催日時 8/27、9/3 火曜
19:00～21:00 (全2回)
■受講料 3,000円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 人類の最良の友、犬を深く知ろう ～犬と人との絆、役割、病気の歴史～

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員30名

犬と人の深い絆はどこからくるのか、その歴史、仕事、そして万が一の病気について学びます。

講師 | 麻布大学獣医学部動物応用科学科
講師 今野 晃嗣 他

■開催日時 7/10～7/31 水曜
14:00～16:00 (全4回)
■受講料 3,600円

受講者の声

・予備知識はゼロでしたが、分かりやすく教えていただきました。

・とても面白かったです。具体例が多く理論を理解することができました。



～ビジネスパーソンから経営者まで～ 結果を出す人の「失敗」から学ぶ方法

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員30名

業務プロセスを見える化する手法を学び、より良い事業や仕事をしていく方法を学びます。

講師 | 北海道科学大学全学共通教育部
助教 本宮 大輔

■開催日時 8/31 土曜 13:30～16:30
■受講料 3,000円

子どもに寄り添う言葉がけ、接し方 ～子どもを決めつけない発達心理学入門～

申し込み締め切り 7月25日(木) | 定員30名

発達心理学の研究者が幼児期から青年期までの子どもの心理特性と関係性の築き方を伝えます。

講師 | 北海道大学大学院教育学研究院
准教授 加藤 弘通

■開催日時 9/7 土曜 13:30～16:30
■受講料 3,000円

長く愛されるビジネスの作り方 ～サブスクリプションの魅力とは～

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員30名

個人事業主から大企業まで！安定収益を生み出すことができるビジネスモデルを学びませんか。

講師 | 株式会社サブスクリプション総合研究所
代表取締役社長 宮崎 琢磨

■開催日時 7/10、7/17 水曜
19:00～20:30 (全2回)
■受講料 3,000円 ■会場 オンライン (Zoom)

心を整えて自己肯定感をUP ～メンタルを鍛えよう～

申し込み締め切り 5月25日(土) | 定員30名

思考や感情をコントロールして物事をポジティブに考えるコツを学びます。

講師 | 株式会社 心理カウンセリング・ココ
公認心理師 キャリアコンサルタント 東 一恵

■開催日時 7/27 土曜 13:30～16:30
■受講料 3,000円

すすきの遊郭史 ～花街と寺町～

申し込み締め切り 7月25日(木) | 定員30名

目まぐるしく変遷するさっぽろの中心を散策しながら、そこに暮らした人々の文化史を考察します。

講師 | 民衆史研究者 石川 圭子 他

■開催日時 9/11 水曜 13:30～15:30
9/18 水曜 13:30～16:00 (全2回)
■受講料 1,500円
■会場 9/18は真宗大谷派(東本願寺)札幌別院 他

“差”別化するビジネスの作り方 ～ブルーオーシャン戦略を学ぼう！～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員30名

売り上げがどんどん減ってきている…。あなたはその状況をどのように変えますか！？

講師 | 北海学園大学経営学部
教授 今野 喜文

■開催日時 11/18、11/25 月曜
19:00～21:00 (全2回)
■受講料 3,000円

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

- 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

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～

先着順受付中 定員15名

点字や介助歩行を通して、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

ミツパチがつくるサッポロ(夏) ～ミツパチからの贈りもの～

先着順受付中 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

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

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
南区民センター	南) 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	中) 南2西10	地下鉄東西線「西11丁目」駅より徒歩5分
豊平区民センター	豊) 平岸6-10	地下鉄東西線「美園」駅より徒歩13分
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

会場名	住所	公共交通手段
中央図書館	中) 南22西13	市電「中央図書館前」下車すぐ
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
澄川図書館	南) 澄川4-4	中央バス「澄川小学校」徒歩4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

※澄川図書館にはエレベーター等の昇降設備がございません。

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 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～

先着順受付中 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

誰もが住みやすい街さっぽろを考える

申し込み締め切り 5月25日(土) 定員15名

すべての市民がお互いを尊重しながら生活するために必要なことを考えましょう。

講師 | 特定非営利活動法人 手と手
代表理事 浅野目 祥子 他

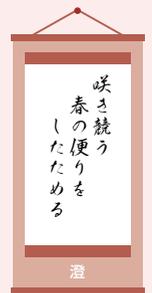
■開催日時 7/19～9/13 金曜 17:50～19:20(全5回)
※7/26、8/2、8/9、8/30を除く

■受講料 3,000円

ちえりあ川柳

春は新しい一歩を踏み出したい季節ですね。本誌にはさまざまなジャンルの講座を掲載していますので、みなさまの「始めたい」を探してみてください。ちえりあでは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」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



足もみセルフケア ～老化は足から！健康寿命を延ばそう～

【会場】
南区民センター

申し込み締め切り 6月25日(火) 定員20名

元気で生き生きとした楽しい毎日を目指し、足もみセルフケアと一緒に学びませんか？

講師 | そのだ かつこ

■開催日時 8/26～10/7 月曜
10:00～12:00(全5回)
※9/16、9/23を除く

■受講料 3,000円

■教材費 580円



文字だけで伝える文章術 ～コツは「見て、聴いて、書く」～

【会場】
中央図書館

申し込み締め切り 6月25日(火) 定員20名

インタビューや文章作成の体験を通じて「伝える力」の習得を目指します。

講師 | 橋詰 敦樹

■開催日時 9/3～10/1 火曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



書いて気づこう自分のこと ～ライフサクセッションノート作成～

【会場】
澄川図書館

申し込み締め切り 6月25日(火) 定員20名

より豊かな将来のために、これまでの自分、これからの自分をみつめよう！

講師 | 矢野 智章

■開催日時 9/3～10/1 火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



指で描くパステル和アート 【会場】東札幌図書館
 ~簡単!楽しい!癒やしのアート~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

指で描く楽しさや心地よさを体感しながら、自分らしさを発見しよう!

| 講師 | 笹谷 朋恵

■開催日時 9/3~10/1 火曜 14:00~16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 600円



エッセイを書いてみよう 【会場】中央区民センター

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

自分にしか書けないことがきっとあるはず。いろいろな作品に触れながら、学びましょう。

| 講師 | 内記 規子

■開催日時 9/4~10/2 水曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 500円



プログラミング超入門 【会場】ちえりあ
 ~Scratchでゲーム作り~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 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 9/3~10/1 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、マウス操作ができる方



ず~っとすいすい歩ける体をつくる 【会場】ちえりあ
 ~ゆるゆるストレッチ~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

体をゆるめるストレッチと筋力アップで、動きやすく疲れにくい快適な体を目指します。

| 講師 | 小泉 純代

■開催日時 9/4~10/2 水曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 100円



はじめての健康フラ 【会場】豊平区民センター
 ~心も体もリフレッシュしよう~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

ハワイの音楽に合わせて、体づくりをしながらゆったりとフラを楽しみましょう。

| 講師 | 牧内 泰子

■開催日時 9/5~10/3 木曜 18:45~20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■対象 女性



新聞紙!ちぎってはって絵手紙を 【会場】北区民センター
 ~心の思いを込めて届けよう!~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

新聞紙のカラーページを活用し、どなたもすぐに始められます。指先を使い脳活にもなります。

| 講師 | 土屋 シズエ

■開催日時 9/6~10/4 金曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 200円



映画でよみがえるPC誕生秘話とその後 【会場】ちえりあ
 ~開拓者達の時代背景と苦悩の人生~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

映画に描かれた人々の足跡をたどりながらデジタル環境進化の歴史を楽しく学びます。

| 講師 | 中山 和夫

■開催日時 9/4~10/2 水曜 14:00~16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 100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 6月25日(火) | 定員20名

ポール・マッカートニーの2000年代の足跡を多彩に紹介し、受講者と巡ります。

| 講師 | 山内 敏幸

■開催日時 9/4~10/2 水曜 14:00~16:00(全5回)

■受講料 3,000円



人生100年より良い日々を送る 【会場】手稲区民センター
 ~輝く自分、健康習慣でスタート!~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

明日から実践!健康習慣を身につけるコツを学びましょう。

| 講師 | 高橋 大

■開催日時 9/6~10/4 金曜 18:45~20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円



自分で計画・手配。旅行に行こう 【会場】ちえりあ
 ~目標は2泊3日の旅行計画~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

自分で調べて、自分で手配する旅の計画を立てます。どこに行ってみたいですか?

| 講師 | 小塩 信太郎

■開催日時 9/3~10/1 火曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円

■対象 パソコンで文字入力、マウス操作、検索のできる方



風呂敷と手ぬぐいの魔法の布の活用術 【会場】ちえりあ
 ~日常も災害時も子育てにも使える~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

伝統的な結び方や包み方は日常生活や災害時まで使えます。おしゃれに布文化を学び合います。

| 講師 | 齋藤 のり子

■開催日時 9/4~10/2 水曜 14:00~16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 1,000円



体軸トレーニングで心身を整える! 【会場】ちえりあ
 ~各自に最適な調整と運動を~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

【体軸】=【神経・筋肉・関節・メンタル・内臓機能】を整えて、個々に最適なトレーニングをします。

| 講師 | 上山 純一

■開催日時 9/4~10/2 水曜 18:45~20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円



自分の機種で学ぼう スマホ&タブレット 【会場】ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

「自分のスマホなどによくわからない」疑問を全てスッキリ解決!

| 講師 | 相原 真人

■開催日時 9/3~10/1 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



筆ペンで味のある文字を描こう 【会場】ちえりあ
 ~楽しく己を表現する新感覚の書~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

書き方や書き順にとらわれることなく、自分の世界観で心のままに自由に描く書です。

| 講師 | 安井 由美子

■開催日時 9/3~10/1 火曜 18:45~20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,500円



学び直しの英文法 【会場】ちえりあ
 ~英会話を習得する前に~

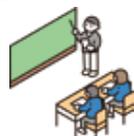
申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

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 9/4~10/2 水曜 18:45~20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円



“自力整体” 【会場】ちえりあ
 ~自分の身体、自分で整体~

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

心地よく体を揺さぶり、筋肉やコリをゆるめ、背骨や骨盤のゆがみを整えていきます。

| 講師 | 樺澤 識子

■開催日時 9/5~10/3 木曜 10:00~12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円



季節を楽しむハンドメイドアクセサリー 【会場】 ちえりあ
～キラキラで秋の装いを楽しもう！～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

初心者向けのハンドメイドアクセサリー講座。作って、身につける楽しみを提案します！

| 講師 | 清水 恵子

■開催日時 9/5～10/3 木曜 10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 5,000円



3つの手順でマスターする法律 【会場】 ちえりあ
～これで相続が起こっても困らない～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

非常識！と思ったときに、それを解決する法律とその考え方について学んでみませんか。

| 講師 | 田中 一樹

■開催日時 9/5～10/3 木曜 10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



高野長英と渡辺崋山 【会場】 ちえりあ
～幕末日本の先駆的知識人の生き方～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

蘭学の新知識をもとに、幕府の鎖国政策を批判した高野長英と渡辺崋山の生き方を探る。

| 講師 | 田海 秀穂

■開催日時 9/6～10/4 金曜 10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



70～'90年代の歌謡曲について語ろう！ 【会場】 ちえりあ
～業界人が教える裏話あれこれ～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

あの頃大好きだった、あの歌この歌手について語り合おう！

| 講師 | 内記 章

■開催日時 9/6～10/4 金曜 14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



健康マージャンで脳トレ！? 【会場】 ちえりあ

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

初心者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

■開催日時 9/5～10/3 木曜 14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 500円 ■対象 女性



心を解き放つ書画 【会場】 ちえりあ
～筆ペンで絵を描くように文字を楽しもう～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

文字に自信がなくても大丈夫、描くコツをつかんであなただけの書を楽しみましょう。

| 講師 | 三上 美奈子

■開催日時 9/5～10/3 木曜 14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 1,400円



5種類のアートと心のワーク! 【会場】 ちえりあ
～自己肯定感の土台をつくらう～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

絵に自信がなくても大丈夫！穏やかな空気感の中で自分を受け入れるコツをつかみましょう。

| 講師 | 右田 真由実

■開催日時 9/6～10/4 金曜 14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 2,500円



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 6月25日(火) | 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 9/6～10/4 金曜 18:45～20:45 (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)



東洋医学でらくらくセルフケア 【会場】 ちえりあ
～あなたにあった美容と健康～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

お灸の据え方や不調に合わせたツボの使い方、表情筋の使い方など、セルフケアしませんか。

| 講師 | 橋本 奈緒

■開催日時 9/5～10/3 木曜 14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 400円 ■対象 女性



イタリア語超入門 【会場】 ちえりあ
～旅行で使える簡単フレーズを学ぼう！～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

旅行で使える簡単フレーズを学びながら、イタリア語の読み方や発音を覚えましょう！

| 講師 | 北村 清美

■開催日時 9/5～10/3 木曜 18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



スタンドグラス風の飾り物づくり 【会場】 ちえりあ
～おしゃれなディンプルアート～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

はじめての方でも！鉛筆を使う感覚で簡単に作れる自分だけのインテリア雑貨を作ろう！

| 講師 | 和泉 佳代

■開催日時 9/7～10/5 土曜 10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 600円



健康にきれいにふわゆるセルフケア 【会場】 ちえりあ
～優しいケアで生き生きと笑顔に～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

健康ときれいがかなう優しいふわゆるセルフリンパケア。肩こり、食いしばり、小顔にも！

| 講師 | 森田 素

■開催日時 9/7～10/5 土曜 14:00～16:00 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円 ■対象 女性



踊り!! サルサダンス 【会場】 ちえりあ
～初めての方も一緒に～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

“サルサ”を踊ろう!! 初めての方も、気軽に楽しく最初の一步から始めましょう。

| 講師 | 辻村 慶樹

■開催日時 9/5～10/3 木曜 18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円



50歳からのバランスボール 【会場】 ちえりあ
～弾んで楽しく有酸素運動～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

ボールに座り音楽に合わせてポンポン弾む誰でもできる運動です。体が弾めば心も弾む！

| 講師 | 丸 友美

■開催日時 9/6～10/4 金曜 10:00～12:00 (全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 1,000円

■対象 50歳以上の女性



占いの基本 【会場】 ちえりあ
～知ってみたい? やってみたい?～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

占いのルーツを学び、いろいろな占いについて知っていきます。

| 講師 | 小野 泰弘

■開催日時 9/7～10/5 土曜 18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



男のヨガ 【会場】 ちえりあ
～自分の体の柔軟性を向上させたい～

申し込み締め切り 6月25日(火) | 定員20名

体を柔軟にしたい人、運動不足なあなた!一緒にヨガをしましょう!

| 講師 | 笹山 愉香

■開催日時 9/7～10/5 土曜 18:45～20:45 (全5回)

■受講料 3,000円

■対象 男性



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み

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

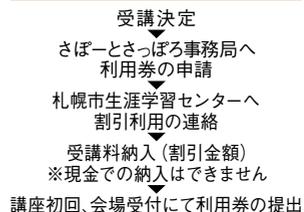
受講料の割引について

<さぼーとさぼろ会員>

下記講座は受講料が1,000円割引になります。

- マーケティングを身につける・基礎編
- マーケティングを身につける・応用編
- わからないを解消するフェルミ推定入門
- はじめて学ぶ経営戦略
- 長く愛されるビジネスの作り方
- 心を整えて自己肯定感をUP
- 小さいけどすごい! 進化する半導体
- ビジネスモデル超入門!
- 結果を出す人の“失敗”から学ぶ方法
- 子どもに寄り添う言葉かけ、接し方
- “差”別化するビジネスの作り方
- 仕事に使えるエクセル活用術

割引手続きの流れ(STEP2以降)



さぼーとさぼろ事務局 / 公益財団法人札幌市中小企業共済センター TEL 011-221-3061

アートにもヨガにも サークル活動に アトリエがおすすめ

約60畳のアトリエは、アートにもヨガにも使える空間。机や椅子は隅に寄せられた状態なので、自由にレイアウトを組んで使うことができ、広さを生かしてヨガや太極拳のレッスンをしたり、中央にモデルを配置したデッサン講座をしたりなど、様々な利用用途に合わせてお使いいただけます。

また、水道設備があるので絵筆やパレットを洗うことはもちろん、水を使った作業をするのにも便利です。

午前	午後	夜間
3,200円	4,300円	4,300円

※営利目的でのご利用など料金が変わる場合があります。

お問い合わせ
施設課 011-671-2200



美術用の天板角度を変えられる机と長机が使えます

フローリング中央部分でダンスや体操もできます

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。

URL

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

スマホ・タブレットはこちらからも



ちえテラスではおはなし会を開催

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 7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)



SNSでも情報配信中

さぼろ市民カレッジの講座情報やちえりあ主催のイベント情報をお届けします

さぼろ市民カレッジ
LINE公式アカウント

お友だち追加は
こちらから



X (旧 Twitter)
フォローはこちらから

二次元コードから



アカウント名から

@chieria0825
検索

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

5月11日(土) 12:20～12:50

河 KAPPA 童

ギターのエリと尺八のヤスコ、ほのぼの女子2人のアコースティックユニット。2021年に結成し、市内のライブバーを中心にライブ活動を行っています。お子さまから大人までどこか懐かしく心癒やされる音楽をお楽しみください。



6月8日(土) 12:20～12:50

和の会 (なごみのかい)

和楽器唯一の擦弦楽器である胡弓と、語り物の薩摩琵琶によるコンサートです。越中小原節より「風の盆」とカタルーニヤ民謡よりカザルスの演奏で知られる「鳥の歌」を胡弓で、平家物語より「屋島の誉」を琵琶で演奏いたします。



7月13日(土) 12:20～12:50

ウクレレ たまうた団

手稲老人福祉センターの元館長と利用者で結成しました。メンバーを増やし、5人で約5年活動を続けています。高齢者施設、病院、保育園、町内会などからお呼びいただき、さまざまなステージで楽しく演奏しています。



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