

2024  
8・9・10月  
vol.92

# 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  
ご近所先生企画講座講師

内記 章 さん

内記 規子 さん

年に一度のちえりあのお祭り

ちえりあフェスティバル2024

8月25日(日)開催





さっぽろ市民カレッジご近所先生企画講座 講師

ない き 内記 章さん  
あきら 章さん  
のり こ 規子さん

## 講座は私たちにとっても学びの場。 やってみたいや表現したい気持ちを一緒に楽しみましょう。

2024年11月に「話そう！'70～'90年代の歌謡曲」を開講予定の内記章さん、「エッセイを書いてみよう」を開講予定の内記規子さんご夫婦にご近所先生企画講座の講師に応募したきっかけや講座への想いについてお話をお聞きしました。

### 1 知識や経験を生かして

ご近所先生企画講座に応募したきっかけを教えてください。

- 章さん：仕事の関係でお世話になった方に紹介していただいたのがきっかけです。音楽の業界に長く携わっていますので、これまでの経験が役に立つのであればと思い応募しました。以前は専門学校で講師をしており学生に教える立場でしたが、講座では私と同世代の受講者が多かったこともあり、さまざまな思い出などを聞く中でこれまでの経験を踏まえて音楽を俯瞰（ふかん）してみることができました。
- 規子さん：学生時代文章表現の講座を専攻していたことや、新聞でコラムを書く仕事をしていた経験があったので、学んできた知識を自分なりに分かりやすく、かみ砕いてお伝えすることができるのではないかと思います。私はこれまで8回講座を担当しましたが、毎回雰囲気は異なり新鮮で楽しいです。

### 2 知りたいに答えたい

講座の特徴はどんなところですか。

- 章さん：受講者からの事前アンケートを踏まえて、好きな曲やアーティストの話題、「北海道の音楽クイズ」などを織り交ぜています。音楽関連の企業に勤めていたころに記者として取材した歌謡曲黄金期の名曲、ヒット曲のエピソードなどを紹介し、受講者と語りあう時間も設けています。
- 規子さん：どうすればエッセイが書けるようになるか知りたいという方への入門編として、文章の書き方の基礎を学んだ後にエッセイに仕上げるという形ですめています。講座では作品に対しての評価や改善点もお伝えしていますが、文章にも個性がありますので個性を大切に添削を心がけています。

### 3 主役は受講者のみなさん

講座で大切にしていることはどんなことですか。

- 章さん：一方的に講座をすすめるのではなく、受講者のみなさんの声を大切にしています。音楽のジャンルは広いですが「音楽が好き」という根底の部分は同じなので、受講者の興味・関心を積極的に取り入れ、学び合いながら受講者にも一緒に講座を作っていたいただいています。
- 規子さん：作品を読み上げられることが恥ずかしいとおっしゃる方もいますが、どんな方の文章力にも伸びしろがあり、必ず伸びていることを実感していただけるようどこを工夫するともっとよい文章になるかの説明を大切にしています。文章には上手下手があるかもしれませんが、つたない文章だから劣っているわけではなく、伝える力を持っていればそれは人に届く文章になるということをお伝えしています。

### 4 自分も学びたいから講師デビューしてみよう

講師デビューをお考えのみなさんにメッセージを。

- 章さん：「学び合い」。この言葉のとおり受講者から教わるのがたくさんありました。知っていることを全て伝えなくてはならないと思わず、講師も学ぼうという姿勢でいると得るものや発見があるはずです。ぜひチャレンジしてみてください。
- 規子さん：「教える」「教わる」というよりは「学び合う」ということを実感できます。「やってみよう」という気持ちがある方はぜひ挑戦してほしいです。経験してみたら得るものがあると思います。

#### ご近所先生企画講座情報

内記章さんが担当する「話そう！'70～'90年代の歌謡曲」の詳細は13ページ、内記規子さん担当する「エッセイを書いてみよう」の詳細は12ページをご覧ください。

さっぽろ市民カレッジ ご近所先生企画講座

2025  
春・夏

## 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。
- ・「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」を基本とした講座です。
- ・ちえりあのほか、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。

10月12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)

2025 春期 (来年 5月開講) と夏期 (来年 8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、9月上旬にホームページでお知らせします。



# ちえりあフェスティバル 2024

2024年8月25日(日) 9:30~15:00

※イベントにより開催時間が異なります

子どもから大人まで楽しめるさまざまなイベントを用意して、みなさまのご来場をお待ちしております。イベントによっては整理券が必要なものもあります。詳しくはちえりあHPをご覧ください。

## 昔遊びを楽しもう!

10:00~15:00

割り箸鉄砲やぶんぶんごまを作って遊ぼう。将棋や囲碁の体験のほか、絵本の読み聞かせもあるよ。



## ~君はクリアできるかな!?!~ オモシロ自作ゲームに挑戦

10:00~15:00

北海道科学大学のみなさんがプログラミングしたオリジナルのゲームで遊ぼう。どんなゲームが登場するかは当日のお楽しみ!!  
協力:北海道科学大学



## わくわくサイエンス広場

10:00~15:00

振るとピカッと光る「フリフリ発電器」や、食器に触ると音が鳴る「キッチンピアノ」などで科学の世界を楽しもう。



協力:北海道社会教育士会

## ちえりあフェスティバル映画会

ちえりあホールの巨大スクリーンで映画を楽しもう。

① 10:00~11:50

「最高の人生のはじめ方」

(9:00~整理券配布、9:30開場、10:00上映開始)

② 14:00~14:35

「うっかりベネロベ 家族っていい編」

(13:00~整理券配布、13:30開場、14:00上映開始)



世界大会真っ最中!  
「モルック」や「ポッチャ」を体験しよう

11:00~14:30

今話題のスポーツ「モルック」や「ポッチャ」をやってみよう! 小さなお子さまには、柔らかい投てき種目も用意しています!

いどうほんやとキッチンカー

9:30~15:00

「いどうほんや KOKO」がちえりあにやってくる! お気に入りの絵本が見つかるかも? キッチンカーの出店も!

保存期間終了雑誌無料プレゼント

9:30~10:30

図書コーナーが所蔵する保存期間が過ぎた古い雑誌を無料でプレゼント。例年すぐに無くなるのでお早めに(先着順)。

宮の沢若者活動センターによるブース出店

10:00~15:00

ちえりあ前の広場で飲食物・ハンドメイド作品を販売。遊びコーナーやステージイベントもあるよ。

子ども服のリユース大作戦!

10:00~15:00

リサイクルプラザ宮の沢に来館したお子さまに引換券を配布。お1人様5点まで子ども服を持ち帰ることができるようよ!

## 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

## ~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

先着順受付中 | 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

## 新史料から見る幕末人物史

先着順受付中 | 定員45名

歴史小説・ドラマから作られた人物像を、新史料から読み解き実像にせまります。

講師 | 歴史研究者・北海道龍馬会  
事務局長 小宮山 一夫

開催日時 9/5~9/19 木曜  
14:00~16:00 <全3回>

受講料 2,800円

## 子どもに寄り添う言葉かけ、接し方 ~子どもを決めつけない発達心理学入門~

先着順受付中 | 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

## ~成功パターンがわかる~ ビジネスモデル超入門!

先着順受付中 | 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

## 知らなきゃ損! ?今注目の行動経済学 ~なぜ、それを買ってしまうのか~

先着順受付中 | 定員30名

合理的じゃない行動がビジネスのカギになる! ? 人の意思決定の“クセ”を体験しながら学びます。

講師 | 北星学園大学経済学部経営情報学科  
教授 西脇 隆二

開催日時 9/4、9/11 水曜  
19:00~20:30 <全2回>

受講料 3,000円

## ~趣味や特技は仕事になります~ HANDMADE をビジネスにしよう

先着順受付中 | 定員30名

どんなものを売る? 価格のつけ方は? ハンドメイド起業のきっかけになる入門講座です。

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 9/5、9/12 木曜 18:45~20:45 <全2回>

受講料 3,000円

対象 インターネットを日常的に使用している方

## ~ちょこっと副業にオススメ~ はじめての Canva 入門・デザイン編

先着順受付中 | 定員20名

今話題の無料デザインツール Canva の基本的な使い方を学び、収入獲得の第一歩を目指そう!

講師 | 現役在宅ワーカー  
正田 美紀子

開催日時 9/18、9/25 水曜 10:00~12:00 <全2回>

受講料 3,000円

対象 PCのメールアドレスをお持ちでマウスの操作ができる方

## 納得から共感へ。プレゼン力を身につける

先着順受付中 | 定員20名

講義と演習を通して、提案や企画内容を効果的に伝えるプレゼン力を身につけます。

講師 | マーケティングプランナー  
白井 栄三

■開催日時 9/18～10/23 水曜  
19:00～21:00 <全6回>  
■受講料 8,600円

## ちえりあ学習ボランティア企画講座 神社仏閣の魅力に触れよう！ ～札幌の寺社の系譜をたどる～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

札幌市内の神社仏閣は、なぜ多くの人々に愛されているのか。寺社建築から探ります。

講師 | 札幌市立大学  
名誉教授 羽深 久夫

■開催日時 10/1～10/29 火曜  
14:00～16:00 <全4回> ※10/15を除く  
■受講料 3,600円 ■会場 10/8、10/29は現地学習

## ～会議に新しいアイデアを呼び込む～ 仕事で使える対話のポイント

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

体験を通して、ファシリテーションのポイントを学びましょう。模擬会議も行います。

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 10/11、10/18 金曜  
18:45～20:45 <全2回>  
■受講料 3,000円

## 未来をつくるフードバンクの活動 ～食品ロスと貧困に向き合おう～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

小さなことからコツコツと。フードバンクの活動から、できることを考えてみませんか。

講師 | NPO法人フードバンクイコロさっぽろ  
代表 片岡 有喜子

■開催日時 10/16 水曜  
14:00～16:00  
■受講料 800円

## 大人の発達障がいを理解する ～働きやすい職場のコミュニケーション～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 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 10/1 火曜  
18:45～20:45  
■受講料 1,600円

## ちえりあ学習ボランティア企画講座 認知症、知っておきたいあれこれ ～その予防と対策～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

認知症を正しく理解し、適切な介護の仕方や利用できる行政サービスを学ぼう。

講師 | 札幌医科大学保健医療学部  
教授 齊藤 正樹 他

■開催日時 10/3～10/24 木曜  
14:00～16:00 <全4回>  
■受講料 3,600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～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 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職員

■開催日時 10/19 土曜  
13:30～15:30  
■受講料 1,600円

## 効率UPにつながる睡眠のススメ ～睡眠研究者が勧める眠り方～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

睡眠の質を上げるには寝始めの90分が大事！睡眠型診断で自分のタイプを知りましょう。

講師 | 東海大学生物学部生物学科  
教授 寺尾 晶

■開催日時 10/21、10/28 月曜  
18:45～20:45 <全2回>  
■受講料 3,000円

## 文化財から見る札幌「永山邸と創成東地区」

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

今も残る札幌の歴史の足あとを、座学と街歩きで学んでいきます。

講師 | 前札幌市文化財保護指導員  
松岡 洋一

■開催日時 10/3 木曜 14:00～15:30  
10/10 木曜 14:00～16:00 <全2回>  
■受講料 1,500円 ■会場 10/10は現地学習

## ちえりあ学習ボランティア企画講座 大通・創成川公園の魅力再発見！ ～見て歩いて考えるこれからの公園～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

大通・創成川公園の成り立ちと役割を知り、これからのまちづくりに公園が果たす役割を考えます。

講師 | 有限会社緑花計画  
代表取締役 笠 康三郎 他

■開催日時 10/4～10/25 金曜  
14:00～16:00 <全4回>  
■受講料 3,600円 ■会場 10/11は現地学習

## 学習支援者協働企画講座

### 楽しく歌ってボランティア ～あなたの声で地域を笑顔にしよう♪～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

「歌が好き！」その気持ちを生かしたボランティア活動を体験してみませんか。

講師 | ポイストレーナー  
井上 美豊子

■開催日時 10/23、10/30、11/3、11/20 水曜 9:45～11:45  
11/27 水曜 12:45～15:00 12/4 水曜 10:45～11:45 <全6回>  
■受講料 3,600円 ■会場 11/27は現地学習

## ちえりあ学習ボランティア企画講座 水の惑星にすむ私たちの生きかた ～水との持続的な関わりかた～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

私たちの生命の源である「水」をどう守り、利用したらよいかを考えます。

講師 | 北海学園大学  
名誉教授 余湖 典昭 他

■開催日時 10/23～11/20 水曜 ※11/6を除く  
14:00～16:00 <全4回>  
■受講料 3,600円

## “好き”や“得意”を仕事にしよう！ ～あなたに合った働き方～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

まずは小さく！自分に無理のないペースやお金で収入を得る挑戦をしてみませんか！？

講師 | 北星学園大学経済学部経営情報学科  
教授 西脇 隆二 他

■開催日時 10/5 土曜  
10:00～17:00  
■受講料 4,200円

## ちえりあ学習ボランティア企画講座 新天地北海道の開拓に夢を託して ～開拓に赴いた人々と残された地名～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

新天地に夢を託し、多くの苦難の末に開拓をした北海道の歴史を学んでみませんか。

講師 | 野外博物館北海道開拓の村  
館長 中島 宏一

■開催日時 10/7～10/28 月曜  
14:00～16:00 <全4回>  
■受講料 3,600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～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員30名

安定したビジネスのカギは既存顧客！？〇〇押し・〇〇沼にハマる心理プロセスを解説します。

講師 | 北海学園大学経営学部  
講師 中川 裕美

■開催日時 10/26 土曜 13:00～16:30  
■受講料 3,000円

## NoMaps 連携講座 札幌国際短編映画祭の舞台裏 ～ビジネス戦略と映画のご紹介～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員30名

映画祭に関わるビジネス戦略を知ると同時に、注目の短編映画と舞台裏を紹介します。

講師 | 札幌国際短編映画祭マネージメント・ディレクター/プロデューサー  
本間 貴士

■開催日時 11/10 日曜 13:30～16:30  
■受講料 3,000円

**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~

申し込み締め切り 9月25日(水) | 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 11/12, 11/19, 11/26 火曜 14:00~16:00  
 11/16 土曜 12:15~13:15 11/23 土曜 16:30~17:30 (全5回)

受講料 3,000円 ■会場 11/23は現地学習

~もしもに、ともに、備えよう~  
**災害時、トイレは一体どうなる!?**

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員24名

災害関連死とトイレの関係、携帯トイレの使い方など、防災の気になるあれこれを学びます。

講師 | 特定非営利活動法人防災したつけ  
 代表理事 水口 綾香 他

開催日時 11/16 土曜  
 13:30~16:30

受講料 1,500円

**“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

**まちづくりをサイエンス**  
 ~パブリックスペースの使い方~

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員30名

札幌駅周辺の屋外空間を皆でDIY! ?まちをあなたの居場所にするノウハウの数々を伝授します。

講師 | 株式会社石塚計画デザイン事務所  
 丹藤 卓也 他

開催日時 11/23 土曜 9:45~11:45

受講料 800円

~まずはショートからはじめよう!~  
**ビジネスに使える動画作成のススメ**

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員30名

なぜ今、ショートが流行っている!?その理由や好まれる動画作りについて解説します。

講師 | NPO法人インパクト推進協議会  
 事務局長 小幡 英二

開催日時 11/14, 11/21 木曜  
 18:45~20:45 (全2回)

受講料 3,000円

**日曜音楽サロン**  
 ~ユーラシア大陸を音楽で旅しよう~

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

ユーラシア大陸の音楽を中心に、その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 11/17~12/8 日曜  
 9:45~11:45 (全4回)

受講料 3,600円

**円山動物園連携講座**  
**オランウータンから環境問題を考える**  
 ~円山動物園に新施設オープン~

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

新施設の特徴や飼育方法の取り組みを学びながら、人と動物の関係を考えます。

講師 | 札幌市円山動物園 職員 大野 宏之、吉田 淳一

開催日時 11/21 木曜 14:00~16:00  
 11/28 木曜 13:30~15:30 (全2回)

受講料 1,500円 ■教材費 800円

会場 11/28は現地学習

**さっぽろふるさと学・入門編**  
 ~文化・スポーツからみる歩み~

申し込み締め切り 10月25日(金) | 定員60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 12/10, 12/17 火曜  
 14:00~15:30 (全2回)

受講料 1,500円

**わかる! 伝わる! マンガのチカラ**

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員60名

楽しむだけでなく、魅力を伝えたり、情報を広めたり、さまざまな場面で注目されているマンガ。多くの人に親しまれる理由は、一体何なのでしょう? まちづくりや産業振興にも大注目のマンガの魅力にせまります。

開催日時 11/24 日曜  
 14:00~16:00

受講料 800円

講師 | 星槎道都大学美術学部デザイン学科 准教授 竹内 美帆

札幌出身。星槎道都大学美術学部デザイン学科准教授。日本マンガ学会・元理事。大学を中心に「マンガを考える」授業を展開するほか、講演、雑誌やウェブサイトでのマンガ関連の記事執筆も手掛ける。本年3月に開催された「あさきゆめみし」×「日出処の天子」展一大和和紀・山岸涼子 札幌同期二人展一では展示テキスト執筆を担当。

有限会社エアードライブ 代表取締役 田中 宏明

北海道出身。デザイン学校を卒業後、グラフィックデザイナー、ゲームクリエイターの職に就くが、平成9年脱サラし、漫画家としてデビュー。プロを目指すか、一度は夢を断念。Web関連事業に従事し有限会社エアードライブを設立する。その後、実在する一人の医師とその仲間(かぞく)の物語を描いた「義勇の空」を発売。北海道初の漫画出版を開始する。





©エアードライブ / ©エアードライブ「島義勇伝」製作委員会

**講座レポート**

**発酵食品のメカニズムや料理への活用法などを学ぶ**  
**「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!~ 講座を開催しました

腸内環境の改善や免疫力アップなどに効果があると言われている「発酵食品」。今回は、「発酵翻訳家」として活動中の土方夕暉さんを講師に迎え「発酵食品」の取り入れ方や魅力について学びました。

当日は100名を超える受講者にお集まりいただき、発酵食品の注目の高さがうかがえました。発酵食品といえば、みそやしょうゆ、納豆など毎日の食事でも口にする機会が多い身近な食材です。講座では、乳酸発酵・アルコール発酵・酢酸発酵という三大発酵や発酵を助けるこうじ菌の働きについて、図解を交えて詳しく解説していただきました。

また、即席みそ・こうじ甘酒の試食や手軽に発酵食品を取ることができる講師オリジナルレシピを紹介しました。今回の講座をきっかけに、ご自宅でも発酵生活を楽しんでいただきたいと思います。




## 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

### タイの言語と文化を学ぼう！

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

タイ語の初歩を学びながら、タイの文化や生活をのぞいてみましょう。

講師 | タイ語講師  
広瀬 佑介

■開催日時 10/9～11/20 水曜  
13:30～15:00(全7回)

■受講料 4,500円

### イタリアの言語と文化を学ぼう！

申し込み締め切り 10月25日(金) | 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 12/4～2/26 水曜  
13:30～15:00(全7回)  
※12/11、12/25、1/1、1/8、2/5、2/12を除く

■受講料 4,500円

### 安心安全なパソコン設定とは？ ～ウイルス対策ソフトでは守れぬ脅威～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

ビジネスにも活用できるパソコンの設定変更でセキュリティをアップしよう！

講師 | 情報技術講師  
中山 和夫

■開催日時 10/9～10/30 水曜  
17:50～19:20(全4回)

■受講料 4,200円

### はじめるデッサン ～観察と探求～

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

初心者でも大丈夫！構図や形の取り方を学び、じっくりとデッサンを描き上げましょう。

講師 | 合同会社美術教育コンサルティング社  
代表 高橋 久美子

■開催日時 10/11～11/22 金曜  
13:30～15:00(全7回)

■受講料 4,500円

■教材費 300円

### はじめる色彩 ～響きあう色と色～

申し込み締め切り 10月25日(金) | 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 | 合同会社美術教育コンサルティング社  
代表 高橋 久美子

■開催日時 12/6～2/21 金曜  
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

■教材費 700円

### 今日からはじめる太極拳

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

心と身体を癒やす太極拳の基本をゆっくり学びましょう。ダイエットや生活習慣病予防にも◎。

講師 | 太極拳札幌交流協会  
原田 雅恵

■開催日時 10/11～2/21 金曜  
15:20～16:50(全14回)  
※11/29、12/27、1/3、1/10、2/7、2/14を除く

■受講料 7,200円

### ～手紙やメモから好印象！～ ボールペン字入門講座

申し込み締め切り 8月25日(日) | 定員15名

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 10/11～11/22 金曜  
17:50～19:20(全7回)

■受講料 4,500円

■教材費 550円

### ～美しい文字で印象アップ！～ 筆ペン入門講座

申し込み締め切り 10月25日(金) | 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 12/6～2/21 金曜  
17:50～19:20(全7回)  
※12/27、1/3、1/10、2/7、2/14を除く

■受講料 4,500円

■教材費 550円

### はじめてのプログラミング ～Scratchでゲームをつくらう～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員15名

未経験でも大丈夫！楽しみながらプログラミングの基本を身に付けましょう。

講師 | パソコン教室 ドリームプラス  
芦原 和人

■開催日時 11/6～2/26 水曜  
17:50～19:20(全10回)  
※11/27、12/11、12/25、1/1、1/8、2/5、2/12を除く

■受講料 6,100円  
■対象 PCのメールアドレスをお持ちでマウス操作ができる方

## ご近所先生企画講座

》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。

### ～簡単でおしゃれ！～ 神秘的な「ヒンメリ」作り挑戦

【会場】  
中央図書館

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

フィンランドのおしゃれな飾りを扱いやすいプラスチックストローと真鍮で作れませんか。

講師 | FREEMAKER nozomi

■開催日時 11/12～12/10 火曜  
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 4,000円



### 書いて元気になるノートづくり ～70歳を笑顔で生きるために～

【会場】  
清田図書館

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

これからどう生きたい？何を残したい？そんな思いをつづった自分だけのノートを作ります。

講師 | 矢野 智章

■開催日時 11/12～12/10 火曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



### レッツトライ！初めてのフラ ～脳トレ！運動不足解消に！～

【会場】  
東月寒地区センター

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

一度やってみたかった！そんな方に必見！基本動作を学び一曲挑戦してみましょう！

講師 | 菊池 房子

■開催日時 11/13～12/11 水曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円



### はじめてのイタリア語 ～やさしく自分にあった学びを～

【会場】  
白石区民センター

申し込み締め切り 9月25日(水) | 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 11/9～12/14 土曜  
18:45～20:45(全5回)  
※11/23を除く

■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 ～人生2度目の義務教育～

【会場】  
西岡図書館

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

老いを認めたら背中に羽が生えてきた！老いがつちり向き合う勉強会です。

講師 | 新森 司麻

■開催日時 11/12～12/10 火曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



### ～発酵の達人が伝授！～ 醸し干し漬けて「保存」を愉しむ

【会場】  
西区民センター

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

腐敗と保存の原理を知り、「作って食べて持ち帰って食品ロスも達成！」でお得感満載！

講師 | 土方 夕暉

■開催日時 11/12～12/10 火曜  
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 3,700円

※飲食を伴います。アレルギーのある方はお問い合わせください。



### 体軸トレーニングで心身を整える ～各自に最適な調整と運動を～

【会場】  
手稲区民センター

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

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

講師 | 上山 純一

■開催日時 11/13～12/11 水曜  
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



**手軽な腸活運動で体を整えよう** 【会場】  
清田区民センター  
～いつまでも美しく若々しく～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

今、注目されている腸活の基礎知識と美腸のための運動実践法を一緒に学びましょう!!

| 講師 | 田平 玲

■開催日時 11/14～12/12 木曜  
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



**1日5分!小顔&美肌を顔ヨガで** 【会場】  
清田区民センター  
～5歳若みえと素敵な笑顔を～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

顔ヨガをきっかけに、小顔と美肌だけでなく心と体の健康も手に入れましょう。

| 講師 | 千葉 洋子

■開催日時 11/14～12/12 木曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円 ■対象 女性



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

申し込み締め切り 9月25日(水) | 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 11/19～12/17 火曜  
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円



**心で踊るハワイアンダンス** 【会場】  
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

手話を使い・体幹を鍛え・感情表現を学び、ハワイアンミュージックを楽しみましょう。

| 講師 | 小林 えりか

■開催日時 11/19～12/17 火曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 50円



**はじめてのフルーツカッティング** 【会場】  
豊平区民センター  
～不器用さん・初心者さん大歓迎～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

いつもよりおいしく、簡単にできる「切り方・盛り付け方」を一緒に楽しみましょう。

| 講師 | 杉山 貞子

■開催日時 11/14～12/12 木曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,500円

※飲食を伴います。アレルギーのある方はお問い合わせください。



**筆ペンでアートな作品を書こう** 【会場】  
厚別図書館  
～心が整う筆文字カード～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

字が苦手でも大丈夫。新しい自分を皆さんと見つけてみませんか。

| 講師 | 中野 郁子

■開催日時 11/15～12/13 金曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 1,500円



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

申し込み締め切り 9月25日(水) | 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 11/20～12/18 水曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 2,000円



**歌声サロンの開店です!** 【会場】  
ちえりあ  
～あの頃のあの歌を～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

古き良き青春時代の歌を、オールリクエストと一緒に歌いませんか!

| 講師 | 林 五基

■開催日時 11/21～12/19 木曜  
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 600円



**健康まーじゃん入門** 【会場】  
手稲区民センター  
～女性だけでわいわい楽しく～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

初めての方でも楽しく覚えられるように基本ルール、マナー、牌の扱い方をご指導します。

| 講師 | 土橋 篤

■開催日時 11/15～12/13 金曜  
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円 ■対象 女性



**橋本左内と横井小楠** 【会場】  
北区民センター  
～幕末の政治改革構想～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

明治維新の背後に隠れた改革構想。橋本左内と横井小楠の幕政改革論を考えます。

| 講師 | 田海 秀穂

■開催日時 11/18～12/16 月曜  
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** 【会場】  
ちえりあ  
～世界三大紅茶の飲み比べに挑戦～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

三大紅茶を飲み比べて、味や感想を話し合いながら新たな発見を試してみませんか?

| 講師 | 林 信子

■開催日時 11/21～12/19 木曜  
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 800円

※飲食を伴います。アレルギーのある方はお問い合わせください。



**和歌を詠み感性を磨こう** 【会場】  
ちえりあ  
～エキゾチックな日本語の魅力～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

言葉を味わいながら一人ずつ詠みます。平安時代の名所やおしゃれ、文字の変遷もたどります。

| 講師 | 菅原 道子

■開催日時 11/22～12/20 金曜  
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 150円



**タイ語を話そう** 【会場】  
白石区民センター

申し込み締め切り 9月25日(水) | 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 11/18～12/16 月曜  
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



**エッセイを書いてみよう** 【会場】  
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

自分にしか書けないことが、きっとあるはず。いろんな作品に触れながら、一緒に学んでいきましょう。

| 講師 | 内記 規子

■開催日時 11/16～12/21 土曜  
10:00～12:00(全5回)  
※11/23を除く

■受講料 3,000円

■教材費 500円



**話そう! '70～'90年代の歌謡曲** 【会場】  
ちえりあ  
～業界人が語る裏話あれこれ～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

あの頃大好きだった、あの歌の歌手について語り合おう!

| 講師 | 内記 章

■開催日時 11/22～12/20 金曜  
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



**YouTube入門** 【会場】  
ちえりあ  
～明日からあなたもユーチューバー～

申し込み締め切り 9月25日(水) | 定員20名

番組制作から投稿までYouTubeの徹底活用方法を学びます。

| 講師 | 田中 茂

■開催日時 11/22～12/20 金曜  
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 3,000円

■対象 バ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

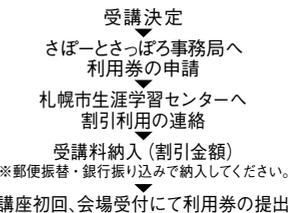
### 受講料の割引について

#### <さぼーとさっぽろ会員>

下記講座は受講料が 1,000 円割引になります。

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ● ビジネスモデル超入門!          | ● 仕事で使える対話のポイント       |
| ● 結果を出す人の“失敗”から学ぶ方法    | ● 自分らしい時間 <とき> を描こう!  |
| ● 知らなきゃ損! ? 注目目の行動経済学  | ● 効率 UP につながる睡眠のススメ   |
| ● HANDMADE をビジネスにしよう   | ● ビジネスで成功するファンベースのヒント |
| ● はじめての Canva 入門・デザイン編 | ● 札幌国際短編映画祭の舞台裏       |
| ● 納得から共感へ。プレゼン力を身につける  | ● 札幌国際短編映画祭の舞台裏       |
| ● 大人の発達障がいを理解する        | ● ビジネスに使える動画作成のススメ    |
| ● “好き” や “得意” を仕事にしよう! | ● “差” 別化するビジネスの作り方    |
|                        | ● 安心安全なパソコン設定とは?      |

#### 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 TEL 011-221-3061

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

9月14日 (土)  
12:20 ~ 12:50

tiny ☆ fox quintet



ジャズが大好きなメンバーが集結し、お馴染みの曲のジャズアレンジを楽しくお届けします。サクソカルテットの曲のほか、今回はピアノを加えたアレンジ曲もお楽しみ下さい。

10月12日 (土)  
12:20 ~ 12:50

Trio Rhythmmalletz



札幌大谷短期大学在学中に結成したグループのメンバーが、個々の演奏活動や子育てを経て、トリオとして再結成。マリンバの温かい音色と、パーカッションの様々なリズムで、ほっとできるひと時をお過ごしください。

### 「サークル発表会 2024」開催決定!

#### 参加希望サークルの募集: 8月9日 (金) 締め切り

毎年秋に開催する「サークル発表会」を、今年は 11 月上旬に開催いたします。ホールで行う「舞台発表」とロビーで行う「作品展示」の 2 部門で、現在、参加希望サークルの募集を行っています。詳しい応募要項は、ちえりあホームページに掲載しているほか、ちえりあ館内で配架しています。皆さまのご参加をお待ちしています!

= お問い合わせ =  
札幌市生涯学習センター 施設課 TEL 011-671-2200



### 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 ゆりかごコンサート

お子さまが泣いても大丈夫！大きなホールで家族一緒に音楽を聴いて楽しみませんか。  
童謡などお子さんと楽しめる曲がいっぱい♪ ベビーカー置き場や授乳室などもあります。

**日時** 10月18日(金)  
10:30～11:30 (10:00 開場)

**会場** 1階 ちえりあホール (西区宮の沢 1-1-1-10)

**出演** 音楽工房 ToTo とまと



「みんなの笑顔が見たいから・心に響け！」をモットーに2000年から活動しているグループ。「子どもは音を言葉に置き換えることで、感覚的に覚えやすくなるのでは」との思いから「ToToとまと」というフレーズを使ったところ、この可愛い響きが気に入りグループ名になりました。ゆりかごコンサートでは、ピアノやエレクトーン、マリンバに加えてユニークな楽器を使った演奏とリズム遊びをお楽しみください。

**チケット料金**

指定席 800 円  
座席をご利用になるお子さまは、お一人様につき1枚のチケットが必要。  
※大人1名につき1名までのひざ上鑑賞は無料 (未就学児童に限る)

**チケット取り扱い**

前売り券…電子チケット販売サイト teket (<https://teket.jp/>)  
※ 10月17日(木)17:00まで  
当日券…会場入口で販売  
※前売り券が完売した場合は、当日券の販売はありません。



**チケット発売日**

9月2日(月)

## えほんのよみきかせ (おはなし会)

会場 1階ちえテラス (タリーズコーヒー内)

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。  
申し込み不要。当日直接会場にお越しください。

出演：よみきかせボランティア 「ファンタジア」  
10月28日(月)  
8月22日(木)、9月26日(木) 10:30～11:00  
出演：メディアプラザ職員  
10月28日(月)  
10:30～10:50

### 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(祝日の場合は翌平日)  
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