

2025
2・3・4月
vol.94

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

歌うボランティアサークル
プリティ・ボイス
清田 実さん

一緒に活動しませんか？

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
パネル展・メンバー募集説明会





きよ た みのる
清田 実 さん
歌うボランティアサークル「プリティ・ボイス」

一歩でも前進するために 興味のあるものには積極的にチャレンジしています

楽しみながら歌うことで地域に笑顔を届ける「歌うボランティア」として活動を続けている清田実さんに、サークル活動やご自身の生涯学習活動についてお話を伺いました。

1 きっかけは歌でボランティアって面白い!?

コーラスの経験があったので久しぶりに活動を再開したいと考えていた時、偶然ちえりあで「楽しく歌ってボランティア」の講座案内を目にし、「コーラスがボランティア活動につながるの面白い」と思い講座を受講しました。講座では実際に福祉施設を訪問して歌を披露するカリキュラムが組まれていたので、本番に向けて練習を続けていると「講座が終わっても活動を続けていきたい」という気持ちが強くなり、講座の受講者でサークルを結成しました。サークル結成から10年になりますが、月2回の練習に加えて、福祉施設への訪問や「楽しく歌ってボランティア」講座のサポートなど精力的に活動を続けています。

2 活動は「楽しく」が基本

サークルは代表・副代表が2年ごとの交代制をとっていて、メンバーそれぞれが自主性や参加意欲を

もった活動ができています。また、技術だけでなく、**楽しくやることにも重点を置いて活動しているので、メンバーとは自然体で付き合っています。**ちえりあで開催するサークル発表会や他にも年に数回の発表の場があるので、普段の練習にも力が入ります。一昨年はちえりあのロビーコンサートにも出演しました。私はメンバーと一緒に作った派手な衣装を着て登場し、来てくださった方々に楽しんでいただきました。

3 オンラインの活用も

コロナ禍にはサークルをお休みしていましたが、その間も活動を続ける方法はないかと考えて、メンバーとオンラインで活動を続けてきました。慣れない機械操作や音のズレなど苦労もありましたが、メンバーとの繋がりを保つことができました。オンラインは2年くらい続けましたが、久しぶりにメンバーと集まった時は、顔を見て言葉を交わすことができ本当に嬉しかったです。

4 人に喜んでもらえることを

以前体調を崩した時期があり、「これからは人に喜んでもらえる活動をしていこう」と考えるようになりました。講座や活動の区切りには、私自身の備忘録として活動記録をまとめた本や映像を作り受講者やサークルのメンバーにもお渡しすることがあるのですが、みなさんとても喜んでくださいます。ボランティアの魅力は「喜ばれること」。**私自身が楽しんで行っている活動でみなさんにも喜んでいただけるとますます頑張ろうと思います。**

5 チャレンジ精神をもって

私は老化防止のために、「か…感動する気持ち、き…興味をもつ、く…工夫、け…健康、こ…恋（ときめく気持ち）」の「かきくけこ」を意識しています。考えているうちに時間は過ぎてしまいますし、止まってしまうとそこから先には進めないで、失敗を恐れず**いろいろなことにチャレンジするようにしています。**ちえりあで行われる講座も、カメラやパソコン、まちづくりなどジャンルにこだわらずに受講してきました。これからもチャレンジ精神をもって、新しいことに挑戦していきたいと思っています。

サークルガイドをご存じですか？

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「サークルガイド」を、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、ちえりあのホームページにも掲載しています。

ダンスや体操、ヨガ、絵画、音楽、語学、茶道、書道、パソコン、手芸…などなど、100を超えるサークルの情報を掲載していますので、はじめたい活動の参考にしてください。

ちえりあでサークル活動してみませんか。



講座レポート

近年のマンガ文化の広がりや
北海道とマンガの関わりについて学ぶ
「わかる!伝わる!マンガのチカラ」講座を開催しました

地域の魅力発信や産業振興などで広く活用されているマンガをテーマに、マンガの研究者で星槎道都大学准教授の竹内美帆さんと、漫画家であり北海道初の漫画出版を行っている有限会社エアードライブ代表の田中宏明さんを講師に迎えて、さまざまな角度からお話ししていただきました。



講座は、竹内さんによるマンガを取り巻く状況についての解説からスタートしました。2000年代以降、国内外ではマンガの文化としての注目が高まり、国内ではマンガミュージアム・図書館が増えていることや海外の博物館ではマンガに関する展覧会が開催されたことが紹介されました。また、現代文化としてマンガを残していくという意識の高まりから、流失や消失の危機にあるマンガ原画の保存に向けた動きがすすんでいることも紹介されました。

営されている田中さんだからこそ感じた流通の苦悩についても語っていただきました。

後半は、竹内さんと田中さんのクロストークです。この中では、田中さんが出版社を立ち上げるに至った経緯やマンガ出版の仕組みを解説。また、マンガ文化が世界に広がる一方で、縮小傾向にある出版業界をどう支えていくかなど課題も交えてお話ししていただきました。

続いて、田中さんにはご自身の作品『義男の空』について、その制作背景や作品を通じて伝えたかったメッセージとともに、漫画家としてだけでなく出版社を運

マンガは、社会のさまざまな場面で活用される大きな可能性を秘めたコンテンツです。

ひとりひとりが「マンガのチカラ」の可能性について考え、マンガを通して北海道をさらに盛り上げていきましょう。まずは、お気に入りの一冊を見つけることから始めてみませんか。



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 マックスバリュ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

～令和シニアにこそオススメ～
知って、体験。すごいeスポーツ

先着順受付中 | 定員20名

認知機能の改善効果が!? いま全国で話題のeスポーツを学んで、楽しく体験!

講師 | 一般社団法人北海道eスポーツ協会 / TOPPAN株式会社 東日本事業本部 北海道事業部 プロデューサー 榎谷 稔

- 開催日時 2/13 木曜 13:00～15:00
- 受講料 800円
- 対象 60歳以上の方

音楽に合わせながら実際にパチで太鼓をたたくゲーム「太鼓の達人」を体験します。対戦や応援を一緒に楽しみましょう!
※機器操作のアシスタントが付きますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

eスポーツ(イースポーツ)・・・「電子スポーツ」を意味し、コンピューターゲームを使った対戦をスポーツ競技として楽しむものです。

もっと! HANDMADE ビジネス
～長く続けるための3つのポイント～

先着順受付中 | 定員30名

売れる商品? ファンづくり? 機械で作る...? 安定的なハンドメイドビジネスを目指そう!

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 2/20、2/27 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



ハンドメイドビジネスを始めた方や始めたいと思っている方におすすめの講座です

～みんなちがって、もっといい。～
「共創」から学ぶチームづくりのヒント

先着順受付中 | 定員20名

枠を超えた先にある新しい価値の生み出し方を、作品をつくりながら自然に身につけます。

講師 | 札幌市立大学デザイン学部 准教授 横溝 賢

- 開催日時 2/20～3/6 木曜 19:00～20:30 (全3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

「共創」という言葉をご存知ですか?

異なる立場や職種、組織が協力し合い、新たなサービスや価値を共に生み出すこの考え方は、不確実な未来を生きながらえる“しなやかな知性”として、今、多くの企業やプロジェクトで注目を集めています。枠を超えた先にある新しい価値の生み出し方を、作品をつくりながら自然に身につけましょう。

～障がいのある子どもの子育て～ 将来の“働く”を今から考える

先着順受付中 | 定員30名

高等学校、就職、将来を知り、誰もが障がい者を受け入れられるまちづくりも考えます。

講師 | 未来さぼーと白石
管理者 石井 敏三

■開催日時 3/1 土曜
10:00～12:00
■受講料 800円

LINE も学べる！ スマホ活用の基本の「き」

先着順受付中 | 定員20名

初心者でも安心！基本操作や使いやすくなるための便利な設定・機能を丁寧に解説します。

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 3/5 水曜 10:00～12:00
■受講料 1,100円
■対象 通信契約があり、LINEが入ったスマートフォンをお持ちの方

ジンギスカンのジンくん誕生秘話 ～キャラクターから学ぶ販売戦略～

先着順受付中 | 定員30名

ローカルキャラクターの誕生秘話を通して、商品が地域に根差すまでのヒントを学びましょう。

講師 | 合同会社工房アルティスタ
代表社員 永谷 久也

■開催日時 3/19 水曜
18:45～20:45
■受講料 1,600円



©はしあさこ

～本があって、人が集まる～ やっぱり“本のある場”はおもしろい！

先着順受付中 | 定員30名

本に関わる仕事人3名によるクロストーク！「本のある場」の魅力と可能性について語り合います。

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 3/29 土曜
10:00～16:00
■受講料 2,100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50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！

講師 | アサヒビール株式会社
スタッフ

■開催日時 3/8 土曜 14:00～16:00
■受講料 1,100円
■対象 20歳以上の方

NoMaps 連携講座 生成系 AI を活用して企画書を作成しよう ～ビジネスに役立つ実践講座～

先着順受付中 | 定員30名

仕事で企画書を作る方は必見！生成系 AI で企画書を作成する実践的講座です。

講師 | NoMaps 実行委員会
事務局 廣瀬 岳史

■開催日時 3/12 水曜 19:00～21:00
■受講料 1,600円
■対象 ChatGPT や Copilot 等のアカウントを取得し、利用できる方

ちえりあ学習ボランティア企画講座 さあ、ノドを鍛えて元気に！ ～若返りのためのボイトレ～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員30名

正しい発声法やボイトレを学び、脳や口腔感覚を刺激して健康管理に役立てよう。

講師 | なつた Sapporo
代表 川口 真奈美

■開催日時 5/14～6/4 水曜
14:00～16:00 (全4回)
■受講料 3,600円

わかる！使える！マーケティング ～社会の変化をチャンスに変える～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

人びとのニーズとライフスタイルが変化している今こそ、マーケティングで課題解決を！

講師 | マーケティングプランナー
臼井 栄三

■開催日時 5/14～6/18 水曜
19:00～21:00 (全6回)
■受講料 8,600円

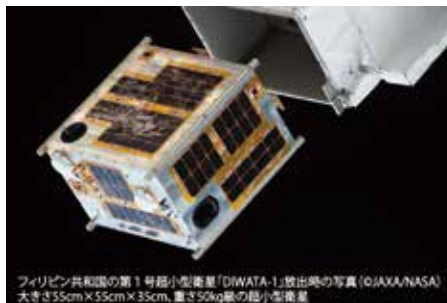
～暮らしに革命を！～ 超小型人工衛星で挑む世界進出

先着順受付中 | 定員60名

私たちの暮らしと人工衛星の意外なつながり！？札幌から世界にイノベーションの旋風を巻き起こす。

講師 | 北海道大学大学院理学研究院
教授 高橋 幸弘

■開催日時 3/15 土曜
10:00～12:00
■受講料 800円



フィリピン共和国の第1号超小型衛星「DIWATA-1」放出時の写真 (©JAXA/NASA)
大きさ55cm×55cm×35cm、重さ50kg級の超小型衛星

株式会社ルピシアグルマン連携講座 ～お茶専門店のクラフトビール！？～ 知られざる新商品開発の舞台裏

先着順受付中 | 定員30名

異業種に挑戦したルピシア。新商品が生まれるまでのストーリーを、ビール職人が熱く語ります！

講師 | 株式会社ルピシアグルマン
ビール工場工場長 石村 匠

■開催日時 3/15 土曜 14:00～16:00
■受講料 1,600円
■対象 20歳以上の方

今から始める LINE 公式アカウント入門編 ～アカウントを作ってみよう～

先着順受付中 | 定員30名

周りは使っているがどうなんだろう？LINE をビジネスに導入する理由をお話します。

講師 | LINE 自動化システムエルわか正規代理店
踊るLINE マーケター 丹羽 千浪

■開催日時 3/18 火曜 19:00～21:00
■受講料 1,600円
■対象 個人LINEアカウントをお持ちで、公式LINEアカウントの導入をお考えの方

北海学園大学連携講座 お金の知識で未来をつかめ！ ～マネー訓練所！～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20組40名

はやくない？はやくない！！小学生から正しいお金の知識をつけよう！

講師 | 北海道キッズマネースクールどさん校
代表 加藤 慧太

■開催日時 5/18 日曜 14:00～16:30
■受講料 700円
■対象 小学4～6年生(要:保護者同伴1名)

ちえりあ学習ボランティア企画講座 今、求められるしなやかな心 ～人生を拓く気づきの実践～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員30名

混迷し目まぐるしく変化する社会で、柔軟に穏やかに強く生きる思考と実践手法を学びましょう。

講師 | 北海道大学出版会
編集担当 川本 愛 他

■開催日時 5/24～6/14 土曜 14:00～16:00 (全4回)
■受講料 3,600円
■会場 6/7、6/14は現地学習

北海学園大学連携講座 ひとりでもできる！簡単男料理入門

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員16名

簡単レシピ教えます！スキマ時間に彩りをプラスする60歳からの料理講座！

講師 | 料理研究家 東海林 明子

■開催日時 5/24 土曜 10:30～13:30
■受講料 1,300円 ■教材費 1,200円
■対象 60歳以上の男性
※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。

ちえりあ学習ボランティア企画講座 初心者でもむずかしくない写真術 ～素直な気持ちを写そう～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員30名

あなたが撮った写真を個性光る印象的な作品へと変えるコツを学びませんか。

講師 | 写真家(公益財団法人 日本広告写真家協会 APA 正会員)
VOLANTI 代表 小森 学

■開催日時 5/30～6/20 金曜 14:00～16:00 (全4回)
■受講料 3,600円 ■会場 6/13は現地学習
■対象 デジタルカメラ(スマートフォン可)を持参できる方

学社融合講座

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

学社融合講座とは

市立札幌大通高校を会場に、生徒と一緒に学ぶ講座です。
異なる年代との交流をとおり、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。

思いを描くデッサン ～感性を形に～

申し込み締め切り 2月25日(火) | 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 4/18～5/30 金曜 13:30～15:00(全7回)
■受講料 4,500円
■教材費 300円

初歩から学ぶエクセル講座 ～簡単な表計算からグラフ作成まで～

申し込み締め切り 2月25日(火) | 定員15名

エクセルに慣れて、基本操作ができるようになります。

講師 | ナニカ製作所 所長 竹田 慎一

■開催日時 4/18～5/30 金曜 15:20～16:50(全7回)
■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

やさしい手話講座

申し込み締め切り 2月25日(火) | 定員15名

聴覚障がいや手話を学びながらコミュニケーションの幅を広げましょう。

講師 | 公益社団法人札幌聴覚障害者協会 河村 明子

■開催日時 4/18～6/27 金曜 17:50～19:20(全9回)
※6/6、6/13を除く

■受講料 5,000円
■教材費 1,100円

色彩で広がる世界 ～見る力と感性を高めよう～

申し込み締め切り 4月25日(金) | 定員15名

初心者でも大丈夫！色彩の基本を学び、楽しく水彩画を描いてみましょう。

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 6/20～9/12 金曜 13:30～15:00(全8回)
※7/25、8/1、8/8、8/15、8/29を除く

■受講料 5,400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～

申し込み締め切り 4月25日(金) | 定員15名

ビジネスでも活用できるエクセル機能を身に付けましょう。

講師 | ナニカ製作所 所長 竹田 慎一

■開催日時 6/20～9/12 金曜 15:20～16:50(全8回)
※7/25、8/1、8/8、8/15、8/29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

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(火) | 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 | 佐藤ギタースクール 代表 佐藤 寿一

■開催日時 4/23～9/17 水曜 13:30～15:00(15回)
※6/11、7/16、7/30、8/6、8/13、8/27、9/3を除く

■受講料 7,200円

日常生活での簡単エクササイズ ～ながら体操と体幹トレ～

申し込み締め切り 4月25日(金) | 定員15名

日常生活の動作に運動を取り入れて、健康的な体を手に入れましょう。

講師 | 理学療法士 青山 花奈恵

■開催日時 6/25～9/17 水曜 17:50～19:20(全7回)
※7/16、7/30、8/6、8/13、8/27、9/3を除く

■受講料 4,500円 ■教材費 500円

姿勢改善！体幹トレーニング入門

申し込み締め切り 2月25日(火) | 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 4/23～6/18 水曜 17:50～19:20(全8回)
※6/11を除く

■受講料 5,400円 ■教材費 500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 5月25日(日) | 定員15名

点字や介助歩行をとおり、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 7/4～9/12 金曜 17:50～19:20(全6回)
※7/25、8/1、8/8、8/15、8/29を除く

■受講料 3,600円

さっぽろ市民カレッジ 講師募集説明会 2025秋・2026冬

ご近所先生企画講座

2025 秋期 (11月開講) と 2026 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。

日時	会場
4/19 (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)

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。

ちえりあ学習ボランティア 活動パネル展・メンバー募集説明会

さっぽろ市民カレッジ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)」のメンバーを若干名募集します。※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。

●活動パネル展●

日時	会場
2/24(月・祝)～2/25(火) 10:00～16:00	チ・カ・ホ
2/28(金)～3/5(水) 10:00～16:00	ちえりあ 1階コピー

●メンバー募集説明会● ※申し込み締め切り 3/6(木)

日時	会場
3/8(土) 14:00～15:00	ちえりあ3階ボランティア室

登録には募集説明会への参加が必須です。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
記載事項 ▶ 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)
申し込み先 ▶ 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 電話 011-671-2311 FAX 011-671-2334

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
教材費は別途

※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。

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】
北区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

はじめての方でも大丈夫！食器からお肌まで使えるいろいろな石鹸作りを学んでみませんか。

講師 | 舟崎 恵美

開催日時 5/20～6/17 火曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 4,500円



タイ語を話そう

【会場】
東月寒地区
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 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 5/21～6/18 水曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



タッチセラピー入門
～癒やし癒やされ体験～

【会場】
山の手
図書館

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

ゆったりした癒やしの空間でお気に入りの手技をみつける時間を楽しみましょう。

講師 | 中村 ちえみ

開催日時 5/26～6/23 月曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 1,500円



街の木ウオッチング5つの極意！
～今日、木々が語りかけてくる～

【会場】
澄川
図書館

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

街路や公園、森の木々の魅力と生きる知恵・教訓などを一緒に楽しく学びませんか。

講師 | 松尾 正康

開催日時 5/20～6/17 火曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



～北海道及び札幌の～
歴代長官などの業績と今日的意義

【会場】
中央
図書館

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

歴代長官などの業績とともに、エピソードをまじえた人物像を点描します。

講師 | 武石 詔吾

開催日時 5/20～6/17 火曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



生きる力をさらに育てる心理学
～見方を変えると生き方が変わる～

【会場】
元町
図書館

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

「自分らしさを大切にしながら社会で生きる」アドラー心理学で人生や子育てを楽しもう。

講師 | 小林 真樹子

開催日時 5/27～6/24 火曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円



指で描くほっこりパステル画
～画材を粉にしてくるくるアート～

【会場】
新琴似
図書館

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

誰でも簡単に！描けた達成感で自信を持ち心穏やかに輝く笑顔になりましょう。

講師 | 熊倉 妃佐恵

開催日時 5/27～6/24 火曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 650円



紅茶から広がる世界

～スリランカ紅茶の飲み比べに挑戦～

【会場】
東区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

スリランカ紅茶を飲み比べながら、味や感想を話し合い新たな発見をしませんか？

講師 | 林 信子

開催日時 5/21～6/18 水曜 18:45～20:45(全5回)

受講料 3,000円
教材費 1,000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。



もっと輝く！ハワイアンダンス

～ウクレレの演奏と一緒に～

【会場】
清田区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

フラと日本の手話を合わせた優雅でしなやかなダンス。ウクレレの音で楽しみましょう。

講師 | 半澤 仁稚枝

開催日時 5/22～6/19 木曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 50円 対象 女性



60歳からの自力整体

～痛みがずっと元気でいるために～

【会場】
北区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 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 5/28～6/25 水曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 100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】
手稲区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

字や絵が苦手でも大丈夫。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 5/28～6/25 水曜
18:45～20:45(全5回)

受講料 3,000円
教材費 1,500円



生前整理を楽に取り組みポイント

【会場】
清田
図書館

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

生前整理で大切にすべきことはなんでしょう。自分や家族が納得する方法を学びます。

講師 | 竹腰 みはる

開催日時 5/22～6/19 木曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 500円



心も体も喜ぶ！一年中盆踊り

～北海道盆唄からダンシングヒーローまで～

【会場】
南区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

北海道の定番曲と日本各地の盆踊りに加え、昭和から令和のヒット曲も踊る盆踊り講座です。

講師 | 道舞

開催日時 5/23～6/20 金曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円



はじめての眼ヨガ

～スマホ時代の眼のケア～

【会場】
厚別区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

眼の運動で視界明るく、心も体もスッキリ爽快に！

講師 | おおとり るりこ

開催日時 5/29～6/26 木曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



70代からの大切な体操と筋トレ

【会場】
清田区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(火) | 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、82歳の講師がご紹介します。

講師 | 嘉指 毅

開催日時 5/30～6/27 金曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



はじめてのイタリア語 【会場】豊平区民センター
～楽しく自分にあった学びを～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

再チャレンジも大歓迎！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 5/30～6/27 金曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300円



素敵な人間関係をつくる心理学 【会場】ちえりあ
～自信持ってコミュカUP！の秘訣～


申し込み締め切り 3月25日(火) | 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過ごせる技を学びます。

| 講師 | 新保 仁広

■開催日時 5/20～6/17 火曜 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 3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自分だけのインテリアを作ろう！

| 講師 | 和泉 佳代

■開催日時 5/27～6/24 火曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,500円



色で広げるコミュニケーション 【会場】ちえりあ
～彩り豊かでカラフルな毎日を～


申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

日常にあふれる色彩を活用すると会話が変わります。あなたらしさを表現する色を見つけよう。

| 講師 | 岸 由香

■開催日時 5/28～6/25 水曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 500円



自分で計画・手配。旅に出よう 【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 3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 5/21～6/18 水曜 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、インターネット検索ができる方



インターネットを安全に使う！ 【会場】ちえりあ
～詐欺から自分の身を守るには～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名


詐欺に騙されない安全な使い方を体験し、気を付けるべきところを専門家から学びます。

| 講師 | 熊谷 克則

■開催日時 5/22～6/19 木曜 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



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 3月25日(火) | 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 5/28～6/25 水曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 2,000円



お家でできる身体メンテナンス 【会場】ちえりあ
～いつまでも心身を若く保つために～


申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

寝ていても座っていてもできる運動や簡単なストレッチ・エクササイズから始めてみませんか。

| 講師 | 朝野 裕一

■開催日時 5/29～6/26 木曜 10:00～12:00(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 3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、学んでいきましょう。

| 講師 | 内記 規子

■開催日時 5/23～6/20 金曜 14:00～16:00(全5回)

■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 3月25日(火) | 定員20名

あの頃大好きだったあの歌のこの歌手について、語り合おう！

| 講師 | 内記 章

■開催日時 5/23～6/20 金曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 300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 3月25日(火) | 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 5/29～6/26 木曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 600円



知って美味しいビールの世界 【会場】ちえりあ
～飲んでみたい銘柄20選・基礎編～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

試飲しながら、ピアスタイルごとの特徴を学び、自分好みの味探しに役立てましょう。

| 講師 | 新津 やすこ

■開催日時 5/29～6/26 木曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 4,000円

■対象 20歳以上の方



Googleで作るWebサイト 【会場】ちえりあ
～無料・簡単・最強のホームページ～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

ホームページ制作から管理まで。Googleサイトの徹底活用方法を学びます。

| 講師 | 田中 茂

■開催日時 5/23～6/20 金曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 3,000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



だから絵本の世界はおもしろい 【会場】ちえりあ
～素敵な絵本に出会いましょう～


申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

0歳から100歳まで楽しめる絵本。いろいろな角度から見ると、とても奥深いのです。

| 講師 | 直島 ゆかり

■開催日時 5/24～6/21 土曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円 ■教材費 150円



食事で心と体を整えよう 【会場】ちえりあ
～これで子ども元気いっぱい！～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

腸と脳はつながっている！？食育を学んで一緒に生きる力を身につけましょう！

| 講師 | 若井 恵梨

■開催日時 5/30～6/27 金曜 10:00～12:00(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 【会場】ちえりあ
～魂を揺さぶる！～

申し込み締め切り 3月25日(火) | 定員20名

心身ともに若くありたい！諦めない気持ちがあれば年代は問いません！

| 講師 | 丹羽 千浪

■開催日時 5/31～6/28 土曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■対象 概ね40歳以上の方



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、やむを得ない事情があると認められ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通勤・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

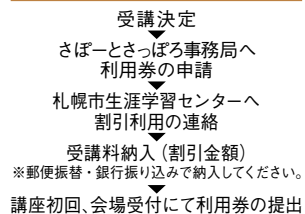
受講料の割引について

<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。

- もっと! HANDMADE ビジネス
- 「共創」から学ぶチームづくりのヒント
- 生成系 AI を活用して企画書を作成しよう
- 知られざる新商品開発の舞台裏
- 今から始める LINE 公式アカウント入門編
- ジギスカンのジンくん誕生秘話
- 初歩から学ぶエクセル講座
- わかる! 使える! マーケティング
- 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

ちえりあ ロビーコンサート

無料で
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8日 (土)
12:20 ~ 12:50

Clarinet duo

クラシックからポップスまでさまざまな音楽シーンをご用意しました。柔らかく優美な旋律から、力強く情熱的な演奏まで、多彩な音色を奏でるクラリネットの魅力をお楽しみください。



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



さっぽろ市民カレッジ LINE 公式アカウント

お友だち追加はこちらから



えほんのよみかかせ (おはなし会)

会場 1 階ちえりあ (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。
申し込みは不要。当日直接会場にお越しください。

日時: 2月27日 (木) 10:30 ~ 11:00
3月27日 (木) 10:30 ~ 11:00
出演: よみかかせボランティア「ファンタジア」



ちえりあ川柳

ハンドメイドが盛んに行われ、自分や周りの方へのプレゼントとしてだけでなくビジネスを始める方も増えているようです。さっぽろ市民カレッジでは、ハンドメイドビジネスを始めた方や始めたい方に向けての講座も行っています。詳しくはページをご覧ください。
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・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

ものづくり
秘訣かもしる

てる

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



貸室の一齐受付(予約抽選会)の方式が変わります

注目

当センターではこれまで、毎月最初の平日の午前中にご来館いただいた方・団体を対象に、貸室予約のための抽選会である「一齐受付」を行ってまいりました。しかし、抽選結果によっては、お客様を数時間にわたりお待たせしてしまうこともありました。

そこで、6月分のお申し込みより、事前に申込書を提出する「事前申込形式」に変更いたします。

最初の申込受付期間は、**2月15日(土)から22日(土)まで<6月分の貸室の予約>**です。「一齐受付抽選申込用紙」は、センター2階窓口またはホームページで配布しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

5月分予約まで
集合型抽選会
最終：2月3日実施



6月分予約から
事前申込形式
初回：2月15日～受付



メールまたは
窓口で
事前申込

※ 12か月後の「ちえりあホール」のご予約については、従来どおり、お集まりいただいた抽選会を行います。

詳しくご案内はこちらの
特設ページから→



受講無料 避難訓練付き講座に参加しませんか？



逃げろ！火事からの正しい脱出 ～避難訓練付き火災予防講座～

さっぽろ市民カレッジ
先着順受付中

自宅で、町内で、ビルで、地下街で。不測の火災にあなたが取るべき行動とは？現役の消防士から、火災の予防と避難について学びます。この講座中からは、突然「火災」が発生します。全員で正しい避難行動を取れるでしょうか？

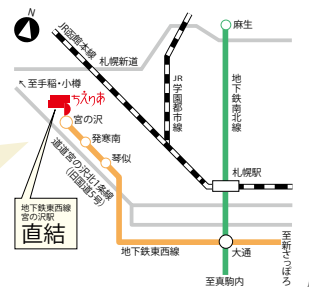


【開催日時】 3/25 火曜 14:00～16:00	【受講料】 無料	【講師】 一般社団法人火災予防のONELOVE 消防職員 西澤 賢治	【定員】 50名
---	--------------------	---	--------------------

申込方法は14ページをご覧ください

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**
マックスバリュ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
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)
- ※お越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用ください



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