

2025
8・9・10月
vol.96

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
yuyu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2025

8月24日(日)
開催



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。



さっぽろ市民カレッジ
ご近所先生企画講座 講師
yuyuさん



知識や経験を自分だけにとどめておくのはもったいない。
教えることで得られるものがたくさんあります。

2025年11月に「40歳からの美姿勢ベリーダンス」を開講予定のyuyuさんにご近所先生企画講座に
応募したきっかけや講座についてお話をお聞きました。

1 きっかけは2011年に受講したご近所先生企画講座

世界最古の踊りと言われているベリーダンスは、アラブの国や地域によって踊りや衣装に特徴がありますが、私は
エジプトの「エジプシャン」というダンスをしています。運動不足解消のために何かを始めたいと思っていた時、ご
近所先生企画講座のベリーダンス講座の案内を目にしました。これまでダンス経験はありませんでしたが、5回で
3,000円という手軽さもあり「まずは体験してみよう」と受講したところ、体に優しい動きが多かったので「これな
ら続けられるかも…」と思い、講座終了後もベリーダンスを続けることにしました。

2 ベリーダンスの魅力を伝えたい

続けていくうちに「もっと上手になりたい」「人前で披露してみたい」と思うようになり、練習を重ねて7年前から
は講師として活動しています。講師活動にあたっては、目標の一つに「ベリーダンスの魅力を多くの人に伝えたい」
という思いがあり、イベントなどに出演しベリーダンスを披露しています。また、実際に踊る楽しさも知っていた
だきたいと、2025年の2月からはご近所先生企画講座でも講師をしています。講座では、受講者の方から「この
動きが難しい…」と言ってもらうことで、どのようにお伝えすれば分かりやすいかを考えるようになり、私も受講
者に教えてもらう「学び合い」を実感しています。また、受講者と講師の両方の経験を生かして、集まって練習す
る楽しさや積み重ねが次に生きることを味わっていただきながらベリーダンスの魅力をお伝えしています。

3 「楽しい」が基本

学びの継続には「楽しかった。また来たい」の気持ちが大切だと思っているので、笑顔が多く和やかな雰
囲気の中で講座をすすめています。受講者のみなさまは熱心に取り組んでくださり、「体を動かすこと
でストレス解消」「生活の楽しみ」と仰ってくださる方もいて、心のどこかに「ベリーダンス」を置いてくだ
さっていることが嬉しいです。

4 ぜひ講師に挑戦を

これまで学んだ知識や経験を自分の中だけにとどめておくのはもったいないと思います。受講者にお伝え
することで得られるものは多く、私の宝になっています。また、ご近所先生には研修会もあり、他のジャン
ルの先生と話すことで、たくさん気づきもありました。ぜひみなさんにも講師に挑戦して欲しいと思い
ます。

ご近所先生企画講座情報

yuyuさんが担当する「40歳からの美姿勢ベリーダンス」の詳細は11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

講師募集説明会

2026春夏

2026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。

10/11(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。



ちえりあフェスティバル

2025年
8月24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。

むかしあそびをたのしもう！

時間 10:00～15:00

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



ちえりあ映画会

ちえりあホールの大きなスクリーンで映画を楽しもう。

時間 ①10:00～11:20

「劇場版アニメ 忍たま乱太郎 忍術学園全員出動!の段」
(9:15～整理券配布、9:30開場、10:00上映開始)

時間 ②13:00～15:30

「映画『大地の侍』上映セミナー」
(12:30開場、13:00開始 ※先着順。整理券の配布はありません)
※上映前に解説付き



体験！ニュースポーツ ～モルック&ポッチャ&フロアカーリング～

時間 10:00～15:00

話題のスポーツ「モルック」「ポッチャ」「フロアカーリング」にチャレンジ。的あてゲームやカゴが低い玉入れなどが体験できるコーナーもあるよ。



話題のビブリオバトルを のぞいてみよう！

時間 ①11:00～12:00
②13:00～14:00

本好きのさっぽろ市民カレッジ受講者が面白い本やおすすめの本を1冊5分でサクッと紹介！気軽に本との出会いを楽しめます！

保存期間終了雑誌 無料プレゼント

時間 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)。

Youth+宮の沢センター祭

時間 10:00～15:00

宮の沢若者活動センターがちえりあ前の広場でステージイベントや遊びコーナー、飲食物やハンドメイド作品の販売ブースを開催します。

子ども服のリユース大作戦！

時間 10:00～13:00

リサイクルプラザ宮の沢で行う不要となった子ども服をリユースする環境イベントです！必要な分だけお持ち帰りすることができます(先着順)。



さっぽろ市民カレッジ

ら・えりあ・て vol.96

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／東武線「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

～「売れるかも」が見えてくる～ はじめてのハンドメイド副業

先着順受付中

定員30名

趣味の延長では売れないってホント？体験ワークを通じて、安定的な副業を目指す！

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 8/29、9/5 金曜 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

心を整えて自己肯定感をUP ～メンタルを鍛えよう～

先着順受付中

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 8/30 土曜
13:30～16:30

■受講料 3,000円

北区民センター連携講座 ～もしもに、ともに、備えよう～ 災害時、トイレは一体どうなる！？

先着順受付中

定員30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つけ
防災備蓄収納1級プランナー 柳田 しのぶ 他

■開催日時 9/1 月曜 13:30～16:30

■受講料 1,500円

■会場 北区民センター

ちえりあ学習ボランティア企画講座 北極からみた明日の地球と私たち ～実は札幌とも深いつながりが？！～

先着順受付中

定員30名

未来の地球を考えるヒント？北極と私たちの暮らしを見つめてみませんか。

講師 北海道大学北極域研究センター
特任准教授 平田 貴文 他

■開催日時 9/4～9/25 木曜 14:00～16:00(全4回)

■受講料 3,600円

※9/25は現地学習

響く！伝わる！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
臼井 栄三

■開催日時 9/3～9/24 水曜
19:00～21:00(全4回)

■受講料 6,000円

はじめてのECサイト作成入門 ～わたしのお店スタートガイド～

先着順受付中

定員20名

無料で始められるECサイトSTORESの使い方を学び、ネットショップ開業のイメージを深めます。

講師 在宅フリーランス 正田 美紀子

■開催日時 9/19、9/26 金曜 18:45～20:45(全2回)

■受講料 3,000円

■対象 ECサイトで販売したい商品が決まってい、基本的なパソコン操作が行える方(パソコンのメールアドレス必須)

円山動物園連携講座 ～アムールトラ・ユキヒョウから考える～ 環境変化と動物保全の未来

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**25名**

絶滅危惧種になった動物はどう守られていくのか、動物園の取り組みを通じて学びます。

講師 | 札幌市円山動物園
動物専門員 小林 真也

■開催日時 10/1 水曜 13:30～15:30
■受講料 800円
■教材費 800円(入園料)
■会場 札幌市円山動物園



ちえりあ学習ボランティア企画講座 いま、現代アートが面白い！ ～何だか分からないを読みとく～

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**30名**

アートを誰でも楽しく体験できる入門講座。その魅力に触れてみよう！現地学習もあります。

講師 | CAI現代芸術研究所代表
美術家 端 聡 他

■開催日時 10/2～10/23 木曜 14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円
※10/16は現地学習

ちえりあ学習ボランティア企画講座 札幌の野生動物をもっと知ろう！ ～共存・共生をするためには～

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**30名**

カラス・キタキツネ・エゾシカ・ヒグマの生態を知り、よい関係を築くきっかけに。

講師 | 酪農学園大学 環境共生学類
准教授 伊吾田 宏正 他

■開催日時 10/3～10/24 金曜 14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

文学に残るススキノ遊郭

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**20名**

目まぐるしく変遷するまちを散策しながら、そこに暮らした人々の文化史を考察します。

講師 | 民衆史研究家
石川 圭子 他

■開催日時 10/7、10/21 火曜 14:00～16:00(全2回)
■受講料 1,500円
※10/21はまちあるき

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～

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**40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 10/8 水曜 18:45～20:45
■受講料 1,600円

大人の発達障がいを理解する ～動機づけ面接を用いて話を聞こう～

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**50名**

動機づけ面接を用いたコミュニケーションを取る方法など、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 10/15 水曜 18:45～20:45
■受講料 1,600円

怒りの感情と上手につきあおう ～良好な人間関係を築くコツ～

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**30名**

アンガーマネジメントを活用し、健全なビジネスコミュニケーションを身につけましょう！

講師 | 株式会社心理カウンセリング・ココ
公認心理師 キャリアカウンセラー 東 一恵

■開催日時 10/16、10/23 木曜 18:45～20:45(全2回)
■受講料 3,000円

今から始めるLINE公式アカウント[実践編]

申し込み締め切り **8月25日(月)** | 定員**30名**

LINEをビジネスで活用して、仕事の効率化や拡大する方法をお伝えします。

講師 | LINE自動化システムエルわか正規代理店
踊るLINEメーカー 丹羽 千浪

■開催日時 10/21、10/28 火曜 19:00～21:00(全2回)
■受講料 3,000円
■対象 個人のLINEアカウントをお使いで、公式LINE使用を考えている方

日曜音楽サロン ～多民族国家中国の伝統音楽を訪ねて～

申し込み締め切り **9月25日(木)** | 定員**20名**

56の民族が暮らす中国の伝統的な音楽を、歴史や文化の解説を交えて鑑賞します。

講師 | 前札幌学院大学教授
枡谷 隆男

■開催日時 11/9～12/7 日曜 9:45～11:45(全4回) ※11/23を除く
■受講料 3,600円

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(月)** | 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 | ボイストレーナー 井上 美豊子

■開催日時 10/22、10/29、11/12、11/19 水曜 9:45～11:45
11/26 水曜 12:45～15:00
12/3 水曜 10:45～11:45(全6回)
■受講料 3,600円
※11/26は現地実習

受講者の声

- 「楽しく歌ってボランティア」そのもので、素晴らしい経験をさせていただきました。
- なつかしい歌をみなさんと口ずさめて楽しかったです。

ちえりあ学習ボランティア企画講座 石狩川とあゆむ人々の歴史と未来 ～大河の治水と流域の発展を知る～

申し込み締め切り **9月25日(木)** | 定員**30名**

度重なる水害に対する治水事業と地域の発展の歴史と今後の気候変動の影響を展望します。

講師 | 元北海道開発局長
鈴木 英一

■開催日時 11/14～12/5 金曜 14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

SNSでも情報発信中！

さっぽ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等をお届けします。

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！



(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！

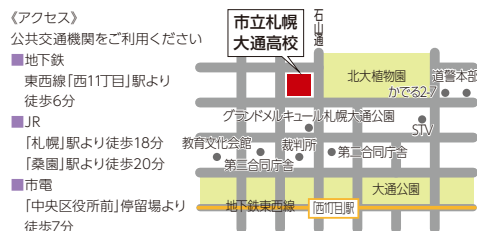
@chieria0825

検索

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



タイの言語と文化を学ぼう！

申し込み締め切り 8月25日(月) 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 10/8～11/19 水曜
13:30～15:00(全7回)
■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(月) 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 10/8～10/29 水曜
17:50～19:20(全4回)
■受講料 4,200円

ミツバチがつくるサップロ(秋) ～ミツバチと人との共生を考える～

申し込み締め切り 8月25日(月) 定員15名

ミツバチの目線になって、まちの自然に目を向けながら、人との関わりを学びましょう。

講師 | 養蜂家
久保 亜由美 他

■開催日時 10/10～11/21 金曜 13:30～15:00(全7回)
■受講料 3,600円
■教材費 800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(土) 定員15名

イタリア語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 12/3～2/25 水曜 13:30～15:00(全7回)
※12/10、12/24、12/31、1/7、2/11、2/18を除く
■受講料 4,500円

今日からはじめる太極拳

申し込み締め切り 8月25日(月) 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体験しましょう。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 10/10～2/20 金曜 15:20～16:50(全15回)
※11/28、12/26、1/2、1/9、2/13を除く
■受講料 7,200円

ミツバチがつくるサップロ(冬) ～ミツバチからの贈りもの～

申し込み締め切り 10月25日(土) 定員15名

「はちみつ」を通じて、自然の恵みと私たちの暮らしのつながりを感じてみましょう。

講師 | (一社)日本はちみつマイスター協会
認定アドバイザー 吉田 エマ 他

■開催日時 12/5～2/20 金曜 13:30～15:00(全8回)
※12/26、1/2、1/9、2/13を除く
■受講料 4,300円 ■教材費 800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(月) 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 10/10～11/21 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(土) 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 12/5～2/20 金曜 17:50～19:20(全8回)
※12/26、1/2、1/9、2/13を除く
■受講料 5,400円 ■教材費 550円

ゼロから学ぶパワーポイント入門

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員15名

使いこなせるようになると心強いパワーポイントの基本操作をわかりやすく解説します。

講師 | ナニカ製作所
所長 竹田 慎一

■開催日時 11/5～12/17 水曜 17:50～19:20(全5回)
※11/26、12/10を除く
■受講料 6,000円 ■教材費 700円
■対象 パソコンの基本操作ができる方

仕事に使えるパワポ活用術 ～効果的なプレゼンテーションのヒント～

申し込み締め切り 11月25日(火) 定員15名

いつものスライドがワンランクアップ！明日から職場で役立つ効果的な作成方法を学びます。

講師 | ナニカ製作所
所長 竹田 慎一

■開催日時 1/14～2/25 水曜 17:50～19:20(全5回)
※2/11、2/18を除く
■受講料 6,000円 ■教材費 700円
■対象 パソコンの基本操作ができる方

講座レポート

南区石山地区の歴史を学ぶ講座

「定山溪鉄道跡をたどる～真駒内駅跡から旧石切山駅へ～」を
開講しました。

この講座は、石山地区の市民大学「石山大学」と連携で企画し、講師は石山大学のメンバーが務めました。南区石山で探掘された軟石は「石山軟石」、硬石は「石山硬石」といわれています。耐火性・耐水性に優れており、明治時代から昭和初期にかけて建物の資材として広く使われました。その軟石や硬石、木材、鉱石を運んでいたのが、定山溪鉄道です。講座では、地下鉄「自衛隊前」駅を出発し、真駒内駅跡から緑が丘駅跡、旧石切山駅まで定山溪鉄道の跡地をたどりしました。

暑い日でしたが、森の道では木陰の中、気持ち良く散策し、当時の鉄道に思いを馳せました。ゴールの旧石切山駅(現石山振興会館)では、貴重な資料を見ながら、行ってみたいコースを語ってくださる受講者も。みんなで和気あいあい、石山大学メンバーとの交流も楽しめました。



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
中央区民センター	中)南3西11	地下鉄東西線「西11丁目」駅より徒歩5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
厚別区民センター	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
清田区民センター	清)清田1-2	中央バス「清田小学校」より徒歩6分
西区民センター	西)琴似2-7	地下鉄東西線「琴似」駅より徒歩4分
白石区民センター	白)南郷通1	地下鉄東西線「白石」駅6番出口すぐ

会場名	住所	公共交通手段
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
東月寒地区センター	豊)月寒東3-18	中央バス「東月寒まちづくりセンター」より徒歩1分
中央図書館	中)南22西13	市電「中央図書館前」下車すぐ
西岡図書館	豊)西岡3-6	中央バス「西岡3条5丁目」より徒歩1分
新琴似図書館	北)新琴似7-4	中央バス「新琴似8条3丁目」より徒歩1分
清田図書館	清)平岡1-1	中央バス「清田区役所」より徒歩1分

※西岡図書館、新琴似図書館にはエレベーター等の昇降設備がございません。

～できることから始めよう～

発達障がいの子と笑顔で暮らす

【会場】中央図書館

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

子どもの良さを見つめる視点や伝え方をワークを通じて体験します。

■講師 | よしだ まほ

■開催日時 11/11～12/9 火曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円



あなただけのかわいい“あみぐるみ”

～来年の干支の馬を編もう～

【会場】新琴似図書館

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

大好きな方にプレゼントしたら喜ばれること、間違いない!もちろん自分用にも!

■講師 | 高沢 洋子

■開催日時 11/11～12/9 火曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 800円

■対象 かぎ針編みの基本ができる方



筆ペンで描くことで気分一新!

【会場】中央区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

筆ペンで真似て描くだけで、簡単に味のある字が描ける!集中力と達成感を味わおう!

■講師 | 山口 由香

■開催日時 11/11～12/9 火曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 2,500円



大人になってはじめる折り紙

～贈る・飾る・楽しむ～

【会場】北区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

立体的作品を中心に毎回違う折り紙を折ります。指先と頭を使って脳トレにもなります!

■講師 | 吉田 由紀子

■開催日時 11/12～12/10 水曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 200円



1日5分!小顔&美肌を顔ヨガで

～笑顔で若見え健康習慣～

【会場】厚別区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

顔ヨガでたるみ・くすみ・気分を整える、やさしいセルフケアを学べる講座です。

■講師 | 千葉 洋子

■開催日時 11/13～12/11 木曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円

■対象 女性



筋膜をゆるめて心と体を整える

～カチカチな体にさようなら～

【会場】清田区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

筋膜リリースやストレッチと全身運動で、無理なく本来の姿勢を取り戻しましょう。

■講師 | 佐藤 史子

■開催日時 11/14～12/12 金曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



かんたんマジック・はじめの一步

～身近な道具であなただけのマジシャン～

【会場】西区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

「なんで?どうして?」が「なるほど!」に変わる瞬間の楽しさを味わってみませんか!!

■講師 | 坂田 久美子

■開催日時 11/15～12/13 土曜 18:45～20:45(全5回)

■教材料 3,000円

■教材費 500円



デジタル遺産整理とデータ管理術

～この時代だからこそ必要なこと～

【会場】東月寒地区センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

自らのデジタル情報整理の大切さを知り、保存の仕方や管理のポイントを学びます。

■講師 | 中山 和夫

■開催日時 11/17～12/22 月曜 18:45～20:45(全5回)
※11/24を除く

■受講料 3,000円 ■教材費 300円

■対象 パソコンまたはスマホを持っている方



生きる力をさらに育てる心理学

【会場】清田図書館

申し込み締め切り 9月25日(木) | 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 11/18～12/16 火曜 10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円



やさしいイタリア語

～旅行会話で簡単フレーズを学ぶ～

【会場】西岡図書館

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

イタリア語の初級講座です。あいさつやお礼の言葉、旅行に役立つフレーズを学びます。

■講師 | 北村 清美

■開催日時 11/18～12/16 火曜 14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



40歳からの美姿勢ベリーダンス

～くびれ美人で見た目年齢-5歳!～

【会場】白石区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

ダンス経験ゼロでも始められる大人のダンス♪体幹を整え、美姿勢で見た目年齢巻き戻し!

■講師 | yuyu

■開催日時 11/18～12/16 火曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円



健康まーじゃん入門

～楽しく脳トレ～

【会場】手稲区民センター

申し込み締め切り 9月25日(木) | 定員20名

女性限定の初心者向けの麻雀講座です。脳の健康のためにはじめてみませんか?

■講師 | 土橋 篤

■開催日時 11/20～12/18 木曜 18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円

■対象 女性



格闘技エクササイズで全身引締め ～心身ともにシェイプアップ～

【会場】
白石区民
センター

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

さまざまな格闘技の動きを使ったエクササイズで新しい自分の扉を開きましょう!

【講師】早川 隆康

■開催日時 11/21～12/19 金曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円



そろばん式脳トレーニング ～指を動かし脳活!初めてでも安心～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

そろばん式脳トレーニングで指先と脳を使い、楽しく認知機能を活性化!

【講師】加藤 だいごう

■開催日時 11/13～12/11 木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



魅惑のベルギービールの世界

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

甘味、酸味、苦味、さまざまな味や香りのビールを試飲して好みの味を探しましょう。

【講師】新津 やすこ

■開催日時 11/15～12/13 土曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 4,000円
■対象 20歳以上の方



※アレルギーのある方はお問い合わせください。

ペンで描く小さな透明水彩画 ～かわいいモチーフで誰でも楽しく～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

難しい絵の技術はさておき、ペンスケッチから始めてみませんか?手ぶらでお越しください。

【講師】金澤 なおこ

■開催日時 11/19～12/17 水曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 2,000円



初めてのフランス白糸刺しゅう ～曲線で刺すアルファベット～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

文字などを立体的に表現するフランスの白糸刺しゅうを基礎から学べる講座です。

【講師】鈴木 宏美

■開催日時 11/12～12/10 水曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 2,500円



占いの基本 ～知ってみたい?やってみよう?～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

「占いに興味はあるけど何から始めていいのかわからない」そんな方に、占いの基本を教えます!

【講師】小野 泰弘

■開催日時 11/13～12/11 木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



～あいさつ、お声かけは世界共通～ 外国人観光客との英会話5つのコツ

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

英語が伝わりやすいポイントは?会話練習を通して一緒に楽しく英会話を上げましょう。

【講師】伊藤 もも

■開催日時 11/19～12/17 水曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



あなたの知らないハワイの世界 ～神話・自然・歴史・文化～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

ハワイに行かなくてもハワイを体感できる講座です。

【講師】中東 栄子

■開催日時 11/20～12/18 木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



鉄道で旅する文学の森18冊 ～啄木から清張ミステリーまで～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

鉄道風景を描写した古今東西の文学作品を、皆さんで群読し、鑑賞します。

【講師】北野 入江

■開催日時 11/20～12/18 木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円



身近なお花でアレンジメント

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

生花やプリザーブドフラワー、フレッシュのリースなど彩り豊かなお花で作ります。

【講師】大坂 泰子

■開催日時 11/21～12/19 金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 10,000円



渡辺華山とその時代 ～日本の夜明けに先駆けて～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

蘭学の知識をもとに、幕府の鎖国政策に警鐘を鳴らした渡辺華山の生き方を探ります。

【講師】田海 秀穂

■開催日時 11/21～12/19 金曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



50歳からのウォーキング

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(木) 定員20名

正しい歩き方、そして歩きながらの筋トレ・脳トレを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 11/21～12/19 金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 200円
■対象 概ね50歳以上の方



ご近所先生も活躍中!! ちえりあ市民講師バンクをご存じですか?

「イベントで催しを開きたい」「勉強会を開きたいけど講師がなかなか見つからない…」そんな時に便利なのが「ちえりあ市民講師バンク」です。運動、語学、ものづくり、歌などさまざまな分野の講師を200名以上も登録しています。講師のリストは、ちえりあホームページ内の「ちえりあ市民講師バンク」に掲載中!

また、知識や技術、資格、特技を生かして講師登録してくださる方も募集しています。講師に登録する際は、ちえりあにお越しいただき、講座を開くにあたって必要なものや謝礼条件等などをお尋ねする面談を行います。

講師をお探しの方や講師登録をお考えの方は、お気軽にお問い合わせください。



ちえりあ市民
講師バンク

講師バンクに関するお問い合わせ
TEL 011-671-2112

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、所定の手数料1,100円は
お支払いいただくことになります。
※開講後の講座の受講料は、いかなる理由があってもお返しできません。

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】 TEL011-671-2311 (事業課)

受講料の割引について

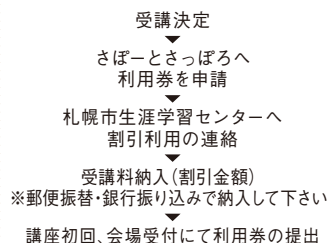
さばーとさっぽろ会員

仕事上のスキルアップにつながる講座の受講料が1,000円割引になります。

- はじめてのハンドメイド副業
- 怒りの感情と上手につきあおう
- 心を整えて自己肯定感をUP
- 今から始めるLINE公式アカウント実践編
- 響く! 伝わる! プレゼン力を身につける
- 安心安全なパソコン設定とは?
- はじめてのECサイト作成入門
- ゼロから学ぶパワーポイント入門
- ジンギスカンのジンくん誕生秘話
- 仕事に使えるパワポ活用術
- 大人の発達障がいを理解する

上記以外も、札幌市生涯学習センターホームページの講座案内でタイトルに
「☆」がついている講座は受講料の割引対象です。

割引手続きの流れ(STEP2以降)



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 TEL011-221-3061

令和7年度 サークル発表会 開催決定!



参加希望サークルの応募

8月11日(月・祝)

締め切り



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、
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
あの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

9月【予定】から 貸室のご予約がより便利になります!

01 インターネット予約

スマホやパソコンから貸室の予約ができ
ようになります。

簡単で
とても便利!



02 キャッシュレス決済など

インターネットでご予約いただいた後、貸
室料金は当センターにご来館いただかなく
ても、WEB上でのクレジットカード決済や
お近くのコンビニでのお支
払いができます。



ご利用には **アカウント登録** が必要です。詳しくは当センターのホームページをご覧ください。

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。

スマホ・タブレットは
こちらからも



CHECK

URL

[https://chieria.slp.or.jp/schedule/
index.html](https://chieria.slp.or.jp/schedule/index.html)

メディアプラザ 一時休室のお知らせ

休室期間

2025年11月17日(月)~23日(日)

蔵書の一斉点検に伴い、上記の期間、メディ
アプラザが一時休室いたします。お客さま
には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご
理解とご協力をお願いいたします。なお、ブ
ックポストへの本の返却や受講料のお支払
いはご利用いただけます。



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

9月13日(土) 12:15～12:45

新川まちづくり協議会 (新川さくら並木のうた保存会)

新川が誇る新川桜並木。地域の手で作った桜並木の完成を記念し作られた「新川さくら並木のうた」を末永く継承していきたいという願いのもと「新川さくら並木のうた保存会」を昨年発足し、月2回楽しく練習を重ねています。



10月11日(土) 12:15～12:45

Jazz Ensemble Pianissimo (ジャズ アンサンブル ピアニシモ)

市内で活動するビッグバンド「フリーサウンズジャズオーケストラ」の仲間で結成したフルートメインのアンサンブルユニット。主にジャズのスタンダードナンバーを演奏します。気軽にジャズをお楽しみください。



ちえテラスではなし会を開催

会場 1階ちえテラス(タリーズコーヒー内)

日時 10月27日(月) 10:30～10:50

メディアプラザ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。



ちえりあへのアクセス

地下鉄

東西線「宮の沢」駅から地下直結 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ください
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



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