

ちえりあ

Pocket

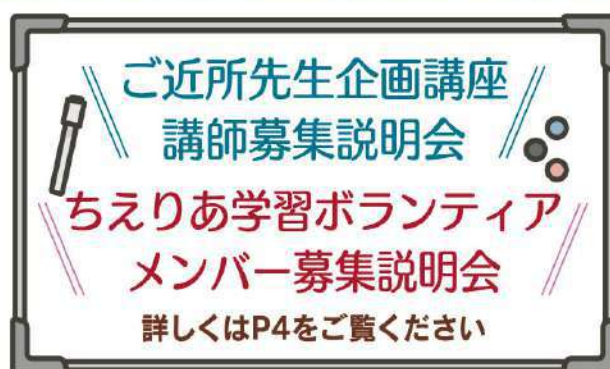
あなたの「学びたい」が見つかる

巻頭インタビュー

ちえりあ
学習ボランティア 安田 久美子さん



いっしょに活動しませんか！



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。



ちえりあ学習ボランティア

安田 久美子 さん

学ぶことに年齢も経験も関係ない。 思い立ったときに、まずはやるみる！

「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)」で活動する安田久美子さんに、ちえボラの魅力とご自身の生涯学習についてお話をお聞きました。

1 ちえボラに参加したきっかけを教えてください

講座を受講するためにちえりあには何度も足を運んでいました。ある日新しい講座情報を探していたときに「ちえボラ新メンバー募集」のポスターを見つけ、その場にいらしたちえボラのメンバーの方に「ぜひ参加してください」と声をかけていただいたのがきっかけです。私としては、ボランティアは敷居が高く到底できないと思っていましたが、せっかくながら声をかけてもらったので、「自分ひとりではできなくても、みなさんの力を借りれば私にもボランティア活動ができるかも」と思い参加することを決めました。

2 実際に活動してみようかどうか

私は2年目で、歴史の講座を企画する班のメンバーとして活動しています。ちえボラでは、講座の企画、講師との交渉、当日の運営まですべてをメンバーで協力して行っており、私は今年度、講座をイチから企画する経験をさせてもらいました。想像以上に大変でしたが、班のみなさんからアドバイスをいただきながら企画した講座は大成功で終えることができました。みなさんと協力して乗り越えたときの達成感はひとしおでした。

3 企画するにあたって取り組んだことはありますか

もう一度学び直そうと思い、ちえりあのメディアプラザの図書コーナーを利用しました。メディアプラザでは市内のほかの図書館からも本を取り寄せることができるので、たくさんの資料を利用することができました。

学びをすすめていくと、今までバラバラに覚えていたことがつながっていき、ハッキリと理解できるようになっていきました。理解していくと、次々と学びたいことが出てきてとても楽しいです。

4 学ぶうえで大切にしていることはありますか

好奇心を大切にすべきだと思います。何かを始めるのに、年齢も経験も関係ありません。私のボランティア活動がそうだったように、まずはやってみないとわからないことも多く、感動することにも出会えません。やってみたらダメだったという経験もありますが、ダメならまた違う興味対象を探してみよう。不安より少しでも好奇心が勝るなら、まずはやってみることが大切だと思います。

5 ちえボラに参加するか悩んでいる方にメッセージをお願いします

ちえボラには歴史班のほかにも4つの班があるので、興味があることに必ず出会えると思います。ちえボラのメンバーは「やってみよう」という気持ちにとっても協力的です。私が企画で悩んでいたときには声をかけてもらい、バックアップしてくれました。さまざまな経験を積んだちえボラの協力があれば、やってできないことはないと思います。少しでも興味がある方は、ぜひ参加してみてください。

ちえりあ学習ボランティア

新メンバー募集中！

「ちえりあ学習ボランティア」では、令和5年度に活動する新メンバーを募集中です。詳しくはP4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

2023
秋・冬

講師募集説明会

日程	①	4月22日(土)	14:00~15:00	札幌市生涯学習センター(ちえりあ)
	②	4月22日(土)	19:00~20:00	オンライン(Zoom)

2023秋期(11月開講)と冬期(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。

ご近所先生企画講座とは…

学んだ成果や経験を生かして、ご自身で企画・運営する市民講座です。
区民センターや図書館などを会場に講座を行っています。



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。

ちえボラの活動をパネルで紹介します	10:00~16:00	チ・カ・ホ 2/24(金)▶2/26(日)
ちえボラ活動展	10:00~16:00	ちえりあ1階ロビー 3/3(金)▶3/8(水)

●メンバー募集説明会

▶11:00~12:00
会場:ちえりあ

3/11(土)

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 3/9(木)
締め切り

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)
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
TEL 011-671-2311 FAX 011-671-2334

ちえボラの活動をちょっとだけご紹介

活動1 さっぽろ市民カレッジ講座の企画と運営

5つのテーマ(アート、社会環境、健康、札幌学、歴史)の班に分かれて講座を企画します。

活動2 ちえりあいイベントへの参加

8月に実施する「ちえりあフェスティバル」では、子ども向けの昔遊びや読み聞かせなどを行っています。

活動3 研修・交流

スキルアップのための研修会や近郊を訪れ歴史や文化を学ぶ遠足などを実施。サークル活動も定期的に行っています。



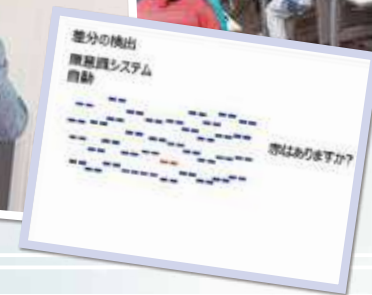
講座レポート

人を惹きつけるメカニズムとは!?
「心理学の視点をあなたのビジネスに」講座を開催しました。

私たちは毎日いろいろな情報を受け取っていますが、「目がいく情報」と「スルーしてしまう情報」があります。その違いはどこにあるのでしょうか。北海道大学大学院文学研究院の河原純一郎教授を講師に迎え、認知心理学をテーマにした講座の様子をレポートします。

人間には無意識システム(意識しないで勝手に働く思考)と、意識システム(意識して、“考えて”働く思考)の二重構造の心があり、「目がいく情報」として発信するには無意識システムに働きかけることが重要になるそうです。無意識システムに働きか

けるポイントは「差分」を出すこと。周囲と比較して十分な差があり、注意が向けられるもののみが「目がいく情報」として伝わるそうです。講座では、同じ色の線の中に違う色を入れると一瞬で見つけられることなど、たくさんの事例とともに「差分」についてわかりやすく解説してくださいました。受講者からは、「普段何気なくすごしている中にも、いろいろなメカニズムが働いていることが理解できました」「日常の仕事に活用できることがたくさんありました」などの声があり、今後の活動に生かしていただければと願っています。



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／西友駐車場をご利用ください
1時間まで駐車無料
※館内にある駐車券認証機をご利用いただくとさらに1時間無料

音楽のしくみ大解剖！
～音と楽器と楽譜の秘密～

先着順受付中 定員20名

楽譜が読めなくても大丈夫！音楽の「なぜ？」を一から学び、その奥深さを感じましょう。

講師 札幌学院大学人文学部こども発達学科
特任教授 栢谷 隆男

■開催日時 2/8～3/1 毎週水曜
19:00～21:00(全4回)
■受講料 3,600円

～伝える。響く。動かす。～
キャッチコピーの作り方

先着順受付中 定員20名

受け手の心に響くキャッチコピーの作り方を学び、効果的に伝えましょう！

講師 マーケティング・プランナー
臼井 栄三 他

■開催日時 2/18 土曜
10:00～17:00
■受講料 4,200円

社会に役立つ仕事カタログ
～知ることでも踏み出す第一歩～

先着順受付中 定員20名

社会課題の解決に取り組む話題の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 2/18 土曜
13:00～17:00
■受講料 1,500円

まちの見方・関わり方再発見！
～まちづくり仕組み図鑑～

先着順受付中 定員20名

家から出て何か活動したい思いがある方にぴったり。コロナや災害の影響なども解説します。

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

■開催日時 2/25、3/11 土曜
10:00～12:00(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
SDGs未来都市・札幌にどう生きるか
～「つくる責任 つかう責任」を学ぶ～

先着順受付中 定員30名

限られた資源を持続的に利用できるように市内でできる持続可能な取り組みを知ろう。

講師 札幌市環境局 環境都市推進部 環境政策課
環境政策担当係長 佐竹 輝洋 他

■開催日時 3/2～3/23 毎週木曜
14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

マスク越しでも「伝わる・伝える」コミュニケーション

先着順受付中 定員20名

円滑な関係を築くためのコツとマナーを学んで、あなたの印象を大きく変えよう。

講師 ビジネスマナー・コミュニケーション講師
岡部 祥子

■開催日時 3/2 木曜
19:00～21:00
■受講料 1,600円

～しなやかに！ポジティブに！～
令和時代のレジリエンス＜回復力＞入門

先着順受付中 定員20名

アメリカと日本で心理学を学んだ講師がワークやセルフチェックを交えて楽しくレクチャーします。

講師 株式会社シードプロ
代表取締役 松前 葉子

■開催日時 3/4 土曜
13:00～16:00
■受講料 3,000円

論理的思考で伝える力をUP

先着順受付中 定員20名

状況に適した「フレーム」を使ってわかりやすい話し方を身につけましょう。

講師 株式会社ヒト・ラボ
代表取締役 村本 麗子

■開催日時 3/7、3/14 火曜
19:00～21:00(全2回)
■受講料 3,000円

～コミュニケーションが驚くほどスムーズに！～
聞きたい答えを引き出す質問力

先着順受付中 定員20名

いい質問はいい答えを導く！答えやすい質問のポイントを講師との対話をとおして身につけます。

講師 北海道医療大学
非常勤講師 長谷川 聡

■開催日時 3/10、3/17 金曜 19:00～21:00(全2回)
■受講料 3,000円
■会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)

～本があって、人が集まる～
まちを面白くする場づくり

先着順受付中 定員20名

道内の3名の実践者が、本を通じて人やまちが元気になる取り組みを語ります。

講師 札幌市中央図書館
調整担当課長 浅野 隆夫 他

■開催日時 3/17、3/24 金曜
18:45～20:45(全2回)
■受講料 1,500円

コロナ禍で変わった訪日観光客の旅
～インバウンド対策をアップデート～

先着順受付中 定員20名

ここ3年間で、世界の旅の常識は大変化！最新のインバウンド情報をお伝えします。

講師 シーダースコミュニケーションズ株式会社
専務取締役／悠悠北海道 山村 紀子

■開催日時 3/4 土曜
14:00～17:00
■受講料 3,000円



おすすめポイント
中国や台湾などアジアからの観光客誘致を長年行ってきた方を講師にお迎えし、コロナ以降の旅のスタイルを解説しながら最新のインバウンド情報をお伝えします。

注目！メタバースWorldの歩き方
～あなたのビジネスで参入しよう～

先着順受付中 定員30名

大注目の「メタバース」空間に、あなたのビジネスで乗り込むチャンスが来ています。

講師 マーケター、広告クリエイター
沼澤 拓也

■開催日時 3/16 木曜
19:00～21:00
■受講料 1,600円

あなたの魅力を引き出す！動画作成のコツ
～まずは企画と事前準備～

先着順受付中 定員20名

あなたの魅力を引き出して、集客につなげる「伝える！」動画の作り方を伝授します。

講師 札幌PR戦略研究所
千葉 英樹

■開催日時 3/17 金曜
19:00～21:00
■受講料 1,600円

アイヌの文化を広めた少女『知里幸恵』
～アイヌ神謡集が伝えるもの～

先着順受付中 | 定員30名

民族の文化を残したい。その願いを果たすため、命を懸けて作品を遺した彼女の生涯をたどります。

講師 | 登別アイヌ協会
顧問 小坂 博宣

開催日時 3/20、3/27 月曜
14:00～16:00(全2回)

受講料 1,900円

ちえりあ学習ボランティア企画講座
元気・生き生き・健康体操
～自分に合った体操を～

申し込み締め切り 3月25日(土) | 定員30名

人生100年時代、健康的な生活を送るため無理なく手軽にできる体操を学びましょう。

講師 | 社会福祉法人 宏友会
理事 菊地 伸 他

開催日時 5/11～6/1 毎週木曜
14:00～16:00(全4回)

受講料 3,600円

マーケティングを身につける
～ニーズを発見する感覚をつかむ～

申し込み締め切り 3月25日(土) | 定員20名

社会やライフスタイルが変化しつつある今こそ、課題解決の思考法を磨いてみませんか。

講師 | マーケティング・プランナー
臼井 栄三

開催日時 5/17～6/21 毎週水曜
19:00～21:00(全6回)

受講料 8,600円

北海学園大学連携講座
親子で作る! 6種類の野菜料理講座!
～野菜嫌いを克服する魔法のレシピ～

申し込み締め切り 3月25日(土) | 定員8組16名

味覚発達大切な時期。おいしい野菜を食べられるようになろう!

講師 | 野菜ソムリエ上級プロ
古川 雅子

開催日時 5/28 日曜 14:00～16:30

受講料 1,400円(1組あたり) 教材費 1,300円

対象 小学生の子どもとその保護者

中島公園になぜあるの?
～豊平館と天文台の謎に迫る!～

先着順受付中 | 定員30名

2つの施設の歴史や成り立ちについて、施設を見学しながら解説します。

講師 | 街歩き研究家
和田 哲 他

開催日時 3/28 火曜 13:00～16:00

受講料 1,500円 教材費 300円(豊平館入館料)

会場 豊平館、札幌市天文台(中央区中島公園)

ちえりあ学習ボランティア企画講座
地球温暖化を本気でストップ!!
～地球に私たちが生き残るために～

申し込み締め切り 3月25日(土) | 定員30名

私たちの世代で地球温暖化を克服し、持続可能な地球環境の保全と社会づくりを考えます。

講師 | 北海道大学低温科学研究所
教授 大島 慶一郎 他

開催日時 5/15～6/5 毎週月曜
14:00～16:00(全4回)

受講料 3,600円

北海学園大学連携講座
やさしく学ぶ俳句講座
～自然と一句詠めるレシピ～

申し込み締め切り 3月25日(土) | 定員20名

感性を磨き、五七五で表現する楽しさを学んでみませんか。

講師 | さっぽろ俳句倶楽部
主宰 瀬戸 優理子

開催日時 5/21 日曜
14:00～16:00

受講料 1,100円

ちえりあ学習ボランティア企画講座
三浦綾子の世界へ
～作品の魅力を文学と映像から迫る～

申し込み締め切り 4月25日(火) | 定員30名

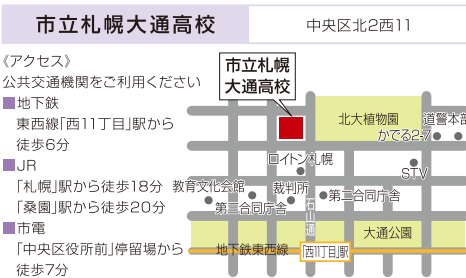
彼女が残した作品は、私たちの心に響き、生きる意味、逆境を乗り越える力を与えてくれます。

講師 | 北海学園大学人文学部教授
三浦綾子記念文学館館長 田中 綾 他

開催日時 6/7～6/28 毎週水曜
14:00～16:00(全4回)

受講料 3,600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



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(土) | 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 4/19～9/13 毎週水曜 13:30～15:00(全15回)
※5/3、6/14、7/26、8/2、8/9、8/23、9/6を除く

受講料 7,200円

体のゆがみを改善する体幹トレ
～基礎編～

申し込み締め切り 2月25日(土) | 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 4/19～6/21 毎週水曜 17:50～19:20(全8回)
※5/3、6/14を除く

受講料 5,400円 教材費 500円

特徴
◆都心の高校で学んでみませんか?
市立札幌大通高校(北2西11)が会場です。
三部定時制の新しいタイプの高校で、生徒と一緒に学びましょう!

お申し込み方法などは17ページをご覧ください。

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 2月25日(土) | 定員15名

点字や介助歩行をととして、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 4/19～9/13 毎週水曜 13:30～15:00(全15回)
※5/3、6/14、7/26、8/2、8/9、8/23、9/6を除く

受講料 7,800円 教材費 1,100円

いのちを維持する人体の仕組み大解剖

申し込み締め切り 2月25日(土) | 定員15名

呼吸や循環、免疫などを理解して、病気への予防と健康管理に役立てよう。

講師 | 元高校生物教師
大川 徹

開催日時 4/21～5/26 毎週金曜 15:20～16:50(全5回)
※5/5を除く

受講料 3,600円

生活動作の中で生かす体幹トレーニング

申し込み締め切り 4月25日(火) | 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 6/28～9/13 毎週水曜 17:50～19:20(全7回)
※7/26、8/2、8/9、8/23、9/6を除く

受講料 4,500円 教材費 500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(土)** | 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ぼう。

講師 シティファーマー
小笠 賢杜 他

開催日時 4/21～6/9 毎週金曜 13:30～15:00(全7回)
※5/5を除く

受講料 3,600円 ■教材費 500円

初歩から学ぶワード講座 ～簡単な文書作成から案内状作成まで～

申し込み締め切り **2月25日(土)** | 定員**15名**

パソコンとワードに慣れて、基本操作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 4/21～6/9 毎週金曜 15:20～16:50(全7回)
※5/5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

地球温暖化って?しくみや現状を考えよう ～地球環境と私たちの生活①～

申し込み締め切り **2月25日(土)** | 定員**15名**

実験を交えながら、温暖化のメカニズムを目で見て学びましょう。

講師 北海道科学大学工学部
講師 福原 朗子 他

開催日時 4/21～5/19 毎週金曜 17:50～19:20(全4回)
※5/5を除く

受講料 2,100円 ■教材費 300円

はじめてのヨガと気功術 ～自然体を理解し、免疫機能を整える～

申し込み締め切り **4月25日(火)** | 定員**15名**

呼吸法や体の使い方を体験して、心とからだの健康づくりを学びましょう。

講師 稲村式心身をゆるめるヨガ・気功術指導
稲村 興

開催日時 6/2～9/15 毎週金曜 15:20～16:50(全10回)
※6/16、7/14、7/28、8/4、8/11、8/25を除く

受講料 6,100円

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(火)** | 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。

(一社)日本はちみつマイスター協会
講師 認定アドバイザー 吉田 エマ

開催日時 6/23～9/15 毎週金曜 13:30～15:00(全8回)
※7/14、7/28、8/4、8/11、8/25を除く

受講料 4,300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 **4月25日(火)** | 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 6/23～9/15 毎週金曜 17:50～19:20(全8回)
※7/14、7/28、8/4、8/11、8/25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

北海道の自然・環境・防災を考えよう ～地球環境と私たちの生活②～

申し込み締め切り **3月25日(土)** | 定員**15名**

わかりやすい実験や豊富な写真で、地球温暖化の影響や災害について考えてみよう!

講師 公立千歳科学技術大学
特任教授 宮嶋 衛次 他

開催日時 5/26～6/30 毎週金曜 17:50～19:20(全5回)
※6/16を除く

受講料 3,000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(木)** | 定員**15名**

障がい者の視点から住環境の大切さやバリアフリーの街のあるべき姿を考えます。

ユニバーサルデザイン(有)環工房
講師 代表取締役 牧野 准子(車いすの建築士)

開催日時 7/7～9/15 毎週金曜 17:50～19:20(全6回)
※7/14、7/28、8/4、8/11、8/25を除く

受講料 3,600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2西10	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
豊平区民センター	豊)平岸6-10	中央バス「豊平区役所」、 じょうてつバス「豊平区役所前」より徒歩3分
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
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
白石区民センター	白)南郷通1	地下鉄東西線「白石」駅6番出口直結
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5分
東区民センター	東)北11東7	地下鉄東豊線「東区役所前」駅より徒歩2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2番出口

会場:中央区民センター/中)南2西10

頑張らない子育ての方法 ～信頼から生まれる育て方 かかわり方～

申し込み締め切り **3月25日(土)** | 定員**20名**

「子育て」にもいろいろな形があります。心にゆとりがもてるように一緒に学びましょう。

【講師】 吉田 誠

5/22～6/19 毎週月曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円



》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 別途教材費など が必要な 講座があります。

※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
※感染症の状況により、定員を減らす場合があります

共催 札幌市市民センター運営委員会、北区民センター、東月寒地区センター、白石東地区センター

会場名	住所	公共交通手段
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
白石東地区センター	白)本通16南4-27	地下鉄東西線「南郷18丁目」駅より徒歩10分
元町図書館	東)北30東16	地下鉄東豊線「新道東」駅より徒歩10分
曙図書館	手)曙2-1	JRバス「手稲区体育館」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
清田図書館	清)平岡1-1	中央バス「清田区役所」徒歩1分
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
厚別図書館	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

※元町図書館、曙図書館にはエレベーター等の昇降設備がありません

会場:北区民センター/北)北25西6

色で輝く! パーソナルカラー ～「似合う色」で出会う10才の私～

申し込み締め切り **3月25日(土)** | 定員**20名**

洋服やコスメの色選びが簡単に! 美しい「本来のあなた」の魅力に気づける講座です。

【講師】 さおりん

5/22～6/19 毎週月曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 女性



会場:元町図書館/東)北30東16

旅に役立つ泊まれる世界遺産ガイド ～日本と海外ここがオススメ!～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

いつか旅するその日のために、泊まれる世界遺産の歴史や特徴をわかりやすく学びます。

【講師】黒澤 良子

5/22～6/19 毎週月曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:曙図書館/手)曙2-1

エッセイを書いてみよう

申し込み
締め切り 3月25日(土) 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

5/22～6/19 毎週月曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:清田区民センター/清)清田1-2

デジタル時代の個人情報管理術 ～ウイルス対策ソフトでは守れぬ脅威～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

パソコンの誤操作防止、誰でも簡単にできる設定変更でセキュリティアップ!

【講師】中山 和夫

5/24～6/21 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:東月寒地区センター/豊)月寒東3-18

指で描くパステル和アート ～簡単!楽しい!癒やしのアート～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 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】簗谷 朋恵

5/24～6/21 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 600円



会場:中央図書館/中)南22西13

風呂敷と手ぬぐい魔法の布の活用術 ～日常も災害時も子育てにも使える～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

伝統的な結び方やラッピング方法など、オシャレな布文化をお伝えします。

【講師】齋藤 のりこ

5/23～6/20 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 1,000円



会場:清田図書館/清)平岡1-1

～残り毛糸を使い切ろう!～ 暮らしに役立つ小物づくり

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

毛糸ひと玉で、短時間で編めるアイデア小物を作りましょう。

【講師】羽賀 俊子

5/23～6/20 毎週火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 かぎ針編みの基礎ができる方



会場:白石区民センター/白)南郷通1

紅茶から広がる世界 ～自宅で簡単アフタヌーンティー～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 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てみます。

【講師】林 信子

5/24～6/21 毎週水曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 500円



会場:山の手図書館/西)山の手4-2

わが家にぴったりなお片づけ ～家族にもわかる整理収納のコツ～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

片づけは、みんなでするとおもしろい!片づけで家族が落ち着くステキなわが家に!

【講師】はらだ みさき

5/25～6/22 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:豊平区民センター/豊)平岸6-10

スマホひとつでエッセイストに。 ～コピーライターが教える文章講座～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

文章ベタでもよくわかるエッセイ講座! SNSを使ってあなたのファンを全国に!

【講師】イトーダーキ

5/23～6/20 毎週火曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円
■対象 スマートフォンでスムーズに文章入力ができる方



会場:南区民センター/南)真駒内幸町2

台所科学で作る劇的ハンドメイド ～色あざやかな貝と木を使って～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

家庭にある素材で簡単に色抜きや着色をし、自分だけの作品を作る大人の科学教室です。

【講師】梁瀬 邦之

5/24～6/21 毎週水曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円



会場:中央図書館/中)南22西13

キネマde周遊。北の鉄道風景18 ～『飢餓海峡』から『寅さん』まで～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

映画・TVドラマに描かれた鉄道風景を通して、地域の歴史・風土・文化を学びます。

【講師】北野 入江

5/25～6/22 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:厚別図書館/厚)厚別中央1-5

筆ペンでアートな作品を書こう ～心が整う筆文字カード～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

字が苦手でも、いくつになっても大丈夫。新しい自分を見つけてみませんか。

【講師】中野 郁子

5/25～6/22 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円
■教材費 1,400円



会場:西区民センター/西)琴似2-7

姿勢を整える歩行術 ～歩くだけで楽々体メンテナンス～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

歩き方を変えるとあなたの姿勢は変わります。
超簡単な方法で今日からスタイルを美しく!

【講師】北島 奈緒美

5/25～6/22 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円



会場:東区民センター/東)北11東7

心も体も喜ぶ!一年中盆踊り ～北海盆唄からダンシングヒーローまで～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

みんなで輪になって盆踊り、笑顔で踊って心も体
もスッキリ!

【講師】道舞

5/25～6/22 毎週木曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

初めてのフランス白糸刺しゅう ～アルファベットのドイリー～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

糸の光沢が美しい立体的で上品な刺しゅうテク
ニックの基礎を学びましょう。

【講師】鈴木 宏美

5/15～6/19 毎週月曜
14:00～16:00(全5回)
※6/12を除く
■受講料 3,000円
■教材費 1,500円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

プログラミング超入門 ～Scratchでゲーム作り～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 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

5/23～6/20 毎週火曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 PCのメールアドレスをお持ちの方、
マウス操作のできる方



会場:白石区民センター/白)南郷通1

ゼロからのフラ はじめてのフラ ～いつのまにか鍛えられていく体幹～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

心と体がリフレッシュ!ハワイの美しいメロディ
と楽しい打楽器のリズムで踊りましょう。

【講師】若松 直子

5/25～6/22 毎週木曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■対象 女性



会場:白石東地区センター/白)本通16南4-27

ひとりで生き抜く時代のマネー塾

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

お金の悩みが尽きぬ現代。人生設計や家計・備
えなどを学び“生活経営力”をアップしよう!

【講師】矢野 智章

5/26～6/23 毎週金曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

健康“ロコモ”フラダンス ～フラで2億4千万の瞳!～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

動いて踊って、足腰の筋力アップ!ノリノリのあ
の曲で踊ってみよう!!

【講師】佐々木 素子

5/24～6/21 毎週水曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 50歳以上の女性



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

iPhoneで楽しくスマホ動画塾

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

身近な素材を素敵な動画作品に。iPhoneであ
なたが表現する世界を手に入れよう!

【講師】水口 晶夫

5/24～6/21 毎週水曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円
■対象 iPhoneまたはiPadをお持ちの方(iOS16以降)



会場:北区民センター/北)北25西6

誰でもできる記憶術 ～覚えたいもの、覚えられます!～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

能力ではなく、技術としての記憶術。誰でも学べ
ば使えます!

【講師】小野 泰弘

5/26～6/23 毎週金曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:厚別区民センター/厚)厚別中央1-5

ほぐして整えるヨガ ～体が硬くても大丈夫!～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

自宅でも続けられるヨガを覚え、健康を維持し
ましょう。

【講師】須田 江利子

5/27～6/24 毎週土曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 100円
■対象 概ね50歳以上の女性



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

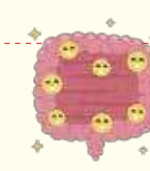
はじめてさんの発酵食作り ～発酵生活で腸HAPPY!～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 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

5/25～6/22 毎週木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 2,000円



会場:ちえりあ/西)宮の沢1-1

アメイジング・グレイスを尺八で ～楽譜が読めなくても大丈夫～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

新しく楽器を始めてみたい方、和楽器尺八の響
きを体験して曲を吹いてみませんか。

【講師】三浦 育子

5/25～6/22 毎週木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 800円



さっぽろ市民カレッジ

会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

初めてのコーヒー焙煎 ～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(土) 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

5/26～6/23 毎週金曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 2,000円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

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(土) 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

5/26～6/23 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 3,000円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

YouTube入門 ～明日からあなたもユーチューバー～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 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

5/26～6/23 毎週金曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 2,000円
■対象 HPを閲覧できる程度のPC操作ができる方



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

気軽に健康バレエ体操 ～姿勢を整えて元気に歩ける体を～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

運動初心者大歓迎!バレエ体操でロコモ対策を!元気で過ごす明日への体づくりにぜひ!

【講師】遠藤 涼子

5/26～6/23 毎週金曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

日本人の心、桜よ! ～桜の生態や名所と歴史～

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

桜に関する多くのことを学んで、桜フリークになりませんか?!

【講師】林 五基

5/26～6/23 毎週金曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



会場:ちえりあ(西)宮の沢1-1

いまさら聞けない 大人のメイクレッスン!

申し込み
締め切り 3月25日(土) 定員20名

メイク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

5/27～6/24 毎週土曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



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。
※受講決定通知書が届いた後に、やむを得ず受講ができなくなった場合は必ずご連絡ください。

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、講座開始の15分ほど前までに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

受講料の割引について

<さばーと会員>

下記講座は受講料が1,000円割引になります。

- キャッチコピーのつくり方
- 注目!メタバースWorldの歩き方
- マスク越しでも「伝わる」コミュニケーション
- あなたの魅力を引き出す!動画作成のコツ
- 令和時代のレジリエンス<回復力>入門
- マーケティングを身につける
- コロナ禍で変わった訪日観光客の旅
- 初歩から学ぶワード講座
- 論理的思考で伝える力をUP
- 仕事に使えるワード活用術
- 聞きたい答えを引き出す質問力

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 TEL011-221-3061

ちえりあ映画会

入場
無料



2/17(金) 10:00~11:45

整理券の配布期間／1月17日(火)~2月16日(木)
※無くなり次第終了

ケアニン~あなたでよかった~

これといってやりたいことがなかった主人公、圭は漠然とした理由で介護福祉士の道を進んでいた。高齢者たちとうまくコミュニケーションがとれず、悩む日々が続いていた圭が初めてメインの担当となったのは認知症を発症した敬子だった。試行錯誤の中、圭は介護という仕事に本気で向き合うようになっていく。
(日本語音声・日本語字幕)



3/8(水) 10:30~11:20

整理券の配布期間／2月17日(金)~3月7日(火)
※無くなり次第終了

うごくえほんチルビー 6作品

子どもたちに親しまれてきた絵本の世界がスクリーンにやってきます。絵本の世界を忠実に映像化した“うごくえほんチルビー”のDVDシリーズから、5~7分前後の6作品を上映します。動き出す絵本の世界を、お子さまと一緒に楽しみください。
(日本語音声・日本語字幕)



整理券の詳細は下記のとおりです。

入場には、整理券が
必要です。

■配布枚数 350枚

※当日券は50枚程度の予定のため事前配布の整理券をおすすめいたします。

■配布場所 1階メディアプラザ(9:00~20:00 ※休館日を除く)

ぶらり貸室訪問♪ パソコンいっぱい! コンピュータ研修室

市民カレッジのパソコン教室でもおなじみのコンピュータ研修室は、パソコンを30台完備。Wi-Fiに対応したノート型パソコンなので、必要な台数を好きな席に置いて使えます。町内会やサークル、企業などに貸し出ししています。

■貸室料金

午前	午後	夜間
2,700円	3,600円	3,600円

※コンピュータ機器をご利用の場合は、別途1区分2,300円
※営利目的でのご利用など料金が異なる場合があります。

■お問い合わせ 施設課 011-671-2200



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: 1階ロビー

3/11(土)

12:30~13:00

篠笛山口流・千那会

篠笛は、篠竹から作られる横笛。古くは牛若丸が吹き、現代では、歌舞伎やお祭囃子、篠笛曲を奏でる日本の伝統和楽器です。
独奏や合奏で、竹から生まれる音色と篠笛ならではの響きをお楽しみください。

※関係者以外の写真撮影やSNSへの掲載はご遠慮ください。



無料

ちえりあCDコンサート

※これまで使用していたCDプレーヤーが故障したため、代替え機を使用いたします。音質が変わりますのでご了承ください。

無料

3/15(水)

14:00~14:50(開場13:45~)
【演奏時間: 約45分】

交響曲 第1番 短調 作品68

ブラームスが構想から完成まで長い年月を費やした交響曲第1番をベルリン・フィルハーモニー管弦楽団の演奏による作品でお楽しみください。



■定員: 25名(先着順) ■会場: 5F 音楽研修室 ■申し込み方法: 当日直接会場へ

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・タブレットの方はこちらから

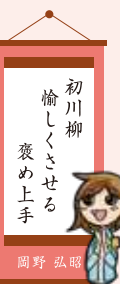


ご不明な点がございましたら、施設課(011-671-2200)までお問い合わせください。

ちえりあ川柳大募集!

初めての体験に不安はつきものですが、周りからの誉め言葉は活力につながります。「次はもっと!」と思えるような言葉を掛け合っていきたいですね。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



掲載の講座やイベントについてのお知らせ

※感染拡大防止のため延期または中止となる場合があります。
※マスクの着用等の感染症対策にご協力をお願いいたします。

ら・ちえりあって 次号のお知らせ

次号の「ら・ちえりあって」は2023年5月の発行を予定しております。





さっぽろ市民カレッジ LINE公式アカウント



友だち追加は
こちらから！

講座案内のページに直接リンク

すぐに講座一覧が見れます

動画で学ぼう「ご自宅先生」

無料でご覧いただけるインターネットを
使って学ぶ講座です

過去の広報誌をチェック

発行済みの広報誌をインターネットで
見ることができます

最新の広報誌をスマホで

広報誌の発行日にはLINEでお知らせします

講座以外の情報も

さまざまなイベント情報をお届けします

「ちえりあホームページ」

貸室や、メディアプラザの情報は
ちえりあホームページからご覧ください



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

西友駐車場をご利用ください

1時間まで駐車無料

館内にある駐車券証機をご利用いただくと
さらに1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 事業課 011-671-2311
貸室・施設に関するお問い合わせ 施設課 011-671-2200