

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

カメラボランティアネットワーク札幌

安部 洋一さん



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(▶9ページ)

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
(▶15ページ)



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。



カメラボランティアネットワーク札幌
あべ よういち
安部 洋一さん

表情のひとつひとつにエピソードがあるので、
笑顔と元気をもらいながら撮影しています。

施設や団体などの行事で、運営者に代わって記録や広報に使う写真を撮影するカメラボランティア。普段の活動や講師を務めるさっぽろ市民カレッジ「カメラで始めるボランティア活動」講座について、カメラボランティアネットワーク札幌の安部洋一さんにお話を伺いました。

1 講座を通じてカメラの魅力を実感

以前勤めていた職場のカメラ好きが集まる団体に声をかけていただき、定年退職後に本格的に撮影を始めました。この団体は野鳥や猛禽類を中心に撮影していたので、カメラを持って全道を旅しました。3年ほど前、ちえりあで行われた「カメラで始めるボランティア活動」の講座の案内を見て、「もっと上手く撮影できるようにになれるのであれば」と思い講座を受講したところ、先輩ボランティアの作品やきめ細かなサポートをとおして、改めてカメラの魅力を実感する機会になりました。

2 好きなカメラでボランティア活動

講座では、カメラの基本操作や設定を学んだ後に野外やちえりあロビーコンサートでの撮影実習を行います。これまでは動物を中心に撮影してきましたが、人の表情の変化に注目し、瞬間を記録に残すことが楽しくなりました。講座の終わりにカメラボランティアの紹介を聞き、「技術を磨きながら好きなカメラで社会貢献ができるのであれば」と思い、カメラボランティアとしての活動を始めることにしました。

3 楽しさが伝わる写真を

カメラボランティアでは、地域や団体からの依頼に応じて忙しいイベント主催者に代わり記録や広報のための撮影を行います。そのためボランティアとしての撮影は自分の撮りたいものではなく依頼者の希望にそった写真づくりが必要になります。写真に写った参加者の表情で、イベントが楽しかったことが伝わるよう参加者と同じ気持ちで楽しみながら撮影をしています。

4 活動が長く続くことを願って

カメラボランティアの活動には、イベントを画像で記録に残すという大切な役割がありますので、この活動にはたくさんの方に参加していただき次の世代にも継承していきたいです。そのためにも講座ではこれまで学んだことをしっかりとお伝えしたいと思っています。講座中はカメラボランティアのメンバーがサポートしますので、カメラの操作に自信がない方でも大丈夫です。毎月開催している例会では、メンバーが持ち寄った作品の鑑賞会などで情報交換を行い、互いに刺激を受けながら技術の向上を図っています。カメラは年齢に関係なく楽しめるもので、撮る喜び、編集する喜びがあります。ぜひ、一緒に活動を楽しみましょう。

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～

カメラボランティアとして活動するためのヒントを学びます。
地域のイベントや学校の行事などで写真を撮影し、すてきな笑顔や自分たちの暮らす地域の魅力を写真でたくさんの人に伝えるボランティア活動を始めませんか！

- 開催日時 2/27(金)、3/6(金)、3/13(金)、3/14(土)、3/20(金)〈全5回〉
14:00～16:00 ※3/14(土)のみ12:00～14:00
- 受講料 3,600円
- 定員 16名
- 会場 札幌市生涯学習センター
- 持ち物 デジタル一眼レフまたはミラーレスカメラとその取扱説明書

※空き状況はお問い合わせ(011-671-2311)ください。



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発券機で駐車サービス券を発券して
 いただくと入庫から2時間無料

まちづくりをサイエンス ～まちの境界線～

先着順受付中	定員30名
いつもの風景が違って見える！まちに隠された「境界線」からまちづくりのコツを学びます。	
講師	アーバンデザインセンター大宮 石黒 卓 他
開催日時	2/7 土曜 10:00～12:00
受講料	800円

～子どもと学校を支援する方のための～ 学校との協力関係を築くコツ

先着順受付中	定員30名
少年団、放課後等デイサービス、子ども食堂、学童保育、フリースクールなどで活動する方必見！	
講師	札幌学院大学人文学部 准教授 井上 大樹
開催日時	2/7 土曜 13:30～16:30
受講料	1,500円

～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 事務局 榎谷 稔
開催日時	2/12 木曜 13:00～15:00
受講料	800円
対象	60歳以上の方

～今からでも遅くない！～ 市民活動に役立つインスタ活用法

先着順受付中	定員30名
より多くの人へ、より幅広い世代へ、より魅力的に。Instagramで活動を広めましょう。	
講師	nearLabo(ニアラボ) 柳橋 理彩子
開催日時	2/17.2/24 火曜 10:00～12:00(全2回)
受講料	1,500円
対象	団体のInstagramを運用している方

「子ども食堂」の現状とこれから

先着順受付中	定員30名
子ども食堂に関わりたい、支援したい、と考えている方へ、事前学習となる情報をお伝えします。	
講師	認定NPO法人おてらおやつクラブ事務局員 子ども食堂研究者 二本松 一将 他
開催日時	2/18.2/25 水曜 14:00～16:00(全2回)
受講料	1,500円

～“下ごしらえ”が上達のカギ！～ ライター直伝！相手に伝わる文章術

先着順受付中	定員20名
文章がまとまらない悩みを解消！SNS時代に必要「伝える文章力」を学びましょう。	
講師	合同会社ハーヴェスト代表 ディレクター・ライター 細川 美香
開催日時	2/19.2/26 木曜 10:00～12:00(全2回)
受講料	1,500円

30～40代のためのチームづくり ～分解から始まる「正解」探し～

先着順受付中	定員20名
他のチームのさまざまな「解」から“あなたのチームの「正解」”を見つけませんか？	
講師	株式会社ヒト・ラボ 代表取締役 村本 麗子
開催日時	2/19.2/26 木曜 18:45～20:45(全2回)
受講料	3,000円
対象	概ね30～40代のビジネスパーソン

子どもに寄り添う接し方 ～決めつけない発達心理学入門～

先着順受付中	定員30名
思春期を例に子どもの心理特性と関係性の築き方や言葉がけを学びます。	
講師	北海道大学大学院教育学研究院 教授 加藤 弘通
開催日時	2/28 土曜 14:00～16:00
受講料	1,600円

時間をムダにしないSNS集客術 ～最短で成果につなげる方法～

先着順受付中	定員30名
忙しくてもできる！複数のSNSで集客増！	
講師	株式会社コーチングプラス 代表取締役 石谷 二美枝
開催日時	3/5.3/12 木曜 19:00～20:30(全2回)
受講料	3,000円
会場	オンライン(Zoom)

ヒグマと暮らす札幌の実態 ～アーバンベア問題とまちづくり～

先着順受付中	定員30名
市街地に姿を現すようになったヒグマ。共生するには何を考えるべきなのでしょう。	
講師	酪農学園大学農食環境学群環境共生学類 教授／酪農学研究科長 佐藤 喜和
開催日時	3/10.3/17 火曜 14:00～16:00(全2回)
受講料	1,500円

～「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 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

NoMaps連携講座 生成系AIで企画書作成力を習得 ～ビジネスに役立つAI実践講座～

先着順受付中	定員30名
企画書作成に時間がかかる、もっと斬新なアイデアが欲しい、そんなお悩みを生成系AIで解決！	
講師	NoMaps実行委員会 事務局長 廣瀬 岳史
開催日時	3/4 水曜 19:00～21:00
受講料	1,600円
対象	ChatGPTやCopilot等を日常のビジネスシーンでまだ活用していない方

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 ～お酒と酔いについて知ろう～

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、より健康で楽しい毎日を過ごしましょう！	
講師	アサヒビール株式会社 スタッフ
開催日時	3/7 土曜 14:00～16:00
受講料	1,100円
対象	20歳以上の方

心がつながるコミュニケーション ～伝わる話し方・聴き方のリズムを知ろう～

先着順受付中	定員20名
自分と相手の「心のクセ」を理解し、実践ワークで対話術を身に付ける講座です。	
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	3/11 水曜 19:00～21:00
受講料	800円

売上アップのショート動画作成術 ～SNSの特性に合わせた活用方法～

先着順受付中 | 定員30名

商品の魅力が伝わる動画とは？作成のコツや活用方法など3つのポイントを学びます！

講師 | クリエイティブラビット株式会社
代表取締役 稲葉 支央里

■開催日時 3/13 金曜 18:45～20:45
■受講料 1,600円
■対象 スマホ・タブレットの操作ができる方
※CapCutをダウンロードしたスマホかタブレットをお持ちください

自分の棚卸で見つける新たな価値 ～あなたの得意を見つけて地域に還元～

先着順受付中 | 定員30名

あなたの人生経験や専門知識を再発見し、地域で活かせる方法を考えてみませんか？

講師 | マーケティングプランナー
臼井 栄三

■開催日時 3/19、3/26 木曜
19:00～21:00(全2回)
■受講料 1,500円

北海学園大学連携講座

LINEを使いこなそう

～写真・スタンプ・基本設定で毎日を快適に～

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

自分のできるようになって家族や孫とのLINEのやり取りを楽しみましょう！

講師 | 日本シニアデジタルサポート協会(JSDA)
認定講師 山本 雅佳

■開催日時 5/10 日曜 13:30～15:30
■受講料 1,100円
■対象 スマートフォンの基本操作ができる
概ね60歳以上の方

ちえりあ学習ボランティア企画講座

やさしい短歌入門

～三十一文字のこぼれ遊び～

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員30名

短歌の成り立ちや基本を学び、あなたの日常から歌を作ってみませんか。

講師 | 北海学園大学文学部日本文化学科
教授 田中 綾

■開催日時 5/20～6/10 水曜
14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

花と緑のまちづくり ～暮らしや地域に彩りを～

先着順受付中 | 定員30名

植物の育て方や管理のコツを学んで花と緑を楽しみ暮らしを始めましょう。

講師 | 公益財団法人札幌市公園緑化協会緑化事業課
齋藤 聡子

■開催日時 3/18 水曜 14:00～16:00
■受講料 800円
■教材費 200円

新年度に向けてのKPI超入門

～仕事の進捗や目標達成度を可視化する～

先着順受付中 | 定員30名

自分だけでは整理しにくいKPI。グループワークを通して実践的に学びます。

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 3/29 日曜
13:30～16:30
■受講料 3,000円

北海学園大学連携講座

手作りそばでコシのある人生を！

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員16名

一緒にそば打ちしませんか？手軽に楽しく男性向けのそば打ち教室です。

講師 | むらかみ牧場そば打ち体験講師
久慈 雅樹

■開催日時 5/17 日曜 10:30～13:30
■受講料 1,300円
■教材費 2,500円 ■対象 男性
※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

人生最晩年の医療を考える

～自分らしい最期を迎えるために～

申し込み締め切り 4月25日(土) | 定員30名

在宅医療と終末医療の現状を知り、自分の望む穏やかな人生の終わり方を学びます。

講師 | 医療法人社団青葉
理事長/医師 今井 浩平 他

■開催日時 6/2～6/23 火曜
14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

ちえりあ学習ボランティア企画講座 北海道の産業革命「炭鉄港」史 ～石炭・鉄鋼・港がつなぐ三都物語～

申し込み締め切り 4月25日(土) | 定員30名

石炭が燃え、鉄が生まれ、機関車が走り、港が賑わった「炭鉄港」100年の歴史物語。

講師 | NPO法人炭鉄の記憶推進事業団
理事長 平野 義文 他

■開催日時 6/4～6/25 木曜
14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

一 避難訓練付き講座 一 受講無料

逃げろ！火事からの正しい脱出 ～親子で避難訓練つき映画会～

先着順受付中 | 定員150名

アニメを見ていたら「…え？火事？」 火の知識と正しい逃げ方を学んで、いざ脱出！

講師 | 一般社団法人火災予防のONELOVE
消防職員 西澤 賢治

■開催日時 3/30 月曜
10:30～12:00
■受講料 無料



■対象 概ね年中から小・中学生の子どもの保護者
※参加される保護者の方、お子さまそれぞれお申し込みが必要です。
※小さなお子さま連れや、大人だけのご参加も可能ですが、講義は年中以上の子どもの内容になります。
※小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。

※この講座のみ専用サイト (Google Forms) よりお申し込みください。
URL▶<https://forms.gle/t4XSzjVgnHUtYqKeA>

講座レポート

「～持って歩ける博物館～ミュージアムグッズでまちづくり」講座を開講しました。

博物館や美術館などに訪れた際、来館の記念にミュージアムグッズを買い求めることはありませんか。最近のミュージアムグッズは図録やポストカード、キーホルダーに加えコレクターがいるほどさまざまな種類が展開されています。そこで今回はミュージアムグッズ愛好家の大澤夏美さんを講師に迎え、ミュージアムグッズの役割やユニークな取り組みを学ぶ講座を開講しました。講義では、ミュージアムショップに展示の延長としての役割があることや学芸員の解説が入ったオリジナルグッズにはミュージアムと来館者をつなぐ力があることなどを伝え、その魅力に迫りました。後半は、市民参加型のグッズ企画の事例や

来館者と一緒に作り上げるグッズのおもしろさ、札幌・北海道のおすすめミュージアムグッズの紹介など盛りだくさんの内容でした。最後は大澤さんが今年購入したミュージアムグッズの実物をみんなで鑑賞！クラゲ型バッグや妖怪伍バッジ、日本画体験キットなど楽しいグッズを手に取りながら、おすすめのミュージアムや行ってみたいミュージアムなど、会話が花が咲きました。



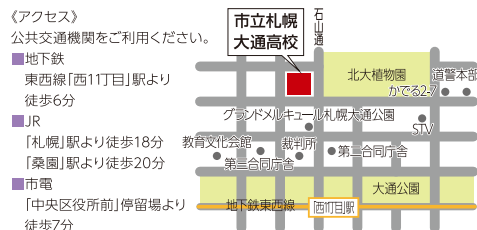
学社融合講座

市立札幌大通高校の生徒と一緒に学びます

学社融合講座とは

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

市立札幌大通高校 中央区北2西11



～美文字で伝わる好印象！～ 大人のボールペン字入門

申し込み締め切り 2月25日(水) 定員15名

デジタル文字があふれる今こそ、手書き文字が光ります。ちょっとしたメモで周りと差がつくかも？

講師 国際現代書道展会員
磯部 馨香

開催日時 4/22～9/16 水曜 17:50～19:20(全14回)
※4/29、5/6、6/10、7/29、8/5、8/12、8/26、9/2を除く。

受講料 7,200円 教材費 550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(土) 定員15名

初心者でも大丈夫！色彩の基本を学び、楽しく透明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 6/26～9/11 金曜 13:30～15:00(全7回)
※7/17、7/31、8/7、8/14、8/28を除く。

受講料 4,500円 教材費 700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(水) 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 4/17～6/19 金曜 15:20～16:50(全7回)
※4/24、5/1、6/12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

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(土) 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 6/26～9/11 金曜 15:20～16:50(全7回)
※7/17、7/31、8/7、8/14、8/28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

都市と野生の境界線 ～まちと森のあいだに暮らす動物たち～

申し込み締め切り 2月25日(水) 定員15名

ヒグマやカラスなど身近な野生動物を通して、人と自然のよりよい関係を考えます。

講師 株式会社地域環境計画北海道支生物多様性推進室
室長 松岡 和樹 他

開催日時 4/22～6/24 水曜 13:30～15:00(全7回)
※4/29、5/6、6/10を除く。

受講料 3,600円

もしもに備える防災力 ～知っておきたい衣・食・住～

申し込み締め切り 5月25日(月) 定員15名

「きっと大丈夫」から「これなら大丈夫」へ！もしもの時に役立つ知識を体験しながら学びます。

講師 特定非営利活動法人防災しなつけ
スタッフ

開催日時 7/1～9/16 水曜 13:30～15:00(全7回)
※7/29、8/5、8/12、8/26、9/2を除く。

受講料 3,600円 教材費 400円

やさしい手話講座

申し込み締め切り 2月25日(水) 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 4/17～6/19 金曜 17:50～19:20(全7回)
※4/24、5/1、6/12を除く。

受講料 3,600円 教材費 1,100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 4月25日(土) 定員15名

点字や介助歩行をとおして、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 6/26～9/11 金曜 17:50～19:20(全7回)
※7/17、7/31、8/7、8/14、8/28を除く。

受講料 3,600円

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秋 2027冬

知識や経験、学んだ成果を生かして、講師自身が企画・運営する「ご近所先生企画講座」では、2026秋期(11月開講)と2027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。

4/18(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

■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

ちえりあ他、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も開催します。

絵画・モノづくり・食・歴史・運動など
さまざまなジャンルの講師が活躍中！

5月に開講する講座の情報は
次ページから！

≫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 教材費別途

※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。

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】
厚別区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	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 5/19～6/16 火曜 18:45～20:45(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



初めてのコーヒー焙煎 ～お家で簡単・焙りたてコーヒー～

【会場】
北区民
センター

申し込み 締め切り	3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 5/21～6/18 木曜 10:00～12:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 2,000円		



自己肯定感を上げる宝物ファイル ～書いて、デコって、自分を好きに～

【会場】
澄川
図書館

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
「自分で自分を認める力」を育む! 科学が証明した自己肯定感向上プログラムの体験。		
講師 富樫 ちはる		
■開催日時 5/21～6/18 木曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 1,500円		



もっと私を好きになれるコーチング ～自分が大切に思っているもの～

【会場】
清田
図書館

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
対話ワークで「傾聴」「質問」「承認」スキルを学びます。自己肯定感もぐんぐんUP!		
講師 すずき さちえ		
■開催日時 5/19～6/16 火曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



タイ語を話そう

【会場】
南区民
センター

申し込み 締め切り	3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。		
講師 広瀬 佑介		
■開催日時 5/20～6/17 水曜 10:00～12:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



街の木ウォッチング5つの極意! ～使える文学・歴史・芸術の視点～

【会場】
中央区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
街路や公園の木々、森の木々の魅力や生きる知恵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 5/21～6/18 木曜 18:45～20:45(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



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～

【会場】
白石区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
みんなで輪になり盆踊り! 笑顔で踊って体も心も元気になりましょう。		
講師 藤 道舞		
■開催日時 5/22～6/19 金曜 18:45～20:45(全5回)		
■受講料 3,000円		



イタリア語超入門 はじめの一步 ～旅行会話で簡単フレーズを学ぶ～

【会場】
東月寒地区
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
あいさつやお礼、旅行に役立つフレーズのほか、日常生活や食習慣などについてもお話します。		
講師 北村 清美		
■開催日時 5/22～6/19 金曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



～いまさら聞けない～ 大人のメイクアップレッスン!

【会場】
東区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
メイクアップのお悩みを一気に解決! お手持ちコスメを活用できるメイクレッスンです。		
講師 谷 あつこ		
■開催日時 5/23～6/20 土曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



懐かしの歌でゆったり体操 ～呼吸法で丈夫な体づくり～

【会場】
清田区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
唱歌や抒情歌を歌いながらみんなで楽しく体を動かしましょう。		
講師 おかもと まりこ		
■開催日時 5/25～6/22 月曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■対象 60歳以上の方		



60歳からの自力整体 ～痛みなくずっと元気でいるために～

【会場】
中央区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
痛みや不調は、体からのメッセージ。自分の体のことから、自分で気づき、整える。		
講師 月居 はるみ		
■開催日時 5/23～6/20 土曜 18:45～20:45(全5回)		
■受講料 3,000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】
豊平区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	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 5/25～6/22 月曜 18:45～20:45(全5回)		
■受講料 3,000円		



ザクッとあらすじ! 『源氏物語』 ～平安豆知識とともに～

【会場】
北区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
今だからこそ、物語が面白い! 源氏物語についての素朴な疑問も解決します。		
講師 重田 知美		
■開催日時 5/26～6/23 火曜 10:00～12:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 300円		



新聞紙! ちぎって貼って絵手紙を ～思いを込めて届けよう～

【会場】
新琴似
図書館

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
新聞紙のカラーページをハガキに貼った作品です。字を添えると絵手紙にも。まず一歩から。		
講師 土屋 シズエ		
■開催日時 5/26～6/23 火曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 200円		



あなただけのかわいいあみぐるみ ～シマエナガのリースを作ろう～

【会場】
東区民
センター

申し込み 締め切り	3月25日(水)	定員20名
大好きな方にプレゼントしたら喜ばれること、間違いなし! もちろん自分用にも!		
講師 高沢 洋子		
■開催日時 5/27～6/24 水曜 14:00～16:00(全5回)		
■受講料 3,000円		
■教材費 1,000円		
■対象 かぎ針編みの基本ができる方		



50代から始める生前整理 ～この先の数十年を見据えよう～

【会場】
厚別区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

自分らしく生きるための生前整理。物も心も整え、家族との絆も深まります。

講師 | 竹腰 みはる

開催日時 5/27～6/24 水曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 500円



「デジタル遺産」管理と写真整理術 ～大切な財産の安心な引き継ぎ方～

【会場】
西区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

クラウド上の写真データやサブスクの手続きなどデジタルデータの継承方法を解説します。

講師 | 中山 和夫

開催日時 5/28～6/25 木曜
18:45～20:45(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円
対象 パソコンやスマホを日常的に使用している方



簡単楽しい3色パステルアート ～誰でも素敵なやさしい絵が完成～

【会場】
厚別
図書館

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

赤青黄の3色のパステルで簡単に素敵な絵が描ける癒やしのアートセラピー。

講師 | 落合 ゆう子

開催日時 5/30～6/27 土曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 2,500円



動物に心はあるのだろうか？ ～ヒトにいたる5億年の旅路～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

私たちのところが何に翻弄され何に導かれて進化してきたのか、道のりをたどります。

講師 | 松島 俊也

開催日時 5/20～6/17 水曜
18:45～20:45(全5回)

受講料 3,000円



色でわかる、人付き合いのコツ ～色を使うと会話がちょっと楽になる～

【会場】
曙
図書館

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

色で自分と相手を知り、自然と人との距離感が縮まる講座です。

講師 | 岸 由香

開催日時 5/28～6/25 木曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 1,000円



「鉄」学入門・初級編 ～鉄道の歴史、鉄道と社会・文化～

【会場】
手稲区民
センター

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

全世界に大きな変化と影響をもたらした鉄道。映像や音楽も交えて学びます。

講師 | 北野 入江

開催日時 5/29～6/26 金曜
18:45～20:45(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



鶴から始める思い出し折り紙 ～忘れていても大丈夫！～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

「鶴」や「風船」などの基本を学び、現代の創作折り紙(「ひまわり」など)を折ります。

講師 | 平岡 玉江

開催日時 5/22～6/19 金曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 200円



マジック初級講座 ～簡単マジックで楽しみましょう～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

だまされても喜んでもらえるのがマジックの良いところ。お互いに楽しみましょう！

講師 | 船場 忠昭

開催日時 5/28～6/25 木曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 500円



台湾式足もみセルフケア ～痛もちいい内臓健康法～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

血行促進や免疫力向上をサポートします。更年期対策や家族のケアにも役立ちます。

講師 | そのだ かつこ

開催日時 5/23～6/20 土曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 600円



北海道の銅像めぐり ～銅像から人物・地域などを学ぶ～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

北海道を4つのエリアに分けて、各地の銅像を紹介！ツアー気分で、参加しませんか。

講師 | 武石 詔吾

開催日時 5/28～6/25 木曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 300円



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】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 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 5/29～6/26 金曜
10:00～12:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 4,500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(水) | 定員20名

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

講師 | 内記 規子

開催日時 5/29～6/26 金曜
14:00～16:00(全5回)

受講料 3,000円
教材費 500円



話そう！'70～'00年代の歌謡曲 ～業界人が語る裏話あれこれ～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 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 5/29～6/26 金曜
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 ～健康な人生の処方箋～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 3月25日(水) | 定員20名

快適な人生を送るため40年以上続けている体づくりを、83歳の講師がご紹介します。

講師 | 嘉指 毅

開催日時 5/30～6/27 土曜
14:00～16:00(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、受講決定のお知らせ(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。
(詳細は受講決定のお知らせをご確認ください)
※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

受講決定のお知らせに記載されている所持品・会場等を確認の上、
会場へお越しください。
※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

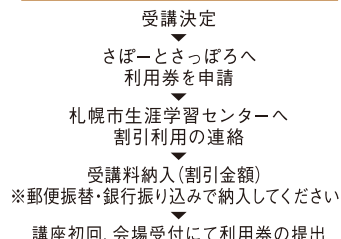
さばーとさっぽろ会員

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。

- 30～40代のためのチームづくり
- 売上アップのショート動画作成術
- はじめてのハンドメイド副業
- 新年度に向けてのKPI超入門
- 子どもに寄り添う接し方
- 初歩から学ぶエクセル講座
- 生成系AIで企画書作成力を習得
- 仕事に使えるエクセル活用術
- 時間をムダにしないSNS集客術

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

市内で活躍する音楽家の演奏をお楽しみください!

3月14日(土) 12:15～12:45
会場 ちえりあ 1階ロビー



ポセイ☆どん

私たちポセイ☆どんは、メンバーの4分の3が大人になってから弦楽
器を始めたアマチュアカルテットです。人気のJ-POPやアニメソング
など、聞いても弾いてもワクワクできる音楽を中心に、イベントなどで
演奏を披露させていただいています。「音楽は何歳からスタートして
も楽しめる」を多くの方に知っていただくと嬉しいです。

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

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

ちえりあ学習ボランティア活動パネル展・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。

ちえボラ活動パネル展

2/15(日)～2/16(月) 10:00～16:00	チ・カ・ホ 地下歩行空間6番出口横
2/27(金)～3/4(水) 10:00～16:00	ちえりあ 1階ロビー



メンバー募集説明会

3/7(土) 11:00～12:00	ちえりあ3階ボランティア室 ※申し込み締め切り3/5(木)
-----------------------	----------------------------------

登録を希望される方は、必ず事前に申し込みの上、
募集説明会にご参加ください。

- 申し込み方法 ▶ 電話・FAX・ハガキ・来館
- 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

ちえりあ ゆりがごコンサート

さんぽや
ディズニーメドレー、
はたらくるまなど
お子さんと楽しめる
曲がいっぱい♪

3.19 2026 10:30~11:30 / 10:00開場
THU 場所 ちえりあホール(西区宮の沢1-1-10)

お父さんが泣いても大丈夫! 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。
ベビーカー置き場や授乳スペースなどもあります。

・Ticket 全席指定 1,000円(税込)

座席をご利用になる場合はお一人様につき1枚のチケットが必要。
※未就学児童に限り大人1名につき1名様まで膝上鑑賞無料。

前売り券 電子チケット販売サイト ▶ teket(テクト)

<https://teket.jp/4380/63231>

2月15日(日)~3月18日(水)17:00まで



当日券 会場入口で販売(現金のみ)

※前売り券が完売した場合は、当日券の販売はありません。



出演者
あみゆげ。

「お腹の中の子からおじいちゃんおばあちゃんまで、誰もが気軽に音楽に触れあえる機会をもっと増やしたい」をコンセプトに活動する音楽グループです。ゆりがごコンサートでは、ソプラノ・フルート・クラリネット・ピアノ・パーカッションの演奏とリズム遊びをお楽しみください。

※演奏中にハンカチを使用する場合がありますので、薄手のハンカチをご持参ください。



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



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発券機で駐車サービス券を発券して
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。



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