

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
484	ジブ 治部 <small>ノリコ</small> 典子	スポーツ・健康	20名まで	応相談	応相談	椅子ヨガ シニアヨガ ベーシックヨガ 姿勢改善
483	スキエ 杉江 <small>ノブアキ</small> 信明	国際理解・世界	10名まで	なし	必要	英会話サロン
482	Hiro	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	笑って動いてストレス解消！バランスボール（大人、親子向け） ボンボン弾んでニコッと笑おうバランスボール（子ども向け）
481	トモモリ 富盛 <small>ヨシミツ</small> 祥充	生活・消費 技能 総合	10名まで	応相談	必要	家事・育児・仕事がちっとラクに！趣味にも活かせるAIの小さなヒント講座
480	ムラタ 村田 <small>タカアキ</small> 敏顕	スキルアップ（まちづくり） ビジネス・スキルアップ 起業 自己実現 コンピューター 総合	20名まで	応相談	応相談	はじめてのAI体験講座～話題のChatGPTをさわってみよう～ 日常で使えるAI活用講座～身近な疑問をAIに聞いてみよう～ 仕事に活かすAI活用講座～ChatGPTで業務を効率化～
479	マツイ 松井 <small>ユウコ</small> 祐子	子ども・家族 生活・消費 技能	料理教室10名 講演会上限なし	5,000円～	必要	働く女性のための時短簡単料理 料理作りの苦手な方がやる気が起きるお話し会 物価高に負けない節約料理 自分で焼けるホットする焼き菓子教室 お子さんの五感を育てるママの手料理のお話
478	ヤマダ 山田 <small>モエカ</small> 萌果	アート 文化・歴史	上限なし	応相談	必要	はじめての美学 美術史（西洋、日本時代を問わず） 現代アートの見方 ジェンダー、フェミニズムの視点でみる美術
477	ムカイ 向井 <small>シゲオ</small> 重雄	スキルアップ（まちづくり） スキルアップ コンピューター 科学 技能	20名まで	応相談	必要	はじめてのプログラミング～Scratchで動かそう～
476	オカモト 岡元 <small>マリコ</small> 真理子	アート スポーツ・健康	30名まで	応相談	応相談	歌って体操 健康合唱 歌い方レッスン なつかしい曲みんなで歌おう

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
475	ハヤシ イツキ 林 五基	アート	100名まで	応相談	必要	歌声サロン
474	karada-la-club マツヤマ カナコ 松山 加奈子	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	椅子ヨガ 音楽に合わせたヨガ体操 ヨガ
473	カワウチヤ ジュンコ 川内谷 順子	まちづくり スキルアップ（まちづくり） 自己実現 子ども・家族	50名まで	10,000円/回 （別途教材費100円程度）	必要	ことばの力で広がる笑顔の輪～地域を明るくするペップトーク～ （地域向け） 互いを励まし認め合う職場へ～今日から使えるペップトーク～ （企業研修向け）
472	オオトリ ルリコ 大捕 留理子	スポーツ・健康	10～50名まで	4,000～5,000円	必要	はじめての眼ヨガ
471	コバヤシ マキコ 小林 真樹子	自己実現	60名まで	応相談	必要	生きる力をさらに育てる心理学
470	ハヤシ イブコ 林 信子	生活・消費	15名まで	応相談 （別途教材費も応相談）	必要	紅茶から広がる世界
469	シノハラ トモコ 篠原 知子	福祉・医療 生活・消費	100名まで	応相談	必要	終活セミナー （エンディングノートの書き方、終末期の医療、延命治療、事前指示書） 養生のススメ
468	カネコ ジュンイチ 金子 淳一	福祉・医療	上限なし	なし	応相談	①巻き爪・タコ・魚の目はどうしてなるの？ ②子どもの正しい歩き方・正しい靴の履き方
467	カヅジ ヒナコ 上辻 ひな子	福祉・医療	30名まで	5,000円～/回 （1回2時間程度） 要相談	不要	はじめての東洋医学～漢方・お灸・養生のはじまり～ 日々の養生・東洋医学と漢方とお灸の知恵袋

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
466	コバヤシ なるみ 小林 なるみ	自己実現 アート 文化・歴史	5～20名程度	20,000円/回	必要	朗読体験 朗読のためのヴォイストレーニング 演劇のためのヴォイストレーニング
465	ユ ユ yu yu	スポーツ・健康	20名まで	1,000円/人	必要	40歳からの美姿勢ベリードダンス
464	ササキ ヨウコ 佐々木 陽子	スポーツ・健康	5～30名まで	10,000円/回	必要	①フラメンコで目指せ「姿勢」美人 ②熟睡のコツを知って、目指せ「睡眠の達人」！ ③疲労回復のコツは3つ！目指せ「笑顔」美人！
463	オオモリ サヨ 大森 紗代	スポーツ・健康	小学生以下、親子 8名程度 中学生～大人 20名程度	5,000円/1時間 別途ボールレンタル代・保険代 300円程度	必要	バランスボールエクササイズ
462	ミヤノ ナツミ 宮野 菜摘	子ども・家族 生活・消費	①50～100名 ②10～15名 ③10～15名	1回2,000円 ②③は別途材料費 500円程度	必要	①子ども達の心の土台を作る絵本子育て講座 ②安心安全、地球にやさしい手づくり洗濯洗剤作り ③麹調味料をつくろう
461	アズミ タダシ 安住 忠祐	スポーツ・健康	10～15名まで (20名の場合は 応相談)	1人1,000円/回 (1回90分)	応相談	感じて動いて気づいて学ぶ 役に立つ身体の教室
460	クマクラ ヒサエ 熊倉 妃佐恵	アート	10名まで	1人2,000円	必要	指で描く癒しのパステル～画材を粉にしてくるくるアート～
459	オオコシ 孝郎 大越 孝郎	福祉・医療 スポーツ・健康	30名まで	5,000円/回 (1回1時間程度)	不要	腸活とマッサージで若くなる シニアのための筋トレ(脳トレより筋トレで若返り！) 転倒予防教室 セルフヘッドケア講座 MCI専門士(軽度認知症予防)からみた認知症予防・対策 免疫力を高めるツボを学ぼう！ 健康寿命を延ばす4つのポイント！
458	ヤマグチ ユカ 山口 由香	アート	上限なし	1人2,200円	不要	筆ペンで自分自身を表現しよう！～書くから描く～

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
457	ツリイ ユウジロウ 釣井 幸次郎	文化・歴史	上限なし	3,000～5,000円	必要	歴史ドラマで学ぶ日本史
456	マオ マオ 猫 猫	アート 技能	1～30名 (応相談)	3,000円～/回 (応相談、別途 材料費かかる場 合あり)	必要	親子でつくるバルーンアート講座 おとなが楽しむ季節のバルーンアート講座 おもてなし講座～日本の美しさを表現する～千代紙や和紙でつくる 着物簪
455	ツヤマ マチコ 津山 真知子	福祉・医療	1名～制限なし (応相談)	3,000～5,000 円/回	必要	シニアライフ「人生100年を前にした準備教育」
454	タカザワ ヨウコ 高沢 洋子	技能	10名まで	5,000円/回 (3時間程度)	不要 (市外は必 要の場合あ り)	あみぐるみ
453	ショウダ ミキコ 正田 美紀子	生活・消費	20名まで (子どもの場合 応相談)	応相談	応相談	主婦のための在宅ワーク入門～私らしい働き方を見つけよう～ ※パソコンが必要
452	イトウ 伊東 さやか	科学	応相談 (親子10組程 度)	応相談 別途材料費(1 組あたり500円 程度)	不要	台所は実験室 たべもののふしぎ～親子で楽しい！自由研究のヒント～
451	セノ ノリアキ 瀬野 兼昭	自己実現	20名まで	3,000円/回	原則不要	自分を使って何しようー基本と準備と創造
450	ウダ ユカ 宇田 由佳	生活・消費	10名まで	1人あたり 1,000円～応相 談	応相談	メイクレッスン 着こなしレッスン
449	ノダ マサミチ 野田 正道	ビジネス・スキ ルアップ	1～20名	応相談	必要	商品企画スキルアップ

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
448	ツージー	福祉・医療	5～30名	なし	必要	成年後見制度について 子どもの将来に今の自分が残せること 人生100年時代を見据えて～資産形成と備え方～ 自分自身や親の介護にどう備えるのか
447	うえだ ますみ	自己実現 生活・消費	100名まで	講演：1時間 5,000円～ 講座：1人あたり 1,000円（教材費込）	必要	始めてみよう断捨離（講演） 断捨離入門講座
446	サトウ エリカ 佐藤 恵理香	子ども・家族 生活・消費	30名まで	なし	不要	NISA、iDeCoなどの資産形成について～初心者から始める資産形成 老後生活の資金の作り方、社会保障制度について
445	サツ あゆみ	ビジネス・スキルアップ 起業 アート	20名まで	3,000円～/時間	必要	実績0でも大丈夫！未経験でプロのイラストレーターになる方法 おしゃれでかわいいイラストを描こう！ 女性向けイラスト講座 iPadで描く！イラストアプリProcreate入門講座
444	ヤマザキ リョウジ 山崎 良次	ビジネス・スキルアップ スポーツ・健康	10名以上	5,000円～	必要	オリンピックが教える日常生活に生かすコンディショニング 社会での活躍のステージをあげるためには～失敗のチカラ～
443	モチツキ ヨシトモ 望月 良友	ビジネス・スキルアップ 子ども・家族 時事問題・経済 生活・消費	20名まで	応相談 ※経営者層向けの 講座は50万円 (全6回)	必要	SDGsの基礎理解講座 初心者のためのお金のお金の教室～投資運用初級編 サラリーマンができる可処分所得の増やし方 経営者層向け 人材不足を解消するための採用戦略
442	ミカミ ミナコ 三上 未那子	アート	20名まで	応相談	必要	心を解き放つ書画～筆ペンで絵を描くように文字を楽しもう～
441	ヨコヤマ シンジ 横山 信二	人権・論理	10名まで	1人あたり500 円 (資料代含む)	必要	法学教室～日常生活の中で学ぶ法律知識～
440	ワタナベ 渡邊 めぐみ	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	ヨガセラピー（ストレスをいやす、疲れをいやす、マインドフルネス ヨガ） イスヨガ カンタンヨガ

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
439	ニシムラ カヨ 西村 香代	子ども・家族	上限なし	なし	不要	今日から始める叱り上手、ほめ上手 パパのための子育てカフェ 令和の孫との付き合い方 など
438	クマガイ カツノリ 熊谷 克則	コンピューター	上限なし	20,000円/時間 (教育関係、公 共施設などの場 合は応相談)	不要	インターネット(SNS含む)を安全に使う その他サイバーセキュリティ全般
437	ここっち	スポーツ・健康	30名まで	5,000円～	市外のみ必 要	笑って元気 笑いヨガ
436	カワハラ トシヤ 河原 歳也	時事問題・経済	30名まで	応相談	市外のみ必 要	英字新聞講読
435	カツタ リリート	スポーツ・健康	50名まで	応相談	必要	ベリーダンス ベリーダンス・キッズ ベリーダンス・show
434	ナカジマ アキコ 中島 明子	環境	50名まで (講演会は100 名まで)	15,000円 (応相談)	不要	ヒグマ学習(ヒグマの生態と上手な付き合い方を考える) ヒグマを近づけない街づくり ヒグマと放置ゴミ問題
433	カワウチ ヒロヒト 川内 宏仁	福祉・医療	上限なし	なし	必要	健康寿命を延ばす！簡単で効果的な生活習慣改善術
432	ヤマザキ タカユキ 山崎 隆之	文化・歴史	20名まで (応相談)	1,000円～/時 間 (応相談)	必要	囲碁を楽しもう！！
431	えぞはむ	ビジネス・スキ ルアップ 自己実現 子ども・家族 コンピューター	15名まで (応相談)	10,000円/回 (教材費込)	必要	とことん解答！在宅ワーク入門 知らないと怖い！失敗談から学ぶスマホ・SNS入門 「キャリアって何？」体験・経験から学ぶキャリアの仕組み できるかな？スマホで副業・在宅ワーク

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
430	ゴトウ 後藤 エデン	自己実現	上限なし	5,000円～ (応相談)	不要	「休み」で叶える本当の自分 レストデザインセミナー
429	タナカ 田中 タカマサ 孝昌	アート	5～10名程度	10,000～ 20,000円	不要	透明水彩画教室
428	ボビー <sup>サクマ</sup> 佐久間	スポーツ・健康	上限なし	なし	不要	足膝腰が元気になる 新常識セミナー
427	ミヤジマ 宮嶋 エイジ 衛次	科学	40名まで (ものづくり講座は20名まで)	～5,000円 (応相談、別途材料費など)	必要	(小学校高学年) 楽しい理科実験教室 (小学校高学年) 理科ものづくり講座 (中学生～シニア) モデル実験で災害を学ぼう (一般・高校生～シニア) おもしろい学び直しの地学
426	タケハラ 竹原 ヨシコ 佳子	技能	20名まで	応相談	必要	はじめての筆ペン講座～すてきなお手紙を書けるように～
425	レオナルド・オ・ マイル <sup>シンドウ</sup> 進藤	スポーツ・健康	20名まで	5,000円/75分	不要	ハワイアン・フラを明るく！楽しく！！
424	ヤギザワ 柳澤 ミスズ 美鈴	ビジネス・スキルアップ 国際理解・世界	1～10名まで (応相談)	応相談	必要	外国人のためのやさしい日本語教室 外国人の子どものためのはじめての日本語教室
423	チバ 千葉 ヨウコ 洋子	スポーツ・健康 自己実現	20名まで	応相談	不要	顔ヨガは習慣化が10割 魅力UP！顔力向上ヨガ 自己肯定感UP！リラックス&フェイシャルヨガ セルフコーチングのためのコーチング講座 基本のキ
422	アサリ 浅利 リュウジ 竜史	生活・消費	20名まで	1,000円～ (応相談)	応相談	今さら聞けないお金の基本 生活不可欠なお金の話 お金の損得

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
421	ナカノ イクコ 中野 郁子	アート	10～20名まで	5,000円	必要	筆ペンでアートな作品を書こう～心が整う筆文字カード～
420	イイダ マユミ 飯田 真由美	生活・消費	20名まで	3,000円/時間	必要	今こそ知るべき日本の文化とその心～次世代に伝えたい古代の知恵～
419	カズエ KAZUE	スポーツ・健康	上限なし	応相談	必要	はじめてのタヒチアングダンス♪（女性対象）
418	シンボ マサミツ 新保 仁広	自己実現	応相談	応相談	不要	素敵な人間関係をつくる心理学～自信持ってコミュカUP！の秘訣～
417	シモサト リョウジ 下里 竜司	ビジネス・スキルアップ 生活・消費	上限なし	5,000円	必要	アンガーマネジメント(怒りの感情コントロール)講座 「聞く聴く訊く」で人間力アップ 「あいさつ、感謝、共感」でしあわせマインドアップ 特殊詐欺被害防止(元警察官による講話)
416	ヒビ ユウシン 白々の遊心	文化・歴史	応相談	応相談	応相談	こまを「みる」「さわる」「まわす（あそぶ）」
415	ドバシ アツシ 土橋 篤	スポーツ・健康	16名まで	応相談	必要	女性のための麻雀教室 小学生のための麻雀教室
414	スガタ リョウ 菅田 怜	ビジネス・スキルアップ	上限なし	応相談	原則不要	ファンが集まる「強運スーツ」になる着こなしセミナー
413	オオカワ マリコ 大川 真理子	生活・消費	100名まで	20,000円 (応相談)	必要	今さら聞けないお金の基礎知識～100歳まで安心できるお金の話～



ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
412	マキノダン ケイコ 牧之段 敬子	文化・歴史	5名まで	1人あたり 1,000円	不要	ぬいぐるみの写真を撮る「ぬい撮り」愛好家集合！急須で淹れるおいしい日本茶教室
411	フタガフ チサト 二川 知里	子ども・家族 生活・消費 スポーツ・健康	上限なし	5,000円～	不要	ママと子どもの栄養 脳の老化を防ぎ健康寿命を延ばす食事 ママの作る食事で子どもの健康は作られる
410	オオツボ コウセイ 大坪 宏誠	福祉・医療	100名まで	5,000円	不要	終活セミナー（老後の住まい、お金、相続、遺言、お墓について）
409	コシ アリサ 小西 有沙	福祉・医療 生活・消費	30名まで	なし	不要	今後知っておくべき成年後見制度 介護保険の賢い使い方 100年時代に備える資産形成 病気とともに生きる 老後気になる年金と医療費
408	エグロ コウキ 江黒 昂騎	福祉・医療 生活・消費	30名まで	なし	不要	介護保険の賢い使い方 人生100年時代に備える資産形成 認知症予備軍ってご存知ですか？ がんになったらどうなる？ 笑顔の相続セミナー
407	コセキ マスミ 小関 万寿美	スポーツ・健康	30名程度	5,000円～	必要	ノルディックウォーキング 転倒予防体操（ノルディックウォーキング用ボール使用） フィンランド発祥の頭と体を使うゲーム「モルック」をやってみよう
406	ヤマダ ヒロヤ 山田 洋也	子ども・家族 生活・消費	2～50名	なし	応相談	今、知りたい。子育て世代のためのお金の知識 9割の人が知らないお金の知識
405	ハンダ マサチカ 半田 真凡	起業 子ども・家族 生活・消費	50名まで	なし	不要	NISAやiDeCoなどの資産運用について～初心者から始める資産運用～ 教育資金や老後生活の資金の作り方 社会保障制度について
404	スズキ サオリ 鈴木 早織	福祉・医療 生活・消費	応相談	5,000円～ （応相談）	必要	防災×お片づけ～防災意識のお片づけで命を守る 備えて安心！災害備蓄と片づけ講座 みんなできる救命講座 心肺蘇生

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
403	シキ トモアキ 志貴 知彰	スポーツ・健康	20名まで (応相談)	応相談	応相談	日常生活を少し変えるだけ 健康増進の秘訣
402	クマガキ リエ 熊崎 梨絵	福祉・医療	30名まで	応相談	必要	失敗しないシニア向け施設探し わたしのみらいノートセミナー
401	キタシマ ナオミ 北島 奈緒美	スポーツ・健康	応相談	5,000円	応相談	姿勢を整える歩行術～歩くだけで楽々体メンテナンス～
400	ササキ モトコ 佐々木 素子	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	健康“ロコモ”フラダンス～足腰きたえてアロハ気分！～
399	イズミ カヨ 和泉 佳代	アート	各回8名まで	1人あたり600 ～1,000円	不要 (遠方は要 相談)	ディンプルアート～エコな絵の具でステンドグラス風にガラスアート！小さなお子さんからご年配の方まで楽しめます～
398	スマレ Sumire	スポーツ・健康	応相談	3,000円～ (応相談)	必要	テーマパークダンス ジャズダンス
397	ミウラ ヤスコ 三浦 育子	アート	20名まで	応相談	必要	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～
396	コシダ シホ 越田 志保	福祉・医療	上限なし	応相談	必要	マインドフルネスの基本 マインドフルネス ストレス低減法 (MBSR) ※ オンラインのみ対応
395	スズキ アサコ 鈴木 麻代	スポーツ・健康 技能	2～30名 ホームページ 1～5名	応相談	必要	乳がんが教えてくれた7つのエッセンス 〈個人・サークル向け〉自分で作れるホームページ

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
394	アラキ ウサブロウ 荒木 卯三郎	福祉・医療 スポーツ・健康 文化・歴史	上限なし	応相談	必要	伸ばせ健康寿命「百寿への道」人生は、70歳から 命の秒時計「元気な終活」ピンコロのために 世界に誇れる「日本の世界遺産」見て聞いて楽しむ 蝦夷から北海道へ「北の歴史」アイヌ民族 お金の移り変わり「貨幣の歴史」物々交換から近代貨幣時代へ 日本の父「渋沢栄一」全ての人を幸せに 俳句聖人「芭蕉の俳句旅」奥野細道 人はなぜ生きるのか「太宰治」生きる目的ありますか
393	オカヤ エリ 中谷 衣里	子ども・家族 時事問題・経済 人権・論理	3～300名	応相談	必要	初めて学ぶ「多様な性、LGBTQ+、セクシュアリティ」 多様な性を生きる子ども・若者たちのリアル 自分らしく生きるって何だろう？～LGBTQ+の視点から考えよう～
392	ハンザワ ミチエ 半澤 仁稚枝	スポーツ・健康	20～30名程度	応相談	応相談	生演奏deハワイアンダンス～手話で伝えようALOHAの心～ ※鏡が必要
391	オオカワ カツミ 大川 克己	アート	5名まで	4,000～ 7,000円	必要	アコースティックギター ギター弾き語り ウクレレ
390	ヤスイ ユミコ 安井 由美子	アート	上限なし	応相談	不要	筆ペンで味のある文字を描こう～楽しく己を実現する新感覚の書～
389	タムラ ナオミ 田村 奈緒美	生活・消費	20名まで	応相談 材料費別	不要	はじめてさんの発酵食作り～発酵生活で腸HAPPY♪～
387	フジサワ マコト 藤澤 誠 (防災のトナカイ先生)	NPO 環境 総合	20名まで	応相談	必要	助けられる人から助ける人になる「ひなんくんれんゲーム」ワーク ショップ 厳冬期防災対策「アウトドアの技術で冬季訓練は楽しくなる！」 避難所のすべて教えます～感染症対策から欧米の避難所（スフィア 基準）まで
386	ワタナベ いちこ 渡辺 いちこ	ビジネス・スキル アップ	1～20名	応相談	必要	ビジネスマナーの基本 心地よい電話対応をロールプレイングで

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
385	オクダ ケイコ 奥田 圭子	文化・歴史	30名まで	応相談	不要	楽しく歌おう！日本の歌、世界の歌
384	テンバ お転婆スウ/ グランマスウ	自己実現	10名まで	応相談	市外のみ 必要	誰でもできる！「創作玉すだれ」でボランティア
383	タケウチ ミホ 竹内 美帆	文化・歴史	100名まで	応相談	必要	文化としての漫画の現在
382	フジタ カサヤ 藤田 和也	生活・消費	15名まで	なし	不要	ご存じですか？認知症の実態 最近話題の終活って何 知ってトクする生命保険豆知識 社会保障セミナー がん治療とお金のはなし iDeCo、NISA入門セミナー
381	ニワ テナミ 丹羽 千浪	スポーツ・健康	上限なし	応相談	必要	大人のためのやさしいジャズダンス
378	マツナミ マコ 松波 真子	消費・生活	12名まで	10,000円 別途教材費	必要	初めてのコーヒー焙煎～お家で簡単焙りたてコーヒー～
377	ハスヌマ ヨシハル 蓮沼 良晴	コンピューター	1～10名	応相談	必要	初心者向け Unityプログラム 初心者向け 動画制作講座 初心者向け 3DCG講座 初心者向け Zbrush講座
376	ナツ 奈都	アート	10名程度	応相談 (別途材料費約 1,000円)	必要	きれいに造れるつまみ細工基礎講座
375	モリタ シュン 森田 淳	生活・消費	上限なし	10,000円～	必要	司法書士・社会福祉士が分かりやすく解説する、成年後見制度、遺言書、相続のしくみ 障がいのある子のいるご家庭が知っておくべき制度解説

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
374	スミ 驚見 かおり	福祉・医療 スポーツ・健康 自己実現 生活・消費	50名まで (クラフト作成 は10名まで)	2,000円 (応相談) クラフト作成は 別途材料費人数 ×500円	必要	今日からはじめるエッセンシャルオイルのある暮らし ママとキッズのためのアロマセラピー 全ての働く人へおくるアロマ活用法 ペットと楽しむアロマケア 介護に役立つアロマセラピー
373	ホリグチ トモヒロ 堀口 恭弘	子ども・家族 福祉・医療 スポーツ・健康	上限なし	10,000円～ (応相談)	必要	はじめての薬膳 楽しく学ぼうからだのツボ 女性と冷え～東洋医学～ 健康に役立つ漢方・薬膳・ツボのお話 東洋医学的自己分析 東洋医学講座
372	オイカワ ケンイチ 及川 賢一	環境 生活・消費	30名まで	なし	必要	省エネによる地球温暖化防止活動 電気料金削減提案
371	カトウ 加藤 だいごう	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	「そろばん式脳トレーニング®」講座
370	ヤマグチ テツヤ 山口 哲也	スポーツ・健康	50名まで	応相談	必要	見た目が引き締まる、姿勢が良くなる、体が軽くなるエクササイズ &ストレッチ
367	リーひとみ	文化・歴史	100～200名	10,000～ 15,000円	必要	民謡が教えてくれる日本の歴史 「五木の子守唄」「枯れすすぎ」「赤穂浪士」などの講談と古典落 語
366	イマムラ ミカ 今村 美香	文化・歴史 ビジネス・スキ ルアップ 生活・消費	上限なし	20,000円～	必要	脳も見た目も若々しく！いつまでも輝く色の活用法 魅力を高める色のか！印象アップセミナー コミュニケーションを円滑にする色彩心理術
365	オダ ミカ 小田 美佳	子ども・家族 福祉・医療 生活・消費	親子10名前後	応相談	必要	アロマの香りレッスン アロマでセルフケアor家族ケア 精油の基本とアロマクラフト 子ども(親子)簡単アロマ体験 アロマでオリジナルの香りづくり
364	イシモ マミ 癒色 真未	子ども・家族 生活・消費	5～30名	1人あたり 1,000円	不要	生年月日で読み解く子育て講座 子どもの持つ力を伸ばしてあげよう！

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
362	タカイ サトル 高井 理	国際理解・世界文化・歴史	30名	10,000円 (要別途テキスト代)	必要	世界遺産検定2級合格講座 初めて学ぶ世界遺産
361	サトウ ちひろ 佐藤 ちひろ	子ども・家族科学	30名 オンラインは90回線まで	5,000円(内容によって変動)	必要	理科実験教室
360	コデラ ケンゴ 古寺 健吾	スポーツ・健康	10～15名	5,000円	不要	転倒&ロコモ予防講座
358	ツオシマ ヨウイチ 綱島 洋一	自己実現	10名まで	なし	必要	語り継ぐ「自分史」作り～書き方のコツ、教えます～
357	スズキ スメリー鈴木	文化・歴史	20名まで	応相談	必要	マイケル・ジャクソンの伝説エピソードとムーンウォーク解説
355	ミヤツカ ヨシト 宮塚 義人	文化・歴史	100名まで	応相談	不要	～気候変動・自然災害から紐解く～北海道の古代史
354	タカノ リリヤス 高野 紀康	生活・消費	20名まで	応相談	必要	～温泉経営の経験者が語る～北海道温泉の楽しみ方を見つけよう
353	タカダ サオリ 高田 沙織	スポーツ・健康	上限なし	5,000円/時間 (応相談)	必要	～伸ばしてゆるめて筋力UP～ゆっくり簡単リンパストレッチ
352	スズキ ヒロミ 鈴木 宏美	技能	10名まで	応相談 材料費実費	応相談	気軽に楽しむ北欧の刺繍 初めて楽しむ北欧の刺しゅう 初めてのフランス白糸刺しゅう

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
350	タシロ トシノリ 田尻 敏憲	環境	上限なし	3,000～ 5,000円/回	必要	食品ロス削減と地域社会を考える
347	タウミ ショウホ 田海 秀穂	文化・歴史	10名まで	応相談	必要	幕末日本の人物像
346	スギウラ ケイコ 杉浦 圭子	アート 子ども・家族 技能	手縫い5～15名 ミシン4～8名	500～6,000円 (応相談)	必要	簡単ハンドメイド「まんまるスタイを作ろう」 ふわふわかわいい！「フェルトのケーキ」を作ろう 自分のミシンで！簡単「ファスナー付きポーチ」を作ろう 自分のミシンで！本格的「帆布のトートバッグ」を作ろう
345	ミノヤ トモエ 養谷 朋恵	アート	15名まで	応相談 教材費あり	必要	パステル和アート
338	タニ アツコ 谷 あつこ	生活・消費	20名まで	6,000円/90分	不要	～いまさら聞けない～大人のメイクレッスン
336	スギヤマ ユウヤ 杉山 侑也	スポーツ・健康 子ども・家族	15名まで (応相談)	5,000円	不要	日常生活からポッコリお腹解消！ 足が速くなる！体育心スポーツ教室 楽しく運動！障がいを持つ子どもの運動教室 腰痛・ひざ痛が改善する！健生心フィットネス教室
331	ヤマウチ トシユキ 山内 敏幸	文化・歴史	30名まで	応相談	不要	ポール・マッカートニーの魅力～楽曲を聴いてその才能に迫る～
330	ミスグチ マサオ 水口 昌夫	コンピュータ	20名まで	5,000円～ (応相談、別途 教材費)	必要	スマホを使った縦動画撮影やAI編集アプリの説明と実践
329	ナカヒガシ エイコ 中東 栄子	ビジネス・スキル アップ 自己実現 文化・歴史 総合	上限なし	応相談	必要	ポジティブな話し方教室 朗読講座 ハワイの神話・歴史・文化を通して考え方を学ぶ講座 エッセイ講座 対話型鑑賞心理講座

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
328	シモエダ ヒロアキ 下枝 広明	文化・歴史	40名まで	応相談	必要	最新テクノロジーで迫る日本古代史～ドローン・電子地図・動画を用いて～ パソコン・スマホ教室
327	ノジマ ナルミ 野嶋 成美	福祉・医療	上限なし	5,000円～	必要	ダブルケア、ケアラー支援、ヤングケアラーについて地域で取り組むには
326	ミズシマ カナコ 水嶋 加奈子	人権・論理	上限なし	応相談	必要	性同一性障害から性別不合へ 性別不合の医療、福祉 性の多様性について LGBT全般 SDGsの中のSOGIについて
324	つ～	生活・消費	上限なし	応相談 材料費500～ 1,000円程度	必要	お正月用しめ飾り制作 クリスマスリース制作
321	オカザキ マサコ 岡崎 真佐子	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	症状別改善体操背骨コンディショニング～症状とはさよなら～
320	シマ ユキコ 志摩 柚生子	福祉・医療 生活・消費 スポーツ・健康	20名まで	応相談 別途材料費	必要	アロマ空間デザインの講座 オリジナルブレンドレッスン アロマを使った香りのレッスン ストレスマネジメントとアロマセラピー講座
318	ノムラ オオキ 野村 直樹	生活・消費	10名まで	応相談	不要	カードを使って楽しく終活について学ぼう～ハッピーエンディングカード～
316	キシ イズミ 岸 泉	自己実現	応相談	応相談	必要	色彩自然学 色とこころのワークショップ～私らしく生きるために～
315	カシハラ ユカ 樫原 由夏	アート	応相談	応相談	必要	いま、絵手紙～手書きの魅力～ そうだ。絵手紙始めよう。 認知症予防は絵手紙で



ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
314	ワキザキ 脇崎 イクエ 郁恵	生活・消費	15名まで	5,000円～	不要	はじめてのはちみつ講座～食べて！使って！驚きパワー！～
313	ナカムラ ジュンコ 中村 純子	生活・消費	30名まで	応相談	不要	ふと迷う、日常のマナー～冠婚葬祭や日常生活で迷うことがなくなります～
312	クスマ ミトヲ 久須美 元男	自己実現 環境	100名まで	応相談	不要	はじめての性格分析入門～わかると人間関係が楽になる～ 家庭の省エネ
311	ナカムラ ちえみ 中村 ちえみ	生活・消費	10名まで	応相談	不要	温もりのリフレクソロジー～暮らしに生かせる 触れる癒し術～
307	モリタ モト 森田 素	スポーツ・健康	30名まで	応相談	不要	～ふわゆる姿勢改善教室～本来持っている健康とキレイに導く
303	ミキ サオリ 三木 沙織 (さおりん)	生活・消費 アート 自己実現	50名程度 (応相談)	応相談	必要	似合う色で顔が輝くパーソナルカラー 似合うスタイリングを知る 骨格スタイルセミナー 心の声を視覚化するアートセラピー
301	コマツ エリ 小松 絵里	ビジネス・スキルアップ	上限なし	応相談 (ソーシャルマ ナー認定講座は 定額)	不要	履歴書に書けるソーシャルマナー認定講座(2級・3級) ビジネスマナー講座 接客マナー講座 新入社員向けビジネスマナーの基本講座 中学生・高校生のためのマナー講座
298	スギモト コスエ 杉本 梢	福祉・医療 子ども・家族	上限なし	応相談 ※学校の場合は 謝礼金辞退	不要	障害を正しく知る体験教室 発達障害を知ろう 視覚障害を知ろう 障害者雇用について

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
297	もりもと ゆうこ	コンピュータ	上限なし	応相談	必要	ゆうこ先生のスマホ教室 旅スマホ〜もっと旅行を楽しもう〜 シニアのためのスマホ活用術 災害時におけるスマホ活用術 学校生活におけるネットリテラシーについて 格安スマホに乗り換える データ移行・クラウドサービスについて
296	イワカミ リエ 岩上 理恵	アート	15名まで	応相談	不要	クレイクラフト 樹脂粘土で作品を作ろう
294	ユガワ アユミ 古川 亜優美	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	津軽弁で楽しく笑って若返り体操
288	オノデラ さゆみ 小野寺 さゆみ	起業 福祉・医療 生活・消費	100名まで	応相談	必要	70歳からの終の住処の選び方 介護サービス事業所の選び方 成年後見制度を学ぶ 福祉事業起業
287	カミヤマ ジュンイチ 上山 純一	スポーツ・健康	100名まで	応相談	必要	体軸トレーニングで心身を整える！～各自に適した調整と運動を～
286	ホリキ リエ 堀木 理恵	スポーツ・健康	100名まで	応相談	不要	笑いヨガ
278	ワカサネ メグミ 若杉 恵	生活・消費	30名まで	応相談	必要	50代からの家計見直し・節約上手～老後を楽しむために今できること～
273	コウノ ヨシオ 河野 至緒	文化・歴史	上限なし	応相談	必要	教科書で学べない歴史と人物～因縁の日露近代史～ 北海道開拓の光と陰～近代日本の実相～

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
272	サイトウ 斉藤 コトオ 應	生活・消費	20～30名	応相談	不要	老いてこそ多趣味のススメ（講話形式）
266	オオゼキ モトノリ 大関 元規	コンピュータ	1名以上	1,500円/時間	不要	Zoomによるオンライン個人教授（ExcelかAccess）
264	ハヤシ ミカ 林 美香	技能	15名まで	5,000円/回 別途材料費 1,100円～	不要	フラワーハーバリウムを作ってみよう BOXフラワーを作ってみよう
260	ヒシカタ ユキ 土方 夕暉	生活・消費	応相談	応相談	必要	腸活・免疫力UPのための発酵講座 味噌づくり講座 塩麴・しょう油麴づくり講座 その他、発酵をテーマとした講演会なども可
258	ヒラフキ ユウコ 平吹 祐子	アート	20名まで	応相談	必要	ポイトレで心も体も喉も健康に！～楽しく歌う懐かしい曲～
252	アイハラ マサト 相原 真人	コンピュータ	20名まで	応相談	必要	自分の機種で学べる ふれて楽しむスマホ&タブレット
244	マサキ ユウコ 正木 優子	生活・消費	20名まで	応相談	不要	コントラクトブリッジ入門～トランプでの頭の体操～
243	メヤ シノブ 目谷 忍	国際理解・世界	20名まで	応相談	不要	楽々 はじめての韓国語～文字の仕組みからあいさつまで～
242	キタノ イリエ 北野 入江	文化・歴史	応相談	5,000円	不要	スクリーンの中の鉄道風景 アメリカ映画でたどる全米50州 旅の本。18冊の世界周遊 怖い歌。唱歌・童謡に隠された歴史の影

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
240	コバヤシ 小林 えりか	スポーツ・健康	20名まで	なし	応相談	にっこり笑顔でハワイアンダンス
232	サトウ タキSATO	自己実現 国際理解・世界 文化・歴史	40名まで	応相談 教材費がかかる 場合あり	必要	おもてなし英会話 北海道観光英語入門 日本語と英語で模擬観光案内～「北海道の食と観光」を中心に～
231	トガシ 富樫 ちはる	自己実現 子ども・家族	20名まで	10,000円	必要	発達凹凸の子を楽しく育てる～ペアレントトレーニング～ 自己肯定感を育てる～宝物ファイルを作ろう！～
230	チカイ ケンジ 近井 健治	文化・歴史	40名まで	10,000円	不要	ペリー提督らが見た幕末日本～機密報告書、直筆日記を読み解く～
221	ナイキ アキラ 内記 章	ビジネス・スキルアップ	30名まで (応相談)	5,000円～ (応相談)	必要	音楽業界こぼれ話～ヒット曲の秘密を探る～ 北の音楽事情 ヒット・チャートを探る など 輝いていた80年代音楽シーンについて
220	ナイキ バリコ 内記 規子	総合	20名まで (応相談)	5,000円～ (応相談)	必要	エッセー教室 文章教室
218	ササヤマ ユカ 笹山 愉香	子ども・家族 スポーツ・健康	応相談	応相談	不要	赤ちゃんと絵本 読み聞かせのコツおしえます 子どもを本好きにするためには 体が硬い人のためのヨガ 楽しいヨガ・初めてのヨガ
217	ヤマモト カオリ 山本 花緒里	自己実現 子ども・家族	30名まで	5,000円～ 別途教材費	必要	色に聴けば自分がわかる色彩心理（カラーセラピー）
208	フルモト オオキ 古本 尚樹	まちづくり ボランティア 福祉・医療 スポーツ・健康	上限なし	応相談	必要	地域の防災 地域の安心・安全（防犯対策） 健康について学ぶ 災害からの復興から学ぶ

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
207	タカタマ ケンイチ 高玉 賢一	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	ボールルームダンス（社交ダンス）
206	タカタマ ミキ 高玉 美紀	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	ボールルームダンス（社交ダンス） かんたんエクササイズ・シェイプアップ
205	ナカタ コウジ 中田 光治	スキルアップ （まちづくり）	20名まで	応相談	必要	防災士が学ぶべき内容！
185	ミノモリ ケイコ 皆森 恵子	スポーツ・健康	50名まで	5,000円～	必要	指ヨガでリラックス！～心もからだもポカポカに～
183	カワグチ マナミ 川口 真奈美	福祉・医療	100名まで	10,000円/ 2時間 （応相談）	不要	懐かしい歌で脳トレ・ボイトレ・オーラルフレイル予防 ※ オーラルフレイルは「口腔機能低下」の意味です。
181	キシ ハルエ 岸 春江	ボランティア 子ども・家族 福祉・医療	応相談	応相談	必要	「絵本」で子育て 「絵本ボランティア」養成講座 ゲーム・スマホとの付き合い方 「絵本」で道徳
177	エグチ フミアキ 江口 文明	ビジネス・スキルアップ	20名程度	応相談 教材費1人あたり600円	不要	コーチング～自ら考え、行動するためのコミュニケーションポイント～
175	キタムラ キヨミ 北村 清美	国際理解・世界	20名まで	4,000円	必要	イタリア語入門講座・旅行会話で学ぶ
170	オグラ マカナ 小倉 マカナ	子ども・家族 アート 環境 生活・消費	30名まで	5,000円～	応相談	今日からはじめるふろしき活用術 もしもの時に役立つ防災ふろしき講座 目からウロコの子育てふろしき活用術 ふろしきアートワークショップ ごみ減量講座～不要になった布を使ってふろしきを作ろう

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
166	ヨシカワ ムツミ 吉川 睦美	アート	20名まで	応相談 講座料5,000円 材料費500円/ 人	必要	初めてさんの「パステル和（なごみ）アート」 心にやさしい「パステル和（なごみ）アート」
163	コイズミ スミヨ 小泉 純代	スポーツ・健康	10名まで	5,000円	不要	ゆるゆるストレッチ（シニア） キッズダンス（園児～小学生） 大人のジャズダンス
162	ナカヤマ カズオ 中山 和夫	コンピュータ	10～15名	1,200円/時間	必要	「デジタル遺品」の賢い管理とデータ保存法
161	オオタ シノブ 太田 至信	ビジネス・スキルアップ	15名まで	15,000円～	必要	小さな会社・お店から大規模法人まで幅広く対応 後継者問題を解決！事業承継とM&A
157	スガワラ ミチコ 菅原 道子	スポーツ・健康 アート	ヨガ 応相談 筆ペン 上限なし	応相談	不要	子連れヨガ（乳児と親） ママヨガ 健康体操、ヨガ、ストレッチ（高齢者向け） 筆ペン講座 “己書”
155	タケコシ 竹腰 みはる	生活・消費 子ども・家族	10名まで	応相談	必要	生前整理アドバイザー2級認定講座 物・心・情報をスッキリ 生前整理ショート講座 コミュニケーションのとり方を色で視覚化 対人関係の対処法カラーメンタリング
154	ヒロシ 広瀬 ユウスケ 広瀬 佑介	国際理解・世界	上限なし	応相談	必要	タイ語入門 タイ語会話入門 タイ文字入門
147	カワムラ 川村 ゆりか	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	脱力による護身・健身 新武道・空体道入門
144	ババ ミキ 馬場 美紀	技能	10名まで	応相談 別途材料費（作品により変動）	必要	はじめてでも作れるビーズのアクセサリー～工具の使い方、テクニックを基礎から学ぶ～

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
140	カトウ サワコ 加藤 紗和子	技能	20名	応相談 受講料、材料費	必要	伝統的なイギリスの生花、ウェディングブーケ、プリザーブド&ドライ、ハーブ&スパイス、アートフラワーarrangementで日々の生活を豊かに！
138	ヨシダ ヨウコ 吉田 ゆう子	スポーツ・健康	30名まで	1時間4,000円 2時間6,000円	不要	ゆうゆう体操（有酸素運動＋筋トレ＋脳トレ＋ストレッチ） ノルディックウォーキング実践指導 正しい歩き方実践指導 フレイルサポーター
127	タカハシ サトル 高橋 悟	文化・歴史	60名まで	応相談	不要	札幌歴史探訪～大通公園や中島公園などの誕生や変遷から、札幌の歴史を紹介～
121	サナダ ナツコ 真田 奈月子	コンピュータ	15名まで	2,000円/時間	必要	パソコン講座
102	ナカムラ イクヨ 中村 郁代	技能	30名まで	5,000円 教材費2,400円	不要	フラワーアレンジメント（生花） 活け花（生花） プリザーブトアートフラワー（造花）
97	サトウ ジュイイチ 佐藤 寿一	アート	応相談	応相談 教材費1,100円	不要	クラシックギターの基礎講座
88	カザシ ツヨシ 嘉指 毅	文化・歴史 スポーツ・健康	上限なし	3,000～5,000 円程度	応相談	時計台の“おもしろ”（①時計台ものがたり ②時計台の謎・ふしぎ） 札幌地下鉄「よもやま話」（ゴムタイヤ地下鉄誕生の苦悩と秘話） 体幹ストレッチで快適生活 正しいラジオ体操講座 若さを保つ生活習慣（ロコモを予防し快適生活） 70代から大切な体操・筋トレ
86	タカノ アキコ 高野 明子	技能 子ども・家族 福祉・医療	20名まで	応相談	必要	スイーツ風ラッピング ベビーライフクラス 食育・健康づくりセミナー
82	イシダ カズコ 石田 和子 （イボラニオマ イレ石田）	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	基礎から学べるフラダンス入門

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介します。システムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
80	ナカジマ マサミ 中嶋 正実	福祉・医療	10名まで	500円程度 資料代300円程度	必要	身近な『こころの健康の問題：うつ病・認知症・発達障害など』について一緒に学ぼう～事例問題や討論を通じて理解を深めよう～
78	コシカ テルヲ 小鹿 照世	国際理解・世界	15名まで	応相談	必要	韓国語はじめての一步～基本文字ハングルをマスターしよう～
77	ヌノ メグミ 布 恵	生活・消費	20名まで	20,000円 教材費600円	必要	四季折々の薬膳ご飯～調理とその効能～ 風味豊かな台湾茶を愉しもう
69	タケダ シンイチ 竹田 慎一	コンピュータ	25名まで	3,000円～/時間 別途資料代	不要	ワードでいろいろ製作しましょう 他にエクセル、インターネット、デジカメも可能 ワード・エクセル基礎講座 仕事に使えるワード・エクセル講座
68	チバ キョウコ 千葉 京子 (マブ・アナ・オ・マル千葉)	スポーツ・健康	30名まで	10,000円	必要	はじめてのフラダンス ※フリースカート、汗ふきタオル、飲み物が必要
67	ササキ ユウコ 佐々木 優子	アート スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	陶芸ねんどの会
56	いとう けさお	アート	20名まで	6,000円/回 教材費200円	不要	初心者のための楽しいハーモニカ (入門・初級・中級・上級 対応可) ※ハーモニカ各自持参(4,200円～注文可能)
45	フナバ タダアキ 船場 忠昭	総合	20名まで	応相談	必要	やさしいマジック講座 ※カード等の材料を用意する場合は実費
43	サトウ ミツオ 佐藤 光男	アート スポーツ・健康	200名まで	5,000円	必要	ピンピンコロリ運動と笑い、オカリナで元気に！



ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 (令和8年1月更新 登録者225名)

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
40	クマイ ヨシミ 熊井 芳美	アート	2～12名程度	応相談	必要	小さなハーブを弾いてみましょう
38	フンドウ アヤコ 近藤 文子	スポーツ・健康	30名まで	3,000円～ 5,000円/月	不要	バレエサークル リーフレットミューズ
36	タダ マサヨ 多田 昌代	技能	18名まで	2,500円 (材料費、焼成 代含む)	不要	やきものづくりに挑戦しよう！(陶芸) ※「手びねり体験」 ※予算に応じて対応可能
32	モリタ テルコ 森田 照子 ソウショウ (宗照)	技能	15名まで	1,000円	不要	裏千家茶道きものサークル
30	カトウ セイエン 加藤 青園	アート	20名まで	応相談 別途教材費	必要	青園書道サークル 彩り字手紙
26	アサイ ヤスヒロ 浅井 康曠	アート	20名まで	食事代程度 材料費400円	必要	墨彩画
19	マエダ ケイスケ 前田 景介	生活・消費	10名まで	10,000～ 20,000円 材料費500円	必要	「遺言書の書き方」講座(2時間) 「相続手続きの進め方」講座(約1時間) ※1回完結型講座
18	キタミ カヨコ 北見 加代子	スポーツ・健康	50名まで	応相談	不要	楽しみながら健康づくり らくらく3B体操
17	ヒラヤナギ マリコ 平柳 麻里子	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	毎日続けたい！ラクラク・リズム・ストレッチ体操 さあ！みんなでディスコステップ！

ちえりあ市民講師バンク 講師一覧 （令和8年1月更新 登録者225名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介しますシステムです。  
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
札幌市生涯学習センター メディアプラザ  
学習相談担当 TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
14	モリヤマ ユウゴ 森山 祐吾	文化・歴史	30～50名	応相談	不要	北の歴史塾・北海道史を学ぶ会 北の歴史探訪
2	コシガキ ヒサヲ 越坂 久雄	アート	10名まで	30,000円 教材費1,500 ～2,500円	必要	篆刻（てんこく、印章の作成）
1	コシガキ ヨシカツ 西垣 良克	総合 生活・消費	上限なし	応相談	必要	マジック講演（教室） ※実技指導 各種犯罪被害の防止対策（事故含む） 振り込め詐欺、訪問販売、痴漢、交通事故等