



今、話題の テーマを学ぶ

【市立大学公開講座】

市立大学が持つ技術や専門知識、研究成果などを生かし、学びの場を提供。デザイン学部と看護学部の教員が、話題のテーマを分かりやすく解説します。

おすすめの講座をご紹介！

①ChatGPTを活かそう～ 生成AIの基本と活用

講師 大瀬 一博（市立大学デザイン学部講師）、吉田 彩乃（同助教）

内容 生成AIの仕組みや課題、具体的な活用例を紹介。参加者も実際に体験できます



日時 ①10/6㈰13～14時、②10/12㈯10時30分～12時
会場 市立大学サテライトキャンパス（中央区北4西5アスティ45内）

定員・費用 ①は20人、②は50人。無料

申込 電話、ファックス、ホームページ。講座名、氏名・ふりがな、住所、電話番号、職業、メールアドレスを記載の上、①は9/11㈬から、②は7/11㈭から市立大学サテライトキャンパスへ。先着

詳細 市立大学サテライトキャンパス ☎218-7500、fax218-7507

②避難生活で起こり得る リスクと必要な備え

講師 鬼塚 美玲（市立大学看護学部講師、元陸上自衛隊看護官）

内容 冬に地震などの災害が起きた時の避難生活で起こり得るリスクと備えを学びます

ホームページ



おすすめの講座をご紹介！

大人の発達障がいを 理解する

講師 金澤 潤一郎（北海道医療大学心理科学部准教授）

内容 発達障がいの方と一緒に働いている方のコミュニケーションを円滑にし、働く環境をより良くするため、発達障がいの特性や正しい知識を学びます

日時 10/1㈭18時45分～20時45分

会場 生涯学習センター（〒063-0051西区宮の沢1の1ちえりあ内）

対象・費用 15歳以上の方30人。1,600円

申込 はがき、ファックス、ホームページ
直接、講座名、氏名・ふりがな、住所、電話番号を記載の上、8/25㈰（必着）まで生涯学習センターへ。抽選

詳細 生涯学習センター ☎671-2311、fax671-2334

興味に合わせて 学習できる

【さっぽろ市民カレッジ】

主に15歳以上の方を対象として、「市民活動系」「産業・ビジネス系」「文化・教養系」のさまざまな講座を実施。大学教授などの専門家のほか、その分野に詳しい市民が講師を務める講座もあります。



○図書・情報館

所在地 中央区北1西1市民交流プラザ内

開館時間 月～金曜9～21時、土・日曜、祝・休日10～18時

休館日 第2・4水曜、12/29～1/3、市民交流プラザの臨時休館日

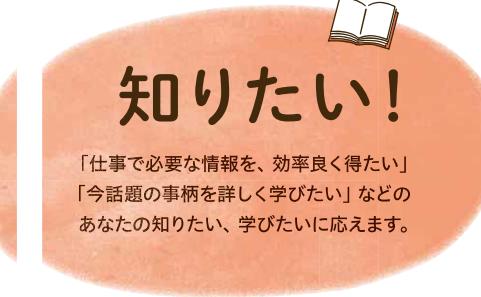
アクセス 地下鉄大通駅西2丁目地下歩道直結ほか

詳細 ☎208-1113

ホームページ



赤枠の本棚が
「ハコニワ」の目印！



知りたい！

「仕事で必要な情報を、効率良く得たい」「今話題の事柄を詳しく学びたい」などのあなたの知りたい、学びたいに応えます。



あなたの 「したい」を かなえよう

学びや仕事、社会参加の機会を充実させると、思いも寄らなかった発見や生きがいが得られ、生き生きとした日常にながることも。今回の特集では、テーマごとにあなたの「したい」をかなえる施設や活動の例を紹介します。

はたらく、を 楽にする図書館

【図書・情報館】



「仕事」「暮らし」「芸術」の3つの分野の本をそろえ、働く人の支援に特化。仕事に関する本は、市内の他の図書館では読めないような専門書なども保有しており、司書に相談すると、情報をより簡単に得られます。

司書の坪田職員に聞きました

探しやすい本棚に

例えば「ビジネススキル」など、直感的に探しやすく、かつ時代に合わせた独自のテーマに沿って本を並べています。また、今読んでほしい本を集めて表紙などを目立たせた「ハコニワ」コーナーを本棚に設けるなどの工夫もしていますよ。



専門家に相談できる

経営や法律などについて専門的に相談したい方向けの無料の個別相談窓口を定期的に開いています。予約は不要です。

▼相談できる内容

仕事関連… 起業や海外展開、売り上げ拡大・生産性向上など

暮らし関連… 不動産の売買、消費者被害、相続、賃貸契約トラブルなど



※開催日などは、開催の前月末までホームページに掲載

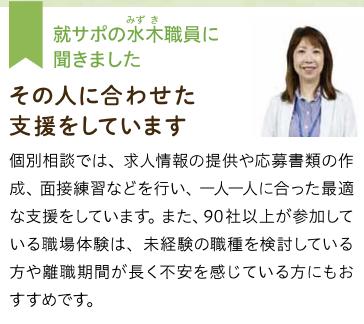
オフィスヨガ、学んでみませんか？



日々の忙しさで張り詰めた心と体を、椅子に座ったままできるヨガで解きほぐしませんか。仕事着のままでも参加できます。

日時 7/18㈭18時30分～20時(開場18時)
会場 SCARTSコート（中央区北1西1市民交流プラザ内）

定員・費用 40人。無料
申込 当日会場へ直接。先着



その人に合わせた
支援をしています

個別相談では、求人情報の提供や応募書類の作成、面接練習などを行ない、一人一人に合った最適な支援をしています。また、90社以上が参加している職場体験は、未経験の職種を検討している方や離職期間が長く不安を感じている方にもおすすめです。

シニア世代の仕事探しも支援

おおむね60歳以上の求職者と、人材を募集する企業のマッチングを支援する「シニア人材バンク」も活用できます。求職者が資格や経歴などを登録すると、その情報に興味を持った企業からスカウトが届きます。

● 就業サポートセンター（就サボ）

所在地 北区北24西5サンプラザ内

開館時間 8時45分～17時

休館日 土・日曜、祝・休日、12/29～1/3

アクセス 地下鉄南北線北24条駅から徒歩3分
ほか

詳細 ☎ 708-8321



ハローワークと、市が委託する民間事業者が共同で職業紹介を行う全国で唯一の施設。ハローワークの求人や、市が独自に探した求人情報を閲覧できます。求職登録した全ての方に専任のキャリアコンサルタントが付き、個別の支援が受けられるほか、仕事に役立つ知識が学べる講座なども行っています。



日時 ①9/18㈬、19㈭、②25㈭9時30分～14時（最終入場13時30分）

会場 ①は北ガスアリーナ札幌46（中央区北4東6）、②は西区体育馆（西区発寒5の8）

費用 無料

申込 当日直接会場へ

詳細 同事務局 ☎ 206-7760



【シニアワーキングさっぽろ】

まだまだ働きたい、社会とのつながりが欲しいなどの思いがある60歳以上の方向けの仕事説明会。60歳を超えても働き続けたい40・50代の方も参加できます。企業の方と話したり、業務を体験したりすることで、自分に合う仕事を探してみませんか。



幅広い年代の 求職活動を支援

【就業サポートセンター（就サボ）】

子育て中の女性の 「働きたい！」をかなえる

【ここシェルジュSAPPORO】



仕事と子育ての両立に不安を感じ、求職活動への一歩が踏み出せない女性を支援。専任のキャリアコンサルタントによる個別相談を受けられるほか、仕事中の子どもの預け先も相談できます。

*子育て中ではない女性も相談可能



仕事と子育ての 両立ができます

3年前の冬から在宅ワーク支援を利用し、現在は週2回の短時間勤務と、在宅ワークをしています。在宅ワークは自分で勤務時間帯を決められるので、子どもの帰宅時間に合わせて仕事を切り上げることができます。学校の行事にも積極的に参加できています。自分の「好き」を生かしながら、子育てと両立て働けていますよ。

● ここシェルジュSAPPORO

所在地 北区北8西3エルプラザ内

開館時間 9～17時

休館日 日・月曜、祝・休日、12/29～1/3、
エルプラザ館日

アクセス JR札幌駅から徒歩3分ほか

詳細 ☎ 792-6700



働きたい！

「子育ての合間に少しでも働きたい」

「年齢を重ねても経験を

生かして働きたい」などの

あなたの働きたい気持ちを応援します。



新しい働き方

「在宅ワーク」という選択肢も

空いた時間を活用して働けるのが在宅ワークの魅力。特に、インターネット上で仕事を受注する「クラウドソーシング」という仕組みを利用すれば、簡単に始められます。

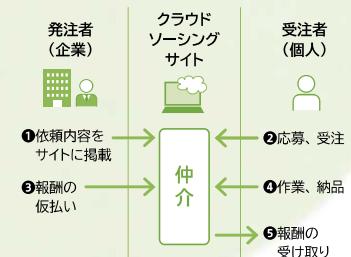
在宅ワークのメリット

- ・自分の好きな時間や場所で働くことができる
- ・仕事の内容や量を自分で調整できる

さらにクラウドソーシングサイトを利用すると…

- ・サイトに登録された仕事の中から選べるので、仕事を探す手間をより省ける
- ・多くのサイトでは仮払い制度を採用しており、報酬の未払いを防げる

クラウドソーシングの仕組みの例



花壇管理のボランティアに聞きました
趣味の延長で楽しく活動
今井さん

仕事を退職してから何か始めたいと思い、もともと好きだったお花の手入れのボランティアを始めました。体を動かすので健康に良いし、同じくガーデニングが趣味の仲間もできて、自分の居場所づくりにもつながっていますよ。

さっぽろタウンガーデナーに登録するには

対象・費用 18歳以上の方、無料

申込 ホームページで配布中の登録申請書を、郵送、ファックス、メールで随時さっぽろ花と緑のネットワーク事務局（〒060-0031中央区北1東1ニューウェンビル内、☎ 211-2577、✉ flowers@sapporo-park.or.jp）へ。申請書のダウンロードができない方は、同事務局へご相談を

詳細 同事務局 ☎ 251-3309



美しい景観を守るお手伝い

【さっぽろ花と緑のネットワーク】

札幌の街を彩る花や樹木などを育てるボランティア活動の紹介や、園芸の知識と技術を高めるための講習などを行っています。「さっぽろタウンガーデナー」の登録者向けに、仲間づくりの機会になる交流会なども開催しています。



登録者には「はなみど割」の特典も

対象店舗で花の苗や資材などを購入する際に、割引を受けられます。対象店舗はホームページなどでご確認を



若者が地域での活動の担い手に

【NPO法人ezorock】

若者の発想と力で地域課題に向き合うとともに、自らの人生を切り開くきっかけとなることを目的に、市内をはじめ、道内各地で活動。イベントでのごみ分別の啓発や未利用材を活用した新の生産・販売、シェアサイクルの現場運営や地域の魅力発信など、環境やまちづくりに関わるさまざまな活動で、多くの若者が活躍しています。



活動する学生に聞きました
いろいろなチャレンジができる
橋本さん（東海大学札幌キャンパス1年）



小学生の頃に参加したイベントで出会ったezorockの学生ボランティアの姿が頭から離れず、活動を始めました。子ども向けの自然体験イベントなどに関わっていて、喜んでもらうために自分たちに何ができるかを、考えて挑戦できるところが活動の魅力です。

自分自身の成長を実感

渡辺さん（藤女子大学4年）

「南区芸術祭2022」でのボランティア活動でいろいろな価値観を持つ人の出会いを新鮮に感じ、活動を始めました。果樹園のお手伝いなど、学校では学べない貴重な経験が自分自身の成長にもつながっていると実感しています。



ホームページ



学びや仕事、地域での活動による人との交流は、生涯を健康に過ごすことにもつながります。この機会に、あなたの「したい」を行動に移してみませんか。

活動を始めるには

まずは、団体説明会にご参加ください。
詳細はホームページからご確認を

ホームページ



地域で活動したい！

「困っている人のお手伝いをしたい」「地域の役に立つ活動をしたい」などの地域のために活動したいあなたを後押しします。

自分にできることを
地域の力に
【ボランティア活動センター】



介護センターに聞きました

利用者さんの声が励みに

小石さん



知人の紹介で、10年くらい前から活動しています。施設の利用者さんが「待っていたよ」「ありがとう」などと言ってくれるのがうれしいですね。自分も楽しみながら、元気なうちは活動を続けていきたいなと思っています。

活動を通して 生活に張り合いが

輪島さん



町内会の回覧板で介護センターを知り、7年ほど前に活動を始めました。自宅に近くて通いやすい施設で、週2回の活動を無理なく続けられています。自分の生活に張り合いも生まれるので、おすすめですよ。

活動を始めるには

定期的に開催している登録説明会に参加することで、介護センターとして活動を始められます。登録説明会の詳細は本誌17ページでご確認ください

※その他のボランティアは、ホームページやボランティア活動センターでご確認を

● ボランティア活動センター

所在地 中央区大通西19社会福祉総合センター内

ホームページ

開館時間 月～金曜8時45分～17時15分

QRコード

休館日 土・日曜・祝・休日、12/29～1/3

アクセス 地下鉄東西線西18丁目駅から徒歩3分ほか

詳細 ☎ 623-4000

ボランティア活動の拠点として、活動をしたい方の相談を受け、希望に合った活動を紹介しています。ボランティアに役立つ知識を得るために研修なども行っています。

＼ボランティアの一部を紹介／

介護保険施設などで活躍する 介護センター

要介護1～5の認定を受けていない65歳以上の方が登録をして、市内の施設で入所者、利用者への飲み物の提供や散歩の付き添いなどをています。自分の健康を維持しながら、地域を支えることができます。

