

前期

受講生募集

令和4年度 笠間市立公民館 かさま志民大学

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGsは2015年に国連で採
択された持続可能でよりよい
世界を目指す国際目標です。

〈募集期間〉2022年4月7日(木)～4月28日(木)

かさま志民大学とは



かさま志民大学は、人生100年時代において、市民の誰もが生涯にわたり学ぶことができる機会を提供し、大学や研究機関の専門的な知識を学んだり、市民自らが地域のために活動する力を高めたりすることを目的として開校いたします。

各講座にSDGsの目標を掲げるとともに、急速に進むデジタル化へ対応するため「デジタルコース」を新設いたします。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております。

学長 笠間市教育委員会 教育長 小沼 公道

かさま志民大学には ①デジタルコース ②歴史・文化コース ③暮らし・健康コース ④子育て応援コース ⑤楽しく習うコース ⑥自然・環境コース ⑦地域づくりコース があります。

この中には、専門的な知識を無料で学べる、オープンカレッジもあります。

複数受講も可能ですので希望する講座にお申し込みください。

オープンカレッジ

①

かさま志民大学 開校記念講演



オープン
カレッジ

かさま志民大学の開校を記念して、気象予報士、防災士として活躍されている福嶋アダムさんをお招きし、お天気の見方などについてご講演いただきます。無料で学べる、オープンカレッジですので、ぜひご参加ください。

内容 気象予報士 福嶋アダムの天気の見方

何気なく見ている天気図にはたくさんの情報が詰まっています。予測不可能な自然災害に対応する正しい知識を身につけるために、基本的な天気予報の見方や、笠間市の気象の特徴などをテレビでおなじみの福嶋アダムさんから学びましょう。



福嶋アダム

首都大学東京(現在の東京都立大学) 卒業
大学在学中に気象予報士資格を取得
現在NHK水戸放送局で気象キャスターを
務める

講師 気象予報士・防災士 福嶋 アダム 定員 250名

期日 5/22(日) 受講料 無料

時間 13:15~13:30 かさま志民大学 開校式
13:30~15:00 【講演】 気象予報士 福嶋アダムの天気の見方

会場 笠間公民館

②

今、昭和が熱い！ CM で読み解く昭和の文化

オープン
カレッジ

令和の時代に昭和レトロブームが到来中！昭和にはどのような文化があり、またどのような時代だったのか、昭和30年代のテレビCMを観ながら学びましょう。当時を知らない若者たちにとっては、新たな発見があるかもしれません。ご家族で、昭和ノスタルジーに浸ってみませんか？

講師 茨城大学 人文社会科学部 現代社会学科 教授 高野 光平

期日 6/25(土)

時間 13:30~15:00

定員 90名

受講料 無料



会場 笠間公民館

デジタルコース

③ 初心者のためのタブレット活用術 ～指先を使ってLet's脳トレ～

内容 デジタル社会を楽しむために、基本操作を学び、シニアライフを便利で豊かにしませんか？タブレットをお持ちでない方も参加できます。

1回目：タブレットとは何か？タブレットの使い方
2回目：前回の復習。タブレットを使った脳トレ方法など

※1人1台、教材用のタブレットをお貸しいたします。

お持ちのタブレットでの参加もできます。

講師 ソフトバンク(株) **受講料** 各回300円
期日 6/16(木)・6/23(木) **定員** 10名
時間 13:30～15:30 **教材費** なし

会場 友部公民館

④ スマホ活用術講座 ～LINEのキホン～

内容 スマートフォンを活用して、友だちとの交流や様々な情報収集をしませんか？LINEの基本を学び、楽しく便利なデジタルライフを目指しましょう！

1回目：スマートフォンの基本、LINEを安全に使うために
2回目：友だち登録、トーク、無料電話の体験
3回目：前回の復習、LINEの便利で楽しい使い方(グループ機能、アルバム機能など)の体験

※事前にLINEアプリのダウンロードおよび新規登録をお願いいたします。

講師 ぶちぼ代表 鴨志田 里子 ほか **定員** 10名 **教材費** なし
期日 6/8(水)・6/15(水)・6/22(水) **持ち物** スマートフォン
時間 13:30～15:15 **受講料** 各回300円

会場 笠間公民館

歴史・文化コース

⑤ 中世笠間氏、興亡の400年 宇都宮氏・益子氏との関係を中心に

内容 400年近くにわたって笠間地方を治めた中世笠間氏。歌人として名高い笠間時朝のルーツは？中世笠間氏の転換点は？そして笠間綱家はなぜ滅亡したのか？その成立から滅亡までを、宗家宇都宮氏や近隣益子氏の動向を交えながら、多面的にあさやかにしていきます。



講師 宇都宮短期大学 教授 江田 郁夫 **定員** 40名
期日 6/4(土)・6/18(土)・7/2(土) **材料費** なし
時間 10:00～11:30 **受講料** 各回300円

会場 友部公民館

⑥ 茨城・笠間の女性たち ～自らの意志を貫く力～



内容 女性であることを理由に夢を諦めなかった、茨城県や笠間市にゆかりのある、女性3名の生涯と功績を学びます。

1回目：女性教師の先駆け、黒澤正幾の生涯について
2回目：幼稚園、女性教育の開拓者、豊田英雄の生涯について
3回目：日本初のアイコン画家、山下りんの生涯について

講師 笠間市史研究員 南 秀利 **定員** 40名
期日 6/17(金)・7/8(金)・7/22(金) **教材費** なし
時間 10:00～11:30 **受講料** 各回300円

会場 笠間公民館

暮らし・健康コース

⑦ 腸内フローラを整えよう！

内容 食事や運動、睡眠などで変化する腸内フローラ。体の中から活性化して内側から元気になりましょう。

1回目：腸内フローラ(腸内細菌)って何だろう
2回目：生活習慣を見直し、腸にやさしい食品の取り方を学ぶ
3回目：腸からきれいに健康的な体を手に入れる

講師 元つくば国際大学 保健栄養学科 教授 武 敏子 **定員** 40名
期日 6/10(金)・7/1(金)・7/29(金) **教材費** なし
時間 13:30～15:00 **受講料** 各回300円

会場 岩間公民館

⑧ スパイス&ハーブ ～活用法とヘルスケア～

内容 お料理の味に深みを出したり、健康増進に効果があるといわれるスパイス。手軽に日常に取り入れる使い方を学びましょう。

1回目：スパイスの効能と効果(味・香り体験含む)健康増進におすすめのスパイス
2回目：日本の食文化とスパイスとハーブ日頃の食生活にスパイスを取り入れて楽しむ工夫を学ぶ

講師 ハーブ&アロマスクールエルフィ 代表 鹿志村 恵美子
期日 6/19(日)・6/26(日) **定員** 30名 **教材費** なし
時間 10:00～11:30 **受講料** 各回300円

会場 友部公民館

⑨ 巡りを良くして 老廃物をぐぐっと排出！

内容 骨盤のゆがみを整えて、リンパの流れも活性化！自分自身で体をケアする方法を学びましょう。

1回目：ごろ寝で、骨格ストレッチ セルフケアレッスン
2回目：イスに座って、骨格ストレッチ セルフケアレッスン
3回目：リンパドレナージュ セルフケアレッスン

講師 癒しの空間 Refrea 代表セラピスト 菊池 聡子
期日 6/16(木)・6/30(木)・7/14(木) **定員** 15名
時間 10:00～11:30 **受講料** 各回300円 **教材費** なし

持ち物 大判バスタオル3枚、Tシャツ、スパッツ(体にぴったりと着用できる服)

会場 笠間公民館

⑩ シニアのための 「こころと身体の健康」講座



内容 コリや痛みを予防して元気に！肩こり、腰の張りをエクササイズ、ストレッチで予防しましょう。

また、ストレスと上手に向き合うために、ストレスを溜めない3つのポイント「呼吸・運動・睡眠」について学びます。
※明治安田生命保険相互会社と笠間市は、包括連携協定を締結しています。

講師 明治安田健康開発財団
期日 7/21(木) **定員** 30名 **教材費** なし
時間 10:00～11:30 **受講料** 300円

会場 岩間公民館

スマホ・パソコンでいつでも！ どこでも！好きな時に！ かさま志民オンライン講座

インターネットを使用して学ぶことができる講座です。さまざまな学習情報を笠間チャンネルで配信しています。QRコードを読み取り、受講してください。



子育て応援コース

⑪ **ペットボトルをリユース！
親子で多肉植物のはりねずみ作り** 

内容 ぶにぶにとかわいい多肉植物を使って、ハリネズミ型の寄せ植えを親子で協力しながら作りましょう。ペットボトルを再利用することでエコにもつながります。
※500mlの空きペットボトル(炭酸飲料のものが好ましい)を1本使用します。



講師 水戸市植物公園 職員
期日 6/4(土) **定員** 小学生以下の親子 15組
時間 10:00~11:30 **教材費** 1,250円(材料費、入園料含む)
受講料 300円 **会場** 水戸市植物公園

⑫ **親子でチリメンモンスターを探そう！** 

内容 いま、海は私たちの出すごみによって汚染されています。直接魚に触れ、魚を知ることで海の豊かさについてみんなで考えてみましょう。
・しらす干しに混じっている小さな生き物たち。いろいろな魚やタコ、イカ、カニなどの「チリメンモンスター」を探して親子で図鑑を作りましょう。
・好きなお魚は何ですか？お魚のことを何でも質問してみましょう。

講師 元茨城県水産試験場長 益子 知樹
期日 7/24(日) **定員** 小学生の親子15組
時間 10:00~11:30 **教材費** なし
受講料 300円 **会場** 友部公民館

楽しく習うコース

⑬ **ビーズアクセサリー
～ハンドメイドでおしゃれに～** 

内容 マスク生活のワンポイントに、3wayに活用できるアクセサリーはいかがでしょうか。基本的なビーズワークの手法を学び、ハンドメイドでおしゃれを楽しんでみませんか！初心者の方も大歓迎です。
1回目：ハットクリップ
(プレスレット・カーディガンクリップにも使えます)
2回目：マスクチェーン
(メガネチェーン・ネックレスにも使えます)



講師 海野 美枝
期日 7/6(水)・7/13(水) **定員** 15名
時間 9:30~11:30 **教材費** 1,000円(初回納入)
受講料 各回300円 **会場** 友部公民館

⑭ **香りで心と身体のアンチエイジング！
～調香師から学ぶ香りの効果と調香体験～** 

内容 香りの知識を学び、日々の生活を楽しく、華やかに過ごしませんか？
1回目：調香師の仕事とは？香りについてのお話
2回目：香りで脳の活性化&アンチエイジング！
健康や生活に役立つ香りとは？
3回目：好みのバラの香りを創る、調香体験

講師 株式会社 アロマオルファクトリー 代表 荘司 博行
期日 7/5(火)・7/12(火)・7/19(火) **定員** 20名
時間 10:00~11:30 **教材費** 3回目のみ200円
受講料 各回300円 **会場** 笠間公民館

自然・環境コース

⑮ **ミュージックベルの音色を体験**

内容 1982年日本生まれのミュージックベル。音符が読めなくても大丈夫。ベルは1本1本音程が異なり、軽くふるだけなので気軽にトライできます。
童謡・唱歌・季節の歌などで素敵なハーモニーを感じてみませんか。
トーンチャイムや、ディスクベルなども紹介します。



講師 茨城女子短期大学 准教授 馬立 明美
期日 6/16(木)・6/30(木) **定員** 15名
時間 13:30~15:00 **教材費** なし
受講料 各回300円 **会場** 岩間公民館

⑯ **世界の注目を集める昆虫食
～ゲテモノから未来のスーパーフードへ～** 

内容 今、なぜ世界は、昆虫食に注目しているか？食糧危機を救う未来のタンパク源と期待されている昆虫食について学び、ゲテモノ意識から一つの有望な栄養源であることを学びます。

現在
「昆虫食の自動販売機」増加中！



講師 NPO 法人昆虫食普及ネットワーク 理事長 内山 昭一
期日 7/10(日) **定員** 30名(親子でも可)
時間 10:30~12:00 **教材費** なし
受講料 300円 **会場** 友部公民館

地域づくりコース

⑰ **覚えておこう救命法** 

内容 もしもの時に備えてAEDの使い方、心肺蘇生法を学んでみよう。
昔受講したことがある方ももう一度確認してみませんか。
受講者には普通救命講習Ⅰの終了証を交付します。



講師 岩間消防署職員 **受講料** 無料
期日 7/27(水) **定員** 10名
時間 9:00~12:00 **会場** 岩間公民館

⑱ **学校支援ボランティア養成講座
「ミシン・裁縫サポート隊」** 

内容 裁縫などの趣味や特技を活かし、地域の学校の「家庭科」の授業をサポートする活動に参加しませんか？
ミシン操作や縫い物の補助を行います。
1回目：「学校支援ボランティアについて」
2回目以降：依頼があった小・中・義務教育学校で授業支援

講師 社会教育主事 等 **受講料** 無料
期日 1回目 5/17(火) 第1回研修会 **定員** 20名
時間 9:30~11:30
※2回目以降の日時、会場は後日連絡いたします。 **会場** 友部公民館

募集要項

〈応募期限〉令和4年4月28日(木)午後5時15分 必着

※郵便の場合も 応募期限日が必着です。

〈受付時間〉

午前8時30分～午後5時15分(月曜日休館)

〈応募資格〉

市内在住・在勤・在学の方

〈申し込み方法〉

最寄りの公民館窓口、または次の必要事項を明記してメール、FAX、いばらき電子申請・届出サービスでお申し込みください。

※FAXの場合は、送信後に必ず受信確認の電話をお願いします。

※電話での受付は致しませんのでご注意ください。



いばらき電子申請・届出サービス
QRコード

かさま志民大学講座の申込み必要事項

①受講希望講座名	⑤電話番号 (日中のご連絡先)
②氏名(ふりがな)	⑥親子で参加する講座の場合は、お子様の氏名・学年(または年齢)
③郵便番号	
④住所	

〈受講者の決定〉

定員を超えた場合は抽選となります。
結果は、5月上旬にお申し込みの方全員に通知いたします。

〈受講料〉

- オープンカレッジの講座は無料。
それ以外の講座は1回につき300円
(1回ごとの納入になります)
- ※原則として納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。

〈教材費等〉

- 教材費・移動学習などに要する費用は、別途自己負担となります。
各講座の教材費をご確認ください。
- キャンセルおよび欠席については、教材費をご負担いただく場合がありますので、ご了承ください。

〈その他〉

- 新型コロナウイルス感染拡大や天候、その他の事情により開催が中止、または内容が変更になる場合があります。
- 受講は申込者ご本人のみとさせていただきます。
- 募集人員に満たない場合は、開講できない場合があります。
- 広報紙やホームページ等に写真を掲載する場合があります。あらかじめご了承のうえお申し込みください。
- 筆記用具は各自、ご持参ください。
- 定員に達していない講座については、随時受け付けますのでお問い合わせください。
- 各講座の会場が集合、解散場所となりますのでご注意ください。



咳エチケット



手洗い



密集回避



密室回避



密接回避



換気

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、ご家庭での体調管理・マスク着用等の咳エチケット・手洗い等の感染予防対策にご協力をお願いいたします。

〈問い合わせ先〉

笠間公民館	〒309-1613 笠間市石井2068番地1	TEL 0296-72-2100
	メール kasakomin@city.kasama.lg.jp	FAX 0296-72-2103
友部公民館	〒309-1737 笠間市中央三丁目3番6号	TEL 0296-77-7533
	メール tomokomin@city.kasama.lg.jp	FAX 0296-78-3278
岩間公民館	〒319-0294 笠間市下郷5140番地	TEL 0299-45-2080
	メール iwakomin@city.kasama.lg.jp	FAX 0299-45-7612

※申し込みの際に提出された個人情報、受講者への連絡、案内書の送付など講座運営のため必要とする場合に使用します。
また、新型コロナウイルス感染症の感染者が発生した場合は、必要に応じて保健所等の公的機関へ個人情報が提供される可能性があります。予めご了承ください。

「かさま志民大学(後期)」は10月より開校予定