

前期

令和7年度 笠間市立公民館 かさま志民大学

受講生
募集

〈募集期間〉2025年4月3日(木)～4月25日(金)

かさま志民大学とは

4 質の高い教育を
みんなに



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、幅広く学べる6つのコースを用意しています。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 地域づくりコース があります。

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。

開校記念講演 オープンカレッジ

① 食のとても大切なお話

3 すべての人に
健康と福祉を



内 容 伝統的な日本人の食生活には、きわめて豊かな食の知恵があります。現代の食生活を見直すヒントとなる、昔の日本人の食の知恵を紹介します。

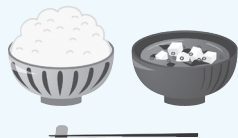
講 師 料理研究家 ねもと えつこ 根本 悦子

期 日 5/18(日)

時 間 13:30～15:00

定 員 100名

受講料 無料



根本 悦子

醤油醸造元で生まれ育った経験により、日本の食文化の歴史や伝統、食べものと身体の関係性をテーマに研究しています。

伝統料理の研究・開発においては、1998年NHK大河ドラマ「徳川慶喜」放映に伴い、徳川家ゆかりの料理の再現をテーマに「い賓閣御膳」を作成、発表しました。

会場 笠間公民館



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国連のSDGs（持続可能な開発目標）とは？

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。17の目標があり、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。わたしたち一人一人の小さな行動が、目標達成にはとても重要なことです。

デジタルコース

② スマホで写真を楽しく撮ろう！

内 容 スマホで写真を撮るのが苦手な方も、ちょっとしたコツで楽しくなります！シャッターの押し方のコツ、明るさ調整の仕方、構図のコツ、光の見方などを学びます。
写真を撮るのが楽しくなる講座です。

講 師 出張撮影カメラマン 池田 智恵子 
期 日 6/3(火)・6/17(火) **教材費** なし
時 間 10：00～11：30 **定 員** 10名
受講料 600円 **持ち物** スマートフォン

会場 岩間公民館

③ スマホの基本と防災

内 容 スマホの基本と、多発する災害への備えや災害時の活用方法について学びます。

講 師 ソフトバンク株式会社 はぎわら ひろみち
スマホアドバイザー 萩原 弘道
期 日 6/26(木) **教材費** なし
時 間 13：30～15：30 **定 員** 20名
受講料 300円 **持ち物** スマートフォン

会場 笠間公民館

歴史・文化コース

④ 茨城の仏教史

内 容 茨城県の古代から近世までの仏教史を、瓦や仏像などの文化財を通して考えていきます。特に、笠間市の仏教史について掘り下げていきます。

講 師 元茨城県立歴史館 史料学芸部長 くろさわ しょうさい
黒澤 彰哉
期 日 6/13(金)・6/27(金)
時 間 13：30～15：00 **教材費** なし
受講料 600円 **定 員** 30名

会場 岩間公民館

⑤ 徳川光圀・斉昭と蝦夷地

内 容 蝦夷地を踏査した水戸藩ゆかりの探検者たちの記録等にも注目し、水戸藩と蝦夷地との深い関わりやその歴史的意義などを考えます。

講 師 茨城県立歴史館 史料学芸部 学芸課長 よしば としゆき
由波 俊幸
期 日 7/1(火)
時 間 13：30～15：00 **教材費** なし
受講料 300円 **定 員** 30名

会場 笠間公民館

暮らし・健康コース

⑥ ロープ・ひもの結び方

内 容 掃除や引っ越しの際など、日常生活の中で知っておくと便利な、ロープ・ひもの活かし方を学びます。多くの人が手こずる古新聞・雑誌の結び方や、物の材質や形状によって「緩みにくく、解きやすく」する手法をマスターしましょう。

講 師 一般社団法人 茨城県キャンプ協会
期 日 7/4(金)
時 間 10：00～11：30 **教材費** なし
受講料 300円 **定 員** 20名

会場 友部公民館

⑦ 美腸活講座

内 容 腸活とは、食事・運動・腸もみが大切です。だれでも簡単に始められる腸にいい健康習慣、知っているようで知らない腸の基礎知識を学んでみませんか。

講 師 一般社団法人 日本美腸活協会
認定講師 たかはし 高橋 かすみ
期 日 6/4(水)
時 間 13：30～15：00 **教材費** なし
受講料 300円 **定 員** 20名

会場 友部公民館

3 すべての人に健康と福祉を



⑧ 掃除のモチベーションアップ！ ナチュラルクリーニング講座

内 容 健康にも環境にもいいナチュラルクリーニングをわかりやすくお伝えします。
重曹、石けん、クエン酸、あると便利な道具、アイテムの選び方や使い方などすぐに実践できる内容です。
家に帰って掃除がしたくなりますよ。

講 師 家事研究家 すずき えみこ
鈴木 恵美子
期 日 6/12(木)
時 間 10：00～11：30 **教材費** なし
受講料 300円 **定 員** 20名

会場 岩間公民館

14 海の豊かさをまもろう



子育て応援コース

⑨ ベビーマッサージ

内 容	生後2ヶ月から2歳半頃までの親子を対象に、ふれあい遊びや双方が笑顔になれるベビーマッサージを学びます。		
講 師	一般社団法人 日本技能開発協会 ベビーマッサージインストラクター くんじ りか 郡司 理香		
期 日	7/5(土)	持ち物	・バスタオル 1枚
時 間	13:30~15:00		・飲み物(親子分)
受講料	300円		・いつも使っている玩具
教材費	1,000円		・お出かけセット
定 員	10組	会場 笠間公民館	

⑩ ディンプルアート

12 つくる責任
つかう責任

内 容	車のフロントガラス廃材から作られた絵の具(ディンプルアートカラー)で、スタンドガラスのような透明感のある素敵な作品を作ってみましょう。 ※アルコール系のインクなので、アルコールアレルギーがある方はご遠慮ください。		
講 師	花工房ひかり きりはら かづえ 桐原 一恵		
期 日	6/28(土)	定 員	小学1年~6年生の親子15組
時 間	10:00~11:30	会場 友部公民館	
受講料	300円		
教材費	800円		



楽しく習うコース

⑪ もう悩まない! とっても簡単眉メイク

内 容	自分の眉をどう描いていいか悩んでいる方、眉が変わると印象度もUPします。初心者の方も基本をおさえて新しい自分を見つけませんか?		
講 師	大人の魅力アレンジパートナー おおやぶ いずみ 大数 泉		
期 日	7/9(水)・7/16(水)	受講料	600円
時 間	13:30~15:30	教材費	2,000円 (7/17 別付)
持ち物	・使用しているメイク道具 ・フェイスタオル ・卓上鏡	定 員	6名
会場 岩間公民館			

⑫ 折り紙

内 容	様々な折り紙づくりをとおして、脳活や認知症予防を図ります。また、参加者同士の交流を深め、生きがいづくりに繋がります。何を折るかはお楽しみに!		
講 師	日本折紙協会 さわべれいこ 沢部 玲子		
期 日	7/4(金)・7/11(金)・7/18(金)・7/25(金)	教材費	800円
時 間	13:30~15:00	定 員	20名
受講料	1,200円	会場 笠間公民館	

⑬ ピラティス&ストレッチ



内 容	ピラティスは、呼吸に合わせてゆっくり動く、関節や体に負担の少ないエクササイズです。普段使われにくいインナーマッスルを使います。胸式呼吸とインナーマッスルへの刺激で「体は軽く、心は明るく」元気になるります。 ※運動制限がない方のご参加とさせていただきます。		
講 師	JAPICA公認マットピラティスコーチ なりた ともこ 成田 智子		
期 日	6/20(金)・6/27(金)・7/11(金)	教材費	なし
時 間	13:30~15:00	定 員	10名
受講料	900円	会場 友部公民館	

⑭ イラスト

内 容	鉛筆や色鉛筆、ボールペンのような身近な画材には、美しい絵画作品を描ける可能性が秘められ、写真にはない趣や油絵や水彩画に劣らない魅力があります。すぐ描ける鉛筆画や色鉛筆画、ボールペン画はどなたでも気軽に年代を問わず取り組みますので、描く楽しさをあなたも味わってみませんか。		
講 師	オカデザインスタジオ おか きいち 岡 喜一		
期 日	6/7(土)・6/21(土)・6/28(土)・7/12(土)	教材費	なし
時 間	10:00~11:30	定 員	25名
受講料	1,200円	会場 笠間公民館	

地域づくりコース

⑮ 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、子どもたちのために活かしませんか? 養成講座では、今どきの学校と授業の様子について学びます。また、ミシンの使い方や手縫いで小物を作る実習を行います。終了後は、市内の小・中学校の要望に応じて、家庭科の授業に参加して子どもたちのサポートをします。学校での活動は、「年に1回以上、できるとき」で、お互いの希望が合った日に活動いただきます。		
講 師	社会教育主事、家庭科の元教員		
期 日	5/22(木)	持ち物	裁縫道具(あれば)
時 間	14:00~15:30	問合せ	生涯学習課
受講料	無料	会場 友部公民館	
教材費	なし		
定 員	30名		

募集要項

〈応募期限〉 令和7年4月25日(金) 午後5時15分 必着

〈受付時間〉

午前9時～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

〈申込方法〉



最寄りの公民館窓口、または
いばらき電子申請・届出サービス
でお申し込みください。

◀いばらき電子申請・届出サービス
二次元コード

かさま志民大学講座の申し込み必要事項

- | | |
|-----------|--|
| ①受講希望講座名 | ⑥電話番号
※なるべく携帯電話番号で
お願いします。 |
| ②氏名(ふりがな) | |
| ③年齢または年代 | ⑦親子で参加する講座の
場合は、お子様の氏名
(ふりがな)・学年(年齢) |
| ④郵便番号 | |
| ⑤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お知らせ
いたします。

〈いばらき電子申請・届出サービスで申込の方〉

▶メールを送信します。(詳細は添付ファイルをご確認ください)
※当落の添付ファイルが開けない場合は笠間公民館ま
までご連絡ください。ファイルを開く時には申込時に送
信される「受付番号」「パスワード」が必要になります。

〈窓口で申込の方〉

▶ハガキを郵送します。

〈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	
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	
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	

※学校支援ボランティア養成講座「ミシン・裁縫サポート隊」に関するお問い合わせは、生涯学習課(0296-77-1101)
をお願いします。

「かさま志民大学(後期)」は10月より開校予定