

平成30年度

公民館講座 募集案内



学びには**感動**と**発見**がいっぱい

一目でわかる講座一覧

歴史

- P2 国内諸都市との交流の歴史
- P2 人物から見た笠間の歴史
- P2 男の学び応援講座
- P4 笠間藩の参勤交代と水戸街道
- P6 郷土史教室

生活・教養

- P2 大人の塗り絵
- P4 お茶を楽しむ
- P4 季節を楽しむガーデニング
- P4 ドーム菊を育てよう
- P5 初心者のためのスマートフォン
- P5 おいしいコーヒーの入れ方教室
- P6 フラワーアレンジメント教室
- P6 楽しいトールペイント教室

子ども

- P3 サタデーまなBe~
- P5 まなBe~わんぱく
- P7 まなBe~土曜塾

健康

- P3 5つの健康づくり
- P3 茨城の薬草を学ぶ
- P3 健康得とく講座
- P5 ノルディックウォーキング
- P6 体幹バランストレーニング
- P6 まちかどウォーキング

料理

- P3 麻美のおしゃべりキッチン
- P5 たのしいスイーツ

自然

- P4 筑波山地域ジオパークを知ろう
- P6 ジオサイトを歩こう

食育

- P2 キッズ食育講座「もぐもぐ食べよう」

ボランティア養成

- P7 あなたが伝える笠間の民話（学校支援）

※各館の講座内容は、笠間公民館P2~3、友部公民館P4~5、岩間公民館P6~7、学校支援P7で詳細をご確認ください。

【定期講座】

No	講座名	定員	講 師	曜日・時間	内 容	受講料
1	国内諸都市との交流の歴史	50名	笠間市史研究員 笠間市文化財保護審 議会委員 矢口 圭二	第2水曜日 10:00～11:30 (時間延長あり)	笠間市と国内諸都市(地方)との交流の歴史を学びましょう！ 第1回 6/13(水) 笠間時朝と蓮華王院(三十三間堂)・奈良当麻寺(京都市・奈良市) 第2回 7/11(水) 笠間・花香町の子育て地蔵像(京都市) 第3回 9/12(水) 親鸞の稲田滞留と『教行信証』の成立(京都市・上越市) 第4回 10/10(水) 稲田・西念寺21世住職良水と北陸地方農民の関東移住(北陸地方) 第5回 11/14(水) 結解素庵と紀州の麻酔外科医 華岡青洲(紀の川市) 第6回 12/12(水) 加藤桜老と“尊攘派七卿”及び長州藩校明倫館(萩市)	1,800円
2	人物から見た笠間の歴史	50名	茨城地方史研究会 会長 久信田 喜一	第2金曜日 10:00～11:30	笠間市と関係の深い人物を中心に笠間の歴史を学びましょう！ 第1回 6/ 8(金) 牧野貞喜・貞幹と笠間藩の藩政改革 第2回 7/13(金) 小野友五郎と咸臨丸 第3回 9/14(金) 加藤桜老と十三山書楼 第4回 10/12(金) 島男也と桜田門外の変 第5回 11/ 9(金) 最後の大坂城代牧野貞直 第6回 12/14(金) 飯村丈三郎と水戸鉄道(水戸線)	1,800円
3	男の学び応援講座 ※対象：7キロ以上歩く方	20名	笠間市史研究員 笠間市文化財保護審 議会委員 南 秀利	火曜日 9:30～11:30	歩きながら地元の歴史と文化を学びましょう！(現地集合) 第1回 5/29(火) 笠間六寺めぐり 第2回 6/12(火) 箱田・片庭(鳳台院から) 第3回 6/26(火) 大淵・飯田(笠間城門から) 第4回 7/10(火) 筑波海軍航空隊跡 第5回 7/24(火) 土師方面	1,500円
4	大人の塗り絵	20名	大人の塗り絵クラブ 認定講師 岩淵 幸子	第4火曜日 10:00～11:30	じっくりと絵と向き合いながら、色の奥深さにふれてみましょう！ 第1回 6/26(火) 第2回 7/24(火) 第3回 9/25(火) 第4回 10/23(火) 第5回 11/27(火) 第6回 12/25(火)	1,800円 教材費 (初回一括納入) 1,200円
5	キッズ食育講座 「もぐもぐ食べよう」 対象：マタニティ～3歳児ま での幼児とその保護者	15名	上級食育アドバイザー 金木 ゆう子	第1・3木曜日 10:00～11:30	今がとっても大切です。子ども達の未来のために、親子で一緒に楽しく学びましょう！ (デモンストレーションあり) 第1回 6/ 7(木) 栄養素の足し算引き算の話/炊飯器で黒ゴマ・にんじんごはん 第2回 6/21(木) 油と砂糖の話/米油のクッキー 第3回 7/ 5(木) 免疫力と腸の話/豆乳アイス・ヨーグルトアイス 第4回 7/19(木) 発酵食品1/みそづくり体験 第5回 8/ 2(木) 発酵食品2/だし比べ、ふりかけづくり	1,500円 材料費 (初回一括納入) 1,500円

No	講座名	定員	講 師	曜日・時間	内 容	受講料
6	5つの健康づくり	25名	複数講師	第3水曜日 9:30～11:30 ※時間変更あり	「身体・経済・生活・教育文化・環境」5つの健康を学びましょう！ 第1回 6/20(水) 身体健康 からだバー®(木製のバー)を使ってバランスよく体を整えましょう 第2回 7/18(水) 経済健康 消費拡大「お米」フライパンで簡単パエリア作り 第3回 9/19(水) 生活健康 見つけよう！自分にあった片づけ方(整理&収納) 第4回 11/21(水) 教育・文化健康 郷土の歴史を知る 第5回※12/19(水) 環境健康 化学品(洗剤等)製造工程について学ぶ(移動学習)	1,500円 別途材料費等 自己負担
7	茨城の薬草を学ぶ	25名	製薬研究員 栗原 孝	第3・5金曜日 9:30～11:30 ※時間変更あり	古来から日本でも薬草は人々の健康に役立てられてきました。茨城の薬草を学びましょう！ 第1回 6/15(金) 薬草のおはなし(講話)・笠間公民館周辺の薬草 第2回※ 7/20(金) 漢方記念館・薬草園草(移動学習) 第3回 9/21(金) 佐白山の薬草見学(現地集合) 第4回 11/30(金) 毒草・薬草と効能、生薬製剤・漢方薬(講話) 薬草・漢方を試飲	1,200円
8	健康得とく講座	30名	薬剤師 佐野 かおる	第1水曜日 9:30～11:30	四季に合わせた健康にまつわる知っ得講座。自分のからだをいたわりましょう！ 第1回 6/ 6(水) 食中毒を予防する 殺菌効果のある食材 第2回 7/ 4(水) 暑さ対策の食材 ウリ科の野菜は、体を冷ます？ 第3回 9/ 5(水) 果物からミネラルを補給 ビタミンとミネラルの種類と役割 第4回 10/ 3(水) 滋養強壮作用のある食材 ゴオウとは？その代わりになる食材は？ 第5回 11/ 7(水) 胃腸を丈夫にする 葉っぱのお野菜、根っこのお野菜 第6回 12/ 5(水) 風邪予防 漢方のよく効く使い方	1,800円
9	麻美のおしゃべりキッチン	20名	栄養士 河野 麻美	第2・4木曜日 10:30～13:30	旬の食材を使った家庭でも美味しく頂ける料理を学びましょう！ 第1回 6/14(木) 野菜のテリーヌ 第2回 6/28(木) きのこと野菜の彩りキッシュ 第3回 7/12(木) フレッシュ野菜とサーモンなど具材を沢山挟んだ「わんぱくサンド」 第4回 7/26(木) 夏野菜のぎゅうぎゅう焼き(野菜やキノコなどを入れた「オープン焼き」)	1,200円 材料費 (初回一括納入) 2,800円
10	サタデーまなBe～ 対象：小学校・義務教育学校の1～6年生 (市内在住・在学) ※第5回は保護者の方と参加	30名	NPO法人教員支援 ネットワークT-KNIT 塩畑 貴志 菊地 章雄	第2土曜日 9:30～11:30 ※時間変更あり	プログラミングの考え方(行うべき処理を順序だてて記述説明するチカラ)を身に付けよう！ 第1回 6/ 9(土) マジックの裏側～ドッキリ！マジックを覚える～ 第2回 7/14(土) チームビルディング～協力して困難を乗り越えよう～ 第3回 9/ 8(土) 暑さに負けない！アイスを作ってみよう 第4回※10/13(土) 公園で秋の色を集めよう 第5回 11/10(土) わたしたちのまちの歴史 佐白山を探検しよう(親子参加) 第6回 12/ 8(土) 君は声優～アニメの吹き替えに挑戦～	1,800円 材料費 (初回一括納入) 200円

【定期講座】

No	講座名	定員	講 師	曜 日 ・ 時 間	内 容	受講料
1	笠間藩の参勤交代と水戸街道	30名	南 秀利	金曜日 9:30～11:30 *移動学習の時間等は、後日お知らせします。	笠間藩の参勤交代と水戸街道との関わりについて学びましょう。 第1回 6/15(金) 笠間藩主牧野貞喜の参勤交代 第2回 7/20(金) 水戸街道の20宿場 第3回 9/28(金) 水戸藩 峯雪山昌隆『水戸街道旅日記(駅路鞭影記)』 第4回 10/26(金) 中島歌子『秋の道しは』 第5回 11/16(金) 正岡子規『水戸紀行』 第6回 12/21(金) 水戸街道の本陣を訪ねる(移動学習)	1,800円 別途教材費等自己負担
2	筑波山地域ジオパークを知ろう	30名	堤 徳郎	水曜日 9:30～11:30 ※移動学習の時間等は、後日お知らせします。	ジオパークに認定された笠間の自然を知り、自然と人をつなぐ石・土・水の恵みを学びましょう。 第1回 6/27(水) こんな身近にあった!!笠間のジオポイント 第2回 7/25(水) 太古からのメッセージ!!「地層」から学ぶ、笠間の歴史や産業 第3回 9/26(水) 地学専門の総合博物館で、地球のメカニズムを学ぼう(移動学習)	900円 別途教材費等自己負担
3	お茶を楽しむ	15名	南 秀利 河又 恵太	金曜日 9:30～11:30	気軽に楽しむ抹茶体験・茶葉の種類・お茶のおいしい入れ方など、お茶の学びがいっぱい。 第1回 7/13(金) 茶道の歴史と、気軽に楽しむ抹茶体験 第2回 7/27(金) これだけ知っていれば安心! 茶道の基本の作法を学ぼう 第3回 9/21(金) お茶を知ろう 煎茶をおいしく楽しく淹れてみよう! 第4回 10/ 5(金) こんなにあります、お茶のバリエーション(ほうじ茶・玄米茶・番茶) 第5回 10/12(金) 飲むだけではもったいない! 茶葉をおいしく食べてみよう(簡単な調理)	1,500円 別途教材費等自己負担
4	季節を楽しむガーデニング	30名	近藤 富江	水曜日 9:30～11:30	寄せ植えの基本と植物の管理方法を学び、四季折々の植物を楽しみましょう。 第1回 6/20(水) 初夏を飾る、爽やかで涼しげな寄せ植え 第2回 7/18(水) 暑さにも負けない、グリーンがすてきな寄せ植え 第3回 10/17(水) オータムカラーを楽しむ、秋の寄せ植え 第4回 11/28(水) クリスマスから早春まで楽しめる寄せ植え	1,200円 別途教材費等自己負担
5	ドーム菊を育てよう	10名	海老沢 勝治	火曜日 10:00～11:30	育てやすく、初心者でも安心! まるくふんわり咲くドーム菊を育てましょう。 第1回 6/12(火) 菊苗を植木鉢に植え替え 第2回 8/21(火) 生育状況の確認と秋に向けての枝の手入れ 第3回 10/ 9(火) 花が楽しみ! まるくふんわり、全体の形づくり	900円 材料費 (初回一括納入) 1,500円

No	講座名	定員	講 師	曜日・時間	内 容	受講料
6	ノルディックウォーキング ※対象：6キロ以上歩ける方	20名	高野 駿	木曜日 9:30～11:30 ※移動学習の時間 等は、後日お知らせします。	2本の専用ポールを使った歩行で全身運動 体力・代謝UPにチャレンジしましょう。 第1回 7/ 5(木) ノルディックウォーキングの効果と体作りについて 第2回 7/12(木) 短い距離からチャレンジ！友部公民館周辺を歩いてみよう 第3回 7/19(木) 基本を忘れず歩いてみよう！笠間芸術の森公園（現地集合） 第4回 9/20(木) 起伏に負けずに、歩いてみよう！笠間芸術の森公園（現地集合） 第5回 9/27(木) [予備日10/4]いつもと違う景色で、長距離に挑戦しよう！（移動学習）	1,500円 別途教材費等 自己負担
7	たのしいスイーツ	16名	龍福 綾子	水曜日 9:30～11:30	身近な食材を使用し、家庭でもう一度作りたくなる簡単なお菓子づくりを学びましょう。 第1回 6/13(水) 冷やして簡単！クランブルレアチーズケーキ 第2回 7/11(水) 初夏にぴったり！ブルーベリーとヨーグルトのシャルロットケーキ 第3回 11/14(水) 全国有数の栗の産地、笠間産の栗を使ったスイーツ 第4回 12/12(水) デコレーションもすてき！クリスマスを楽しむケーキ	1,200円 別途教材費等 自己負担
8	初心者のための スマートフォン ※スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。	20名	県西ICTコンソーシアム ((株)ユニソンモバイル)	火・水曜日 9:30～11:30	準備されたスマホで基本操作を学ぼう。（お持ちのスマホの質問は最後で受付します。） 第1回 7/ 3(火) 使ってみようスマートフォン！（通話・カメラ等の基本操作を知ろう） 第2回 7/ 4(水) インターネットで検索してみよう！・「アプリ」ってなに？ 第3回 7/10(火) スマホで防災！災害時にスマホが頼りになる!! 第4回 7/17(火) まだまだあります！便利な機能をもっと知ろう!!	1,200円 別途教材費等 自己負担
9	まな ^び Be～わんぱく 対象：小学校・義務教育学校の1～6年生 （市内在住・在学） ※第5回は保護者の方と参加	30名	複数講師	土曜日 9:30～11:30 ※移動学習の時間 等は、後日お知らせします。	体験学習をとおして、学年学区を越えたお友達作り！11月の講座は親子で挑戦しよう。 第1回 6/16(土) 体を動かす楽しいゲームに挑戦しましょう！ 第2回 7/21(土) 伝統的工芸品「笠間焼」手ひねりに挑戦しよう（現地集合） 第3回 9/ 1(土) おもしろ理科先生 簡単で、楽しい実験に挑戦しよう！ 第4回 10/13(土) わんぱくレスキュー みんなを守る消防署のお仕事を知ろう！ 第5回 11/17(土) 親子で学ぼう！ 知ってる！？友部地区の歴史（保護者参加・現地集合） 第6回 12/15(土) 不思議や楽しさがいっぱいサイエンス体験（移動学習）	1,800円 別途教材費等 自己負担

【短期講座】

No	講座名	定員	講 師	開講日時	内 容	受講料
10	おいしいコーヒーの 入れ方教室	30名	(株)サザコーヒー 代表取締役会長 鈴木 誉志男	9/7(金) 9:30～11:30	プロから学ぶ、コーヒーの歴史とおいしい入れ方を学びましょう。	300円 別途教材費 600円

【定期講座】

No	講座名	定員	講 師	曜日・時間	内 容	受講料
1	郷土史教室	30名	岩間歴史懇話会	火曜日 10:00～11:30 ※移動学習の時間 等は、後日お知らせします。	郷土の歴史、史跡、文化財について学びます。 第1回 6/19(火) 日本最古の史書『古事記』と古代勅撰6つの史書『六国史』 第2回 7/17(火) 小田孝朝の乱と難台山 第3回 10/16(火) 鉄道の開通と岩間 第4回 11/20(火) 大御山守大場家と行方方面の寺院を尋ねる(移動学習)	1,200円 別途教材費等 自己負担
2	体幹バランストレーニング	30名	スポーツインストラクター 松田 朋子	火曜日 13:30～14:30	簡単なストレッチ、関節ほぐし、筋肉トレーニングによって心身のバランスを整えていきます。男女、年齢を問わず、マイペースでできるストレッチです。 第1回 7/3(火) 第2回 7/17(火) 第3回 7/24(火) 第4回 7/31(火)	1,200円
3	まちかどウォーキング ※対象:8キロ以上歩ける方	30名	笠間市スポーツ推進委員 小池 幸子	火曜日 ※時間は、その都度お知らせします。	街並み・景観・自然を見ながら歩き、健康増進をはかる講座です。 第1回 6/12(火) 笠間地区(大町、相生町、田町等)を歩きます(現地集合) 第2回 7/10(火) 水戸市内「水戸学の道」を歩きます(現地集合:水戸駅) 第3回 9/11(火) 栃木県芳賀町内を歩きます(移動学習)	900円 別途教材費等 自己負担
4	ジオサイトを歩こう ※対象:7キロ以上歩ける方	30名	筑波山地域ジオパーク推進協議会 会員 堤 徳郎	金曜日 9:30～11:00 ※移動学習の時間 等は、後日お知らせします。	何億年にもおよぶ壮大な地球の歴史・大地の魅力に触れて学ぶ講座です。 第1回 6/22(金) 笠間市のジオについて学ぶ(講義) 第2回 7/ 6(金) 笠間市内のジオサイトを歩く(移動学習) 第3回 10/19(金) 茨城県のジオについて学ぶ(講義) 第4回 11/ 9(金) 茨城県のジオサイトを歩く(移動学習)	1,200円 別途教材費等 自己負担
5	フラワーアレンジメント教室	20名	フラワーアレンジメント 講師 安藤 和代	水・土曜日 13:30～15:30	身近な花に親しみ、日常生活に取り入れてみませんか。 第1回 6/ 9(土) ハーバリウム(植物標本) 第2回 10/ 3(水) 花の寄せ植え 第3回 12/15(土) プリザーブドフラワーで、正月飾り	900円 別途教材費等 自己負担
6	楽しいトールペイント教室	12名	日本手芸普及協会認定 講師 影山 悦子	水曜日 10:00～12:00	絵具を使って塗り絵のように描きます。自分だけの作品を作ってみませんか(初心者でも大丈夫です)。 第1回 6/20(水) コースターに絵を描いてみよう 第2回 7/18(水) 板に花の絵を描いて、フレームに飾ってみよう(前半) 第3回 8/ 8(水) 板に花の絵を描いて、フレームに飾ってみよう(後半)	900円 材料費 (初回一括納入) 2,500円

No	講座名	定員	講 師	曜日・時間	内 容	受講料
7	まなBe〜土曜塾 対象：小学校・義務教育学校の1～6年生 （市内在住・在学） ※第5回は保護者の方と参加	30名	複数講師	土曜日 9:30～11:30 ※移動学習の時間 等は、後日お知らせします。	学区学年をこえてみんな集まれ！みんなで楽しくいろいろな体験をしよう！ 第1回 6/ 2（土） おもしろ理科先生 第2回 7/ 7（土） HIPHOPダンスにチャレンジ♪ 第3回 8/ 4（土） 小麦粉ねんどで、ペンたて&マグネット作りに挑戦 第4回 10/ 6（土） 自然観察をしよう（移動学習） 第5回 11/ 3（土） 岩間地区を歩いて郷土を知ろう（保護者も参加） 第6回 12/ 1（土） クリスマス飾りを作ろう！	1,800円 別途教材費等 自己負担

●学校支援ボランティア養成講座●

『笠間の民話』子どもたちは知っているでしょうか？ 伝説・昔話・伝え話等は、世界中でそこにしかない郷土の宝です。

歴史・民話好きな方、子ども好きな方、学校支援に興味のある方、レパトリーを増やしたい朗読サークルの方…、子どもたちのために、民話を学び、語ってみませんか？

No	講座名	定員	講師	時間		笠間公民館	友部公民館	岩間公民館	会場	内容
1	今こそ、子どもたちに あなたが伝える笠間の民話 ※申込みをした、公民館の 地区内小学校で『語り』を 行う予定です。	各館 15名	複数 講師	9:30～ 11:30	第1回	6/28（木） 三館合同			友部 公民館	①『子どもの育ちと地域』 茨城県生涯学習・社会教育研究会 会長 長谷川 幸介 氏 ②学校ボランティアの基礎・基本
					第2回	7/31（火） 三館合同			友部 公民館	①民話の世界によろこそ！…近隣の民話活動家による実演と講演 ②笠間の民話について・今後の活動計画
					第3回	9/ 6（木）	9/25（火）	9/28（金）	申込みの 各公民館	笠間にも民話がたくさんあるんです！各地区の民話を知ろう！ 歴史的背景を学びながら、プログラムをつくり上げよう！ お互いに聴かせ合いながら、語りのスキルを高めよう！ ※講師は地域の歴史や民話に詳しい方が担当し、アドバイスします。
					第4回	11/ 1（木）	10/23（火）	10/26（金）		
					第5回	12/20（木）	11/27（火）	11/30（金）		
					第6回	1月実施日未定			地区内 小学校等	学校に行ってみよう！小学校1年生に各地区の民話を伝えよう

募集要項 よくお読みいただき、ご応募ください。

〈応募期限〉 平成30年5月9日(水) 必着

〈応募資格〉 市内在住・在勤の方

〈申込み方法〉 最寄りの公民館窓口、または次の必要事項を明記してFAXかはがきでお申し込みください。

※FAX送信後は、必ず受信確認の電話をしてください。

※電話での受付はいたしません。

【成人対象の講座の申込み】	【子ども対象の講座の申込み】
①受講希望講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢・性別 ⑥電話番号	①受講希望講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤性別 ⑥学校名 ⑦学年 ⑧保護者氏名 ⑨電話番号 ⑨緊急時連絡先(携帯等)

〈受付時間〉 午前8時30分～午後5時15分(月曜日休館)

〈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、申込みの方全員にお知らせします。

〈受講料〉 ○各講座とも1回につき300円
○初回に各種講座の受講料を一括納入していただきます。また、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〉 ○テキスト代・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。
○キャンセルおよび欠席については、材料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〉 ○天候および講師の都合等やむをえない事情で、講座日程および内容などが変更になることがあります。
○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。
○広報等に講座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。

〈問合せ先〉 笠間公民館 〒309-1613 笠間市石井2068-1 TEL0296-72-2100
友部公民館 〒309-1737 笠間市中央3-3-6 TEL0296-77-7533
岩間公民館 〒319-0294 笠間市下郷5140 TEL0299-45-2080

※市民センターいわま(岩間支所)1階・2階は工事中ですが、3階 岩間公民館は、開館しています。

※申し込みの際提出された個人情報、受講者への連絡や案内書の送付など、講座運営のために必要とする場合にのみ使用します。本人の承諾なしに第三者に提供することはありません。