

# 受講申込みのてびき

## 1. 申込みについて

**申込み期間 平成30年4月3日(火)～5月8日(火)**

往復はがき(1講座1人1枚)、インターネット、来所にてお申込みください。  
 ※受講対象は16歳以上です。※連名での申込みはできません。  
 ※定員に満たない講座については、申込み期間を延長する場合があります。お問い合わせください。

往復はがきで申込む場合

**5月8日(火) 当日消印有効**

インターネットで申込む場合

**5月8日(火) 17:00まで**

茨城県県西生涯学習センターのホームページに  
<http://www.kensei.gakusyuu.ibk.ed.jp/>  
 アクセスし県民大学の「講座申込み」をクリックしてください。



来所で申込む場合

**5月8日(火) 21:00まで**

返信用の通常ハガキを1枚持参して、  
 1階の生涯学習相談コーナーにお越しください。

308-0843					
往信 筑西市野殿1371 茨城県県西生涯学習センター 担当 行	(返信の裏面) こちらの面は何も 記入しないでください。				
返信 0000-0000	①受講希望講座 (はがき1枚につき1講座) ②受講番号 (過去に受講した方は県民大学手帳に記入 されています。初めての方は「なし」と記入。) ③氏名(ふりがな) ④性別・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号 ⑦託児希望のある方のみ記入 1.お子様のお名前(ふりがな) 2.性別・年齢				
申込み者の 郵便番号・住所・氏名					

記入漏れがないようご注意ください。  
 受講番号(ID番号)をお持ちの方は忘  
 れずにご記載ください。

## 2. 受講者の決定

申込み者が定員内の講座につきまは、全員の受講が決定いたします。県民大学の定員を  
 超えた講座につきまは、5月15日(火)午前10時から一般公開にて抽選を行います。  
 この際、キャンセル待ち(各講座10名)の抽選もいたします。(定員を超えて講座を開講す  
 る場合もございますので、ご了承ください。)

## 3. 受講についての 返信通知

5月22日(火)までに返信します。  
**5月22日(火)を過ぎても返信がない場合は、必ず電話(0296-24-1151)でお問合せください。**

## 4. 受講料等

①材料費、テキスト代及び現地研修等に要する経費は別途受講者負担となります。  
 ②受講料等は第1回講座当日、受付にて現金で納入してください。納入後は返金できません  
 ので、ご了承ください。

## 5. 託児

講座受講中、3歳から就学前までのお子様を託児室でお預かりできます。ご希望の方は、申  
 込みはがきにお子様の「お名前(ふりがな)」「性別」「年齢」をご記入ください。ホーム  
 ページから申込む場合は、回答欄にご入力の上、送信してください。  
 ※移動講座、現地研修の託児はありません。

## 6. その他

①天候及び講師の病気等、やむをえない事情で講師及び講座日程や内容等が変更になること  
 があります。ご了承ください。  
 ②講師の所属先や役職は平成30年3月現在で掲載してあります。  
 ③現地研修の内容等につきましては、講座の中でご説明します。

# 前期講座 2018年5月スタート!

# 県民大学

平成30年度 茨城県弘道館アカデミー

**申込期間**  
4月3日(火)～  
5月8日(火)

## 県民大学講座

### 西郷隆盛と明治維新

芸術/文化/歴史

木曜日 13:30～15:30

講師 **安藤 優一郎** 歴史家文学博士  
 ■回数 10回(全20時間)  
 ■受講料 5,000円(10回分)  
 ■定員 50名

2018年大河ドラマ「西郷どん」の主人公西郷隆盛は薩摩藩の下級藩士の  
 家に生まれながらも、薩摩藩を代表する人物に成長します。そして、徳川  
 幕府を倒して明治維新を実現しました。その最大の功労者として政府に入  
 りますが、権力闘争に翻弄された西郷は自ら政府首班の地位を捨てること  
 になります。故郷鹿児島に帰りましたが、その後西南戦争では政府に反旗  
 を翻し、城山の露と消えます。本講座では明治維新150年を機に、波乱に  
 富んだ「西郷どん」の人生を学びます。

5/31 西郷隆盛と島津斉彬	7/ 5 西郷隆盛と戊辰戦争
6/ 7 西郷隆盛と島津久光	7/12 西郷隆盛と明治政府
6/14 西郷隆盛と勝海舟	7/19 西郷隆盛と鹿藩置県
6/21 西郷隆盛と徳川慶喜	7/26 西郷隆盛と征韓論
6/28 西郷隆盛と大政奉還	8/ 2 西郷隆盛と西南戦争

### 樹木医に学ぶ 樹木の維持管理法

産業/技術/科学

土曜日 10:00～12:00

講師 **小松崎 定男** 定松園  
**中山 秀一** 水庭農園  
**阿部 豊** 樹木医会茨城県支部長  
 ■回数 5回(全10時間)  
 ■受講料 3,000円(5回分)  
 別途材料費 300円(5回分)  
 ■定員 50名  
 ■持ち物  
 剪定ばさみ、木ばさみ、のこぎり  
 スコップ、手袋、帽子等

樹木の生態や構造・剪定技術など、樹木に関する基本的な知識を習得し、  
 維持管理法を学びます。講座後は、皆さんの樹木の見方が変わり、公園や  
 森林などの散歩が、もっと楽しくなります。

6/23 樹木の基礎知識、樹木剪定(低木類他)
6/30 施肥、土壌改良技術
7/14 樹木と腐朽、病害虫防除
9/15 樹木剪定(基本剪定)及び安全管理1
9/22 樹木剪定(基本剪定)及び安全管理2

### カラダ再生・目からウロコの散歩術

環境/健康

土曜日 13:30～16:00

講師 **中村 好男** 早稲田大学スポーツ科学部教授  
 ■回数 4回(全10時間)  
 ■受講料 3,000円(4回分)  
 ■定員 50名

人の身体は使い次第で「快」にも「不快」にも変化します。  
 「快」を目指した姿勢コンディショニングと動作改善、五つの散歩  
 術を活用した快適タウンウォーキングで、いつまでも若々しく元気で  
 動くための“快歩き”と“五楽散歩術”を習得し、豊かなアクティ  
 ブライフを実現しましょう。

6/23 健康増進のウォーキング
6/30 身体の設計と姿勢コンディショニング
7/ 7 膝・腰を守る日常生活の動作改善と楽な歩き方
7/14 五楽散歩術：歩ける身体で拓がる世界

### よりよい人生を生きるための アンガーマネジメント講座

社会/教育/福祉

水曜日 18:30～20:30

講師 **菅野 昭子** Ange Garden 代表  
 産業カウンセラー  
 ■回数 5回(全10時間)  
 ■受講料 3,000円(5回分)  
 ■定員 50名

取り扱い注意の感情である「怒り」。その仕組みを理解し、怒りに振  
 り回されないための対処法を学びませんか?時に価値観に向き合い、時  
 に自分を整え、様々な角度からアンガーマネジメントに取り組んでいき  
 ます。ワークショップやディスカッションを通して、参加者それぞれが  
 怒りとの関わり方を「学ぶ+気づく」受講者参加型の講座です。

6/ 6 怒りについて考える
6/13 価値観と向き合う
6/20 後悔せずに怒る
7/ 4 怒る怒られる
7/18 怒りのパワーを建設的なパワーに

環境美化・託児  
 体験活動・情報図書  
 学習のサポートなど

## ボランティア募集中!

センターや、地域の活動を一緒に盛り上げてくれるボラン  
 ティアを募集しています!学生からシニアまで大歓迎!

- 応募資格 16歳(高校生)以上
- 登録期間 1年(年度末に更新の確認をします)

興味のある方は、お電話にてお問合せいただくか、  
 ホームページをご覧ください。

☎ 0296-24-1151 担当: 河野  
<https://smile.edu.pref.ibaraki.jp/>



家庭教育応援ナビ

すくすく育て  
 いばらきっ子

～茨城県の家庭教育の情報を提供するサイト～

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/katei/>



主催: 茨城県県西生涯学習センター・茨城県教育委員会



セルフメディケーション講座  
～知っておきたい薬の基礎知識～

木曜日 10:00~12:00  
講師 公益社団法人 茨城県薬剤師会  
回数 5回 (全10時間)  
受講料 3,000円 (5回分)  
定員 50名

2017年1月から特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」が始まりました。セルフメディケーションとは、自分自身で健康を管理し、健康維持、あるいは軽度の不調は自身で手当てをするセルフケアのひとつです。薬が効く仕組みや医薬品の特性と基礎知識を身に付け、薬の疑問を解決しましょう。新しい税制を活用し、賢く安全に薬を使いセルフメディケーションを目指す講座です。

- 6/14 薬の基礎知識
- 6/28 疾患別薬の知識
- 7/12 身体と薬の関係
- 7/26 薬の正しい使い方
- 8/2 知って得するセルフメディケーション

松下幸之助の生涯から学ぶ

日曜日 14:00~16:00  
講師 日下部 晃志  
(公財)松下政経塾 人財開発部社会連携担当部長  
回数 5回 (全10時間)  
受講料 3,000円 (5回分)  
定員 50名

学歴もなく、お金もなく、頼るべき肉親も喪った悲惨な境遇から、丁稚あがりの少年はなぜ一代で世界的エレクトロニクス企業を築きあげることができたのか。また、なぜ企業家の枠を超え、世の中の物心一如の繁栄を追求するようになったのか。松下幸之助の生涯を振り返りながらその「生き方・考え方」と、「すべての人を強く正しく聡明にする」と幸之助が自ら求め世に提唱した「素直な心」とは何かを考えます。

- 6/10 松下幸之助が追い求めたものと松下政経塾
- 6/17 松下幸之助の生涯から学ぶ「使命を自覚する」
- 6/24 松下幸之助の生涯から学ぶ「共存共栄の考え方」
- 8/26 松下幸之助の生涯から学ぶ「人間を考える」
- 9/2 松下幸之助の生涯から学ぶ「人づくりを考える」

暮らしに役立つハーブ講座

講師 岡部 悦子  
ハーブティーソムリエ講師  
日曜日 10:00~12:00

回数 5回 (全10時間)  
受講料 4,000円 (5回分)  
別途材料費 3,550円 (5回分)  
定員 30名

ハーブとは暮らしに役立つ効能と香りのある植物ですが、その品種や使い方はさまざま。これからの時期にぴったりのハーブティーブレンドや、ミックスハーブ・ハーブオイル作成などを通して、もっとハーブの魅力に触れてみませんか?

- 5/27・6/3・6/24・7/15・7/29

絵本に出てくるスイーツ作り

講師 西野 ひとみ  
食育インストラクター  
水曜日 10:00~12:00

回数 4回 (全8時間)  
受講料 2,000円 (4回分)  
別途材料費 4,000円 (4回分)  
定員 24名  
会場 しもだて地域交流センター (アルテリオ)

ちびくろサンボの「とらばたーのホットケーキ」ぐりとぐらの「カステラ」、そんな懐かしい絵本の菓子を作ってみましょう。最後に絵本の朗読を聞きながら、お菓子里にぴったりのお茶を楽しんでいただきます。小さなお土産つきです。第3回目の8/22は夏休みSPとして親子参加可能です。

- 6/13・7/11・8/22・9/12

日本人と相撲

講師 伊藤 勝治  
元行司 第34代木村庄之助  
水曜日 9:30~12:30

回数 2回 (全6時間)  
受講料 1,500円 (2回分)  
別途テキスト代 2,000円  
伊藤勝治著『相撲見物』(講座受講者限定特典含む)  
定員 50名

本講座では、江戸初期の辻相撲や勧進相撲といった相撲の源流についてと、外国人観光客の相撲に対する考え方を学びます。さらに、東京オリンピックなど日本の高度経済成長期の懐かしい思い出とともに、行司として相撲界を支えてきた講師の目線で当時の相撲を振り返ります。

- 6/6・6/27

親鸞と歎異抄

火曜日 13:30~15:30 **イバふる塾**

講師 今井 雅晴  
筑波大学名誉教授 東国真宗研究所所長  
回数 5回 (全10時間)  
受講料 3,000円 (5回分)  
別途テキスト代 1,700円 「親鸞と歎異抄」教材として使いますので、お持ちでない方はご購入いただけます。  
定員 50名

鎌倉時代に活躍した親鸞は、現代に大きな影響を残しています。親鸞は42歳から18年間茨城県(常陸国・下総国)で活動し、その遺跡は県内各所にあります。またその思想を名文で、かつ分かりやすく伝える『歎異抄』は、常陸国の門弟唯円が執筆しました。本講座では親鸞の活動を追いつつ、『歎異抄』の内容を検討していきます。

- 5/29 歎異抄第6章「親鸞は弟子1人も持っていません」
- 6/12 歎異抄第7章「親鸞の念仏と神社」
- 6/26 歎異抄第9章「念仏を称えよううれしくありません」
- 7/10 歎異抄第13章「本願ぼこり」
- 7/31 歎異抄第18章「法然の信心と親鸞の信心はひとつ」

**イバふる塾** ※イバふる塾とは「イバラキふるさと学習塾」の略で、茨城県の歴史や郷土の先人たちの偉業等を知っていただくことで、人間力を学ぶことのできる講座を称しています。


江戸時代の三大改革と県西地域

日曜日 13:30~15:30 **イバふる塾**

講師 小野寺 淳  
茨城大学教育学部教授  
回数 5回 (全10時間)  
受講料 3,000円 (5回分)  
定員 50名

18世紀以降、江戸幕府によって行われたのが、享保・寛政・天保の三大改革である。幕藩体制の動揺のなかで、質素・儉約を基本にして、幕府・諸藩・旗本は財政再建、農村荒廃の復興に取り組んだ。改革が取り組まれた背景と、県西地域への影響、さらに改革の成果を学び、現代の私たちにどのような恩恵や影響があるのか紐解いていきます。

- 7/8 享保改革と新田検地・新田開発
- 7/15 寛政改革の幕府代官による農村復興と北陸農民の移住
- 7/22 天保改革ならびに尊徳仕法
- 7/29 三大改革と尊徳仕法の痕跡を辿る (現地研修) 10:00~16:00 (予定) 別途バス代 1,500円程度 ~真岡市二宮(桜町陣屋)~本誓寺~飯沼新田~金村別雷神社~小貝川流域(旧協和町)
- 8/5 農村復興と社寺参詣の興隆

社会貢献活動指導者育成事業 

障がいのある方への余暇活動支援講座

火・土曜日 10:00~12:00

講師 石田 隆雄  
茨城大学・茨城キリスト教大学 非常勤講師  
回数 5回 (全10時間)  
受講料 無料  
定員 30名

障がいのある方が参加できる生涯学習活動の「場」や「情報」が不足しており、また「移動面での困難さ」・「継続活動の難しさ」が、課題としてあげられています。生涯学習活動に参加し、継続活動できるよう、負担軽減策等の支援について、地域全体で考えていきます。

受講終了後、9月から県西生涯学習センターで行う、余暇活動支援事業に支援者として携わっていただきます。(※1回以上参加)

- 6/5 「発達障害の理解と対応」
  - 6/12 「自閉症スペクトラム者への支援の在り方」
  - 6/26 「学習障害者、注意欠陥多動性障害者への支援の在り方」
  - 7/3 障がいの特性に合わせた指導・支援 (I) ワークショップ
  - 7/10 障がいの特性に合わせた指導・支援 (II) ワークショップ
- ※余暇活動支援事業 予定日：土曜日 (10:00~12:00) 9/1・10/13・11/3・12/1・2/2(※18:00~20:00)・3/2

ボランティア はじめの一歩・二歩・三歩

金曜日 14:00~

講師 結城 史隆  
白鷲大学教育学部教授  
回数 4回 (全10時間)  
受講料 無料  
定員 30名

「ボランティアって何?」「自分には何が出来るの?」を解決する講座です。自分を知り、相手を知ることで、あらためて自分の「役割」や「有用感」そして「魅力」を再発見します。参加者と結城先生との楽しい懇親会も企画しています。これまでの「知識」・「経験」を若い世代や地域とつなぎ、自分も地域も一緒に、もっともっと元気にしませんか? 「よく分からないけど、とりあえず参加してみた」そんな人たちの講座です。「はじめの一歩」まずは、お申し込みを!!

- 6/22 14:00~16:00 ボランティアって何?
- 6/29 14:00~16:00 ボランティアの強みと弱み
- 7/6 14:00~17:00 社会課題発見ワークショップ 17:30~19:00 懇親会 (希望者のみ 実費)
- 7/13 14:00~17:00 自分にできること、さらに高みを目指して

生涯スポーツ事業 

印象力UP!夜の顔ヨガ教室

講師 小田 さとみ  
高津文美子フェイシャルヨガ (顔ヨガ) アドバンスインストラクター  
水・日曜日 19:00~20:00

回数 5回 (全5時間) 定員 各30名  
受講料 2,000円 (5回分)

ヨガの呼吸法に合わせてながら表情筋を鍛えてストレッチする「顔のヨガ」です。表情筋本来の弾力を取り戻しリフトアップや若顔、小顔効果が期待できます。継続は力なり!!毎日、ちょっとした隙間時間に表情筋を鍛えて-5歳、-10歳を目指しましょう。

- 水曜日 7/25・8/1・8/8・8/22・8/29
  - 日曜日 6/24・7/8・7/22・8/5・8/19
- ※水曜日・日曜日どちらか一方のクラスにお申し込みください。講座内容は同じです。

スロー健康ジョギング

講師 岩瀬 仁  
日本体育協会上級コーチ  
水曜日 10:00~11:30

回数 10回 (全15時間)  
受講料 6,500円 (10回分)  
定員 30名

今、話題の「スロー健康ジョギング」を始めませんか!ゆっくり走ることによって脂肪を燃焼させ、ケガのない、疲れ知らずのジョギング法です。日本陸上連盟公認の上級コーチが丁寧に指導します。

- 6/20・6/27・7/4・7/18・7/25・8/1
  - 8/22・8/29・9/5・9/19
- [予備日] 9/26

茨城県県西生涯学習センター

〒308-0843 茨城県筑西市野殿1371  
TEL 0296-24-1151(代表) / 0296-24-1389(相談コーナー)  
FAX 0296-24-1450  
(午前9時~午後9時まで/月曜休館日)  
※月曜祝日の場合は火曜休館  
Eメール kendai@kensei.gakusyu.ibk.ed.jp  
HP http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/  
個人情報、当センター事業に関することのほかには使用いたしません。なお、受講中撮影した写真をホームページ等に掲載することがありますので、予めご了承ください。

