



令和7年度

北茨城市生涯学習センター

前期 講座募集要項

学びがつくる 新たな出会い



とれふる

## 市民大学①

# 世界の文学を楽しもう ～心躍る物語との出会い～

- **内容** 毎回、世界文学の名作2作品をとりあげ、作品や作者、内容や読み方などについて、楽しく、わかりやすく解説します。関連する小説、映画やドラマ、映像作品などもたくさんご紹介いたします。作品を読んだことのある方、これから読んでみたい方には読書の幅を広げていただけますし、本を読むのはちょっと苦手という方にも楽しんでいただける内容ですので、気軽にご参加下さい。

文学作品を通して、世界への関心を広げ、人生や人間、社会や時代、そして、現代の私たちの生き方について、ご一緒に思索を深めていければと思います。



- **講師** 茨城大学人文社会科学部教授 西野 由希子

- **開催期日・テーマ**

回	期日	テーマ
第1回	5月24日(土)	再生 - デュマ「モンテ・クリスト伯」とユゴー「レ・ミゼラブル」
第2回	6月14日(土)	謎解き - ポー「盗まれた手紙」とクリスティ「オリエント急行の殺人」
第3回	6月28日(土)	扉を開く - バーネット「秘密の花園」とウェブスター「あしながおじさん」
第4回	7月19日(土)	集結 - 「水滸伝」と滝沢馬琴「南総里美八犬伝」

- **開催時間** 10:00～12:00

- **受講料** 2,000円 ■ **会場** 生涯学習センター 講座室 ■ **募集人数** 20名

## 市民大学②

# 腸内環境と健康寿命

茨城キリスト教大学共催

## ～自立した生活を送るためのヒント～

- **内容** 免疫力を高める「腸活」が話題になり、腸の重要性が注目されています。腸内環境を整えることは、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防につながり、さらには健康寿命にも関わることもわかってきています。本講座では私たちの腸内に住む「腸内細菌」をとりあげ、ヒトと腸内細菌の関わり、腸内環境を整えるための食事や生活習慣などをわかりやすく解説します。



- **開催期日・テーマ・講師**

回	期日	テーマ	講師
第1回	6月7日(土)	ヒトと腸内細菌のかかわり まずは基礎的なお話を ・小腸の役割とは ・腸内細菌、善玉、悪玉って何？腸内フローラとは？ ・腸内細菌とヒトとの関わり、仲良しなのか？敵なのか？	茨城キリスト教大学 生活科学部 教授 梶田 泰孝
第2回	6月21日(土)	腸内細菌の環境・種類と健康 ・ヒトによって異なる腸内細菌の組成、何が影響するのか ・腸の健康は他の臓器、そして全身の健康につながる	
第3回	7月12日(土)	日本の健康問題と健康づくりのための食事 ・日本人の生活習慣・食生活状況およびその問題 ・健康づくりのための食事	茨城キリスト教大学 生活科学部 准教授 大貫 和恵

- **開催時間** 10:00～12:00

- **受講料** 1,500円 ■ **会場** 生涯学習センター 講座室 ■ **募集人数** 20名

## 市民大学③

# 葛重と浮世絵

■内 容 大河ドラマ「べらぼう」の主人公、「葛重」こと葛屋重三郎が生きた時代を中心に浮世絵の流れをたどります。

「浮世絵」と聞いて私たちがイメージするカラフルな木版画が誕生したのは、葛重が10代半ばのことでした。本講座では、その多色摺木版画「錦絵」の誕生から葛重が歌麿や写楽をプロデュースして浮世絵界を盛り上げる「浮世絵黄金期」、そして葛飾北斎や歌川広重が活躍する江戸後期・幕末期までを見ていきます。

浮世絵の歴史や基礎知識を学ぶことによって葛重の活躍やその時代背景についての理解も深まり、大河ドラマを見る楽しさがより一層高まることでしょう。

■講 師 茂木本家美術館副館長・早稲田大学エクステンションセンター講師 長井 裕子

■開催期日・テーマ

回	期 日	テ ー マ
第1回	7月19日(土)	錦絵の誕生 ー鈴木春信と大小ー
第2回	7月26日(土)	浮世絵黄金期 ー歌麿と写楽ー
第3回	8月2日(土)	葛飾北斎と富嶽三十六景
第4回	8月9日(土)	歌川派の隆盛 ー国貞・国芳・広重ー



■開催時間 13:30～15:30

■受講料 2,000円 ■会 場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 20名

## 外国話①

# ハッピー英会話

日常的な英会話を楽しく学んでみませんか。

■講 師 外国語指導助手 (ALT)

■日 時 5/20、6/3、6/17、7/1、7/15(火) 18:00～19:00(全5回)

■会 場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名

■対 象 一般 ■受講料 無料 ■持ち物 筆記用具



## 外国話②

# 韓国語講座 ～使える、役立つ初級編～

ドラマや音楽、旅行で韓国語に興味をお持ちの方、この機会に学んでみませんか。

■講 師 李 鎬姫 (忠北大学卒 韓国語教師)

■日 時 5/25、6/8、6/22、7/6、7/20(日) 13:30～15:00(全5回)

■会 場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名

■対 象 一般 ■受講料 1,500円(5回分) ■持ち物 筆記用具



北茨城市生涯学習センターには、下記のような機能があります。市民の皆様が自ら学び、生きがいを持って生活することができるように、地域に根ざした生涯学習活動や市民の自主的な活動を支援いたします。

○生涯学習センター「とれふる」(旧関本第一小学校)

学習館 講座室や調理実習室、視聴覚室などを備えさまざまな講座を実施いたします。

健康館 レッスン室と筋力トレーニングマシンなどがあるトレーニング室では健康寿命を延ばすお手伝いをいたします。

○生涯学習センター分館「期待場」(旧富士ヶ丘小学校)

芸術館 陶芸講座やアトリエでの自主活動、創作活動をお楽しみください。

ギャラリー 当市出身のアーティスト石井竜也さんの作品が展示されています。[入館料無料]

## 陶芸①

### 初めての陶芸教室

「手びねり」でお皿を作り、「絵付け」をする陶芸の入門講座です。経験者も気軽にどうぞ。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 5/25、6/8 (日) 10:00～12:00 (全2回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室
- 募集人数 12名 ■対象 一般 ■受講料 1,600円 (2回分)
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装



## 陶芸②

### スキルアップ陶芸教室

ろくろで作品を作り、削り、絵付け、窯入れの工程を体験することで陶芸を楽しみ、スキルアップを目指しましょう。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 5/27、6/10、6/24、7/15、7/29 (火) 10:00～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室
- 募集人数 8名 ■対象 一般 ■受講料 4,000円 (5回分)
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装



## 陶芸③

### ろくろ体験教室

ろくろで飯碗を作り、削りで形をつくりあげます。初めての方もどうぞ。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 6/29、7/6 (日) 10:00～12:00 (2回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室 ■募集人数 8名 ■対象 一般
- 受講料 1,600円 (2回分) ■持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装



## 陶芸④

### ファミリー陶芸教室

赤土を使って、ヒトや動物のはにわを作ります。家族の思い出づくりに！

- 講師 五浦天心焼研究会
  - 日時 7/27 (日) 10:00～12:00 (1回)
  - 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室 ■募集人数 6組
  - 対象 ご家族等 ■受講料 600円 (1人)
  - 持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装
- ※受講申込書には参加者全員のお名前を記入してください。



## 趣味①

### 俳句講座

言葉をつむいで、四季を描いてみませんか。俳句が初めての方もご参加ください。

- 講師 岡崎 桂子「対岸」俳句会編集同人 常陽藝文センター講師
- 日時 6/12、7/10、8/7、9/11、10/9 (木) 9:45～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 20名 ■対象 一般
- 受講料 3,000円 (5回分) ■持ち物 筆記用具



## 趣味②

### 書道講座

初めての方、久しぶりの方どちらも歓迎します。

- 講師 大山 美枝子 (薫園) 書聖会師範
- 日時 5/29、6/26、7/24、8/28、9/25 (木) 10:00～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円 (5回分) ■持ち物 道具一式、新聞



## 趣味③

### 実用と教養のペン字講座

日常生活で役立つ筆ペンやボールペンの書き方を学びます。

- 講師 大山 美枝子 (薫園) 書聖会師範
- 日時 5/23、6/20、7/18、8/8、9/19 (金) 10:00～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円 (5回分) ■持ち物 筆ペン (ぺんてる筆：中字)、ボールペン、ノート (練習帳)



**趣味④****華道講座**

初めての方、再びチャレンジされる方も楽しくお花を生けませんか。

- 講師 鈴木 博子(豊博) 小原流教授
- 日時 5/22、6/19、7/17、8/21、9/18(木) 10:00~12:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 10名 ■対象 一般
- 受講料 2,500円(5回分) ■材料費 1,500円(各回) ■持ち物 タオル



※前年度作品

**趣味⑤****茶道講座**

こころ穏やかに、茶道を学びましょう。

- 講師 鈴木 博子(宗博) 裏千家教授
- 日時 5/28、6/25、7/23、8/27、9/24(水) 13:00~15:30(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 10名 ■対象 一般
- 受講料 2,500円(5回分) ■菓子代 2,500円(5回分) ■持ち物 ふくさ、楊枝

**趣味⑥****将棋講座**

頭の体操に始めてみませんか。

- 講師 松井 隆生(日本将棋連盟公認指導員)
- 日時 5/20、6/17、7/15、8/19、9/9(火) 10:00~12:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円(5回分) ■持ち物 筆記用具

**趣味⑦****子ども将棋教室**

夏休みの将棋教室です。未来の八冠を目指す第一歩。

- 講師 松井 隆生(日本将棋連盟公認指導員)
- 日時 7/25、8/1、8/8、8/22(金) 10:00~12:00(全4回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 小・中学生
- 受講料 無料 ■持ち物 筆記用具

**趣味⑧****色鉛筆画初級教室**

気軽に色鉛筆の塗り方の基本や描き方のコツが学べます。

- 講師 舟生 太一(県芸術祭会員)
- 日時 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17(水) 10:00~12:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円(5回分) ■持ち物 色鉛筆24色以上、鉛筆

**趣味⑨****フラワーアレンジメント講座**

季節の花でフラワーアレンジメントを楽しみましょう。

- 講師 渡辺 久美子(フラワーまどか)
- 日時 6/10、7/8(火) 10:00~11:30(全2回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 200円(2回分) ■材料費 2,000円(各回) ■持ち物 花切バサミ、作品持ち帰り用袋



※前年度作品

**趣味⑩****初夏の寄せ植え講座**

初夏の花々をつかいあなただけの宝石箱をつくってみませんか。

- 講師 渡辺 久美子(フラワーまどか)
- 日時 5/31(土) 10:00~11:30(1回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 20名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 2,000円 ■持ち物 ゴム手袋、作品持ち帰り用袋



**趣味 ⑪****ポーセラーツ講座**

ガラス容器に転写紙を貼りオリジナルの作品を作りましょう。

- 講師 村上 佐登美 (アート工房R&K)
- 日時 5/17 (土) 10:00～12:30 (1回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 1,500円 ■持ち物 フェイスタオル、ハサミ、メガネ (必要な方)



※写真はイメージです。

**趣味 ⑫****グラスアート講座**

グラスアートでサンキャッチャーを作りましょう。

- 講師 村上 佐登美 (アート工房R&K)
- 日時 7/5 (土) 10:00～12:30 (1回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 2,000円 ■持ち物 ウエットティッシュ、メガネ (必要な方)

**趣味 ⑬****インクアート講座**

楽しくペーパーアートのキーホルダーなどのオリジナル作品を作りましょう。

- 講師 石川 由貴 (アルコールインクアート認定講師)
- 日時 6/22 (日) 10:00～12:00 (1回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 2,000円 ■持ち物 メガネ (必要な方)、作品を持ち帰る袋

**料理 ①****夏のおもてなし料理教室**

グリルハンバーグや夏野菜の冷製スープ等の夏のおもてなし料理を学びます。

- 講師 根本 悦子 (クッキングスクールネモト)
- 日時 7/4 (金) 10:00～12:30 (1回)
- 会場 生涯学習センター 調理室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 2,100円 (材料費含む) ■持ち物 エプロン、三角巾、上履き、筆記用具



講師は茨城新聞にレシピを連載中!

**料理 ②****腸活発酵料理教室 ～美肌・美腸をつくる～**

麹調味料や甘酒などを使って体に優しい発酵料理を作りましょう。

- 講師 村山 陽子 (食育インストラクター)
- 日時 6/11、7/9 (水) 10:00～12:00 (全2回)
- 会場 生涯学習センター 調理室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 200円(2回分) ■材料費 4,000円(2回分) ■持ち物 エプロン、三角巾、上履き、筆記用具



※写真はイメージです。

**料理 ③****パン作り体験教室**

楽しくパン作りを体験してみませんか。

- 講師 増子 靖子 (小さなパン屋さん・うさぎのしっぽ)
- 日時 6/3、7/1、8/5 (火) 10:00～12:30 (全3回)
- 会場 生涯学習センター 調理室 ■募集人数 8名 ■対象 一般
- 受講料 300円(3回分) ■材料費 6,000円(3回分)
- 持ち物 エプロン、三角巾、上履き、筆記用具、パン持ち帰り用空箱



## 健康①

## ヨガ講座

普段使わない筋肉を動かし、体幹を鍛えましょう。

- 講師 高松 理沙 (ヨガインストラクター)
- 日時 5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/27、9/10 (水)  
18:30 ~ 20:00 (全8回)
- 会場 生涯学習センター レッスン室 ■募集人数 20名
- 受講料 800円 (8回分) ■持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物



## 健康②

## リラックス ヨガ講座

体に無理なくリフレッシュしましょう。

- 講師 赤津 美咲 (フィットネスインストラクター)
- 日時 5/30、6/27、7/25、8/22、9/26 (金)  
10:00 ~ 11:30 (全5回)
- 会場 生涯学習センター レッスン室 ■募集人数 20名
- 受講料 500円 (5回分) ■持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物



## 健康③

## シニア・ディスコダンス講座

昔懐かしいディスコミュージックに合わせて体を動かし、筋力、持久力UPで健康増進。振り付けを覚え楽しく踊り、脳を刺激する事でリフレッシュ効果を高めよう。

- 講師 菊池 ひろよ (フィットネスインストラクター)
- 日時 6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18 (木)  
10:00 ~ 11:30 (全8回) ■対象 一般 (60歳以上の方)
- 会場 生涯学習センター レッスン室 ■募集人数 20名
- 受講料 800円 (8回分) ■持ち物 ヨガマット、上履き、タオル、飲み物



※受講料には、活動に応じて保険料を含みます。

-----キリトリ線-----

-----キリトリ線-----

令和7年度  
前期

### 北茨城市生涯学習センター 受講申込書

次のとおり申込みます。 令和 年 月 日

① 希望講座	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
② 住所	〒 □□□-□□□□			
③ 氏名	フリガナ	性別	⑤ 年齢	歳
		男・女		
④ 連絡先	電話番号 (携帯番号)			
	FAX番号			
通信欄			No.	

令和7年度  
前期

### 北茨城市生涯学習センター 受講申込書

次のとおり申込みます。 令和 年 月 日

① 希望講座	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
② 住所	〒 □□□-□□□□			
③ 氏名	フリガナ	性別	⑤ 年齢	歳
		男・女		
④ 連絡先	電話番号 (携帯番号)			
	FAX番号			
通信欄			No.	

## 講座受講申し込みの手引き

### 申込期間

令和7年4月7日～4月28日（月） 午後5時必着

### 申込方法

#### ◇専用はがき

下の専用はがきに必要事項を記入し、FAXするか切手を貼付して郵送（申込期間内に必着）してください。

#### ◇Eメール

ky-torefuru@city.kitaibaraki.lg.jp<sup>エルジー</sup>

①希望講座 ②住所・郵便番号 ③氏名（ふりがな）・保護者名

④電話番号 ⑤年齢・性別

を明記し、送信してください。

お申し込みから3日経っても受付確認のメールが届かない場合は、電話にてご連絡ください。

### 受講者の決定

5月9日（金）までに決定の通知を送ります。  
なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。  
ただし、市内在住の方が優先となります。

### 受講手続き

詳しくは受講決定通知でお知らせします。

※不明な点は下記へお問い合わせください。

※個人情報については、センター事業以外には使用しません。



## 北茨城市生涯学習センター（とれふる）

〒319-1722 北茨城市関本町福田 297-1 TEL 0293-46-1234 FAX 0293-46-6916

キリトリ線

郵便はがき

3 1 9 1 7 2 2

お手数でも85円  
切手をお貼りく  
ださい

（とれふる）  
北茨城市生涯学習センター  
行

北茨城市関本町福田二九七―一

キリトリ線

郵便はがき

3 1 9 1 7 2 2

お手数でも85円  
切手をお貼りく  
ださい

（とれふる）  
北茨城市生涯学習センター  
行

北茨城市関本町福田二九七―一