

# 県民大学

## 前期講座

### 1. 申込みについて

**申込み期間 平成31年4月4日(木)～5月9日(木)**

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。

**往復はがきで申込み場合** **5月9日(木) 当日消印有効**

往信 308-0843 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 〇〇〇-〇〇〇〇 申込み者の 郵便番号・住所・氏名	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・年代 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

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。

**インターネットで申込み場合**

**5月9日(木) 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アクセスし「県民大学申込み」をクリックしてください。



【申込み専用ページ】

**来所で申込み場合**

**5月9日(木) 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。

**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。定員を超えた講座につきまは、抽選を行います。(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. 受講についての決定通知** 5月23日(木)までに返信(決定・落選・補欠の通知)をいたします。**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。

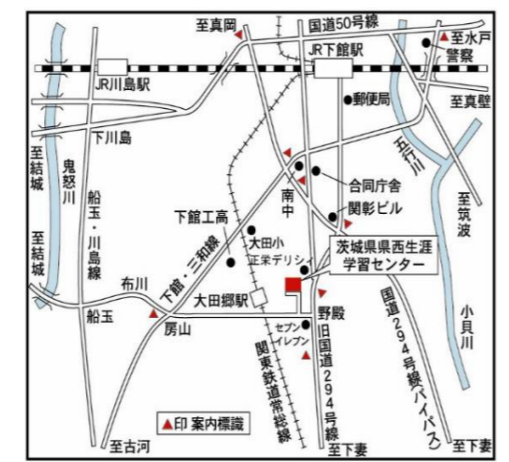
**5. 託児** 講座受講中、3歳から就学前までのお子様を託児室でお預かりできます。ご希望の方は、申込みはがきにお子様の「お名前(ふりがな)」「性別」「年齢」をご記入ください。ホームページから申込み場合は、備考欄にご入力の上、送信してください。  
 ※移動講座、現地研修の託児はありません。

**6. その他**  
 ①天候や講師の病気等、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場合がございます。予めご了承ください。  
 ②講師の所属先や役職は平成31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。

## お問合せ

**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  
 HP <http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/>

個人情報、当センター事業に関するこ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。



### 受講生募集案内

**申込み期間 4月4日(木)～5月9日(木)**

#### 県民大学講座

#### 新しい自分と働き方が見つかる スキルアップ講座

社会/教育/福祉

火曜日	10:00～12:00	講師 伊藤 康夫	NPO法人雇用人材協会 心理カウンセラー・ キャリアコンサルタント
■回数	5回(全10時間)	津志田 良通	いばらき就職支援センター 県西地区センター キャリアカウンセラー
■受講料	3,000円(5回分)	佐藤 桂子	カラースタジオローゼンガルテン カラーコーディネーター メイクアップアーティスト
■定員	50名		

時代の変化とともに働き方や生き方も変化しています。結婚、出産、育児、介護、定年後などそれぞれのライフステージごとに仕事から離れる機会は女性男性ともにあります。それぞれに合った働き方や自己実現のために必要なスキルを学びましょう。新しい生活へ前向きに向うための再就職準備講座です。

- 7/2 脳の3原則を学び「能力」と「やる気」を最大化する実践法
- 7/9 再就職のための自己分析・自己理解 志望動機の書き方
- 7/30 「この人に会いたい」と思わせる効果的な応募書類の書き方
- 8/6 「採用したい」と思わせる面接のポイント すぐに役立つビジネスマナー
- 9/3 【男性編】自分に合う色を見つけよう！～身だしなみセミナー～
- 9/10 【女性編】アンチエイジング効果で印象力UP!～メイクアップセミナー～

#### 子どもたちはどんな社会を 生きているのか

社会/教育/福祉

木曜日	14:00～16:30	講師 土井 隆義	筑波大学人文社会系 教授
■回数	8回(全20時間)		
■受講料	5,000円(8回分)		
■定員	50名		

「いじめ」「自殺」「虐待」。子どもたちをめぐって、こんな心の痛くなる言葉を耳にする機会が増えています。加害側になったり被害側になったり、SNSのトラブルに巻き込まれるケースも増えています。いま、子どもたちを取り巻く社会環境はどのような状況にあるのでしょうか。そのなかで子どもたちはどんな日常を送っているのでしょうか。この講座では、具体的なデータに基づいてその現状について学び、子どもたちの健全育成にとって必要なこととは何かを考えます。

- 5/30 新しい格差社会を生きる子どもたち
- 6/6 幸福感と不安感を強める子どもたち
- 6/27 人間関係のジレンマを生きる子どもたち
- 7/4 世代間格差の消失と世代内格差の増大
- 7/11 自己承認欲求を強める子どもたち
- 8/1 分断化された世界を生きる子どもたち
- 8/8 生きづらさを発露する子どもたち
- 9/19 子どもの幸福のありかを考える

#### 心と体とお金の健康を！ ～お金に賢く、自分らしく～

社会/教育/福祉

水曜日	14:00～16:00	講師 廣木 智代	ファイナンシャルプランナー 終活アドバイザー
■回数	5回(全10時間)		
■受講料	3,000円(5回分)		
	別途テキスト代 1,500円		
■定員	60名		

人生100年時代がやってきました。これまでの当たり前を変えていかなければ、家計が枯渇してしまう事態もあるかもしれません。そんな事態を避けるために必要なことは、まず今の自分を知るという立ち位置確認をすることです。この講座では、「心」「体」「お金」のバランスを考えながら自分らしくこれからどう生きていくかを座学やワークを通して学びます。

- 6/19 人生100年時代のマネー～必要なお金を知る～
- 7/17 終活って何？ ～エンディングノートは家族のコミュニケーションツール～
- 8/7 60歳からのライフプラン～資金計画を立てる～
- 8/21 自分の価値発見～これからの収入を考える～
- 9/18 心と体とお金のバランス～自分らしく生きる～


#### シニアライフを楽しむ 詩心・気心

環境/健康

木曜日	13:00～15:30	講師 渡辺 信二	立教大学名誉教授 山梨英和大学 教授
■回数	4回(全10時間)		
■受講料	3,000円(4回分)		
■定員	50名		

シニアライフを楽しむには、心身の健康が必須です。貝原益軒は『養生訓』の一節で「古人は詠歌・舞踏して血脈を養ふ。導引・按摩して気をめぐらすがごとし」と指摘し、芸術の手習いが「気功」と同じだと主張しますが、この基本は、「身体と頭脳はいつも活発に、心はいつも平静に」です。毎回、前半は日本の詩やアメリカの詩(翻訳)を読み議論します。後半は、東洋医学の基礎知識を確認した後、無理なく、外丹靈動功や五禽戯を実践しましょう。なお、服装は、普段着で大丈夫です。

- 6/13 初恋の詩。呼吸法, 14経絡, 外丹靈動功, 五禽戯その他。
- 6/20 愛の詩。呼吸法, 14経絡, 外丹靈動功, 五禽戯その他。
- 7/25 檸檬の詩。呼吸法, 14経絡, 外丹靈動功, 五禽戯その他。
- 9/5 家族の詩。呼吸法, 14経絡, 外丹靈動功, 五禽戯その他。

主催：茨城県県西生涯学習センター  
 茨城県教育委員会 

## 運動・食事から考える健康寿命の延伸

環境/健康

金曜日	10:00～12:30	講師 宮下 政司 早稲田大学 スポーツ科学学術院 准教授 濱田 有香 早稲田大学 スポーツ科学研究科 研究員(日本学術振興会特別研究員PD)
■回数	4回(全10時間)	
■受講料	3,000円(4回分)	
■定員	50名	

いつまでも自立した幸せな社会生活を実現するために、自分自身で健康を管理できるようになることが大切です。本講座では、身体活動(日常生活で身体を動かすことや余暇活動としての運動・スポーツの総称)や食事そのものの重要性を認識するだけでなく、身体活動や食事の在り方について学びます。参加者同士による学びや自己体験型の学びから、自らの健康管理に繋げるための参加体験型の講座です。

- 6/7 食事から考える生活習慣病の予防
- 6/14 運動による生活習慣病の予防
- 6/21 よく噛んで食べて健康に：オーラルフレイル(虚弱)の予防
- 6/28 身体を動かし体力を維持：身体的フレイル(虚弱)の予防

## 聖書を深く考える：ヘブライ語聖書解釈入門

社会/教育/福祉

金曜日	13:30～16:00	講師 市川 裕 東京大学大学院 人文社会系 研究科 文学部 教授
■回数	4回(全10時間)	
■受講料	3,000円(4回分)	
■定員	50名	

今日の世界を見渡してみると、大半の地域にイスラム教とキリスト教が浸透しており、また、少数ながらユダヤ教徒も必ずといっていいほど、住んでいます。これら一神教の文明は、基本的には、唯一神が預言者を選んで言葉を啓示したという信念に基づいて生活を築いてきたと考えられます。2000年もの間、「書物の民」として神の言葉の学習を深め実践してきたユダヤ人に着目し、歴史的に最も古い啓示の書物である、「ヘブライ語聖書」(キリスト教でいう「旧約聖書」)を紐解いて、ユダヤ人がどのようにして聖書の言葉をくみ取って、人生の糧として生きてきたかを学びます。

- 7/5 神の言葉の学習を奨励するユダヤ教徒の学習の仕方
- 7/19 神と人類の契約という発想とその内容
- 9/20 契約の民はなぜ教えを破ったのか。どう修復されるのか。
- 9/27 預言者モーセは死に臨んで何を語ったか。

## やまとうたの表現に親しむ

芸術/文化/歴史

土曜日	13:30～15:30	講師 山崎 健司 明治大学 文学部 教授
■回数	5回(全10時間)	
■受講料	3,000円(5回分)	
■定員	50名	

「うた」とりわけ古典の「うた」に対しては約束事が多く難解であると感じる人が多いようです。しかし、文字をもたない時代の日本語の表現は「うた」から始まったと言っても過言ではありません。「うた」の成り立ちとルールを知れば、古典の「うた」も身近なものに感じられるはずです。日本人が文字をもたなかった頃から、ルールが確立していく平安時代にかけての「うた」の流れを捉え、特に万葉の時代からしばしば詠まれた筑波のうたを取り上げ、その表現を味わいます。

- 8/10 集団の「うた(歌謡)」から抒情詩の「うた(やまとうた)」へ部立について：万葉集の三大部立と平安和歌の部立の違い
- 8/17 歌体と、ことばの切れ続き(句切れ・倒置・体言止めなど)
- 8/24 枕詞と序詞
- 8/31 掛詞と縁語
- 9/7 常陸のうた・筑波のうた

※イバふる塾とは「イバラキふるさと学習塾」の略で、茨城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。

## 映像革新時代のテレビ放送の舞台裏

産業/技術/科学

金曜日	13:30～16:00	講師 三浦 元 桐蔭横浜大学 客員教授 元NHK広報局長
■回数	4回(全10時間)	
■受講料	3,000円(4回分)	
■定員	50名	

2020年東京五輪を前に、テレビ放送はスーパーハイビジョン(4K・8K)放送やVR・AR技術の積極的な活用、それにスマホ展開などを通して「映像革新時代」を迎えています。放送と通信が文字通り融合する中で、地球的規模の課題から身近な消費生活に至るまで、関心の高い番組などを取り上げながらメディアの舞台裏について学びます。受講生の皆さんが、自分の意見や考えを開陳しながらの出来るだけ双方向の講義を目指します。

- 6/7 ガイダンス～なぜ晴れた空は青く夕焼けは紅い? Whyの大切さ～映像革新時代～世界最速のウサイン・ボルトの肉体の秘密とCGディズニーアニメ大人気の機密～
- 6/14 “異常気象新時代”の社会の危機対応～東日本大震災と関東大震災の比較検証～
- 6/21 オリンピック放送の舞台裏～スポーツ放送権料の高騰と放送イノベーション～
- 6/28 ハゲワシと少女～生命か報道かあなたはどちらを優先するか～ドキュメンタリー冬の時代～“現代のペーターヴェン”の罪～

## 『あの頃』の歌と日本社会

社会/教育/福祉

土曜日	13:30～16:00	講師 小泉 恭子 大妻女子大学 社会情報学部 教授
■回数	4回(全10時間)	
■受講料	3,000円(4回分)	
■定員	50名	

昔好きだった歌がラジオや街角から聞こえてきた瞬間、青春時代の思い出がよみがえった経験は、誰もが持っていると思います。音楽が記憶を呼び起こす力は、世代を超えて知られている曲よりも、特定の世代だけが知っていて歌い継がれない曲のほうが強いのです。心にしまい込んだ音楽の思い出を、世代的な記憶としてよみがえらせ、昭和と平成の歌について時代や社会的な背景も踏まえながら考えてみませんか。

- 6/22 うたごえ再ブームと歌謡酒場－昭和の歌の原点
- 7/27 バンド熱とフォークリバイバル－若者と音楽
- 8/3 レコード鑑賞再び－広がる音楽コミュニティ
- 9/14 なぜ「あの頃」の音楽はなつかしいのか

## 大人のための最新恐竜学

芸術/文化/歴史

日曜日	13:30～16:00	講師 安藤 寿男 茨城大学 理学部 理学科 地球環境科学コース 教授 加藤 太一 ミュージアムパーク 茨城県自然博物館 学芸員
■回数	4回(全10時間)	
■受講料	3,000円(4回分) 別途テキスト代 600円	
■定員	50名	

約2億3000万年前の中生代三畳紀後期から繁栄を始め、約6600万年前の中生代白亜紀末に突如絶滅した謎の巨大陸生爬虫類の恐竜。どんな恐竜たちが闊歩し、どんな生活を送っていたのか、恐竜の見方を教えます。博物館展示や映画、図鑑や絵本、そしてイラストにフィギュアと、子どもだけでなく、近年大人にも大人気の恐竜を、最新の研究成果をもとにわかりやすく解説します。これであなたも恐竜博士になれるかも？！

- 7/7 恐竜ってどんな生き物? 体の仕組みと生態
- 8/4 恐竜の分類と進化・絶滅
- 9/8 現地研修 国立科学博物館「恐竜展2019」(東京上野)  
※現地集合・解散 入館料(2,000円程度)・交通費別途
- 9/15 恐竜の生きた姿を復元する

## フィギュアスケートの楽しみ方講座

講師 杉田 秀男 元フィギュアスケート 国際審判員・解説者	火曜日 13:30～15:30
-------------------------------------	--------------------

■回数 5回(全10時間)  
■受講料 3,000円(5回分)  
■定員 50名

多くの日本人選手が世界で活躍するフィギュアスケート。でもフィギュアスケートを観るのが好きな方も、ジャンプやスピンなど技の区別がつかない、得点の付け方が良く分からないと感じることがありませんか? 本講座ではそんなフィギュアスケートの技やルールについて解説したり、観戦時に注目すべきポイントや今後の展望についてもお話しします。この講座を聞けば、フィギュアスケートを観るのがもっと楽しくなるはず!

- 7/2・7/9・7/30・8/6・9/3

## 生涯スポーツ事業

### セルフリンパマッサージ講座

講師 金山 奈穂子 健康運動指導士 NCA認定プロフェッショナルコンディショニングトレーナー	金曜日 14:00～15:00
---	--------------------

■回数 6回(全6時間) ■定員 20名  
■受講料 3,000円(6回分)  
■持ち物 ポディクリームまたはオイル・動きやすい服装  
バスタオル・フェイスタオル・飲み物・室内用運動靴

リンパ系の動きを自ら高めるコンディショニングの知識と様々なテクニックをご紹介します。冷えやむくみが気になる方、ダイエット中の体質改善を目指す方にお勧めの講座です。  
※リンパ浮腫の治療目的ではありません。  
また、皮膚疾患のある方の受講はご遠慮ください。

- 6/28・7/12・7/26・8/23・9/13・9/27

## 生涯学習ボランティア活動支援事業

下記2講座は、別途広報紙を県西生涯学習センター館内や県西地域の公民館等に設置予定ですので、そちらもご覧ください。センターホームページにも掲載いたします。

### ボランティア養成講座 ボランティア入門講座・救急法講習

ボランティアのはじめの一步を踏み出してみませんか。地域で活躍している先輩のお話を伺います。自分にできることが地域の力になります。ぜひご参加ください。救急法講習も行い、受講後は修了証を発行します。(救急法講習のみの受講も可能です)

■講師 法堂 泰明(県西生涯学習センター次長)  
大澤 敬子(センターボランティア副会長)  
日本赤十字社茨城県支部  
■日時 5月12日(日)10:30～16:00  
■受講料 無料  
■定員 中学生以上 50名

## モンテニューから学ぶ

講師 大竹 稽 株式会社神姫館代表取締役 産経子供ニュース編集顧問	水曜日 18:00～20:00
--	--------------------

■回数 1回(2時間)  
■受講料 500円  
別途テキスト代 1,836円(任意)  
『超訳モンテニュー 中庸の教え』ディスクカバー21  
(講師によるサイン付き)  
■定員 100名

フランスで指折りの思想家モンテニューは、すでに400年以上、西洋ではニーチェやパスカルたち、日本では西田幾多郎らに大きな影響を与え続けています。そして現代、私たちは容易に答えが出せない大問題に直面しています。「生きるとは?」「人間とは?」これらの根本問題に、モンテニューは「誠実さ」でもってアドバイスを与えています。モンテニューの思想を、平易に丁寧に、『超訳モンテニュー』の編訳者が紹介します。

- 8/21

## 音楽と健康

講師 大内 亜紀子 (株)マルシン楽器	木曜日 1部 10:00～10:50 2部 11:00～11:50
---------------------------	---

※どちらかお選びください。  
■回数 5回(全5時間)  
■受講料 2,000円(5回分)  
■定員 各20名

音楽を活用して行う「健康」のためのウェルネスプログラムです。テクニックを追究するものではなく、音楽の好きな方や声を出したいと思っっている方、健康を維持・増進させたい方など誰でも楽しく参加できます。呼吸・発声のトレーニングやハーモニーを楽しむための基礎練習とリズムエクササイズで身体を動かしながら音楽を楽しみましょう!

- 6/6・6/20・7/4・8/1・9/5

### 健康のためのスラックライン講座

講師 下館スラックライン	日曜日 9:30～11:30
-----------------	-------------------

■回数 5回(全10時間) ■定員 20名  
■受講料 2,000円(5回分) 別途教材費 3,024円  
■持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物  
室内・屋外用運動靴

スラックラインとは、細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツです。ラインの上で飛んだり跳ねたりするイメージがありますが、実はラインの上を歩くだけでバランス感覚や体幹を鍛えることができ、集中力を高め、脳の活性化にもつながります。三回目までは室内でスラックルールを使ってスラックラインの模擬体験とバランス体操を行い、以降は実際にスラックラインにチャレンジして頂きます。健康的な身体作りのために、スラックラインを始めてみましょう!

- 6/16・7/7・8/18・9/1・9/15

### ヤングボランティア育成研修会

地域活動を中心に、課題解決への取組について学ぶとともに、活動報告・実習・協議などを通して、ボランティア活動の現状と課題などの情報交換等を行います。何かやってみたい! 何となくでもOK!ぜひご参加ください!

■講師 古河 大輔  
(一般社団法人カゼトツチ代表理事)  
■日時 5月26日(日)10:00～15:00  
■会場 さしま少年自然の家  
■受講料 無料  
■定員 高校生以上 80名