

# 秋の

# 公民館講座受講者募集

＊高めよう 教養・体力！



- **申込資格** / 市内に居住または通勤している方
- **申込方法** / 次のいずれかの方法でお申し込みください。

① **往復はがきで**

下の例のように記入して郵送してください。  
(はがき 1 枚につき 1 人 1 講座)

② **公民館窓口で**

各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した官製はがきを添えてお申し込みください。

**受付時間** / 午前 9 時～午後 5 時

③ **パソコン(市ホームページ)から**

URL「<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=2656>」を入力し、電子申請でお申し込みください。

④ **携帯電話(市モバイルサイト)から**

URL「[http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile\\_news.php?code=2657](http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile_news.php?code=2657)」を入力または、右の二次元バーコードを読み取って、電子申請でお申し込みください。



- **申込締切** / 9 月 23 日(日)(当日消印有効)

- **休館日** / 9 月 10 日(月)、17 日(月)、18 日(火)、22 日(土)

■ **受講者の決定** /

定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。

なお、10 月 5 日(金)までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

※教材費は通知にしたがって納めてください。

※都合により、中止または日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

- ◎ 個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。
- ◎ メールを受信制限をしている場合には、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるように設定する必要があります。



- ① 一中地区公民館
- ② 二中地区公民館
- ③ 三中地区公民館
- ④ 四中地区公民館
- ⑤ 上大津公民館
- ⑥ 六中地区公民館
- ⑦ 都和公民館
- ⑧ 新治地区公民館

<往復はがき記入例>

<p>□□□□ (返信)</p> <p>希望の講座を行う公民館の住所</p> <p>土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行</p> <p>(返信・表)</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p>(返信・裏)</p>
--	------------------------------------

<p>□□□□ (返信)</p> <p>申し込み方の 郵便番号 住所 氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>希望する講座名 (はがき 1 枚につき 1 人 1 講座)</p> <p>ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号</p> <p>(返信・裏)</p>
---	--

# ① 一中地区公民館

〒300-0044 大手町13番9号 ☎821-0104



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
やさしく、楽しい フラメンコ	恩田房子(日本フラメンコ協会正会員)	10/23、30	火	20人	動きやすい服装 上靴
	初めての方も大歓迎。年齢を問わず、どなたにでも楽しめるフラメンコを一緒に踊りませんか。	11/6、13、20 12/4、11、18 1/8、22	10:00~11:30	無料	
大人からはじめる 書 道	大塚 博(桃李書院同人)	10/26	金	20人	書道用具一式 (半紙20枚/回目安)
	毛筆は難しいと言われていますが、馴ればそうでもないんです。初歩から学んで楽しみませんか。	11/2、9、16、30 12/7、14、21	10:00~12:00	無料	
「楽しい折り紙」 入 門 編	鈴木恵美子(折り紙アーティスト)	10/26	金	20人	筆記用具 ハサミ
	初心者を対象に、折り紙の基本形から楽しく学びます。「伝承折り紙作品」を手から手へ。	11/2、9、16、30 (最終日は施設訪問)	10:00~12:00	2000円	
ストレッチ後の スイーツはいかが	古徳洋一(カフェバーパーム・土浦スポーツ健康倶楽部代表)		土	20人	エプロン、三角巾、 ふきん、筆記用具、 動きやすい服装
	シフォンケーキ&クリーンプリュレをより美味しく食べるための、簡単なストレッチをしましょう。	12/1、8	9:00~12:00	800円	
身近な所を歩こう ~史跡めぐり ウォーク~	土浦市観光ボランティアガイド協会会員他	10/27	土	20人	動きやすい服装、 飲み物、タオル、 雨具、筆記用具
	身近な史跡を巡り知り、大切なものを未来へ伝えていきたいと思います。新しい発見もあるかもしれません。	11/10 (小雨決行)	9:30~12:00	500円	
太極拳・気功 養生功を学ぼう!	趙 玉祥	10/27 11/10、17	土	20人	動きやすい服装、 運動靴、飲み物、 タオル
	中国文化に触れよう、第2弾!健康志向の太極拳と養生功です。気功は、心臓・肺の弱い方に効果があります。	12/1、8、15、22 1/12、19	13:30~15:30	無料	
親子で凧作り	飛田隆久		日	15組30人	筆記用具
	親子で和凧、連凧と一緒に作ります。手作り凧で、日本の正月気分を味わいませんか。	12/2、9、16	10:00~12:00	1組 500円	

# ② 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675番地 ☎824-3588



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
クリスマスローズ ~育て方から 植生まで~	萩原 隆(四国造園)	①11/7	水・日	各20人	作業しやすい服装 手袋 移植ゴテ
	クリスマスローズの奥深い世界を原生地の写真などを交えながら紹介。開花見込みのクリスマスローズの鉢付き。	②11/11 (①、②どちらか)	10:00~12:00	1500円	
UNESCO 無形文化遺産に親しむ! (文楽編)	国立劇場文楽観賞教室担当者		水	20人	なし
	国立劇場にて、文楽(人形浄瑠璃)の「伊達娘恋緋鹿子」と「菅原伝授手習鑑」を鑑賞。公民館よりバスで出発。	12/12	8:00~16:00	4900円 (昼食込)	
ふたりで作る 料理教室	石澤宏依(クッキングスクールネモト主任講師)	10/24 11/28	水	10組20人	エプロン、三角巾、 マスク、タオル、 ふきん、筆記用具
	二人で作れば、美味しさ2倍!カップル、お友達、同僚、親子など二人以上でお申し込みください。	12/19 1/23	18:30~21:00	1人 4000円	
WAになって踊ろう! 初歩からの フォークダンス	斉藤芳子(茨城県フォークダンス連盟理事)	11/1、15、22、29	木	20人	運動のできる服装 運動靴 飲み物
	手をつなぐことは、コミュニケーションの一步。音楽に合わせてみんなで踊るフォークダンスで健康に!	12/6 (最終日は施設訪問)	13:30~15:30	無料	
お肌とボディの 冬対策と実用アロマ	白石久美(アロマセラピスト)	11/2、16	金	20人	筆記用具
	アロマオイルを使って、クリーム、ボディローション、入浴剤、石けん、スプレーを作ります。	12/7、21 1/11	19:00~21:00	5000円	
母と子のための 放射線のはなし	土浦市役所放射線対策室職員		土	20人	筆記用具
	市の放射線対策の取り組みの現状を母親目線で分かりやすく解説します。これから母親になる方もどうぞ!	12/1	14:00~15:30	無料	
山ガール ~栃木の低山に行く~	加藤 明(Huckle Berry代表)	10/28	日	30人	山歩きのできる服装、 弁当、飲み物、雨具
	山ガールが県外の山に挑戦します。唐沢山(247m)、古賀志山(583m)、山ガール魂の男性もどうぞ。	11/11 (雨天決行)	7:00~17:00	400円	
デジタル一眼レフ カメラ~基礎から プリントまで~	鳥羽久良(日本写真協会会員)	10/28 11/4、11	日	20人	1/20の撮影会時には、デジタル一眼レフカメラおよび弁当
	写真の基礎から撮影、レタッチ、プリントまで。デジタル一眼レフで露出やシャッタースピードを自由にコントロール。	1/20(バス)* 1/27	9:00~12:00	2000円	

\* 1/20は9:00~15:00

# ③ 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号 ☎843-1233



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	用意するもの
			時間	教材費	
子どもだっておしゃれに! お家でできるキッズカット	飯嶋弘之(ヘアサロンいいじま)	10/30	火	20人	筆記用具(持っている方はカット用のはさみ、くし)
	自宅でできる子どものヘアカットのコツなどを学びます。2回目にウィッグを使って実践します。	11/6	10:00~11:30	無料	
レシピから調理のポイント! おもてなしの中華料理	瀬尾範子(料理研究家)	11/21, 28	水	20人	エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
	クリスマスやお正月など家族や友達が集まる食卓に並べる、簡単で豪華なおもてなし料理を学びます。	12/12, 19		9:30~13:00	
骨盤エクササイズII	加藤良子(ピート)	10/31	水	25人	マットまたはバスタオル、動きやすい服装
	骨盤調節、筋肉のストレッチなどで全身を改善。ボディバランスを取り戻し、血のめぐりのよい体をつくりましょう。	11/7, 21 12/5, 19		13:30~15:00	
今人気の フィットネスHula	飯村美代子(AFAA認定インストラクター)	10/31	水	15人	動きやすい服装(持っている方はパレオ)
	優雅に踊るフラダンスをフィットネス風にアレンジ。ハワイの風に乗って一緒に踊りましょう。	11/7, 21, 28 12/5		19:00~20:30	
誰でも撮れる ステキ写真 ~子ども写真と年賀状~	中磯多恵(mamamo*studioスタッフ)	10/25	木	12人	デジタルカメラ 取扱説明書 筆記用具
	基本的な機能や操作の他、構図のルールや楽しい裏技、可愛い子どもの写真の撮り方を学びます。(子ども同伴可)	11/8, 22		10:00~12:00	
やさしく学べる吟剣 詩舞を始めましょう	中島園戈(静心流詩舞道分家会長)	11/8, 22	木	15人	舞扇 足袋(靴下でも可)
	詩文を学び、扇を使い全身で舞う動作です。「白虎隊」、「東風吹かば」などの舞に取り組みます。	12/6, 20 1/10		13:00~15:00	
指先から変わる! 自分でできる 簡単ネイルアート	山田由美子(Calgel JAPAN公認ネイリスト)	10/26	金	15人	筆記用具
	おしゃれなネイルアートと日常の指先のお手入れの仕方を学びます。11/9は老人ホームで入所者にネイルを施します。	11/2, 9		13:30~15:30	

# ④ 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号 ☎824-9330



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	用意するもの
			時間	教材費	
美しいかな書道	中川春香(毎日書道展会員)	10/23 11/6, 20	火	20人	書道用具一式
	古典から現代まで、実用の書から創作の書まで。かな書道を中心に基礎から楽しく学びます。	12/4, 18 1/8, 22		10:00~12:00	
カンタン! おいしい丼ごはん	森 ひろみ(土浦友の会)	10/24 11/14	水	16人	エプロン 三角巾 手ふき
	ごはんがあれば、パパッとできる丼物。定番の親子丼からアジアンテイストまで、レパートリーを広げましょう。	12/5, 19 1/23		10:00~12:00	
マジック体験講座	笹川一夫・岡田昭雄・片山昭三	10/24 11/7, 21	水	15人	筆記用具
	初心者向けマジックです。タネづくりから始めましょう。1/23は老人ホームに訪問します。	12/5, 19 1/16, 23*1		10:00~12:00	
暮らしに寄り添う ガーデニング!!	熊澤康子(ガーデンライフ花あしらい)	10/24 11/7, 21	水	15人	シャベル(土入れ)、手袋、ハサミ、割り箸、新聞紙、エプロン、タオル
	クリスマス、お正月の寄せ植えと2回の講話。オコタ園芸*2で秋冬と来春の庭作りを考えましょう。	12/5, 19 1/9		13:30~15:30	
文化財を見直そう	文化課・上高津貝塚・博物館の学芸員	10/25	木	30人	筆記用具
	土浦市の文化財再発見!! 1回目…四中地区公民館、2回目…上高津貝塚(現地集合)、3回目…博物館(現地集合)	11/1, 8		10:00~12:00	
ピラティス&ヨガ	普入圭実子(現代舞踊協会会員)	10/25 11/15, 29	木	20人	ヨガマット
	ヨガのポーズを取り入れながら、体のコアの部分を鍛えていきます。呼吸法と動きの調和により、心身のバランスを整えましょう。	12/6, 13, 20 1/17, 31		13:30~15:30	
とび出す絵本を 作ってみよう!	図書館職員	11/30	金	15人	ハサミ、カッター、のり、定規、カッティングボード(古新聞可)
	あなただけのとび出す絵本や、ポップアップカード作りにチャレンジしてみませんか?	12/7, 21		13:30~15:30	

\*1 1/23は14:00~15:00

\*2 コタツで園芸計画を練ること

\*3 セラバンドレンタル料

# 5 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252番地 ☎828-1008



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
先人のこころを読む 古文の細道 「徒然草」2	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 兼好哲学を学ぶことにより、日本人本来の心 を読む。(徒然草第一、三、七、八、十一段など)	2/7、14、21、28 3/7、14、21※1	木	30人	筆記用具
			10:00~12:00	500円	
巨樹巨木の木魂を聴く	大内 董(土浦植物友の会) 出島のシイ(かすみがうら)→西蓮寺の大イチョウ(行方)→小高 のかや(行方)→潮来の大ケヤキ(潮来)→お葉付イチョウ(鉾田)	①11/17 ②12/1 (①、②どちらか)	土	30人	筆記用具、タオル、 飲み物、動きやすい 服装
			8:30~16:30	200円	
初めての フラダンス講座	宮 由紀子(フラダンス講師) ハワイアン音楽に合わせて踊るフラダンスは誰でも気軽に 楽しめます。あなたも『フラガール』になってみませんか。	11/17、24 12/1、8	土	30人	筆記用具、タオル、 飲み物、動きやすい 服装
			10:30~11:30	無料	
やさしい和紙ちぎり絵	森 千代(和紙ちぎり絵しゅんこう認定講師) 来年の干支「巳」を色紙に貼りませんか?初めて の方でも簡単です。	10/13、20、27 11/17、24 12/1、8	土	30人	筆記用具、のり、 ハサミ、お手ふき
			13:30~16:30	3000円	
古道を歩く	土浦市観光ボランティアガイド協会会員 毎回好評の「古道を歩く」第4弾。今回は「新治みちと鎌倉街 道」を歩きます。先人たちの歩いた道を踏破してみませんか?	12/15、22 1/20、27	土・日	20人	筆記用具、タオル、 飲み物、動きやすい 服装
			8:30~12:00	500円	
七福神と一休さん	一色史彦(建築文化史家) 七福神をご存知ですか?そのルーツは日本?大胆な仮説とそれに 交差する一休さんの存在。日本人の想像力をお楽しみください。	11/18、25※2 12/2、9	日	30人	筆記用具
			10:00~12:00	500円	

※1 3/21は移動教室

※2 11/25と12/9は移動教室で、9:00~12:00



# 6 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346番地 1 ☎842-3585



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
糰deパン作り	西岡栄子 「糰」プラス魔法の調味料「塩糰」でおいしさUP!ほ んのり優しい味のパンを一緒に焼いてみませんか?	11/6、20 12/4	火	24人	筆記用具、エプロン、三 角巾、ふきん、手拭き、 持ち帰り用容器、米1合
			10:00~13:00	2500円	
明治維新と新島八重	栗原 亮(歴史研究家) 来年のNHK大河ドラマ主人公「新島八重」。悪女、烈婦といわ れ、その多彩な人生を送った生涯と明治維新について学びます。	11/7、21 12/5	水	20人	筆記用具
			10:00~11:30	無料	
バランスボールで ストレッチ	中嶋淑子(ベルビック(骨盤)ストレッチインストラクター) テレビで話題を呼んだバランスボール。押し入れにしまひこ んでいませんか?骨盤を動かしながら、体幹を鍛えよう。	11/7、14、21、28 12/5、12	水	15人	バランスボール、 タオル、飲み物、 動きやすい服装
			13:30~14:30	無料	
消しゴムはんこ作り	かとうみのり(消しゴムはんこインストラクター) 大人カワイイ♪世界でたった1つのオリジナルは んこを作ってみよう。年賀状のワンポイントにも。	11/22、29 12/6	木	15人	シャープペンシル カッターナイフ
			10:00~12:00	1700円	
寄せ植え講座	湯原英之(坂田園芸) 季節のお花の寄せ植えづくりをとおして、ガーデ ニングの基礎を学びます。(坂田園芸集合・解散)	11/1、22 12/6	木	20人	筆記用具、園芸用手袋、 シャベル、剪定バサミ、 汚れてもいい服装
			13:30~15:30	6000円	
親子タブレット 体験教室	ドコモショップ土浦店 遊んで学べるタブレットPCを親子で体験してみませんか? 見てさわって楽しもう!(3歳以上の未就学児親子)	11/25	日	15組30人	筆記用具
			10:00~11:00	無料	
手作り味噌※1	手作り食品研究会 地元の材料を使用し、米麹から樽詰めまで3 日間かけて、本格的な味噌作りをします。	①1/18~20 ②1/19~21 (①、②どちらか)	連続講座	各15人	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん、長靴 (調理用)、味噌樽15%
			下記参照※2	4000円	

※1 会場は農産物加工処理センター(永井本郷)で、現地集合・解散

※2 1日目…9:30~12:30、2日目…9:30~11:30、3日目…10:00~12:30

# 7 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824番地 1 ☎832-1667



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	用意するもの
			時間	教材費	
楽しく学ぶ韓国語	馬 采希	10/23	火	20人	筆記用具
	韓国語の勉強をしてみたいという初心者のための講座。文法より簡単な会話を楽しみながら、韓国語に慣れましょう。	11/ 6、13、27 12/ 4	10:00~12:00	200円	
植物観察会 秋の植物に親しもう	①及川・野堀、②矢野・小泉、③小幡・宮本	①10/23*	火・木・土	20人	筆記用具、雨具、歩きやすい服装・靴
	①宍塚大池で水生植物の観察、②雪入ふれあいの里で山地植物の観察、③筑波実験植物園でまとめ。	②11/ 1 ③11/10	9:30~12:00	500円	
	一流ホテルシェフが こっそり教える おいしい料理	岩瀬義一(ホテルマロウド筑波料理長) 車海老のチリソース、秋鮭とレタスの黄金チャーハンなど、たくさんメニューを基本から学びます。	11/ 6、20、27	火 10:00~13:00	
私たちにできること ~環境について学ぼう~	環境保全課・清掃センター・新治浄水場・流域下水道職員	①10/24	水	20人	筆記用具 歩きやすい服装・靴
	①新治浄水場 霞ヶ浦流域下水道事務所、②清掃センター、最終処分場、③放射能除染場所を見学し、工程などについて学びます。	②11/ 7 ③11/21	9:00~12:00	無料	
	部屋も心もスッキリ! 整理収納講座	塚本英代(整理収納アドバイザー 1級) 収納のプロに、限られた空間を広く使うコツを学び、心身共に癒される場所を目指しましょう。	10/24、31 11/ 7、14、21	水 13:30~15:00	
体幹ダイエット	福田史子(エアロビック教師)	10/25	木	30人	運動しやすい服装、手ぬぐいまたはフェイスタオル、飲み物
	深層筋を意識しながら肩・腹・骨盤・股関節など体幹を滑らかに鍛えていきます。	11/ 1、8、15、22	10:00~12:00	無料	
知っておきたい 円満相続セミナー	小形 稔(ファイナンシャル・プランナー)	10/26	金	25人	筆記用具
	①相続税の仕組み、②なぜ「争族」は起こるのか、③遺言書の作成、を中心にポイントを学びます。	11/ 2、9	10:00~12:00	300円	

※ ①、②は現地集合・現地解散、③は公民館集合



# 8 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢990番地 ☎862-2673



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	用意するもの
			時間	教材費	
郷土史物語	本堂 清(土浦物語著者、元市文化財審議員)	①館内…11/6、20 12/18、1/8	火・日	20人	①②筆記用具 ②タオル、弁当、飲み物、動きやすい服装・靴
	神代からの郷土物語と郷土の不思議遺跡探訪(乙戸の仏舎利、永国大聖寺の宝物、佐野子の河童など)	②館外…12/2、1/22	①9:30~11:30 ②9:30~15:30	700円	
相続税と登記	法務局職員、税務署職員	①11/ 7(登記) ②11/16(税)	水・金	30人	筆記用具
	知っておきたい相続税、贈与税と登記について学んでみましょう。(農地の納税猶予制度についても学びます)		①10:00~12:00 ②13:00~15:00	無料	
マクロビオティック の精進おせち料理	小川原朋子(食育指導士)	11/16、30 12/14	金	16人	筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん
	動物性食品や白砂糖を使わないで、精進雑煮、南京の伊達巻などを作りましょう。		10:00~12:30	4500円	
はじめての カルトナージュ	小林佐和子(インテリアコーディネーター)	11/ 2、16、30 12/14、 1/18、25	金	10人	筆記用具、スチール定規、カッター(大)、布用・紙用ハサミ、目打ち、おしぼり
	カルトナージュはフランスの伝統工芸。厚紙と布でおしゃれなオリジナルの箱(宝石箱)を作りましょう。		13:30~16:00	3500円	
情報拳 (太極九功法)	王 金鳳	12/ 8、22 1/12、26 2/ 2、16	土	20人	動きやすい服装、室内靴、マット(バスタオル)、飲み物
	大自然のエネルギーを吸収し、心身のバランスをとり、健康な体を作る健康法です。(発表会予定)		10:00~12:00	300円	
山野草と薬草	栗原 孝(薬剤師、自然観察指導員)	館外…①11/4 ②11/11 館内…③12/ 2	日	25人	山歩き服・靴、昼食、飲み物、タオル、筆記用具
	①花貫溪谷、②筑波山、③薬草を煎じよう。薬草になる山野草や生薬に触れあい、親しんでいきましょう。12/2は薬草を煎じます。		下記参照*	1800円	
庭木の剪定と 道具の手入れ	井坂秀夫・川上嗣朗(街路樹剪定士)	11/ 6~10	連続講座	20人	筆記用具、軍手、のこぎり、剪定バサミ、木バサミ、刈込バサミ、安全帯
	植木剪定の基礎を学びます。樹木の特徴を知り、樹木を管理するためのコツを身につけましょう。ハサミの研ぎ方も学びます。		9:00~12:00	1500円	

※ ①…9:00~17:00、②…9:00~16:00、③…13:00~16:00