



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

右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(受付時間：午前9時～午後5時)

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

③パソコン・スマートフォンから

URL [http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=3358]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

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22日(日)(当日消印有効)

■**休館日**／9月9日(月)、16日(月)、17日(火)

■**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4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。

◎メールの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設定する必要があります。

<往復はがき記入例>

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

<input type="checkbox"/> □□□-□□□□ (返信) 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	希望する講座名 (はがき1枚につき 1人1講座) ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号 (返信・裏)
---	--



- 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



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	持ち物
			時間	教材費	
楽しい和菓子づくり	田中 誠(田中清月堂)	10/16,30	水	20人	エプロン、三角巾、 持ち帰り用容器、 ふきん
	いつの時代にも愛され、親しまれてきた和菓子。 あなたも美味しい和菓子を作ってみませんか。	11/6,20 12/4	10:00~12:00	2000円	
	鈴木昭博(水泳教師)	10/23,30	水	20人	
泳ぐのはちょっと…と思っている方も大丈夫!健康 増進に効果のある水中運動をはじめませんか?	11/6,13,20,27 12/4,11	11:45~13:00	3500円		
池田 馨(NPO法人ひと・まちねっとわーく理事)	11/7,14,21	木	20人	筆記用具	
相手を思いやり、助け合う江戸の精神を学びな がら、自分たちの生活を見直してみませんか?	10:00~11:30	無料			
大久保シェリル(アートセラピーハース講師)	10/25	金	20人		手拭き用タオル
パステル、水彩、アートティッシュなどを使い、自 分らしい自由なイメージでアートを楽しみましょう!	11/1,15,22,29	10:00~11:30	500円		
服部 洋	10/18	金	20人	筆記用具、英和辞典	
海外の旅行の準備にぜひ。あなたもガイドな しで海外旅行ができます。	11/1,15,29 12/6	13:30~15:00	無料		
岡野芳子	10/19,26	土	20人		動きやすい服装、ヨガ マットかバスタオル、 飲み物、フェイスタオル
初心者OK!呼吸法とポーズで、心と身体を調 和させ、バランスを整えていきましょう。	11/2,30 12/14,21 1/11,25	10:00~11:30	無料		
篠原美代子(PoKo認定講師)	12/14,21	土	20人	花切りばさみ、 持ち帰り用袋	
お花の自然な香りとヒーリングメッセージを 楽しみながら、制作していきます。	13:30~15:30	4000円			

※ 霞ヶ浦スイミングクラブ(真鍋新町)で、現地集合・解散



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	持ち物
			時間	教材費	
書道	柴田春香(書遊会・龍雅会・龍賓師範)	11/12	火	20人	大筆、小筆、文鎮、 硯、下敷、半紙、 墨液
	毛筆で文字を書くことを通して、趣味・教養 の幅を広げましょう!	12/3,17 1/7,21	10:00~12:00	500円	
	石澤宏依(クッキングスクールネモト土浦校主任講師)	10/23	水	20人	
初心者でも簡単に手作りして迎える記念日。クリスマス、 おせち料理などを楽に!気軽に!楽しく!作りましょう。	11/27 12/25	18:30~20:30	4000円		
鈴木良昭(コンディショニングトレーナー)	10/31	木	25人	ストレッチできる 服装、タオル、 飲料水	
動きながら行う新しいストレッチ法です。体力向上、 病気にかかりにくい身体づくりを目指しましょう。	11/7,14,28 12/5,12	19:00~20:30	100円		
国立劇場文楽鑑賞教室担当者	12/13	金	25人		筆記用具
国立劇場にて、文楽(人形浄瑠璃)を鑑賞しま す。公民館からバスで移動。	7:50~16:00	5000円 (昼食代含)			
加藤 明(Huckle Berry代表)	11/8,17	金・日	35人	①筆記用具 ②山歩きのできる服装、 弁当、飲み物、雨具	
①山歩きの基礎知識。特に疲れない歩き方の基本など。 ②横根山(高萩市)の山登り~実践編~ ※男性大歓迎	①19:00~21:00 ②7:00~17:00	1500円			
井上正浩(日本バードカービング協力員)	10/26	土	20人		作業しやすい服装、 切り出しナイフ、鉛筆、 定規、コンパス
木片をナイフで削り彩色する野鳥の彫刻。初め ての方の入門講座で“シジュウカラ”を作ります。	11/9,30 12/14 1/11,25	13:30~15:30	3000円		

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	持ち物
			時間	教材費	
常陸国風土記を読む	臼井松雄	10/29	火	25人	筆記用具
	1300年前に編集された「常陸国風土記」を通して当時の茨城県の人々の暮らしや自然環境をひもといってみましょう。	11/5、12、19 12/10、17	10:00~12:00	無料	
ボクササイズで 脂肪燃焼!	鴻田 弘(ビート)	10/29	火	25人	動きやすい服装、 マットかバスタオル、 運動靴、飲み物
	パンチやキックを取り入れて筋肉を鍛え脂肪を燃焼しやすい体作りを目指しましょう。自分磨きをしてみませんか?	11/5、12、19、26	19:00~20:30	1100円	
暮らしに備える ~相続税・贈与税と 成年後見制度~	土浦税務署職員、市地域包括支援センター	11/6、20	水	30人	筆記用具
	1回目は相続税と贈与税について、2回目は成年後見制度についてわかりやすく説明します。		10:00~12:00	無料	
水中運動で 体力アップ!*	坪井徳子	10/23、30	水	各8人	水着、水泳帽、 タオル、飲み物
	水中で音楽に合わせて全身運動を行います。関節への負担が少なく、多くのエネルギーが消費できます。	11/6、20、27	①11:00~11:30 ②11:45~12:15	500円	
初めてのパネルシアター	市立図書館職員	10/24、31	木	20人	はさみ、パレット、 筆洗い、筆ふき
	作品の製作から実演までを行います。子どもたちへ物語を伝えましょう。最終回は保育所での発表会。	11/7、21、28 12/12	10:00~12:00	無料	
アンデスの葦笛 「ケーナ」	渡辺大輔(ケーナ奏者)	10/24、31	木	20人	筆記用具、持っている 方はケーナ(教材 費が安くなります)
	アンデスの伝統音楽となじみある日本の名曲を演奏し、ケーナの魅力をみんなで楽しみましょう。	11/7、21、28 12/5、12、19	19:00~20:30	6500円	
点心でティータイム	瀬尾範子(料理研究家)	11/2、9 12/7、21	土	20人	エプロン、三角巾、 ふきん2枚、筆記 用具
	点心の作り方を覚え、お家で友達と楽しくティータイムしませんか?		9:30~13:00	3600円	
針葉樹で作る クリスマス飾り	小松崎美逕(フラワーデザイナー)	11/30	土	20人	作業できる服装、花ばさ み、グルーガン・グル ースティック(持っている方)
	カナダ産のモミの木・針葉樹の実を使用して作る本格的なドア飾りを作りましょう。		10:30~12:30	2500円	

* ①・②どちらか選択。会場はふれあいセンター「ながみね」で、別途施設使用料が必要です。

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	持ち物
			時間	教材費	
基礎から学ぶ水彩画	山形雅史(造形作家)	10/22、29	火	15人	水彩絵具、筆、筆洗器、 F6号サイズのスケッ チブック、筆記用具
	水彩絵具の基本的な扱い方・色彩を学び、デッサンの基礎から静物画まで描いていきます。	11/12、19、26 12/3、17	13:00~15:00	1000円	
パーソナルカラー おしゃれ塾	宮田直美(パーソナルカラーアナリスト)	10/29	火	10人	筆記用具、はさみ、 スティックのり
	あなたをいちばん輝かせるのはどんな色? 4シーズンの中から、似合う色をみつけて、魅力アップ!	11/12、26 12/10	13:00~15:00	1500円	
初めてのタブレット	ドコモショップ土浦店	11/6	水	20人	筆記用具
	今注目のタブレットって、なに? どんなことに使えるの? 触ってみて体験してみませんか。		13:00~14:30	無料	
おきなわ料理教室	松田 清(ワークヒル土浦職員)	11/14、21、28 12/5	木	16人	エプロン、三角巾、 筆記用具、空のペッ トボトル(500ml)
	沖縄出身の料理人が、簡単おきなわ料理を伝授します。めんそーれキヨシとうちなー料理(沖縄料理)に挑戦!		10:00~13:00	3000円	
楽々快唱 ボイストレーニング	堀部一寿(音楽家)	11/7、21	木	30人	筆記用具、飲料水、 タオル
	腹式呼吸など発声の基礎を学びながら、歌がうまくなったらいいですよね? 楽しく歌って心も声も健康に!	12/5、19 1/16、30	14:00~16:00	無料	
青竹体操&ストレッチ	坂下恵美(ビート専任インストラクター)	10/18、25	金	25人	青竹、バスタオル、 室内履き、水、 汗拭きタオル
	リズムに合わせて運動、青竹を使い足裏を刺激。最後にストレッチでゆっくり体をほぐします。	11/15、29 12/6、13、20	14:00~15:30	無料	
キッズのための 防災講座 ^{※1} ~自分の身は自分で守る~	防災科学技術研究所職員、消防署職員	①11/9、②11/16 ③11/17、④11/23	土・日	20人	教材費納入時に連絡
	①Drナダレンジャーの自然災害科学実験、②応急手当体験、③本所防災館見学、④サバイバルメシ炊き		下記参照 ^{※2}	500円	
留学生から見た日本	ウズベキスタン、韓国、フランス、イラン、カナダ、トルコ 6ヶ国の留学生から見た日本文化と母国文化の相違。日本文化の再発見!	11/10、17、24	日	20人	筆記用具

※1 小学生対象

※2 ①・②…9:00~11:00、③…10:00~17:00(弁当持参)、④…9:00~12:00



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
とびだす絵 シャドーボックス	青木美加(全日本総合手工芸会講師)	11/13、20、27 12/4、11、18	水	10人	3000円	筆記用具、定規、はさみ、 先曲ピンセット、ペンシル 型カッター、カッターマット
	4枚の同じ絵からパーツを切り抜き表情をつけ、シリコンで高さを出し立体的にします。					
変体仮名を学ぶ ～西行一如の道～	宮本千代子(生涯学習インストラクター)	2/6、13、20、27 3/6、13、20	木	30人	500円	筆記用具
	ひらがなの字体のうち、江戸時代以前の書物・手紙などに用いられてきた変体仮名。この歴史的書体を学び、「西行物語」を原文で読んでみましょう。					
面打ち入門	若林 衛(日本若桐能面研究会師範)	11/30 12/7、21、28 1/11、18、25 2/1	土	15人	2000円	作業しやすい服装、 筆記用具
	神楽面を彫って基礎を学び、知的趣味を楽しみましょう。					
巨樹巨木の 木魂を聴く	大内 重(土浦植物友の会)	12/7	土	40人	500円	動きやすい服装、 筆記用具、タオル、 飲み物
	今回は、日立市、常陸太田市を5km程歩きます。御岩神社の三本杉、猿喰のケヤキ、鏡徳寺のイチヨウ、若宮八幡のケヤキ。					
古道を歩く 常陸古道(東海道)	市観光ボランティアガイド協会会員	12/8、15 1/12、19	日	30人	500円	動きやすい服装、 筆記用具、タオル、 飲み物
	昔、都から国府まで幾多の街道が整備されました。今回、古道を歩くシリーズ集大成として、東海道を土浦から石岡まで歩きます。					



六中地区公民館



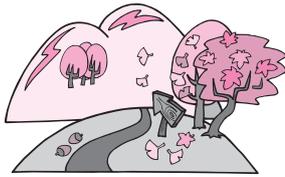
講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
スロートレーニング ～楽々できて 効果バッチリ～	根本吉美(スポーツアカデミーインストラクター)	11/12、26 12/10 1/14、28	火	20人	無料	運動のできる服装、飲み物、 筆記用具、タオル、ヨガマッ トか大きめのバスタオル
	ゆっくりとした動作で筋肉を持続的に緊張させ、筋力アップや脂肪燃焼を促進させる効果があります。					
知的好奇心を満たす 大人の社会科見学	航空自衛隊百里基地、カゴメ茨城工場 ほか 普段は見ることの出来ない基地や工場内部を見学して、知識を深めましょう。	11/20	水	30人	1500円 ^{*1}	筆記用具
たのしい水墨画	本堂 清(元全国水墨画協会理事)	10/30 11/13、27 12/11、25	水	15人	1000円	書道用具、中筆、 小皿、筆洗
	水墨画は墨の濃淡から始まる美しい絵画です。基礎から学べるので初めての方でも大丈夫です。					
季節の ガーデニング講座 ^{*2}	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。土づくりから日常の管理まで。	11/7、21 12/5	木	20人	6000円	汚れてもいい服装、 筆記用具、園芸用手袋、 シャベル、剪定バサミ
野菜ソムリエによる 秋冬クッキング講座	田野島万由子(野菜ソムリエ) 野菜ソムリエの指導のもと秋冬の野菜・果物を美味しくヘルシーに簡単料理で楽しみましょう。	①12/5 ②12/19 1/9、23 ^{*3}	木	20人	3000円	筆記用具、エプロン、 三角巾、マスク、 ふきん、手拭き
初心者ランニング講座 ^{*4}	塩谷二郎(市陸上競技協会理事) 基礎や練習方法を学んでランニングを楽しみましょう。大人対象の講座です。	11/2、16、30 12/14	土	15人	800円 (保険代)	運動のできる服装、 運動靴(下履き)、帽子、 飲み物、タオル
絶品! 小町味噌と豆腐づくり ^{*5}	手作り食品研究会 地元産の材料を使用した本格的な味噌と豆腐を作ります。味噌は約10kg持ち帰り。	①1/24～26 ②1/25～27 (どちらか選択)	連続講座	各15人	4400円	筆記用具、エプロン、三 角巾、マスク、ふきん、 調理用長靴、味噌樽10ℓ

- ^{*1} 昼食代・保険代込 ^{*2} 会場は坂田園芸で、現地集合・解散 ^{*3} ①…講話、②…調理実習
^{*4} 水郷体育館入口集合・解散 ^{*5} 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
^{*6} 1日目…9:30～12:30、2日目…9:30～11:30、3日目…10:00～12:30



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
油絵講座 (絵画入門)	庄司 勲(日展会友) デッサンから水彩、油絵など初めての方でもわかりやすく指導します。ものを観て描く楽しさを一緒に味わいましょう。	10/31	木	15人	筆記用具、 画材セット
		11/7、14、21 12/5	9:00~12:00	無料	
おうちカフェ ~幸せを食卓に~	早川大助(ミルリトンシェフ) ①クリスマスメニュー*1 ②バレンタインメニュー*2	①11/14 ②1/9	木	20人	筆記用具、三角巾、 ふきん、エプロン
			18:30~21:00	3000円	
ウクレレを弾いて フランクを歌おう!	黒沼孝治(つくばハワイアン協会代表) 初めての方でも数回のレッスンでウクレレが弾けるようになります。癒しの音楽ハワイアンの世界を楽しみましょう。	11/8、15、22 12/6、13、20	金	20人	筆記用具、 ウクレレ*
			10:30~12:00	1000円	
秋のつくば道を歩こう (北条~筑波山神社)	つくば観光ガイド 日本の道百選「つくば道」は、往時の参詣道として今も残る古道です。麓から神社まで3時間ほど歩きます。	11/9	土	30人	歩きやすい服装、 筆記用具、飲み物、 昼食(神社周辺で各自)
			8:30~15:00	300円	
親子で作る 飾り巻きずし教室	関 恵美(飾り巻きずしインストラクター) お雛様、桃の花のかわいい巻きずしを、親子で工作感覚で楽しく完成させましょう。	2/8	土	12組	筆記用具、 エプロン
			10:00~12:00	1800円 /組	
初めてのフラメンコ	恩田房子(日本フラメンコ協会正会員) スペインの踊り「フラメンコ」を踊ってみませんか?リズムに合わせて楽しくステップ。心も体もリフレッシュしましょう。	11/2、9、16 12/14、21	土	20人	動きやすい服装、 上靴、飲み物
			18:30~20:00	無料	

※1 ふわふわシフォンケーキとクリスマスディナープレート ※2 高級チョコレートを使ったガトーショコラとバレンタインプレート
※3 ウクレレの購入を希望される方は入門者セットをご案内します。



新治地区公民館



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
茶 道	三ツ井宗泉(表千家教授) 筑波山塊の山並みを借景に新公民館の和室で、日本の伝統文化である茶道を学んでみましょう。	11/12 12/10 1/21 2/18 3/11	火	20人	扇子(8寸)、懐紙、 ふくさ、靴下(白)
			10:00~12:00	2000円	
やさしい植物画	三浦ひろ子 植物の自然美をありのままに描いてみましょう。デッサンから彩色まで、どなたでも描けるようになります。	11/13、27 12/11、25 1/8、22	水	20人	パレット、水入れ、 鉛筆、消しゴム
			13:30~15:30	5000円*1	
先人の心を読む 古文の細道 (万葉集・平家物語)	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 万葉集(名歌の旅)、平家物語(宇治川の先陣争い)を学び、先人の心に触れましょう。	10/31 11/7、14、21、28 12/5、19*2	木	30人	筆記用具
			10:00~12:00	500円	
新治地区の 歴史や民俗	博物館学芸員 新治地区は古代の遺跡や民俗資料伝統など多くの文化財を育んだ地域です。新治地区の歴史や民俗を学んでみましょう。	11/15 12/13 1/17	金	30人	筆記用具
			10:00~11:30	100円	
和洋中の おもてなし料理	石塚ナツ子 和洋中のおもてなし料理を1回ずつ学びます。これであなたもおもてなし上手。	①12/7 2/1 ②1/11	土	24人	筆記用具、三角巾、 エプロン、ふきん
			①10:00~13:00 ②9:30~12:30	3000円	
椿の魅力と育て方 ~挿し木・盆栽作り~	茨城つばきの会 佐助や江戸椿など歴史と魅力および育て方、盆栽づくりを指導。椿苗進呈。	①1/12 2/9 ②3/23*3	日	30人	筆記用具、 昼食(②のみ)
			①10:00~12:00 ②8:30~17:00	1500円	
野草・薬草に親しむ 低山ハイク	栗原 孝(薬剤師・自然観察指導員) 小町の館周辺、御前山をハイキングしながら、自然観察を行います。	①11/10 ②11/24 ③12/8	日	25人	山歩き服・靴、昼食、 筆記用具、飲み物、 タオル、
			下記参照*4	400円	

※1 絵具、筆、画用紙代 ※2 最終日は移動教室 ※3 移動学習(神代植物公園椿園と椿展をバス見学)
※4 ①…公民館(13:00~16:00)、②…小町の館(8:30~11:30)、③…御前山(8:30~16:30)