



# 秋の公民館講座 受講者募集

- 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・携帯電話で

市ホームページのお知らせ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。(右の二次元バーコードからアクセスできます。)



(メールの受信制限をしている方は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)

■**申込締切**／9月16日(日)(当日消印有効)

■**休館日**／9月10日(月)

■**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(木)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。

※個人情報とは、講座運営の目的以外には使用しません。

## ■表の見方

講座名		曜日
開催する日にち		
時	時間	講師
内	内容	定員
持	持ち物	
¥	教材費	

## 土浦カレッジについて

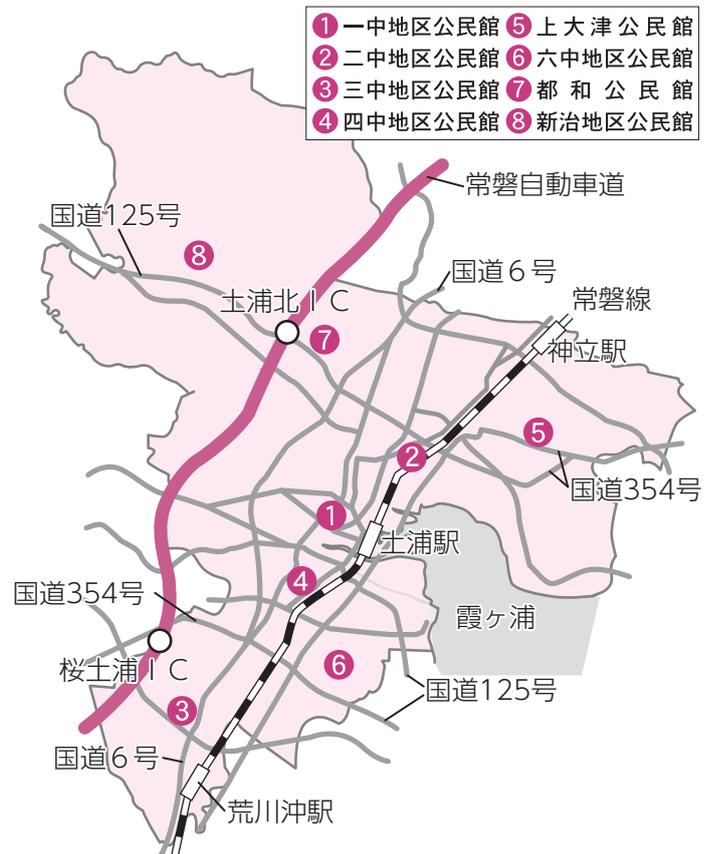
県内の大学および研究機関などが有する学術研究を活用し、地域との連携を図ることを目的として開設する講座です。

## ■往復はがき記入例

<p>62 □□□-□□□□ (住信)</p> <p>土浦市○○○○○ ○○○公民館 行</p> <p>(往信・表)</p>	<p>(何も記入しないでください)</p> <p>(返信・裏)</p>
--	-------------------------------------

<p>62 □□□-□□□□ (返信)</p> <p>郵便番号 住所 氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>(はがき1枚につき1人1講座)</p> <p>希望する講座名 氏名(ふりがな) 年齢・性別 郵便番号・住所 電話番号</p> <p>(往信・裏)</p>
---	---

## ■各公民館地図





# 一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

**作ろう！世界の料理** 火  
 10/16、11/20、12/11、1/22、2/19  
 時10:00～12:00講久松輝子(土浦料理教室)☑欧米、アジアの家庭料理を作ってみよう。伊・露・米・韓・タイの料理を日替わりで。**定**12人**持**エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル **¥**5000円

**江戸文字講座** 火  
 ①11/20 (選択制)  
 ②11/27  
 時10:00～12:00講鶯春亭梅八(梅八流江戸文字職人)☑祭礼や寄席などの看板やめくりに使われる江戸文字を、国内外で活躍している講師が教えます。**定**各10人**持**習字セット、新聞紙 **¥**100円

**土浦城跡に学ぶ** 水  
 10/17・24、11/14・21・28、12/5  
 時9:30～11:30講大塚博☑土浦藩の領地など土浦城の歴史を中心に学びます。5、6回目は土浦城の遺構を現地見学します。**定**20人**持**筆記用具、飲み物、見学時は歩きやすい服装・靴 **¥**無料

**史跡めぐり** 木  
 10/25、11/29 (予備日12/6)  
 時9:30～12:00講市観光ボランティアガイド☑下高津周辺、真鍋周辺の史跡をめぐって5km程度を歩きます。両日とも片道はキララちゃんバスを利用します。**定**20人**持**歩きやすい服装・靴、飲み物 **¥**300円

**包丁研ぎ講座** 木  
 ①11/22 (選択制)  
 ②11/29  
 時10:00～11:30講伊藤純雄☑包丁の研ぎ方をマスターしましょう。ふだん使用している包丁を研いで切れ味抜群にします。**定**各10人**持**包丁、古タオル2枚、汚れてもよい服装、砥石(なくても大丈夫) **¥**無料

**初めての和紙ちぎり絵** 木  
 12/13・20、1/17・31、2/21  
 時9:00～12:00講森千代☑手漉き和紙をちぎって、貼って。和紙が持つ独特の風合いで、他の絵画にはない、温かみのある作品を作ります。**定**10人**持**はさみ、やまとのり、筆記用具ほか **¥**3400円

**土浦カレッジ講座**  
**想いを文字にする 伝わる文章の書き方入門** 金  
 10/19、11/2・16、12/7・21、1/18、2/1・15、3/1・15  
 時10:00～12:00講村上信夫(放送作家)☑想いを文字にし、紡ぎだすことができれば楽しい。皆さんの気持ちが相手に伝わる。そんな文章の書き方のコツを書きながら学びます。**定**20人**持**ノート、筆記用具 **¥**無料

**ロードバイク 初級講座** 土・日  
 ①11/17(土)、②11/25(日)  
 時①10:00～12:00、②11:00～14:00講ル・サイク土浦店☑ロードバイクに乗ってみませんか。1回目は講義、2回目にはライドツアーを実施します。**定**20人**持**動きやすい服装、運動靴 **¥**6000円(自転車レンタル料含む)

\*1 持ち物は後日お知らせします

# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

**七宝焼きのアクセサリ作り** 火  
 11/13、12/4  
 時10:00～12:00講雉子波厚子(日本七宝指導者協会会員)☑銅板にガラス質の釉薬を高温で焼き付ける七宝焼きで、自分だけのブローチやペンダントを作りましょう。**定**6人**持**エプロン **¥**5000円

**絵手紙入門 ～絵手紙で年賀状を～** 水  
 10/24、11/7・21、12/5・19  
 時10:00～12:00講北岡延生子(日本絵手紙協会会員)☑葉書に花や野菜など身の回りのものを描いて、季節の便りを届けてみませんか。**定**20人**持**習字セット、水彩絵の具セット(ある方) **¥**500円

**免疫力を高めよう！ 腹式呼吸とリンパ流し** 金  
 11/2・9・30、12/7・14  
 時18:30～20:00講鳥羽樟寿美(トータルビューティアドバイザー)☑腹式呼吸を行いながら身体を動かし、ピンポイントでリンパを流す簡単セルフケアです。**定**女性20人**持**ヨガマット、飲み物 **¥**100円

**棒編みの基本 (初心者向け)** 土  
 12/1・8・15・22、1/12  
 時13:30～15:30講浅野知子(編み物講師)☑前回好評の棒編み講座です。基礎を学びながら、自分だけのマフラーをつくりましょう。**定**10人**持**編み棒8号(ある方)、筆記用具、はさみ、ものさし **¥**2000円

**山ガール ～里山をめぐる～** 土  
 ①12/1、②12/15  
 時8:00～16:00講加藤明(Huckle Berry代表)☑①小町山～宝篋山②愛宕山～吾国山 バスで出発、雨天決行。男性も歓迎。**定**30人**持**山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具 **¥**無料

**小筆で開運文字** 日  
 11/4・11、12/2・16  
 時10:00～11:30講小山田香代(筆跡診断士)☑開運文字を書いて意識や行動を変えてみよう。意識しながら文字を書くことで脳を活性化。**定**20人**持**習字セット、半紙 **¥**100円(小筆をご希望の方は別途1700円)

**あなたにもできます 津軽三味線！** 日  
 12/2・16、1/6・20、2/3  
 時14:00～16:30(初回のみ)、14:00～16:00講井坂斗絲幸(井坂流津軽三味線家元)☑津軽三味線も習い方・教わり方で楽しく学べます。**定**20人**持**筆記用具、録音機(携帯電話可) **¥**3800円

**心温まる おもてなし料理** 日  
 ①12/9、②1/20  
 時9:30～13:30講吉田礼子(吉田料理教室)☑食にまつわる話を交えて作ります。①ローストチキン②スコーン、キッシュ、美味しい紅茶の淹れ方など**定**24人**持**筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん **¥**4000円



# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

**簡単！便利！** **火**  
**スマホタブレット活用術**  
 ①12/4・11・18 (選択制)  
 ②1/8・22・29  
 時13:30～15:30講久下沼洋子 **内**基本操作から便利なアプリの使い方を学びます。スマホやタブレットと上手に付き合い生活の楽しみとして活用しませんか。**定**各16人**持**スマートフォンまたはタブレット **¥**200円

**はじめてのヨガ** **水**  
 10/17・24・31、11/7・21、12/5・12・19  
 時10:00～11:00講堀越恵理子 **内**体がかたい方でも安心してできるヨガです。ゆったりとした動きで心も身体もリラックスしていきましょう。**定**20人**持**ヨガマット、飲み物、動きやすい服装 **¥**500円

**親子のきずなを深める** **土**  
**パステルアート**  
 10/6・27、11/10  
 時10:00～12:00講宮崎潤子 **内**親子で自由にパステルアートを描き見て話すことで楽しくお互いの個性の違いを理解しましょう。**定**親子5組(10人) **持**2B鉛筆、色鉛筆、定規、汚れてもよい服装 **¥**1人500円

**楽しいパン作り** **土**  
 10/20、11/10、12/22、1/19  
 時13:00～15:00講武田早苗(さなパン工房) **内**手ごねピザや菓子パンなど1回の講座で2種類のパンを作ります。**定**15人**持**エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り用袋 **¥**4000円

**ローカルヒストリーウォーキングⅢ** **日**  
 10/28、11/4・11  
 時9:00～12:00講市観光ボランティアガイド **内**つくば公園通り、真鍋の水戸街道、阿見の海軍跡地などを散策します。各回6～11km程度歩きます。**定**30人**持**タオル、飲み物、昼食、歩きやすい服装 **¥**300円

**つくば国際短期大学連携講座**  
**暮らしに役立つ面白心理学** **日**  
 11/4  
 時10:00～11:30講南 正信 **内**家庭や社会の中でコミュニケーションを良好にする考え方やコツなど心理学の知識を楽しく紹介します。**定**30人**持**筆記用具 **¥**無料

**クリスマスハーバリウム** **日**  
 12/2  
 時10:30～12:30講久賀谷真紀子 **内**今話題のハーバリウムで華やかなクリスマス作品を作ります。小学生以上のお子様も参加できます。**定**30人**持**はさみ、きれいなさいばし **¥**2500円



【パステルアート】

# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

**季節の花講座** **水**  
 11/14、12/12  
 時13:30～15:00講熊澤康子 **内**シダーローズ(まつぼっくり)を使ったクリスマス飾りとお正月の寄せ植えを作ります。花の状況により内容が変更になることもあります。**定**10人**持**汚れてもよい服装、シャベル、手袋 **¥**4000円

**はじめてのフランス語** **木**  
 11/8・15・22・29、12/6・13  
 時10:00～11:30講ノラ・ブトバ **内**はじめてのフランス語に親しみましょう。みんなで異国の文化について楽しく学んでコミュニケーションをひろげよう。**定**15人**持**筆記用具 **¥**無料

**げんき太極拳** **木**  
 11/8・15・22・29、12/6・13・20・27  
 時10:00～12:00講荒井睦子 **内**気功と太極拳ストレッチなどを行います。初めての方も年配の方もみんなで楽しく体を動かして健康寿命を延ばしましょう。**定**20人**持**運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き **¥**無料

**おうちでカフェごはん** **木**  
 12/6、1/17  
 時18:00～20:30講早川大介(ミルリトンシェフ) **内**地元のシェフに教えてもらう、自宅で出来るかんたんカフェごはん。みんなで楽しく素敵なお料理を作ります。**定**20人**持**エプロン、三角巾、筆記用具 **¥**3000円



【季節の花の寄せ植え】

**明治維新150年と西郷隆盛—明治の功臣か反逆者か—** **金**  
 10/26、11/9・16・30  
 時14:00～15:30講栗原亮(歴史研究家) **内**前回、大人気の歴史講座。明治維新と西郷隆盛について学びます。たくさんの質問大歓迎。**定**30人**持**筆記用具 **¥**無料

**つくば国際短期大学連携講座**  
**今日からはじめる日常のアンチエイジングのヒント** **土**  
 11/17  
 時10:00～11:30講岩田裕美 **内**美容面からのアプローチではなく日常生活での食、睡眠、運動、生き方などをアンチエイジングの視点から学び今後の生活に役立てましょう。**定**20人**持**筆記用具 **¥**無料

**つくば国際短期大学連携講座**  
**季節の音楽に親しもう** **日**  
 10/21・28  
 時10:00～11:00講仲条幸一 **内**みんなで楽しく季節の音楽に親しみましょう。音符が読めなくても大丈夫！のびのび歌や音楽に触れ合いましょう。**定**20人**持**筆記用具 **¥**無料



# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

## 水 小筆で新年のご挨拶!

10/31、11/14・21・28  
時9:30~11:30講 聲泉(書道家) 基本的な筆使いから年賀状の宛名書きまでを学びます。定16人 持 筆記用具、習字セット ¥500円 (小筆をご希望の方は別途1700円)

## 木 作って、見て、食べて! デコもちに挑戦!

12/6・13  
時10:00~12:30講 出津有理(Deco roll) 作って、見て、食べて楽しいデコもちに挑戦します! 定12人 持 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器 ¥2400円

## 木 からだ改善! ピラティス

1/17・24・31、2/7・14・21  
時10:00~11:00講 小島さやか(水戸バレエ研究所) 肩こりや腰痛などでお悩みの方必見! この機会に身体の歪みや姿勢を改善しましょう。定16人 持 ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装 ¥無料

## 金 お花いろいろ 体験講座

11/16・30、12/14  
時13:30~15:30講 天貝友香(FlowerGirl&More) お花を使っているいろいろな体験をしてみませんか? アレンジメント、ミニ花束、リースを作ります。定16人 持 筆記用具 ¥4500円



【アロマワックスバー】

## 金 香るキャンドル アロマワックスバー

1/25、2/8  
時10:00~12:00講 ヨコヤマミナコ(joie de vivre) 火を使わないキャンドルです。お好みのキャンドルを作って、自分用、プレゼント用にどうぞ。定15人 持 筆記用具 ¥2500円

## 金 フォトブックを作ろう ~スマホ活用編~

2/22、3/1・8  
時10:00~12:00講 政井義和(写真家) スマホの中に眠っている写真を有効活用。月に1冊送料のみでフォトブックをプレゼントしてくれるアプリ「ノハナ」を使って作ってみましょう。定12人 持 スマホ ¥無料

## 目 土浦周辺古道 「新治・鎌倉みちを歩く」

11/25、12/2、1/13・27 (予備日2/3)  
時8:30~13:30講 市観光ボランティアガイド シリーズ第4弾では、新治の寺社・小町伝説巡りと鎌倉街道の約30kmを歩きます。定40人 持 筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥1000円

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

## 水 秋から冬に向けての寄せ植え

11/7・21、12/5  
時13:30~15:00講 湯原英之(坂田園芸) 冬に向けての花の手入れ方法や鉢植えの管理を学びます。定15人 持 筆記用具、園芸用手袋、移植ゴテ、剪定ばさみ、汚れてもよい服装 ¥6000円 ※坂田園芸(上坂田)現地集合解散

## 木 たのしい ラッピング講座

11/8・22、12/6・20、1/17  
時10:00~12:00講 石毛俊恵(ギフトラッピング認定講師) 初心者の方でも大丈夫! 日常的な贈り物を素敵に包めるようにラッピングテクニックを学びましょう。定10人 持 カッター、はさみなど ¥3500円

## 木 パンドでクリスマス を華やかに!

11/15・22・29、12/6・20  
時10:00~12:00講 高橋光子 パン粘土でかわいいサンタクロースやバラのミニポッドを作ります。定10人 持 筆記用具、下敷、はさみ ¥2500円

## 土浦カレッジ講座 金 スロージョギング

11/9  
時13:30~15:00講 坂本充(流通経済大学教授) 歩く速さで楽しくジョギングしましょう。日頃の運動不足解消に最適です。定40人 持 運動しやすい服装・靴 ¥無料

## 金 ピッポさんの季節のイタリア料理

12/14、1/25、2/22  
時10:00~13:00講 アモロソフィリッポ 本場イタリアの家庭料理を季節ごとに楽しみませんか? 定28人 持 手ふき、バンダナ、筆記用具 ¥4000円

## 目 南極越冬体験談

11/11  
時14:00~16:00講 梅田一徳(工学博士) 南極での越冬経験や、どのような研究が行われているのかを実際に南極越冬隊に参加された方からのお話です。定30人 ¥無料

## ☆ お待たせしました! 小町味噌と豆腐作り

①1/9(水)、②1/10(木)、③1/11(金)  
時①9:30~12:30、②9:30~10:30、③10:00~12:30 講 手作り食品研究会 添加物不使用! 国産大豆で本格的な味噌と豆腐づくり。定15人 ¥5000円 ※農村環境改善センター(永井本郷入会地)現地集合解散



【サンタクロースのパンド】



# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

**火**  
**知っ得と安心  
なるほど講座**  
 11/6  
 時10:00～11:30講市消費生活相談員因最近の相談事例を紹介しながら、悪徳商法、架空請求などの最新の手法や対処法をお話します。**定**40人**持**筆記用具**¥**無料

**水**  
**背骨しなやか運動**  
 10/31、11/7・21・28、  
12/5・12・19  
 時10:30～12:00講阿部政則因背骨の動きを柔らかくして、周りにある筋肉や関節をほぐし、ストレスの無い身体づくりをします。**定**25人**持**室内用運動靴、飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装**¥**無料

**木**  
**伝統の折形  
～日常の折～**  
 11/1・8・15・22、12/13  
 時13:30～15:30講飯田猷子(折形礼法猷和会)因物品を贈る心を形にかえて。和紙で折り包む600年来の礼法。心地よい人間関係を拓けていきましょう。**定**15人**持**はさみ、ものさし、筆記用具**¥**1000円

**木**  
**認知症介護をめぐる  
メンタルヘルス**  
 12/6  
 時13:30～15:00講山川百合子(県立医療大学教授)因介護を通じて家族とは何か、また認知症の方が何をみて何を感じているのかについて考えましょう。**定**30人**持**筆記用具**¥**無料

**木**  
**古文の細道  
(王朝文学 6)**  
 1/17・24・31、  
2/7・14・21・28  
 時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)因源氏物語の須磨・柏木の巻を学び、自らを配流した源氏の心情を読む。人間源氏の崩れていく哀感の情を読む。**定**20人**持**筆記用具**¥**500円

**土**  
**ふるさとの道を歩くII**  
 11/10・17・24  
(予備日12/8)  
 時8:30～14:00講市観光ボランティアガイド内上坂田や中貫地区史跡探訪と小町山・小町伝説を訪ねるウォーキング(各日約8km)。3回目は小町の館集合で弁当携行。**定**30人**持**タオル、飲み物**¥**300円

**土**  
**笑いヨガで  
楽しく健康!**  
 11/10・17・24、12/8  
 時10:00～11:30講高津利久(石岡笑いクラブ代表)内心と身体をリフレッシュ! お腹から笑って有酸素運動。免疫力アップで健康生活!**定**30人**持**室内用運動靴、ヨガマット又はバスタオル、飲み物**¥**無料

**土**  
**華道  
～自然を活けましょう～**  
 12/15・22  
 時14:00～15:00講久松和子内普段当たり前にある動植物に私達は癒されています。今回はクリスマスやお正月のお花を活けますので一緒に自然と向き合しましょう。**定**10人**持**水盤、剣山、はさみ**¥**2200円

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

**火**  
**親子で音遊び♪  
～耳育しよう～**  
 10/16・30、11/6・20、  
12/4・18  
 時10:30～11:30講池嶋万記子内小さな頃から五感が育つよう、生の音楽を身体で感じ、うたあそび、リズムあそび、ミニコンサートなどで体を動かしましょう。**定**親子15組<sup>\*1</sup>**持**バスタオル、飲み物**¥**200円

**火**  
**笑顔の花咲く  
ハッピー! 腹話術**  
 11/6・20、12/4・18、1/8  
 時10:00～12:00講田谷京子(腹話術師)内演じる人も観る人も笑顔でハッピーな気持ちになれる腹話術です。やさしく! たのしく! おもしろく! 一緒に学んでみませんか?**定**12人**持**筆記用具**¥**1000円

**水**  
**春の和菓子を  
自宅から**  
 2/6・20  
 時10:00～12:00講田中誠(田中清月堂)内春のおもてなしに、自宅で作れる和のスイーツ(桜もち、いちご大福)を作ってみませんか?**定**25人**持**筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器**¥**1000円

**金**  
**手縫いでリユース  
オリジナルBAG**  
 11/2・16・30、  
12/7・21、1/11  
 時10:00～12:00講土田日登美内着なくなった古着や着物を再利用し、自分だけのBAGやネックレスにリメイクしてみませんか?**定**15人**持**針箱、チャコペン、古着や着物、物差し**¥**500円

**金**  
**こころ・からだ  
元気ヨガ**  
 11/9・30、12/7・21、  
1/11・25  
 時10:30～12:00講鈴木綾子(全米ヨガアライアンス修了)内健康な生活を送るため、体感を鍛え筋力もつけましょう。姿勢を正すことで目線も上がり、気持ちも前向きに!**定**20人**持**ヨガマット、飲み物**¥**200円

**土**  
**ひとりで装う  
初めてのきもの**  
 11/10・17・24、12/1・8  
 時10:00～12:00講両貝光代(日本きものコンサルタント協会会員)内着物の名称を知ることから、自装でお太鼓結びができるまでを学べます。**定**20人**持**肌襦袢、裾よけほか<sup>\*2</sup>**¥**2000円

**土**  
**チャレンジ!  
お菓子の株式会社**  
 11/17  
 時10:00～12:00講水戸証券土浦支店内身の回りにある商品がどのように作られているのか会社のしくみを体験し、オリジナルの商品を作ってみよう!**定**20人**持**のり、はさみ、カラー油性ペン、色鉛筆**¥**無料

**日**  
**身近な薬草**  
 ①11/11、②12/2  
 時①9:00～12:00、②13:00～16:00講栗原 孝(自然観察指導員)内①小町の館周辺・朝日峠の植物観察②公民館周辺薬草観察、薬草の煎じ方、ハーブ茶試飲。**定**25人**持**筆記用具、動きやすい服装**¥**200円  
 ※①小町の館(小野)現地集合

\*1 子どもは1歳半～未就園児対象 \*2 持ち物は後日お知らせします \*3 小学5、6年生対象