

# 茨城県県南生涯学習センター 事業案内

今後県南生涯学習センターで実施予定の講座をご案内します。  
全講座参加費は無料です。詳細については、HPなどでご確認ください。



## 講演会

### ウララ講演会

#### ★「睡眠と健康生活の関わり」

日時：令和2年11月3日(火・祝) 14:00～16:15  
講師：佐藤 誠 (筑波大学国際統合睡眠医療科学研究機構 教授)  
内容：たかがいびき…されといびき…あなたのいびきは大丈夫ですか。無呼吸症候群の話題を中心に、健やかな睡眠の重要性について講演します。

### 生涯学習講演会

#### ★「今のままのあなたでいい」講演 ★「心の音を届けたい」ピアノミニ演奏

日時：令和2年12月12日(土) 13:30～15:00  
講師：野田 恭子・野田 あすか  
内容：発達障害のあるピアニスト、あすかさんのピアノミニ演奏と母、恭子さんの、聞く人の心に響く講演。

## 自分の力を生かす、磨く

### ボランティア養成研修

#### ★「ボランティアを楽しむ」

日時：令和2年9月12日(土) 10:00～12:00  
講師：武田 直樹 (旅キャリ代表)  
内容：楽しくボランティア活動をするための様々なヒントを紹介しします。

#### ★「救急救命講習会」

日時：令和2年9月12日(土) 13:30～15:30  
講師：日本赤十字社指導員  
内容：とっさの時に、慌てず的確に対応することができるよう、救命救急法を身につけます。

#### ★「ボランティアコーディネーター養成研修」 「ヤングボランティア指導者育成研修」

日時：令和2年12月6日(日) 10:00～12:00  
講師：山本 裕一 (青山学院大学特任教授)  
内容：コーディネーターの基礎知識や活動例と役割について学びます。

### 社会貢献活動人材育成事業

#### ★「子どもの学びと遊び支援スキルアップ講座 ～発達障害の理解と支援～」

- ①「発達障がいとは」  
日時：令和2年11月15日(日) 10:00～12:00  
講師：藤田 俊之 (茨城県立こころの医療センター医師)
- ②「幼児期・児童期の発達障害」  
日時：令和2年11月22日(日) 10:00～12:00  
講師：森本 純代 (臨床心理士・心理発達相談員)
- ③「幼児期・児童期の発達障害への対応」  
日時：令和2年11月29日(日) 10:00～12:00  
講師：森本 純代 (臨床心理士・心理発達相談員)



茨城県県南生涯学習センターでは、《楽しみながら・学びながら・自分らしく》茨城で生きる人を応援するための、様々な企画や講座を実施しています。

## みんなで参加！みんなで考える！

### ★「生涯学習ネットワークフォーラム」

第一部「美味しいは嬉しい ～キッチンからはじまる家族の絆～ (仮題)」  
日時：令和3年2月14日(日) 13:00～14:30  
講師：コウ ケンテツ (料理研究家)  
内容：母から受け継いだ家庭の味と料理にまつわる家族の話を語ります。

### 第二部「子ども・子育て 応援フォーラム」

日時：令和3年2月14日(日) 14:45～16:15  
内容：子どもを支え、子どもの未来を応援するために、私たち大人ができることを考えます。



## 親子向け講座・イベント

### ★ 未就学児親子ふれあい教室

①「入学前の不安を解消！」  
日時：令和2年12月13日(日) 10:00～12:00  
内容：小学校に入る前の準備や、不安に思うことを解消するためのアドバイス。  
※お子さんは、英語とプログラミングを体験します。

### ②「子どものやる気を高める言葉かけ ～片付けを通して～」

日時：令和3年1月10日(日) 10:00～12:00  
講師：桑原 美栄子 (整理収納教育士)  
内容：片付けの工夫とお子さんのやる気を引き出す言葉かけを学びます。  
お子さんは、理科実験教室を体験し、その後親子で一緒に楽しみながら片付けを行います。

### ★ エンジョイホリデー

#### ～子ども遊びの広場～

幼稚園・小学生の親子を対象に、様々な体験ができるイベントを、ボランティアの方と協力し年に4回程度実施しています。  
体験活動や異世代交流をとおし、子どもたちの心豊かな人間性や自主性を育む場、ボランティアの方には地域活動に生かせるノウハウの身につけてもらう実践の場・出会いの場となっています。

# 講座受講申込のてびき

申込期間	令和2年8月6日(木)～9月3日(木)
申込方法	次の1から3の方法でお申し込みいただけます。(一度に複数講座のお申し込みが可能です。) 1 電話・来所 受付時間 9:00～17:00 Tel 029-826-1101 ※月曜日休館(祝日の場合はその翌日) (県民大学受講手帳をお持ちの方はご用意ください。) 2 通常はがき ※通常はがきでお申し込みください。(往復はがき不可) ※令和2年9月3日当日消印有効。 3 「茨城の生涯学習」のホームページ <a href="http://www.gakusyu.pref.ibaraki.jp/">http://www.gakusyu.pref.ibaraki.jp/</a> (茨城県生涯学習情報提供システム)
受講者の決定	(1) 定員を上回った講座は当センターのシステムで厳正な抽選をし受講者を決定します。 (2) 申込者には当落にかかわらず、結果を郵送にて通知いたします。 (3) 受講者決定通知書(払込取扱票付)は複数の講座分を一括して封書にて送付いたします。
受講料等	(1) 受講料は前納制となります。決定通知書に同封した払込取扱票により、講座初回日の1週間前までにお支払いください。 (2) 受講料納入後は、原則として返金できません。講座詳細を十分にご確認の上、お申し込みください。
その他	(1) 平成23年度から使用していた受講カード(愛美館カード)は、廃止とさせていただきます。受講カードを茨城県県南生涯学習センターまでご持参ください。預かり金(デポジット)としてお支払いいただきました500円を返金させていただきます。 (2) 天候や講師の病気、新型コロナウイルス感染症対策等、やむを得ない事情で講座の日程・内容は変更、または中止となることがあります。ご理解をお願いいたします。 (3) 開講式は、各講座の第1回目に行います。なお、詳細は受講者決定通知でご案内します。 (4) お申込みの際にいただいた個人情報は、本講座の運営以外には使用いたしません。

◎茨城県生涯学習ボランティア総合センター ホームページマイルストーン「スマステ」

新型コロナウイルス感染症対策 施設の対応について



特定非営利活動法人 ひと・まちなっとわーく  
**茨城県県南生涯学習センター**  
〒300-0036  
茨城県土浦市大和町9番1号 ウララビル5階  
TEL. 029-826-1101(代)  
FAX. 029-826-1728  
ホームページ：<http://www.kennan.gakusyu.ibk.ed.jp/>

# 令和2年度 茨城県弘道館アカデミー 茨城県県南生涯学習センター

# 後期講座案内

11月1日は... いばらき教育の日

申込期間  
令和2年  
8月6日(木)  
～9月3日(木)



実施会場：茨城県県南生涯学習センター (土浦駅西口ペDESTリアンデッキ直結)

火	午後	○ 激動の時代を読み解く ～ロシア～
水	午前	○ 霞ヶ浦南岸の中世史 ～土岐(明智)一族のいた時代～
	午後	○ 茨城のおなまえ ～名字と地域性を探る～ ○ 映画はいつも輝いていた ～映画で学ぶオリンピック/名優を偲ぶ～
木	午前	○ 「常陸国風土記」と古代の茨城
	午後	○ 日本一の技術士たちが語る「世界に誇る茨城の技術」
金	午前	○ 大学農場最前線! ～気候変動の農業影響と適応策・緩和策～
	午後	○ 古代ローマと世界遺産 ※会場：取手ウェルネスプラザ
土	午前	○ “女性のための” Enjoy! サイクリング ～自転車のある生活を楽しもう～
	午後	○ 現代に生きる養生論
日	午後	○ ことわざ社会心理学

# 県民大学講座

## 1 激動の時代を読み解く ～ロシア～

国際関係コース	曜日	火曜日	時間	14:00～16:00	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	神奈川大学 特別招聘教授 下斗米 伸夫
	内容	ロシアは日本の隣国、そして世界政治でも極めて重要な国です。21世紀に入り、特にアジアシフトを強め、世界の権力構造にも大きな影響をもっています。特にプーチン大統領は、この20年間、北極海の開発から極東に力を入れ、日ロ関係も安倍・プーチン会談で改善の兆しがあります。 しかし隣国の割には、意外に知られてもいないだけでなく、ソ連時代や冷戦期のイメージで理解していることがあまりに多いのです。本講座では、ロシア・ソ連・現在のロシアを少し別の角度から読み解きます。								

- ①10/13 20世紀ロシアの大転換
- ②10/27 ゴルバチョフとエリツィン、ソ連崩壊からロシアへ
- ③11/10 エリツィンからプーチンへ
- ④11/17 プーチンの時代
- ⑤12/8 ポスト・プーチンの展望と日ロ関係



## 2 茨城のおなまえ ～名字と地域性を探る～

社会・教育・福祉コース	曜日	水曜日	時間	14:00～16:00	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	名字研究家 高信 幸男
	内容	人は生まれながらにして名字を持っています。しかしながら、意外とその由来は知らないのではないのでしょうか。日本の名字には、長い歴史と由来が詰まっています。 全国各地には、その地域だけの珍しい名字が数多く存在しており、茨城県にも、他県にはない珍しい名字が存在しています。その由来等を知り、先人たちの思いを探ると共に、改めて自分の名字について考えてみましょう。								

- ①10/14 名字の基礎知識 ～名字・苗字・氏の違い～
- ②10/28 茨城の名字 I ～県北地域～
- ③11/11 茨城の名字 II ～県央・鹿行地域～
- ④11/25 茨城の名字 III ～県南・県西地域～
- ⑤12/9 日本の名字と自分の名字を考える

## 3 「常陸国風土記」と古代の茨城

芸術・文化・歴史コース	曜日	木曜日	時間	10:00～12:00	回数	10回	受講料	¥5,000	講師	茨城地方史研究会会長 久信田 喜一
	内容	茨城県は、古代史の宝庫と言っても過言ではありません。その宝庫の扉を開く鍵の一つが『常陸国風土記』です。 和銅6(713)年のいわゆる風土記撰進の詔(みことのり)によって日本全国で編纂されたはずの風土記ですが、この時に編纂された風土記が現存しているのは5か国しかなく、幸い常陸国はそのうちの一つです。したがって、『常陸国風土記』を読めば古代の茨城の様子がよくわかると言えます。 本講座では、『常陸国風土記』の内容を、常陸国各郡ごとに紹介しながら、古代の茨城の歴史を明らかにしていきます。								

- ①10/8 『常陸国風土記』とは
- ②10/15 『常陸国風土記』を読む1 新治郡
- ③10/29 『常陸国風土記』を読む2 筑波郡①
- ④11/5 『常陸国風土記』を読む3 筑波郡②・信太郡①
- ⑤11/12 『常陸国風土記』を読む4 信太郡②
- ⑥11/19 『常陸国風土記』を読む5 茨城郡
- ⑦11/26 『常陸国風土記』を読む6 行方郡
- ⑧12/3 『常陸国風土記』を読む7 香島郡
- ⑨12/10 『常陸国風土記』を読む8 那賀郡・久慈郡①
- ⑩12/17 『常陸国風土記』を読む9 久慈郡②・多珂郡

※「イバふる塾」とは「イバラキふるさと学習塾」の略で、茨城県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。

## 4 日本一の技術士たちが語る「世界に誇る茨城の技術」

産業・技術・科学コース	曜日	木曜日	時間	14:00～16:00	回数	10回	受講料	¥5,000	講師	日本技術士会 茨城県支部
	内容	『茨城県の技術士』は、産業経済、社会生活の科学技術に関するほぼすべての分野(21の技術部門)をカバーしています。その研究や技術は、パイオから航空・宇宙分野など、小さな世界から壮大な空間まで対応できるものが多々あります。 本講座では、『日本一』を生み出している、茨城県の技術士たちのコアな技術と、それにかけた『仕事への熱い思い』について語ります。								

- ①10/1 宇宙環境利用の概説
- ②10/15 建設構造物の施工不良と長寿命化技術
- ③11/5 無農薬と無肥料による米の自然栽培
- ④11/19 レジオネラ問題の経緯、その現状と対策
- ⑤12/3 森林・林業・木材産業の基礎知識
- ⑥12/17 金属材料の基礎知識と疲労破壊
- ⑦1/14 機械加工部品の精密測定
- ⑧2/4 身の回りの化学 ～安全・健康・快適な生活へのヒント～
- ⑨2/18 快適で安全な街づくり
- ⑩3/4 食品工場の副産物利活用技術

## 5 古代ローマと世界遺産

芸術・文化・歴史コース	※市町村サテライト講座 会場：取手ウェルネスプラザ									
	曜日	金曜日	時間	14:30～16:30	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	NPO法人世界遺産アカデミー 目黒 正武
内容	古代ローマに関係する世界遺産は、イタリア国内にとどまらず、ヨーロッパ各地、さらには北アフリカや中近東の各国にまで存在します。 それぞれの世界遺産の多様性と広域性からは、地中海を『我が内海』と称した古代ローマの繁栄が実感できます。 本講座では、ヨーロッパや地中海沿岸の国々を世界遺産で旅しながら、古代ローマ発展の歴史を見ていきます。新興の都市国家であった古代ローマは、なぜ強大な『古代ローマ帝国』に発展したのか、その謎にせまります。									

- ①10/2 古代ローマと世界遺産の基礎知識 ～ローマの歴史地区で知る古代ローマと世界遺産の原点～
- ②10/9 エトルリア人とギリシア人 ～ローマが学んだエトルリア人の技術とギリシア人の制度～
- ③10/16 海洋国家カルタゴと共和制ローマ ～北アフリカの世界遺産で見るポエニ戦争と古代ローマの発展～
- ④10/30 カエサル野望 ～ケルト人制圧とヨーロッパ各国の世界遺産～
- ⑤11/6 共和制から古代ローマ帝国へ ～エジプト・東地中海の世界遺産と初代皇帝アウグストゥス誕生～

## 6 現代に生きる養生論

環境・健康コース	曜日	土曜日	時間	10:00～12:00	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	茨城大学教育学部教授 瀧澤 利行
	内容	古代中国から日本に伝わってきた『養生』の文化は、2000年以上にわたって、東洋文化圏に生きる人々の生活の指針として大きな役割を果たしてきました。 本講座では、養生の考え方を紐解きながら、その考え方の特徴や、現代生活とのつながりについて学び、病気を予防し、日々の生活を豊かにしていくための読み方を考えます。								

- ①10/3 養生とは何か ～養生論の展開とその考え方～
- ②10/17 江戸時代の人々の生活と養生
- ③10/31 変わる養生論 ～近代人の生活と養生～
- ④11/7 疾病予防と養生 ～養生生活は病気の予防に役立つか～
- ⑤11/21 現代生活に生きる養生 ～からだどころのガイダンス～

## 7 “女性のための” Enjoy!サイクリング ～自転車のある生活を楽しもう～

環境・健康コース	曜日	土曜日	時間	①9:30～12:00 ②10:30～15:30	回数	3回	受講料	¥3,000	講師	サイクリングヨガインストラクター おおや ようこ
	内容	自転車のある生活を楽しみませんか？ 自転車に関する基礎知識や、サイクリングプランの作り方の講習、自転車に乗るときに使う筋肉を鍛えたり緩めたりする《サイクリストヨガ》の体験、そして、土浦駅発着のサイクリングを通して楽しく学びます。 自転車に乗ることができる方なら、体力は問いません。女性講師が、サイクリングにまつわる様々な楽しみ方を紹介し、初心者や女性ならではの疑問についてもお答えします。 ※ 本講座は成人女性を対象としています。 ※ サイクリング走行距離は、概ね30～40kmを予定しています。								

- ①10/3 9:30～12:00 【自転車の魅力を知ろう！サイクリストを目指そう！】  
自転車の種類や楽しみ方、ルールやマナーを学び、サイクリストヨガで、自転車に乗るときに使う筋肉を鍛えます。
- ②10/10 10:30～15:30 【風をきって、りんりんロードを走ろう！】  
皆と一緒にサイクリングを楽しみましょう。車種は問いません。レンタサイクルを利用することも可能です。
- ③10/31 9:30～12:00 【サイクリングプランをつくらう！】  
これから走ってみたい場所をイメージしてプランを作成しましょう。また、自転車に乗る前後におすすめのヨガをご紹介します。

※ ②10/10が雨天の場合は、③10/31と内容を入れ替えます。  
※ 受講料の他、保険代50円と実走時の昼食代(希望者のみ：千円程度)がかかります。  
※ 自転車などをレンタルする場合は、別料金がかかります。

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」は、2019年にナショナルサイクルルートに指定されました。

## 8 ことわざ社会心理学

社会・教育・福祉コース	曜日	日曜日	時間	14:00～16:00	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	NPO法人ことわざネットワーク理事 川島 洋
	内容	ことわざは、珠玉のことばとして、生活の知恵となり、人情の機微に触れ、森羅万象を形容し、時には人生のターニングポイントに深く係ることもあります。そして、ことわざは、それを使う人々の生活や社会、あるいは常識の価値観と密接に結びついています。 例えばある地域や社会、あるいは特定の集団の皆が使い、その意味を共有していることわざは、その地域や社会、特定の集団の共有感覚としての言葉であり、社会心理を表しています。 本講座では、ことわざを通して、社会・文化・人間関係、そしてことわざについて楽しく学びます。								

- ①10/4 ことわざとは何か ～伝承のことわざ・現代のことわざ・郷土のことわざ～
- ②10/18 ことわざ社会心理学 I ～ことわざで心理学の基礎を学ぶ～
- ③11/1 ことわざ社会心理学 II ～かるた創りを用いた精神障害者に対する心理教育の実践～
- ④11/22 ことわざ創りの実践とその可能性 ～ことわざを創る～
- ⑤12/20 ことわざエピソードを通して社会・文化・こころについて考える

# 天章堂講座 「天章堂講座」は、江戸後期に活躍した学者、沼尻墨樞(ぬまじりぼくせん)が土浦市に開いていた塾「天章堂」に由来します。

## 9 霞ヶ浦南岸の中世史 ～土岐(明智)一族のいた時代～

曜日	水曜日	時間	10:00～12:00	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	県立歴史館資料調査専門員 飛田 英世
内容	霞ヶ浦と現在の利根川に挟まれた、かつての信太郎・河内郡は、中世において、様々な勢力が入れ替わる地域でした。 本講座では、源頼朝に反旗を翻した源(志田)義広に始まり、小田原北条氏の滅亡を以て終わるこの地域の中世史を、とくに美濃(岐阜県)から来た土岐一族の歴史を中心に解説します。この中で、大河ドラマの主人公である、明智光秀についても紹介します。								

- ①9/30 女性皇族の荘園 ～平安・鎌倉時代の信太郎・河内郡の様相～
- ②10/14 土岐氏の時代 I ～光秀と親戚? 美濃からきた上杉氏家臣としての活動～
- ③11/4 土岐氏の時代 II ～戦国武将としての土岐氏～
- ④11/18 霞ヶ浦南岸の仏教 ～中世天台宗の展開～
- ⑤12/2 北条氏と牛久在番 ～戦国の終焉と霞ヶ浦南岸地域～



## 10 映画はいつも輝いていた ～映画で学ぶオリンピック/名優を偲ぶ～

曜日	水曜日	時間	14:00～16:00	回数	5回	受講料	¥3,000	講師	NHKエンタープライズ映画担当プロデューサー 元NHK衛星映画劇場支配人 渡辺 俊雄
内容	2021年夏、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。 本講座では、待ちに待ったオリンピックイヤーを迎えるにあたり「民族の祭典」「東京オリンピック」「炎のランナー」など、過去のオリンピックを記録した名作映画を通して、オリンピックの歴史や意義を学びます。 講座後半では、昨年亡くなった二人の女優、京マチ子さんと八千草薫さんを偲んで、残された貴重な映像とともにその人生を回顧します。								

- ①11/4 「民族の祭典」と「美の祭典」  
1936年 ベルリンオリンピックの記録映画  
レニ・リーフェンシュタール監督 (1938年/ドイツ)
- ②11/18 「東京オリンピック」  
1964年 東京オリンピックの記録映画  
市川崑監督 (1965年/日本)
- ③12/2 「炎のランナー」  
1924年 パリオリンピックを舞台にした劇映画  
ヒュー・ハドソン監督 (1981年/イギリス)
- ④12/16 女優を偲ぶ I  
京 マチ子 (1924～2019年 95歳没)
- ⑤12/23 女優を偲ぶ II  
八千草 薫 (1931～2019年 88歳没)



## 11 大学農場最前線! ～気候変動の農業影響と適応策・緩和策～

曜日	金曜日	時間	10:00～12:00	回数	4回	受講料	¥2,400	講師	田村 誠 増富 祐司 成澤 才彦 小松嶋将一
内容	激甚化する気候変動に対しては、温室効果ガスの排出削減などの緩和策とともに、変動への適応策が必要です。日本でも「気候変動適応法」が2018年に施行されました。茨城県では、2019年4月より茨城大学内に茨城県地域気候変動適応センターを設置し、地域における気候変動への適応に取り組んでいます。 本講座では、最新の研究や大学農場での取り組みから、農業における気候変動の影響とその適応策・緩和策について学びます。								

- ①10/2 気候変動と適応策・緩和策 ～気候変動の現状とその対策～
- ②10/9 温暖化農業影響評価研究の最前線 ～温暖化で我々の食料はどうなるのか～
- ③10/16 微生物を整えると植物は気候変動に適応できるのか～環境の変動に適応する小さな微生物の大きな働き～
- ④10/30 気候変動を緩和し、自然と共生する農業 ～ドローンによる、大学農場圃場などの紹介～

