



茨城県県南生涯学習センターでは
新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。
ご理解ご協力をお願いいたします。



マスク着用



手洗い



手拭いの消毒



体温の測定



接触防止対策



距離を空ける



人混みを避ける



咳エチケット

令和4年度 茨城県県南生涯学習センター 秋・冬講座案内

申込期間

令和4年8月9日(火)
～9月8日(木)

茨城県弘道館アカデミー 現代的課題対策講座

木	午前	○ Well-Being のためのフレイル予防
金	午後	○ 日本一の技術士たちが語る ～SDGsの世界(続)～
土	午前	○ 幼児期において大切なこと
土	午前	○ 社会・企業における発達障害の理解と対応支援

茨城県弘道館アカデミー 天章堂講座

木	午前	○ 「水戸藩の御三家」波乱の歴史
木	午後	○ 激動の時代を読み解く ～ウクライナとロシアを考える～
日	午後	○ 家康君がんばれ！ ～主君と三河以来の応援家臣団～

茨城県弘道館アカデミー セカンドキャリア教育事業

土	午前	○ ミドル世代のためのライフキャリアデザイン講座 ～人生100年時代…どう生きる？どう楽しむ？～
土	午後	○ あなたのスキルで地域を応援！

① Well-Beingのためのフレイル予防

担当講師 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 主任 **阿部 巧**

高齢期の健康を考えるうえで「フレイル」と呼ばれる状態が注目されています。フレイルとは何か？どう予防するか？を紹介するとともに、それをどうEnjoy Life(エンジョイライフ:楽しい生活)、Well-Being(ウェルビーイング:幸福な状態)につなげるかをご紹介します。本講座では、講義形式だけでなく、少し身体を動かす機会を取り入れた内容を予定しています。

開催曜日	木曜日	講座内容(予定)
開催時間	10:00 ~ 12:00	①10/6 フレイルって何？
募集人数	50名	②10/20 ○○フレイルについて知る
募集対象	高齢者の心と体の健康支援活動に関心のある方(高齢者施設等で働いている方、働こうと考えている方にもおすすめです)	③11/17 運動、栄養、社会参加でフレイル予防
受講料	5,000円	④11/24 実践フレイル予防
		⑤12/8 フレイルを予防してEnjoy Life! Well-Being!



② 日本一の技術士たちが語る ~SDGsの世界(続)~

担当講師 日本技術士会 茨城県支部 ① **手島 久** / ② **渡邊 勇基** / ③ **大塚 太郎** / ④ **平岡 潔** / ⑤ **縣 邦雄**

「技術士」は、持続可能な社会にあたり、公衆の安全、健康及び福利を最優先に考慮した上で、社会、文化及び環境に対する影響を予測し、地球環境の保全等、次世代に渡る社会の持続性の確保に努め、技術士としての使命、社会的地位及び職責を自覚し、倫理的に行動しています。

本講座では、技術士が豊富な実務経験をもとに、SDGsについて解説します。

開催曜日	金曜日	講座内容(予定)
開催時間	14:00 ~ 16:00	①10/14 被災地支援から見える持続可能な地域復興計画
募集人数	50名	②10/21 みんなで考える、持続可能な地球・宇宙開発
募集対象	持続可能な社会への取組に関心のある方	③11/11 農業・農村と環境
受講料	5,000円	④11/25 農業+養殖業=アクアポニックスでSDGs
		⑤12/2 安全な水を考える



③ 幼児期において大切なこと

担当講師 茨城キリスト教大学 教授 **飛田 隆**

「非認知能力」は生涯にわたって役立つ力ですが、これを育てるのには、幼児期から学童期にかけての取り組みが大切だと言われています。本講座では、幼児期にありのままに認められ愛されていることの重要性について理解し「非認知能力」について知り、その育成のあり方について学びます。

(非認知能力: テストの様に数値では表すことができない、協調性や忍耐力、コミュニケーション力等、生きていく上で不可欠な能力)

開催曜日	土曜日	講座内容(予定)
開催時間	10:00 ~ 12:00	①10/1 幼児期に大切な生活について「非認知能力」を育むために
募集人数	50名	②10/22 子どもの遊びについて
募集対象	幼・保の教員、保育士、保護者または支援に関心のある方	③10/29 親子の関係について考える
受講料	5,000円	④11/12 しつけとは何か
		⑤12/3 「非認知能力」を育むためには



④ 社会・企業における発達障害の理解と対応支援

担当講師 ① 茨城県発達障害者支援センターCOLORSつくば **武藤 早織** ②④ 茨城県障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー **岡田 麗子**
③ 障害者就業生活支援センターかい **飯田 祐介** ⑤ しのだの森ホスピタル医局 医師 **大井 雄一**

大人の発達障害について正しく理解するとともに、その対応や支援の方法について具体的に学んだことを、企業や社会の中で生かすことができるようにします。

本講座では、特に就労場面における現状と課題とその支援について学び 支援機関との具体的な連携及び健康的な働き方の支援について学びます。

開催曜日	土曜日	講座内容(予定)
開催時間	10:00 ~ 12:00	①10/8 大人の発達障害について
募集人数	50名	②10/22 職場での対応のポイント、合理的配慮について
募集対象	企業や社会で発達障害の支援について学びたい方(企業の管理職、労務担当)や支援に関心のある方	③11/5 安定的な就業のための支援体制について
受講料	5,000円	④11/19 雇用管理によくある課題、社内体制の整備について
		⑤11/26 職場のメンタルヘルスの維持について



※ 各講座の詳細はホームページをご覧ください。

天章堂講座

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

⑤「水戸藩の御三家」波乱の歴史

担当講師 茨城県近現代史研究会会長 / 茨城県立歴史館協議会委員 **市村 真一**

御三家と言えば水戸・尾張・紀州の徳川御三家と思うでしょう。しかし、水戸藩の中にも「御三家」と呼ばれた家臣がいたことは存外知られていません。それが結城・小山・宇都宮氏です。三氏は鎌倉武将ですが、豊臣秀吉に改易され、浪人となりました。その後水戸藩がスカウトし、重臣として幕末を迎えますが、再び悲劇が…。本講座では、その波乱の歴史を紹介します。

開催曜日	木曜日	講座内容（予定）	
開催時間	10:00～12:00	①10/13 「鎌倉殿の13人」の時代	
募集人数	50名	②10/27 水戸藩に仕官する時代	
募集対象	一般県民	③11/10 幕末動乱の時代	
受講料	2,000円	教材費	1,000円



⑥ 激動の時代を読み解く ～ウクライナとロシアを考える～

担当講師 神奈川大学特別招聘教授 / 法政大学名誉教授 **下斗米 伸夫**

プーチン大統領が始めたウクライナ侵攻をきっかけに、ロシアとその文明、その外部世界の関係が再び変化している。20世紀から考えても、ロシア革命、第二次世界大戦、冷戦、ソ連崩壊、そしてエリツィン、プーチンと続くロシアと外部世界の関係はどう変化したのか。本講座ではNATOやウクライナとの関係を含めて考えます。

開催曜日	木曜日	講座内容（予定）	
開催時間	14:00～16:00	①10/13 ウクライナ侵攻が示したもの	
募集人数	50名	②10/27 ロシアとウクライナ、ロシア文明とは	
募集対象	一般県民	③11/10 ソ連、その崩壊	
受講料	3,000円	④11/24 新危機の20年 - プーチン政治史	
		⑤12/8 歴史の中の日ロ関係	



⑦ 家康君がんばれ！ ～主君と三河以来の応援家臣団～

担当講師 江戸文化研究家 **菅野 俊輔**

三河岡崎松平家の嫡男に生まれた松平元康は、幼少時に三河を離れ、東海の太守今川家の膝下に育ち、桶狭間の合戦後岡崎に帰って自立し、三河を統一して大名となります。のち名を《家康》に変え、また名字も《徳川》にあらためて、ここに《徳川家康》が誕生します。本講座では、後世に「四天王」と呼ばれた4人の武将を中心に、家康と家臣団による天下取りと江戸開府に至る両者の蜜月の関係を語ります。

開催曜日	日曜日	講座内容（予定）	
開催時間	14:00～16:00	①10/16 主君家康公と三河以来の家臣団	
募集人数	50名	②11/6 家康公と松平家 家老の酒井忠次	
募集対象	一般県民	③11/20 家康公と将 本多忠勝・榊原康政	
受講料	3,000円	④12/4 家康公と外交に長けた井伊直正	
		⑤12/18 家康公の將軍・大御所時代の臣	



セカンドキャリア教育事業

⑧ ミドル世代のためのライフキャリアデザイン講座

～人生100年時代・・・どう生きる？ どう楽しむ？～



講師はオンラインで講義いたします。
会場（県南生涯学習センター）または
自宅等でのオンライン受講となります。

担当講師 ライフデザインサービス 代表 **田島 俊之**

人生100年時代を見据えて、今後の人生を自分なりに充実させていくための考え方やヒントを理解し実現するための方法論を学びます。今後の人生（ライフ）をさらに充実させたい、今後の仕事（キャリア）の方向性をしっかり考えたい、今後のお金（マネー）の要素をしっかりと見極めたいといったテーマをお持ちのみなさまのご参加をお待ちしています。

開催曜日	土曜日	講座内容（予定）	
開催時間	10:00～12:00	①11/12 統合的ライフキャリアデザインとは	
募集人数	50名	②11/19 ライフキャリア資産を分析する	
募集対象	今後の人生をしっかりと考えたい40～60代の方	③11/26 自分の原点を探る	
受講料	5,000円	④12/10 将来の環境変化について考える	
		⑤12/17 今後のビジョンを具体化するライフキャリアデザインを描く	

講座の中で、Excelシートへの簡単な入力があります。不安な方は当センターでの受講をおすすめします。

⑨ あなたのスキルで地域を応援！

担当講師 ①キャリアカウンセラー **菊池 美也子** ②つくば市立学園の森義務教育学校 教頭 **稲葉 恭子**
③茨城県立土浦特別支援学校 臨床発達心理士スーパーバイザー **加来 慎也**

これまでの人生で身に付けてきた「強みや力」を皆さんの身近な場所で活かしてみませんか。地域や学校がどんな支援を求めているのか、県南地域のニーズを詳しく紹介します。あなたのスキルで子どもたちを支援してください。また、子どもたちを支援する中で「ちょっと気になる子」に出会った時の対応法を専門家から学びます。

開催曜日	土曜日	講座内容（予定）	
開催時間	13:30～16:00（1回目は15:30まで）	①11/12 人生100年時代の後半戦はプロボノで！	
募集人数	50名	②11/19 地域や学校はあなたのスキルを求めています！	
募集対象	学校や放課後児童クラブ、児童館などで子どもたちの支援をしている方、してみたい方	③11/26 地域や学校で「ちょっと気になる子」に出会ったら	
受講料	3,500円		



茨城県県南生涯学習センターからのお知らせ

セカンドキャリア教育事業

【女性のためのキャリアデザイン応援セミナー】

日 時：令和4年9月10日～10月29日
10:00～12:00 土曜日 全5回
講 師：吉村 千鶴子（鶴と学び 代表）
菊池 美也子（キャリアカウンセラー）
内 容：自分らしい生き方、働き方を見つけて
人生を輝かせましょう。
詳細はHPをご覧ください。

令和4年度 ウララ講演会

日 時：令和4年10月2日（日）
14:00～15:20（開場13:15）
会 場：県南生涯学習センター 多目的ホール
定 員：300人（先着順）
内 容：第1部 講演「はじめよう むし歯予防」
第2部 「動物たちのなぞなぞコンサート」
料 金：参加無料
※令和4年8月25日（木）から募集を開始します。
詳細はHPをご覧ください。

県南生涯学習センター 公式LINE スタート

※講座情報等のお知らせが届きます



講座受講申込のてびき

申込期間

令和4年8月9日（火）～9月8日（木）

申込方法

1 電話・来所

午前9:00～午後8:00（最終日午後5時締切）
休館日：毎月曜日（祝日の場合は翌火曜日）

2 通常はがき

令和4年9月8日（木）当日消印有効
（往復はがきではありません）

3 WEB

専用申込フォーム（最終日午後5時締切）
※登録完了のお知らせメールが届かない場合は、
県南生涯学習センターにご連絡ください。



記入例（表）

記入例（裏）

切手 63円

3000036

土浦市大和町9番1号
ウララビル5階

茨城県県南生涯学習センター
講座担当 行

- ① いばらき生涯学習パスポート
（旧県民大学手帳）の番号（ID番号）
※パスポート（手帳）をお持ちの方
- ② ご希望の講座番号・講座名
※複数申込可
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 氏名（フリガナ）・性別・
生年月日
- ⑤ 電話番号（携帯電話可）

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行い受講者を決定します。
- （2）申込者には、当落にかかわらず郵送にて結果をお伝えします。
- （3）受講決定通知書（払込取扱票を同封）は複数の講座分を一括して郵送します。

受講料等

- （1）受講料は前納制になります。決定通知書に同封した払込取扱票により、講座初回日の一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。あらかじめご了承ください。
（講座詳細を十分にご確認の上お申し込みください。）
- （3）受講料の他、教材費、テキスト代、保険代等については、別途受講者負担となります。

その他

- （1）天候や講師の都合等、また感染症対策等やむを得ない事情で講座日程や内容が変更になる場合があります。ご理解をお願いします。
- （2）お申し込みの際にいただいた個人情報については、本講座の運営以外には使用いたしません。
- （3）平成23年から使用していた受講カード（愛美館カード）は、現在使っていません。お手元にあるカードは、当センターまでご持参ください。お預かりした500円を返却させていただきます。



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：<https://www.kennan.gakusyu.ibk.ed.jp/>

