

J213 気軽に参加 メンズキッチン

講師	立花 有世	料理研究家
回	実施日	内 容
1	11/18	簡単に作れるおつまみ
2	12/16	美味しい！ガッツリ丼もの
3	1/20	素敵にワンプレート料理
曜日・時間	土曜日・10:00～12:30	受講料 3,000円 保険代 150円 別途材料費 2,850円
会 場	ゆうゆう十王 調理室	定 員 24名

J216 よくわかるパソコン ゆっくり入門 Windows10

文字入力や文書作成など、基本操作やアプリの使い方をゆっくり学習します。初心者対象です。

講師	広田 和子	コミュニティ NET ひたち
実施日	10/6・13・20・27、11/3・10・17・24 <全8回>	
曜日・時間	金曜日・9:00～12:00	受講料 8,800円 別途テキスト代 1,100円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 15名

J214 美容と健康にいい！台湾料理

講師	鈴木 碧	台湾カフェ 碧庭 オーナー
回	実施日	内 容
1	10/24	絶対食べたい台湾料理
2	11/21	家庭でもできる薬膳料理
3	12/19	素敵なおもてなし台湾グルメ
曜日・時間	火曜日・10:00～13:00	受講料 3,000円 保険代 150円 別途材料費 3,150円
会 場	ゆうゆう十王 調理室	定 員 20名

J217 ワードとエクセル 基本と復習 Word2021 Excel2021

Word と Excel の基本的な操作から、ふたつのソフトの連携操作までを効率よく学びます。文字入力ができる方対象です。

講師	宮原 養治侶	コミュニティ NET ひたち
実施日	12/7・14・21・28、1/4・11・18・25 <全8回>	
曜日・時間	木曜日・13:00～16:00	受講料 8,800円 別途テキスト代 2,200円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 15名

☆生涯学習フェスティバル☆

会場：県北生涯学習センター（入場無料 小雨決行）
詳細は後日チラシ・ホームページにてご案内いたします

11/4 (土)

自主グループの発表・展示
キッチンカー、販売
和菓子作り、大道芸など
お楽しみがいっぱい！

Impact English School

インパクト英会話スクール

ネイティブの講師による少人数クラスの集中講義で、英語力UP を実感！

お問合せは 0294-39-0012 まで

講座受講申込のてびき

1 期 間

2023年8月1日(火)～9月1日(金)

◆ハガキ：9月1日(金) 消印有効 ◆メール：9月1日(金) 17:00 締切

2 申込方法

往復ハガキ

◆往復ハガキ1通につき1講座申し込みます。複数の受講を希望される方は、希望講座ごとにハガキをお送り下さい。

◆連名は1名まで申し込みます。その際は、連名者の2～7も往復面裏にご記入ください。

メール

◆1講座につき連名1名まで申し込みます。(ハガキに準じて、連名者の情報もお書きください)

◆ホームページから

茨城県県北生涯学習センター

検索

茨城の生涯学習

検索

◆講座メールから kouza@kenpoku.gakusyu.ibk.ed.jp

お申し込みから3日経っても受付確認のメールが届かない場合は、電話にてご連絡ください。

(迷惑メールフォルダに振り分けられていないかご確認ください)

返信(表)

返信(裏)

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

この面にはなににも書かないでください

3 受講決定 他

◆応募多数の場合、9月8日(金) 県北生涯学習センターにて抽選を行います。

◆9月15日(金)までに、受講について通知いたします。

受講の可否に関わらず、申し込んだ方全員にご連絡さしあげます。

連名でお申し込みの場合は、代表の方にご連絡いたします。

連絡がない場合は、お手数ですが県北生涯学習センターまでお問合せください。

◆気象状況等、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。

◆いただいた個人情報は、センター事業以外に使用することはありません。

◆講座のNo.に★マークのあるものは茨城県県立道館アカデミー登録の単位認定講座です。

4 託 児

◆受講に際して託児を希望される方は、お問合せください。

5 オンライン講座について

1) オンライン講座

受講生に会場までお集まりいただき、講師が映像によって講義をするものです。

2) 「自宅オンライン受講可」の講座

◆J207の講座はオンラインにて自宅で受講することができます。

◆上記1講座について、自宅での受講をご希望の場合は

①自宅でPCまたはタブレット、スマートフォンが使える

②安定したWi-Fi環境がある

以上の2点をご確認の上、「自宅オンライン受講希望」と明記してください。

オンライン受講についての詳細は、決定通知書でお知らせいたします。

※対面講座が、状況によりオンライン

講座となる場合がございます。

その際は1)と同じく、受講する方に会場にお集まりいただいての、

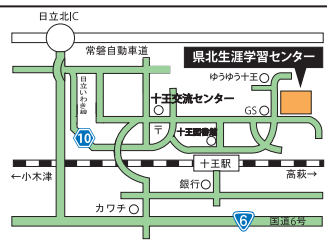
映像による講義となります。



ホームページ



LINE



◆十王駅西口より徒歩約10分

◆日立北ICより車で約10分



令和5年度

後期講座案内

指定管理者（運営・管理）
NPO 法人インパクト

茨城県県北生涯学習センター

<生きがいづくり 人づくり まちづくり>

S・セカンドキャリア教育事業

リタイアや子育て期間等での離職のあと、ライフステージの「次」に向かって、趣味やキャリアを生かすための講座です

S02 Mos Excel 取得を目指して！
就職・転職に活かせる資格・実力を習得

Excelの基本操作から、データ管理、関数、グラフまで、幅広くExcelについて学習します。また試験対策として、講座の中で模擬試験を行います。パソコンの基本操作のできる方、お待ちしております。



講師	鈴木 康之、仲田 耕一	アルファテクノシステム(株)
回	実施日	内 容
1	10/4	ワークシートやブックの管理
2	10/18	テーブルとデータの管理
3	11/1	数式や関数を使用した演算①
4	11/15	数式や関数を使用した演算②
5	11/29	グラフの管理、模擬試験
曜日・時間	水曜日・18:30～20:30	受講料 5,000円 テキスト代 2,200円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 10名

S03 \1 億人総クリエイター時代/
実践スキル講座！
クリエイティブを手に入れよう!!

無料託児付き

女性活躍！

自身のスキルを用いて収益化を行う経済圏「クリエイターズエコノミー」は世界中で拡大しています。場所や時間に捉われずに自らの手で生み出す楽しさと喜びを味わいながら、時代のトレンド・副業・ビジネスチャンスの一歩としてデザイン思考を身につけ、伝える・伝わるデザインを学んでいきましょう。



高橋美紀 先生

講師	高橋 美紀	WD 代表 デジタルクリエイター
回	実施日	内 容
1	10/12	Canva を使ってデザインの基礎 ～クリエイティブを生み出そう～
2	10/19	Canva を使ってデザインの基礎 ～デザインの基本原理～
3	10/26	公式 LINE 構築 ～1対nの新しい体験～
4	11/2	Instagram の投稿 ～世界と繋がる楽しさを自ら生み出そう～
5	11/9	プレゼンテーション ～自分の言葉で伝えよう～
曜日・時間	木曜日・10:00～12:00	受講料 5,000円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 10名

G・現代的課題対策講座

世界が向かうべき持続可能な社会を目指し、様々な現代的課題を取り上げて、一人ひとりの学びを地域の未来につなぐ講座です

G07 健康長寿の秘訣は腸と睡眠？
～毎日を元気に過ごすための最高の習慣～

免疫力が高まることから注目されている「腸活」。腸内環境を整えることでさまざまな病気の予防につながることも少しずつわかってきました。毎日の食事や生活習慣、ストレッチなどについてわかりやすくご紹介いたします。



回	実施日	内 容	担当講師
1	10/4	腸内環境を整える毎日の食事や生活習慣、ストレッチ	高橋 かすみ 日本美腸協会 認定講師
2	10/25	それが知りたかった！ 「腸活」質問コーナー	
3	11/8	笑い と 睡眠・腸内細菌との関係	大平 哲也 福島県立医科大学医学部 疫学講座 教授
4	11/22	生活習慣病をおこしやすい食事 おこしにくい食事	鴻野 央征 福島県立医科大学医学部 糖尿病内分泌代謝内科学講座 助手
5	11/29	「もう一つの臓器」と呼ばれる 腸内細菌と健康との関係	錫谷 達夫 福島県立医科大学医学部 微生物学講座 教授
曜日・時間	水曜日・13:30～15:30	受講料 5,000円	
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30名	

G08 STOP THE 地球温暖化
～SDGs 何がおこる？ 何ができる？～

地球温暖化について地球規模、日本そして地域の気候変動の現状を学びます。温暖化のメリット・デメリットを知り、具体的な対策として行政・企業がどのように取り組んでいるか。地域・家庭・個人の出来る事を学び実践し、次世代に良い環境を引き継ぎましょう。



回	実施日	内 容	担当講師
1	10/13	「普遍性」「地域性」視点から考える気候変動と人間生活	宮路 秀作 代々木ゼミナール地理講師 &コラムニスト
2	10/20	日立市天気相談所からみた気候変動	池田 恵介 日立市天気相談所気象予報士
3	10/27	温室効果ガス濃度観測	坪井 一寛 気象庁気象研究所 気候・環境研究部第三研究室室長
4	11/10	地球温暖化のメカニズムと予測	保坂 征宏 気象庁気象研究所 気候・環境研究部第一研究室室長
5	11/24	地域の気候変動適応を考える	田中 弘靖 国立環境研究所気候変動適応センター 気候変動適応コーディネーター
6	12/1	気候変動と海	仁平 章 茨城大学人文社会科学部 客員研究員
曜日・時間	金曜日・13:30～15:30	受講料 3,000円	
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30名	

お問合せ

茨城県県北生涯学習センター

〒319-1304

茨城県日立市十王町友部 2581

Tel.0294-39-0012

Fax.0294-39-0121

G・現代的課題対策講座

G06

スマホ活用術

グーグルアカウント登録から利用までサポートします。グーグルレンズ検索、グーグルメール、グーグルマップ等を使って、毎日をもっと楽しく便利にしましょう。



近藤恵美 先生

講 師		近藤 恵美 マイクロソフト オフィススペシャリストマスター		
回	実施日	内 容		
1	10/4	グーグルって何？		
2	10/11	グーグル検索のいろいろ		
3	10/18	撮影した画像をグーグルメールで送ってみよう		
4	10/25	グーグルマップの使い方		
5	11/1	グーグルマップで旅行計画を立てよう		
曜日・時間		水曜日・13：30～15：30	受講料	5,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員	20 名

K・社会の核となる人材・団体育成事業

K07 県北コミュニティガーデナー養成講座

協力：日立市かみね公園管理事務所

「地域社会の庭」「協働の庭」とも言われるコミュニティガーデン。学校、地域や公園の花壇、自宅のオープンガーデンをいつもキレイに。実践しながらガーデン造りの基本を学びましょう。かみね公園のバラ

講 師		森 万里 ガーデンプランナー（全体コーディネート）		
回	実施日	内 容		
1	10/1	ようこそ！コミュニティガーデナー養成講座へ 日立市かみね公園管理事務所		
2	10/15	オータムガーデンを満喫！現地研修：栃木・群馬方面 森 万里		
3	11/19	バラや下草にとって大切な冬作業・ガーデンワーク 梶 みゆき バラ研究家		
4	12/3	季節の切り取り方を学ぼう！寄せ植え体験 堀田 佐智子 寄せ植え作家		
5	2/4	土壌について詳しく知ろう！ガーデンワーク・修了式 小松崎 将一 茨城大学農学部教授		
曜日・時間		日曜日・10：00～15：00 ※10/15のみ7：00～18：00 予定		
教材費		5,000 円 （保険代金）	現地研修費 10,000 円 （入園料、交通費、他金）	
会 場		ホリゾンかみね・日立市かみね公園 県北生涯学習センター・現地	定員	30 名

J202

(小学3年生以上対象)

楽しいスクラッチプログラミング教室

スクラッチプログラミングをレベルアップしちゃおう！ゲームを作りながら、楽しく学びます。

先 生：菊池 誠 コミュニティNET ひたち

日 程：11/19・26、12/3・10 <全4回>

曜 日・時間：日曜日・9：00～12：00

受講料：6,600 円 定 員：15 名

(小学1年生以上の親子対象)

親子で楽しむmBotプログラミング教室

スクラッチプログラミングを経験したキミにおすすめ！ロボットを動かし、LEDを光らせ、音を出します。

先 生：菊池 誠 コミュニティNET ひたち

日 程：1/7・14、2/4・11 <全4回>

曜 日・時間：日曜日・9：00～12：00

受講料：8,800 円 (別途テキスト代1,980 円) 定 員：10 組

会場：県北生涯学習センター

J・自主講座 「楽しい学び」の講座です。新しい趣味を見つけない 教養を深めたい 共に学ぶ仲間と出会いたい そんな方にオススメです

J206

ナイトジャズライブ

肩の力を抜いて楽しめる夜の講座を企画しました。単なるジャズ鑑賞に留まらない自由な発想での講義をご満喫ください。



回	実施日	内 容	講 師
1	10/19	ピアノ、ピアノカ、ドラムの女性トリオ。ジャズ風にアレンジした馴染みのある曲をお楽しみください。	ラ・ジュエ La・Jouer 岡田 裕子 芦川 典子 袴塚 宏美
2	10/26		
3	11/2	女性ボーカル、サクソ、ピアノのトリオ。プロの女性ジャズ・ボーカリストがトークと歌をお届けします。	生田目 寿雄 星野 由美子 大川 修好
4	11/9		
曜日・時間		木曜日・19：00～20：30	受講料 4,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員 20 名

J207

アイヌの口承文芸

～アイヌの物語・世界観・言語～

オンライン講座

自宅オンライン受講可

日本の先住民族であるアイヌの文化、言語、世界観を北海道の国立アイヌ民族博物館の研究員・学芸員からオンラインで学ぶ講座です。



国立アイヌ民族博物館

講 師		国立アイヌ民族博物館 研究学芸部		
回	実施日	内 容	担当講師	
1	10/21	アイヌの文化と口承文芸	矢崎 春菜 学芸員	
2	10/28	アイヌ語の文法	小林 美紀 研究員	
3	11/11	アイヌ語の記録	深澤 美香 研究員	
4	11/18	アイヌの世界観 カムイとは何か	中井 貴規 研究主査	
5	11/25	アイヌの物語 神謡・英雄叙事詩・散文説話	矢崎 春菜 学芸員	
曜日・時間		土曜日・13：30～15：30	受講料	5,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員	40 名

J208

ウクライナの歴史と文化

本来のウクライナの歴史や文化が他国の都合でゆがめられて伝わっています。この講座ではウクライナ出身の講師が真のウクライナを伝えます。



ジャブコ・ユリヤ 先生

講 師		ジャブコ・ユリヤ 茨城キリスト教大学 専任講師		
回	実施日	内 容		
1	9/21	ウクライナの歴史（1）ウクライナ国家の起源：キーウ・ルーシ国家 コッサク国家		
2	9/28	ウクライナの歴史（2）19世紀～20世紀のウクライナ文化運動、ソ連時代のウクライナ		
3	10/5	ウクライナの歴史（3）独立後のウクライナ ロシアによるウクライナ戦争		
4	10/12	ウクライナの文化と伝統（1）ウクライナの宗教、伝統行事、食文化、衣裳		
5	10/19	ウクライナの文化と伝統（2）ウクライナの芸術（音楽、絵画、文学、建築）		
曜日・時間		木曜日・10：20～12：20	受講料	5,000 円
会 場		茨城キリスト教大学	定 員	30 名

J209

御伽草子を楽しむ

室町時代の終わりに江戸時代にかけて作られた御伽草子。どの作品も魅力的で今でも人々を惹きつけます。そんな御伽草子についてお話しします。



松本麻子 先生

講 師		松本 麻子 聖徳大学文学部教授		
回	実施日	内 容		
1	2/13	御伽草子について「一寸法師」を読む		
2	2/27	「ものくさ太郎」出世をめぐる意外な展開		
3	3/5	「御曹司島渡」大スター源義経伝説		
4	3/19	「酒呑童子絵」登場人物は有名人揃い		
曜日・時間		火曜日・13：30～16：00	受講料	5,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員	40 名

J210

台湾の文化&伝統芸術を学ぼう！

日本人が海外旅行先として選ぶ今話題の「台湾」について、文化を通して楽しみながら学びます。台湾の書道・切り絵細工などを実技指導します。



回	実施日	内 容	講 師
1	11/11	台湾の歴史と文化の紹介 グルメや文化を通して台湾を身近に	田川 莉紗 茨城台湾総会会長
2	11/18	「春聯（しゅんれん）」開運アイテムを通して学ぶ書道文化	 田川先生 褚先生
3	11/25	「剪紙（せんし）」縁起物の切り絵細工を制作【初級】	
4	12/2	「剪紙（せんし）」縁起物の切り絵細工を制作【中級】	
5	12/9	「年画（ねんが）」台湾の民間芸術である飾り絵を制作	芸術学修士（国立台湾芸術大学大学院修了）
曜日・時間		土曜日・10：00～12：00	受講料 5,000 円 別途材料費 2,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員 20 名

J211

ドイツ音楽紀行

バッハやベートーヴェンなど、クラシック音楽の作曲家を多数輩出したドイツ。独自の歴史・文化を背景に育まれた音楽文化について、講師のピアノ演奏も交えてご紹介します。



クリスマス時期のドイツ

講 師		石井 萌加 東京大学大学院博士課程 東洋大学非常勤講師 日本学術振興会特別研究員 DC2		
回	実施日	内 容		
1	10/8	ドイツの町と音楽 作曲家にゆかりのある町を巡る		
2	12/3	ドイツのクリスマスと音楽 11～12月の風景、人々、奏でられる音楽		
曜日・時間		日曜日・13：30～15：30	受講料	2,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員	30 名

J212

はじめてのデッサン

絵を描く上で基本となるデッサンを行います。静物モチーフを描いて基本を学び、描くことの楽しさを感じましょう。



講 師		小峰 力 美術家・詩穂音絵画教室主宰		
回	実施日	内 容		
1	11/1	説明とデモンストレーション、制作①		
2	11/15	制作②		
3	11/29	制作③		
4	12/6	制作④		
5	12/20	制作⑤、各自の作品を観ながら講評会		
曜日・時間		水曜日・13：00～15：00	受講料	3,000 円
会 場		県北生涯学習センター	定 員	30 名

J202

(小学3年生以上対象)

楽しいスクラッチプログラミング教室

スクラッチプログラミングをレベルアップしちゃおう！ゲームを作りながら、楽しく学びます。

先 生：菊池 誠 コミュニティNET ひたち

日 程：11/19・26、12/3・10 <全4回>

曜 日・時間：日曜日・9：00～12：00

受講料：6,600 円 定 員：15 名

(小学3～中学3年生対象)

はじめての3Dプリンターでモノづくり

3Dプリンターでクリスマスオーナメントを制作し、マイクロビット（学習用コンピュータ）で光らせよう！

先 生：鈴木 康之、仲田 耕一 アルファテックノシステム（株）

菊池 聡子 マイクロソフトオフィシャルトレーナー

日 程：10/28、11/11・25、12/9 <全4回>

曜 日・時間：土曜日・13：30～15：30

受講料：6,600 円 (別途材料費2,000 円) 定 員：10 名

(小学4～中学3年生対象)

子どもプログラミング教室

自分の思い通りにドローンを飛ばそう！最終日はドローンプログラミング大会をしよう。

先 生：鈴木 康之、仲田 耕一 アルファテックノシステム（株）

菊池 聡子 マイクロソフトオフィシャルトレーナー

日 程：1/20、2/3・17・24 <全4回>

曜 日・時間：土曜日・13：30～15：30

受講料：6,600 円 定 員：9 名

県北プログラミング・ラボ（KPL）（仮）
令和5年度末から始まります！プログラミング講座を受講した方対象。
KPL（仮）の詳細は講座内でご紹介します。（参加費無料、実費別途）

会場：県北生涯学習センター