

# お申込みの手引き

## 〔申込方法〕

### 郵送 (ハガキ)

1 講座につきハガキ 1 枚、1 名様のみでお願いします。  
(記入項目は、右記をご参照ください。)

### Web

各講座案内のQRコードを読み取り、表示される申込みページからお申込みください。  
または、下記の茨城県水戸生涯学習センターのホームページにアクセスし、「三の丸カレッジ」ページからお申込みください。

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

※申込完了通知が送信されますのでご確認ください。(ただし、お使いの機器の設定によりメールが届かない場合がございます。) 確認できない場合は、水戸生涯学習センターまでご連絡ください。

## おもて

63円 310-0011

水戸市三の丸 1-5-38  
茨城県三の丸庁舎 3階

茨城県  
水戸生涯学習センター  
三の丸カレッジ 行

## うら

1. 受講希望講座名
2. 氏名 (ふりがな)
3. 性別
4. 年齢
5. 郵便番号
6. 住所 \*
7. 電話番号
8. 受講方法 \*(来所orオンライン)
9. 「生涯学習パスポート」の有無 (えんじ色の手帳)
10. 個人情報等の取扱いについて\*  
・同意する ・同意しない
11. 広報案内について  
・希望する ・希望しない

【往復ハガキではございません。】

6※講座関係書類を確実にお届けできるよう、アパート・マンション等にお住まいの場合は、アパート・マンション名及び部屋番号をご記入ください。

8※「オンライン受講」希望者は、必ず「Webフォーム」よりお申込みください。

### 10※ 個人情報等の取扱いについて

ご提供いただいた個人情報は、「公益財団法人茨城県教育財団個人情報保護規定」等に基づき適切に管理し、当センターの事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて、第三者に開示することはありません。当センター事業で職員等が撮影した写真や映像、制作物、感想文等の著作物を、当センターの広報等に使用する目的で、報告書や刊行物、インターネット (ソーシャルメディアを含む) 等に掲載することがあります。また、新聞社、雑誌社等が発行する刊行物やインターネットに記事・写真を掲載することもあります。なお、当センターがインターネット上に公開した肖像及び著作物について、本人又は保護者から削除の依頼を受けた場合は、速やかに削除します。

## 〔申込期間〕

令和6年4月2日(火)～5月10日(金)

■ 郵送 (ハガキ) : 最終日当日消印有効

■ Web : 最終日午後5時締切

※定員に満たない講座については、定員に達するまで先着順に受け付けます。

## 〔受講決定〕

申込者には、5月15日(水)以降に受講の可否等を郵送でご連絡いたします。  
定員を超えた講座は、茨城県水戸生涯学習センターで抽選を行います。

## 〔受講料のお手続き〕

※受講方法によりお支払い方法が異なりますのでご了承ください。  
※いずれのお手続きにおいても、納入後、受講料の返金はいたしかねますので予めご了承ください。

■ 来所の場合 : 講座開講日当日に、現金で納入ください。

■ オンライン (Zoom) の場合 : 受講決定通知書に記載された期日までに、指定の口座にお振込ください。  
※お振込み確認後、受講に必要な情報をメールで通知いたします。

## 〔その他〕

- 天候や、やむをえない事情等で講師および講座日程や内容等が変更になることがあります。
- 駐車場は、「茨城県三の丸庁舎駐車場」をご利用ください。(なお、駐車台数に限りがあるため、公共交通機関の利用にご協力願います。)

茨城県水戸生涯学習センター

029-228-1313

受付 / 9:00 ~ 21:00  
休所 / 毎週月曜 (祝日の場合は翌日)

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸 1-5-38  
茨城県三の丸庁舎 3階

最新情報は

水戸生涯学習センター

検索



令和6年度 茨城県水戸生涯学習センター講座案内 [前期]

# 三の丸 カレッジ

SANNOMARU COLLEGE

受講生募集  
開始

4/2  
火曜日

6月講座スタート

セカンドキャリア教育事業

現代的課題対策講座

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



## 仕事と介護の両立講座

～家族の介護に直面しても働き続けるために～

家族の介護は、ある日突然やってくる可能性があります。心構えや備えはできていますか？  
本講座は、「介護不幸ゼロ」を目指した活動に最前線で取り組んでいる講師から、家族の介護からキャリアを守るために必要な知恵と情報、スキルと工夫を学びます。  
さらに、学んだことをアウトプットしたり、調べたりすることで、仕事と介護の両立への自信や実践力が高まる充実の4日間です。  
介護は情報戦！未来のために備えましょう！

※将来介護に関わる可能性がある方を対象とした講座ですが、その旨ご了承ください。現在介護中の方や企業の人事担当者等、関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

◎受講方法 : 来所

◎定員 : 30人

◎受講料 : 2,000円

◎時間 : 13:30 ~ 16:00

講師 : 株式会社ワーク&ケアバランス研究所 代表取締役 和氣 美枝 氏

第1回  
7/21(日)

### 基礎知識を学ぶ

介護離職ゼロとキャリア支援/介護とは/介護者の心構え/令和の3常識  
☆ 「介護」の概念や「介護者」の心構え、そして、介護離職防止のための令和の3常識を学びます。

第2回  
8/18(日)

### キャリアを守る

介護のはじまり方/状況と行動/両立支援制度の使い方/休み方と働き方  
☆ ケアラファーストであるための準備と行動を事例と共に学びます。

第3回  
9/15(日)

### 選択肢を持つ

情報収集の仕方/介護サービス/お金/遠距離介護  
☆ 選択肢を持つことは安心につながります。  
情報を知恵に変えて、キャリアを楽しく考え方を学びます。

第4回  
10/20(日)

### できることから始める

振り返り、グループワーク (共有・気づき、発表等)、質問大会  
☆ 振り返りとグループワークで学びを行動に変えていきます。



申し込みはコチラ

## 人生100年時代 充実した第二の人生を送るためのセカンドキャリア準備講座

「人生100年・現役80歳時代」といわれる現代社会においては、長い将来を展望して各個人が自律的に自らのセカンドキャリアをデザインしていく必要があります。

本講座では、今まで培った経験やスキル、知識を活かして幸せな第二のキャリアを自らデザインし、それを実践していくためのノウハウを提供します。新しいキャリアを築くステップやアイデア、起業のヒントを学び、自分に合った働き方を見つけるお手伝いができればと思います。将来に備えて、充実した人生を送るための一歩をこの講座から踏み出しましょう！

※個人ワークやグループワークもあります。

◎受講方法：来所 ◎定員：30人  
◎受講料：2,000円 ◎時間：10:00～12:00



申し込みはコチラ

講師：リスタートサポート木村勝事務所 代表 木村 勝氏

- 第1回 7/6(土) 人生100年時代のセカンドキャリア
- 第2回 7/13(土) 自律的キャリアデザインのための基礎知識
- 第3回 7/20(土) 自分の可能性を知る
- 第4回 7/27(土) セカンドキャリア経験者に聞く！自分らしさを生かせるセカンドキャリアの創り方 [事例発表] (株)Little Pianist 代表取締役 倉知 真由美氏  
ファーム塚田 代表 塚田 仁氏  
岡野ファーム 代表 栗原 智広氏
- 第5回 8/3(土) セカンドキャリアの選択

## 将来に向けた資産管理

本講座では、人生100年時代における資産管理や資産運用のポイントを学びます。

これから投資を始めようという方、すでに投資をしている方も、金融商品の基礎知識や少額投資非課税制度(NISA)、個人型確定拠出年金(iDeCo)などの理解を深め、ライフスタイルやライフプランに合った、暮らしの中の「投資」を考えましょう。

また、大事な資産を大切な家族へ引き継ぐ為に、いつ起こるかかわからない「相続」についても知っておきましょう。

◎受講方法：来所 ◎定員：30人  
◎受講料：2,000円 ◎時間：10:00～12:00



申し込みはコチラ

講師：野村證券(株)水戸支店法人課 課長代理 佐藤 真樹氏

- 第1回 6/16(日) ライフプランと資産運用について
- 第2回 6/23(日) ゼロから学ぶ金融商品について
- 第3回 7/7(日) NISA(ニーサ 少額投資非課税制度)について
- 第4回 7/21(日) iDeCo(イデコ 個人型確定拠出年金制度)について
- 第5回 8/4(日) 人生100年時代に備えた「我が家」の相続・贈与対策について

## 時代を切り拓いた女性たち

女性が活躍することが少なかった時代に、それぞれの道を切り拓き、現代の女性活躍の礎を築いた先人たちがいます。

本講座では、教育、皇室スタイリスト、記者、地方開拓の道へ自らたくましく切りこみ、時に当時の時代に沿うようにしなやかに生きた女性たちの生き方や考え方を通して、現代を強く生きる知恵・マインドを学びます。そして、ダイバーシティへの意識を高め、男女が社会の対等な一員として活動、活躍できる社会について考えます。

◎受講方法：来所 ◎定員：40人  
◎受講料：3,000円 ◎時間：14:00～16:00



申し込みはコチラ

- 第1回 6/5(水) 幕末動乱をたくましく駆け抜けた幕末の女性志士：黒澤とき  
講師：茨城県立歴史館 首席研究員 長谷川 良子氏
- 第2回 6/12(水) 日本初の幼稚園保姆・女子教育の先駆者：豊田英雄  
講師：茨城県立歴史館 特任研究員 笹目 礼子氏
- 第3回 6/19(水) 皇后のスタイリスト：香川志保子  
講師：茨城県立歴史館 首席研究員 石井 裕氏
- 第4回 6/26(水) 多彩な才能で活躍した茨城県初の女性記者：小松原暁子(猿田千代)  
講師：茨城女子短期大学 講師 金子 未佳氏
- 第5回 7/3(水) 華族のお姫様から開拓民へ：徳川幹子  
講師：茨城県立歴史館 主任学芸員 武子 裕美氏

## 人体の不思議と健康寿命の維持

～これからの社会を支えるために～

65歳以上の人口割合(令和3年10月1日)が、28.9%を占めています。将来的には、現役世代1.3人で1人の65歳以上の方を支える社会が到来すると言われています。そうした社会構造の中で、「健康寿命」を維持し社会的役割を担っていくことが重要となってきます。日常的に「健康が一番」とよく耳にしますが、病気になって初めて、「健康」であることのありがたさに気づきます。専門家の視点から「人体の機能等」についてわかりやすく解説していただき、「健康寿命」を伸ばす意識の向上や取り組みにつなげ、人生100年時代の社会をどう生きるかを学ぶ講座です。

◎受講方法：来所 ◎定員：40人  
◎受講料：3,000円 ◎時間：14:00～16:00



申し込みはコチラ

- 第1回 8/10(土) 脳の働きと不思議  
講師：早稲田大学人間科学学術院 教授 榊原 伸一氏
- 第2回 8/17(土) 心臓の働きと病気について  
講師：医療法人社団ゆみの 顧問 萩原 誠久氏
- 第3回 8/24(土) 腎臓機能が悪いと言われたら？～新たな国民病 慢性腎臓病の実態～  
講師：筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 教授 山縣 邦弘氏
- 第4回 9/7(土) 免疫は感染症だけでなく非感染症にも重要な因子！！  
講師：一般社団法人日本機能性免疫学研究所 代表 飯沼 一茂氏
- 第5回 9/14(土) 「睡眠負債」ちょっと寝不足が命を縮める？～脳と体と睡眠の関係～  
講師：広島大学医学部 客員准教授 市川 衛氏

## カーボンニュートラル最前線

～2050年脱炭素社会の実現に向けて～

もはや「気候危機」と言われる気候変動問題。世界規模で起こる異常気象、大規模な自然災害など、人類が総力を上げて取り組まないといけないことは周知の事実です。けれども気候危機に対し、「自分たちはどう行動すべきか？」悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

本講座では、気候危機の現状や再生可能エネルギーなど脱炭素に向けた流れを今一度おさらいし、気候変動対策を新たなステージに進む機会と捉え、一人ひとりが力をあわせて前向きに行動し、脱炭素社会へ変革する方法を、ワークショップも交えながら体験的に学びます。

◎受講方法：来所 ◎受講料：3,000円 ◎定員：40人  
◎時間：第1・2回 13:30～15:30 / 第3・4回 13:30～16:30



申し込みはコチラ

- 第1回 6/9(日) 気候危機・脱炭素とは何か？  
講師：東京大学 未来ビジョン研究センター 教授 江守 正多氏
- 第2回 6/16(日) 再生可能エネルギーとNEDOの取り組み(風力発電を中心に)  
講師：国立研究開発法人新エネルギー・産業技術総合開発機構 椎根 大輔氏
- 第3回 6/23(日) 脱炭素まちづくりカレッジin茨城  
講師：イシュープラスデザイン ディレクター 澤田 直子氏
- 第4回 6/30(日) マイCO<sub>2</sub>シミュレーターで暮らしのCO<sub>2</sub>見える化から始まる脱炭素ライフ  
講師：イシュープラスデザイン ディレクター 澤田 直子氏

## 世界を知る 2024(前期)

～ジャーナリストから学ぶ国際情勢講座～

いま世界で何が起きているのか、その背景には何があるのか。世界各地の現場で取材を重ねてきたジャーナリストが、対立と協力が複雑に絡み合う国際関係をわかりやすく徹底解説!! 激動する世界の情勢を学び、国際秩序が危機に瀕する今、日本はどのように世界を眺望し、歩むべきか、そして、私たち一人ひとりができることは何か考えます。

メディアが多様化し、フェイクニュースなどがはびこる現代に情報とどう付き合っていくのか、「ニュースの見方」も身につきます。

※本講座は、後期に「アメリカ」「中南米」「中国」「北朝鮮」「欧州」をテーマに続編を開催します。前期のみのご受講も可能です。

◎受講方法・定員：来所 40人 / オンライン(Zoom) 90人  
◎受講料：3,000円 ◎時間：14:00～16:00



申し込みはコチラ

- 第1回 6/15(土) 中東  
講師：共同通信社 論説委員(元ワシントン支局長・元カイロ支局特派員) 半沢 隆実氏
- 第2回 6/22(土) インド  
講師：共同通信社 編集委員兼論説委員(元ニューデリー特派員) 佐藤 大介氏
- 第3回 7/6(土) 東南アジア  
講師：共同通信社 外信部 次長(元バンコク支局長) 大西 利尚氏
- 第4回 7/20(土) イタリア・パチカン  
講師：共同通信社 名古屋支社編集部次長(元ローマ支局長) 津村 一史氏
- 第5回 7/27(土) ロシア・ウクライナ  
講師：共同通信社 編集委員兼論説委員(元モスクワ支局長) 杉崎 洋文氏