



見る  
聞く  
さがす  
夢がある

日立市民の  
生涯学習

# 百年塾ひろば

第89号 発行日/2008.8.5  
発行/ひたち生き生き百年塾推進本部  
編集/百年塾情報部会  
事務局/生涯学習課 ☎0294-23-9150  
〒317-0064 日立市神峰町1-6-11

## 生涯学習情報を一元化 団体・機関・人材情報 市民教授やまち案内人も

日立市の生涯学習運動「百年塾」が目指すところはま 種団体や機関等のホームページをリンクし生涯学習情報ちづくりです。百年塾では平成20年度から日立市の各 を一元化して共有できるようにしました。

市内の各種団体や機関、市民の様々な活動情報を共有するための生涯学習情報システムを立ち上げました。8月から日立市のホームページの生涯学習「学ぶ・ふれあう」の項目の「生涯学習」から、「生涯学習情報システム」にリンク、学習情報が検索できるようになりました。

団体、人材、施設、情報、イベントのジャンルに分類しました。「ひたち生き生き百年塾」や「日立市民ひとり一芸チャレンジ運動」をはじめ、「日立市コミュニティ推進協議会」、「日立市体育協会」、「日立市社会福祉協議会」などの団体、「市民教授」

や「日立のまち案内人」などの人材情報、「視聴覚センター」や「図書館」などの学習情報などを掲載しました。

市内で行われている様々な活動や情報を一元化させていますので、チャレンジしてみたい活動や学習情報、

日立市生涯学習情報システム

このページは日立市の生涯学習情報システムの一部を掲載しています。詳細は日立市ホームページをご覧ください。

種別	団体・機関	人材	施設	情報	イベント
団体	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部
人材	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部
施設	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部
情報	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部
イベント	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部	日立市生涯学習推進本部

連携できる事業などを広く検索することができます。

この情報は生涯学習情報システムのアイコンから、関係の団体・機関のホームページへのリンク方式で運営していきます。

今後とも様々な情報を収集し、多くの市民に活用される役立つシステムとして充実させてしていきます。関連の情報をお寄せください。

また、日立市内で活動している団体の登録をお待ちしています。お問合せは百年塾サロンへ。

(電話23-9165)

### ひたち生き生き百年塾 20周年記念講演会

#### 生涯学習で人もまちも変わる

今年20周年を迎える百年塾は7月9日、記念事業の一環として「生



豊富な事例をわかりやすく紹介

涯学習による人づくり、まちづくり」と題した記念講演会を開催しました。講師は聖徳大学生涯学習研究所所長の福留強氏です。

生涯学習まちづくりの仕掛け人として知られる福留氏は、市民が主役のまちづくりや生涯学習によって変革を遂げたまちの数々の事例を紹介

しながらまちづくりの意義を解説。生涯学習の目的である「生きがいづくり」「生活の向上、職業能力の向上」に加え、「儲けるための学習」や「コミュニティの形成」も必要とされると話しました。

また、自己を生かし、よりよく創り変え積極的に生きようとする人た

ちを「創年」とし、創年の楽しさや「7掛けの年齢」で生きることを推奨しました。

参加者からは「生涯学習の原点を見直せた」「時代に即した新たな方向性を知った」などの声が聞かれ、記念事業にふさわしい講演会となりました。

### ひたち生き生き百年塾20周年記念事業情報

年間を通じて様々なイベントを予定、ひろばで順次お知らせします。

- 20周年記念講演会「茨城県の介護予防とシルバーリハビリ体操」  
講師：茨城県健康管理センター所長 大田 仁史さん  
日時：10月15日(水)13:30~15:00  
場所：多賀市民会館ホール(多賀市民プラザ内)  
募集：100人 参加費：無料
- 環境・エコに関する川柳募集  
【応募方法】どなたでも応募できます。【区分】子ども・大人・親子  
・作品とともに区分、名前、電話番号、年齢を明記し、9月30日(火)までにFAXまたはEメールで百年塾サロンへ。  
・作品は11月23・24日開催の「百年塾フェスタ2008」で展示。



## 「ひたち市民カレッジ」がスタート シニア世代の生きがいづくり 生涯学習指導者として期待

ひたち生き生き百年塾推進本部が主催し、茨城キリスト教大学の共催で実施する「ひたち市民カレッジ」が6月4日(水)に開講しました。

シニア世代が生きがいをもって充実した生活を享受すると同時に、まちづくりに関わる生涯学習指導者として育成するために、総合的な学習カリキュラム40単位を組みました。

生涯学習とまちづくり、コミュニティ活動、姉妹都市パーミングハムに学ぶ、日立のまち発見などのまちづくり人材育成講座、環境とエネルギーなどの一般教養講座、自主企画講演会や視察研修などを通じた仲間づくりをテーマに、37名の受講生が12月3日まで学びます。

### 開講式 学びへ期待も膨らむ

茨城キリスト教大学のキアラ館で行われた開講式には、柳橋弘明副本部



長や、志田諄一副副本部長(ひたち市民カレッジ学長)永井久善副本部長などが出席しました。

志田副本部長は「大学と地域社会

は緊密な連携を保つ必要がある。そのために大学は生涯学習の拠点となることが大切である。今回ひたち生き生き百年塾から連携の声が上がり、市民カレッジを開催する運びになった事はたいへん嬉しいこと」とあいさつしました。

また、立木徹茨城キリスト教大学教授(ひたち市民カレッジ副学長)は「好きなことをゆっくりと探究することを市民カレッジで身につけてほしいと思う」と話しました。

最年長の小松弘二さんが受講生を代表して決意表明、受講生はこれからの講座に期待しており、なかには国語辞典や卓上計算機を持参した人も見受けられ「これから学ぶ」という意気込みが感じられました。

楽しく学びながら仲間の輪を広げ指導者となることを期待しています。

## 地理講座 大地の歴史を知る

9回シリーズで開催中の「郷土日立の歴史、地理講座」の地理講座が6月26日(木)から始まりました。

講師の佐藤光弘さんの「日立の自然と人口」、続いて根本俊彦さんの「日立市の農林業」が、郷土博物館の集会所で「新郷土日立：地理」をテキストに行われました。

地質時代の大地の隆起と沈降の繰り返しからできた日立市の地形は山地、海岸台地、久慈川下流低地、谷間の小規模な天地と4つに分類され、

起伏の小さな市域の3分の2を山地が占めていること。阿武隈高地の山林が開発され、日立研究所、塙山団地、平和台霊園、十王城の丘団地など多くの市民の住居地区になっていること。県立自然公園、日立きららの里、ハイキングコース、海水浴場など身近な話にうなずく姿が多く見られ理解しやすい内容でした。

「関東地方に4万年から1500年前の間に氷期3回、温暖化期2回の大きな変動があったこと、昔の久慈川河口は東海村まで広がっていたこと、2万年前の海水面は現在より100m下がっていたこと」などは

大いに興味を引かれました。

阿武隈高地や多賀山地を見る目が変わるような講座でした。



次の講座には日立市の産業の特徴と現状、商業、水産業、暮らしと文化などが予定されています。

## 百年塾・日立のまち案内人による「日立市内の滝めぐり」

- ▼とき 9月9日(火) 午前9時日立駅前集合(雨天決行)
- ▼コース 日立駅出発～小木津山自然公園～いしくほの滝～不動滝～無名の滝～(昼食)～玉簾の滝～(広域農道)～椎名酒造～旧高原小学校(車窓)～七瀬の滝～七瀬の名水～谷道の滝～日立駅解散
- ▼参加料 2,000円(昼食代含む) ▼定員 先着30名
- ▼申し込み 8月19日(火) 午前10時から電話で百年塾サロン(TEL 23-9165)へ

### コミュニティ推進会との連携探る

平成18年10月から23の学区コミュニティ推進会との情報交換会を実施してきました。

その成果としてホームページ立ち上げ、百年塾フェスタへのコミュニティの参加、市民カレッジの講師依頼、記念講演会の後援など少しずつ実現してきました。今後は必要に応じてコミュニティの事業の後援や講座メニューの提案など連携を模索していきます。



## 食と運動は人気の講座 ヘルシー料理・ストレッチ・ヨーガ

市民教授が年間を通して開催する講座の健康や食、運動などは時代を反映して人気の高い講座です。健康維持のヒントを探しに3つの講座を取材しました。

### 市民教授特別講座 やさしくきれいなヘルシー料理

「健康に配慮した家庭料理」の講座が7月10日、中小路交流センター調理室で行われ、18名が参加しました。講師は市民教授の高橋友子さんです。



おいしくできたかな

この日のメニューは枝豆ご飯、鰹のたたきサラダ、冬瓜の冷やし鉢、ブルーベリーヨーグルトの4品で、食材は「国内産で旬のもの」にこだわりました。

鰹のたたきは直火焼きではなくフライパンを利用。こうすると煙が出ることがを気にせず手軽に調理できます。赤や黄色のピーマン、クレソン

と共にサラダ仕立てにすることにより、見た目も色鮮やかでヘルシーな一品となります。

講座は「健康に配慮した料理が魅力」「やさしくきれいにできる」と好評で、キャンセル待ちで参加した人も。各グループとも旧知の仲のように和やかに料理を楽しんでいました。

### 市民教授特別講座 からだに優しいストレッチ

運動不足の人にはうれしい健康教室「やさしいストレッチ」が7月15日、教育プラザギャラリーで開かれました。

参加者は21名。最近あまり運動をする機会がないので申し込んだ人が多かったようです。

少しずつ緩やかに身体を動かすことを指導しながら、講師の小松修子さんは「無理をしたり頑張りすぎて



痛気持いいい〜!

はだめ。『痛(いた)気持ちいい』のところで動かすのがコツ」と。身体を動かしながら自然な呼吸をすることも大切だそうです。また、何か運動をする時の前後にもストレッチを行うことは必要ですし、それが怪我を防ぎ自分の身体を労ることになるとのことです。

お風呂上がりや寝る前、テレビを観ながらのちょっとした時間を利用してやってほしいと小松さん。「毎日続けること」が健康維持につながるようです。

### 市民教授生き生き講座 陰と陽のバランスを整える



自然のエネルギーをもらいます

ヨーガ「からだの癒し、心の癒し」の楽しい講座が7月20日、日立市民会館和室で開かれました。

講師の野田順子さんは「ヨーガは哲学。気づき・イメージです。自分の身体や心を見つめる瞑想のテクニックです。健康体操ではありません」と静かに話ながらの指導でした。

ヨーガは8~9種類あるようですが「ハタヨーガ」というヨーガで、ちょっと汗ばむくらいの運動と呼吸を整えるという動きと、ヨーガの楽しさを体験しました。身体の中に清浄のエネルギーをたくさん取り入れ、陰と陽(左右)のバランスを整えることだそうです。「日常生活の中でも心がけることが大切。朝、身体をゆっくりと目覚めさせるために、起きる前に手足を少し動かし伸ばしてから起きることをお勧めします」とワンポイントを教えました。

### 助川海防城主ゆかりの 山辺町で歴史や文化を学ぶ



城跡で館長の説明を聞く

百年塾20周年記念事業、日立のまち案内人による「助川海防城主『山野邊氏』ゆかりの山辺町の歴史や文化を学習し現地を訪ねる」講座が行

われました。

小松徳年さんと橘松壽さんを講師に「最上騒動と山野邊氏」と「最上地方と常陸北部」で歴史を学び、7月2日に受講生76名が山辺町を訪ねました。

最上義光時代「最上百万国」とうたわれた壮大な規模の霞城社公園を見学、山辺城址(1601年に山野邊義忠が完成した平山城)では後藤禮三館長の解説を聞きました。山辺町ふるさと資料館では、歴史と伝統を持つ染め物や織物、貴重な文化財の山辺浄瑠璃人形などを学びました。





# 百年塾ひろば

「百年塾ひろば」を充実させるために、市民の皆さんのご意見や情報をお寄せください。

## 受講者募集 市民教授 生き生き講座 (9月～10月開催)

■ 1 講座参加費300円  
必要です。

No	講座内容	講師名	期日・時間	受講者の準備品	会場
1	創作人形造り (楽しく粘土で人形を造ります)	龍田郁子	9/16,10/7,11/11(火) 13:30~15:30	材料費1,000~2,000円 作品による (定員6名)	教育プラザ
2	楽しくフラを踊りましょう	小松博子	9/23(火) 10:00~12:00	スカート 資料代500円	教育プラザ
3	白神こだま酵母と国産小麦粉でパンづくり	涌井恵子	9/27(土) 10:00~14:00	調理身支度、筆記用具、袋、 布きん 材料費700円	日立シビックセンター
4	足裏とふくらはぎ刺激による足裏健康法	今橋隆道	9/28(日) 10:00~12:00	タオル、爪は切っておく 資料代400円	教育プラザ
5	シャドーボックスとデコパージュの体験	白石知子	9/30,10/28(火) 10:00~12:00	持ち帰り用袋 材料費5,000円	教育プラザ
6	似合う色を知ってメイクをしましょう	須田久美子	10/4,11(土) 13:30~15:30	置鏡、筆記用具 材料費3,000円 (定員6名)	教育プラザ
7	絵てがみ一日体験	稲村 法	10/8(水) 9:30~12:00	画材になる野菜 (ピーマン2ヶ)	教育プラザ
8	簡単に作れてよく飛ぶ竹とんぼ作り	西原 功	10/9,23(木) 13:30~16:00	筆記用具 材料費500円	教育プラザ
9	ハーモニカの楽しさを基礎から、どなたでも	佐藤隆昭	10/12(日) 10:00~12:00	ハーモニカ 資料代500円	教育プラザ
10	篠笛の音出しから始め、「ふるさと」を吹こう	今野 正	10/13,20,27(月) 19:00~20:30	篠笛(プラスチック笛購入希望は2,000円)、資料代300円	教育プラザ
11	色彩と栄養と健康、食べ物の色と栄養を学びます	白土祈歩	10/13(月) 10:00~12:00	筆記用具	教育プラザ
12	押し花アート&木工	矢渡 徹	10/14,11/11,12/2(火) 9:30~11:30	材料費 1回2,500円	教育プラザ
13	好きな香りのオイルでハンドマッサージ	遠藤仁美	10/23(木) 10:00~12:00	タオル2枚 材料費500円	教育プラザ

【申し込み】8月18日(月)午前10時から電話(23-9165)で百年塾サロンへ

私たちは百年塾運動を応援します(敬称略) 2008.5~7.22

千葉建築設計事務所 (株)ゆなご教材  
舎 日立健康麻將教室一同 矢橋政  
之 國府田ヒロ子 森和子 澁谷康  
子 前田勝子 丹恭子 小口伊佐男  
柳川滯子 石塚猛 柄澤森二 田島  
増陸 龍田郁子 鈴木邦男 尾沼信  
義 佐々木静男 菊池武士 山田成  
山田啓子 小室昭子 松井順子 松  
井昌夫 疋田節子 佐藤照男 萩庭  
久美子 佐野光子 馬渡佐知子 川  
本欣治 (株)JTB関東日立支店 藤  
田鎮男 小澤聰子 会田耕三 柴田  
百恵 御代田澄江 伊藤由美子 海  
老沢公 黒澤秀子 嶋野末吉 清水

啓志 豊田正夫 内藤達郎 西村ミ  
チ江 藤崎圭一郎 (有)宇野自動車整  
備工場 藤和建设(株) (社)茨城県日立  
市医師会 (株)白土工務店 (株)日青ブ  
ラント 日立商工会議所 日立高速  
印刷(株) 日立南ロータリークラブ  
日立市建設業協会

協賛金にご協力をお願いします

- 個人 一口 1,000円以上
  - 団体 一口 10,000円以上
- ※お問合せは百年塾サロンへ  
(TEL23-9165)

### 活用を！百年塾の人材名簿完成

約530名の市民教授、22名の日立のまち案内人、機関・団体・企業の専門的な知識・技能を活かして登録したまちづくり人材などを掲載した人材名簿(簡易版)が完成しました。小・中学校、交流センターなどの公共機関に配置しました。詳細は百年塾ホームページで見ることができます。

活用する場合、「市民教授」は直接本人と、「まち案内人」「まちづくり人材」は百年塾サロンへ、特に「まち案内人」の活用は、実施日の1週間前までに連絡をしてください。