

平成22年3月31日発行

発行所 水戸市教育委員会  
みと好文カレッジ

〒310-0852

水戸市笠原町 978 番地の 5  
水戸市総合教育研究所 3 階

電 話 029(303)6602

FAX 029(303)6601

Mail [koubun@pluto.plala.or.jp](mailto:koubun@pluto.plala.or.jp)

URL

<http://business2.plala.or.jp/koubun>

# みと好文カレッジ情報

～生涯学習社会の構築をめざして～

Vol.2



水戸城薬医門



徳川斉昭公像



旧水戸藩の藩校 弘道館

※上記写真は、「Q & Aで学ぶ水戸藩入門講座」移動学習の様子です。

## みと好文カレッジは・・・

市民の皆さんの生涯学習を応援します。何かを始めてみようと思ったとき、何をするか迷っているとき、一人では第一歩を踏み出すのに勇気が必要です。こんなときに、みと好文カレッジがお手伝いします。

各市民センターの定期講座情報や「あなたも師・達人制度」からの講師紹介など、生涯学習の羅針盤になればと思います。

# 講座(学習プログラム)のできるまで

市民センターでは、地域の住民の方に様々な学習の機会を提供するために、地域の現代的課題のテーマを扱った講座を作成しています。

平成21年度は、4つの講座を、市民センターの職員とみと好文カレッジが共同で作成しました。



学習プログラムの  
作り方を学びます。



初めに、テーマや  
目的、対象者を決  
めていきます。



講師や日程・会場  
などを決めて完成  
間近！



**講座(学習プログラム)の完成**

講座として実施し  
ます。



※現代的課題とは、環境問題や健全な青少年の育成など、今の社会の変化に対応し、私たちが心豊かな生活を営むために、学ぶ必要のある課題のことをいいます。

水戸市市制施行120周年



**Q & Aで学ぶ水戸藩入門講座**

水戸藩開藩400年に伴い、水戸藩の歴史について知る機会が少なかった市民を対象に、基本的な水戸藩の歴史を学ぶ4回連続の講座を開催しました。

## 受講生の声

- ・水戸に住んでいても、歴史の知識が乏しく、勉強するチャンスを待ってました。水戸の豊富で奥の深い様々な事を知り、今後も勉強し、知人達に説明できるよう努力するつもりです。
- ・Q & Aがわかりやすくとても良い講座でした。是非今後も同様の講座を開催してほしい。
- ・昨年4月に越して来て、この講座を受けながら楽しませていただきました。水戸、大好きになりつつあります。



# 講座の様子！

生活習慣病予防の視点から健康でバランスのとれた「食」に関する知識を身につけ、家族の健康の維持について学ぶ講座です。

中央  
ブロック  
(三の丸・五軒・  
常磐・新莊・堀原  
市民センター)

**どう食べる？どう防ぐ？  
生活習慣病！**  
～知って得する家族の健康法～

食生活に関する知識を得ることにより  
生活習慣病予防の実践を目指します。

①ストップ・ザ・生活習慣病  
「知っていますか？  
生活習慣病のこわさを～」  
時 間 13:30～15:00  
講 師 山手原恵子先生、西村 聡先生

②見て、聞いて、なるほど納得！  
「カロリー消費の不思議体験  
ヘルシー食って？」  
時 間 10:00～11:30  
講 師 筑波大学附属病院  
主任管理栄養士・後援会代表理事  
後藤 博子 先生

③ヘルシーおうちごはん  
「愛憎いっしょ！  
バランスアップクッキング」  
時 間 10:00～13:00  
講 師 筑波大学附属病院  
主任管理栄養士・後援会代表理事  
西村 聡先生

④もう怖くない！生活習慣病  
「食生活あれこれ気楽にトーク」  
時 間 10:00～11:30  
講 師 筑波大学附属病院  
主任管理栄養士・後援会代表理事  
西村 聡先生

※ お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。  
主催 三の丸・五軒・常磐・新莊・堀原・みと好文カレッジ



受講生の声

- ・自分の生活習慣、食生活を見直すきっかけとなりました。知って得する健康法第2弾を！
- ・先生方のお話はとても参考になりました。
- ・生涯健康でありたいので、次回も参加したい。

身近な存在である那珂川流域の歴史や文化を学ぶことにより、ふるさとへの郷土愛を培う講座です。

北部  
ブロック  
(飯富・柳河・  
国田市民センター)

**『那珂川流域から見たわが街の歴史』**  
～ふるさとの川「那珂川」を訪ねて～

私たちに身近な存在である那珂川をテーマに  
歴史や文化を学び、ふるさとを見つめなおして  
みませんか。

第1回 歴史講話「わが街の歴史を知ろう！」  
～那珂川流域の古代史 郡土のルーツを探る～  
日 時 平成22年2月10日(水) 10:00～12:00  
講 師 常陸文化研究所 所長 阿久津 久 様

第2回 講話「ふるさとの川を行く①」  
～古くから伝わる川の恵みと那珂川に生息する魚たち～  
那珂川の生態も味わいます。  
日 時 平成22年2月18日(木) 10:00～12:00  
講 師 那珂川地区高齢者クラブ連絡会 江藤 弘 様 中村 正 様  
鳥ヶ浦ふれあいランド 水の科学館 副館長 外間 健夫 様

第3回 移動学習「ふるさとの川を行く②」  
～那珂川に生息する魚や流域で製造された陶器を初～  
日 時 平成22年3月4日(木) 国田公民館8時30分集合  
行 先 柳木風那珂川町方面  
国田公民館→ 台湾屋敷→ 十萬原など → ななか水産園  
→ 小砂堤(国田駅前) → 国田公民館(16:00予定)

主催 飯富・柳河・国田公民館・みと好文カレッジ



受講生の声

- ・内容が興味深く、分かり易い説明でよかった。
- ・室内の学習ばかりでなく外へ出る学習は大変良かった。
- ・参加者とのふれあいの場が多かったことは、思わぬ収穫。
- ・今後も様々な行事を企画してください。

西部  
ブロック  
(上中妻・桜川・  
双葉台・石川・赤塚  
市民センター)

賢い節約生活を始めるために、身近なエコ知識を学び、家庭からできるエコを無理なく続ける方法を学ぶ講座です。



受講生の声

- ・今回参加してエコの重要性を再確認した。
- ・大変ためになった講座でありがたかった。
- ・こんな生活に密着した企画をまた期待してます。

## 財布にも地球にもやさしく

身近なエコ知識を深め、家庭からできるエコを始めてみませんか？

- ① エコ生活を楽しもう！  
日 時 10月30日(金) 午前10:00～12:00  
講 師 飛田 秀幸 先生 (環境アドバイザー)  
会 場 ミオス (大研修室)
- ② 調理実習 捨てるものなし！全部おいしく食べよう！  
日 時 11月20日(金) 午前10:00～13:00  
講 師 小倉 俊彦 さん (東都ガス社員)  
鈴木 優夏 さん (東都ガス社員)  
会 場 ミオス (調理実習室)
- ③ 安心・楽チン・経済的！  
「カリス主婦に学ぶ」エコ家事入門  
日 時 12月3日(木) 午前10:00～12:00  
講 師 佐光 紀子 先生 (翻訳家・ナチュラライフ研究家)  
会 場 ミオス (大研修室)
- ④ 移動学習 エコを体験・参加しよう！  
日本最大級の環境展示会 エコプロダクト2009  
日 時 12月11日(金) 午前8:20～17:30(予定)  
行 先 東京ビッグサイト  
集 合 上中妻公民館
- ※お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。  
主催 上中妻・桜川・双葉台・石川・赤塚公民館・みと好文カレッジ

吉田  
市民  
センター



受講生の声

- ・実技体験は大変良かった。
- ・実際の介護時に役立つ講座を続けてほしい。
- ・介護時の食事についての講座をお願いします。

## がんばりすぎない介護のススメ

～笑顔で毎日をすごすために～

将来ある自分の生き方について考えてみたことがありませんか？家族が病気でどうしようかと悩んでいたらどうしたらいいか？介護に悩んだ時にどうしたらいいか？「がんばりすぎない介護のススメ」に夢中になって介護についての疑問を解消しましょう！

1/29(金) 講話「介護保険ってどんな保険？」  
～介護保険の制度・仕組みや利用方法について～  
会場 吉田公民館  
時間 10:00～12:00  
講師 水戸市介護保険課職員

移動学習「やさしい介護術」茨城県立医療大学  
～やさしい介護教室(講義・実技)～  
会場 茨城県立医療大学  
時間 9:00～16:00  
講師 茨城県立医療大学 真田有枝先生/中村孝紀先生  
※教養は医療大学内の学食(各自負担)

2/19(金) 講演会「笑い健康」  
～笑い心と体の健康の秘訣～  
会場 吉田公民館  
時間 10:00～12:00  
講師 笑み顔体操インストラクター  
小野光子先生/笑み顔先生

※ 詳しくは、裏面をご覧ください！  
主 催 吉田公民館・みと好文カレッジ

# みと好文カレッジの主な事業紹介

## 子育て応援塾

家庭の教育力の向上とひとづくり・まちづくりの活性化を図る目的で、元気みと創出特別枠として子育て応援塾を開催しています。

平成21年度は、一般向け対象事業として「親業訓練講座」「ベビーマッサージ講座」「親子ヨガ講座」、学校向け対象事業として「世界がもし100人の村だったら」ワークショップ版を開催しました。

### 親業訓練講座

～親のための栄養補給  
こころのサプリ～

妊娠期の母親、乳幼児から高校生までのお子様を持つ親を対象に親と子の間に心のかけ橋を架けるためのコミュニケーション手法を学ぶ講座です。



### ベビーマッサージ講座

～ママの手は魔法の手～

母が子をマッサージすることにより、母と子が相互に持っている育児能力と愛護される能力を引き出し、母は自信とゆとりを子は存在価値の認識と母に対する信頼、生きる能力を育むことを目指す講座です。



### 親子ヨガ講座

～心と身体のリフレッシュ～

子育て中の親のストレスを解消させるとともに、子どもと一緒に体を動かすことで、親子のふれあいを深め、子育てについて見つめる機会を提供する講座です。



### 世界がもし100人の村だったら ワークショップ版

「多様性の尊重」と「世界の貧富の格差」を主眼にした「世界がもし100人の村だったら」に描かれた世界の現実を疑似体験することにより、基本的人権の理解を深める講座です。



# —みと好文カレッジゆかりの地を訪ねて—

## 藤田 幽谷

1774-1826



藤田幽谷は、水戸城下で古着商を営む商家の次男として生まれました。

幼少の頃から学問で頭角を現し、わずか15歳で師事していた立原翠軒の推薦により彰考館に入り、翌年には正式な館員となりました。

また、18歳にして士分に取り立てられていますが、身分制度が厳格であった当時であって、大変異例なことでした。

さらに、同年には、江戸幕府の老中であった松平定信の求めに応じて『正名論』を著しますが、これは、水戸学の骨格をなす重要な文献の一つであるとともに、幕末

## 藤田幽谷と青藍舎 ～みと好文カレッジ～

維新の全国の政治運動に大きな影響を与えるものでした。

また、幽谷は、1802年、水戸城下梅香の自宅に門弟を集め、私塾「青藍舎」を開きました。「青藍舎」の名は、中国戦国時代末の思想家、儒学者であった荀子が著した勸学篇のなかの「青は藍より出でて、藍より青し」から名付けたものとされています。「青藍舎」では、『論語』と『孝経』を重視し国家報効（国の恩に報いて力を尽くす）の人材育成が目標とされました。

門人からは幽谷の次男である藤田東湖や豊田天功をはじめ、多くの人材が輩出されました。

なかでも、会沢正志斎は、西洋列強諸国の実情を研究し、また、

自らも大津浜（北茨城市）に漂着したイギリス人を取り調べた経験もふまえて著した『新論』では、世界の情勢に応じた日本本来の国体に基づいての改革を論じましたが、この著作は、尊王攘夷思想の拠りどころとなったばかりでなく明治維新の達成の原動力となりました。

この青藍舎があった幽谷の屋敷跡に建てられたのが社会センター（後の「みと好文カレッジ」）です。

みと好文カレッジは、この地で、生涯学習の発信基地としての役割を担ってきましたが、現在は、活動の場所を水戸市総合教育研究所に移し、全市的な生涯学習を推進しています。

