



教養講座

※講師名は敬称略

1 大人の塗り絵教室【伊奈公民館】

大人の塗り絵とは、美しい原画を手本にしなが、さまざまな色を塗り重ねて深みのある作品に仕上げるものです。あらかじめ下絵となる線画が描いてあるので、塗り方のポイントを学ぶことで本格的な作品を仕上げられるその手軽さが魅力です。コツさえわかればどなたでも描けますので、「絵が苦手…」「不器用だから…」という方にもオススメです。

- 日時：令和7年1月18日、2月1日・15日（各土曜・全3回）午前10時～正午
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：20人 ■講師：岩淵幸子

2 ワールドキャラバン

～アジアの旅～韓国編【伊奈公民館】

県内に住むさまざまな国の人たちを通して、異国の文化や生活習慣を学んでみませんか？講師は外国出身の方ですが、日本語で説明します。興味深い話から知らなかった世界が広がるかも…。講師は、(公財)茨城県国際交流協会の「ワールドキャラバン事業」から留学生親善大使が派遣されます。

- 日時：10月19日(土) 午前10時～正午
- 参加費：300円 ■定員：20人
- 講師：オ・ウンビ

3 包丁研ぎ教室【伊奈公民館】

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないと切れないな」そんな包丁が台所にありませんか？この機会に包丁の研ぎ方を習って、切れ味するどい包丁に変身させ、野菜やお肉を気持ちよく切って、お料理をより楽しみましょう。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

- 日時：11月21日(木)
- ①午前10時～正午
- ②午後1時30分～3時30分
- ①または②でお申し込みください。
- 参加費：300円
- 定員：①②ともに15人
- 講師：みらい研ぎクラブ

4 気楽にクラシック音楽を楽しもう

～ピアノの名曲～【谷和原公民館】

敷居が高いと敬遠されがちなクラシック音楽ですが、「エリーゼのために」「乙女の祈り」ショパン「ノクターン」など、名曲の裏話やピアノの歴史をひもときながら、ピアノの生演奏をお楽しみいただけます。講師は、各種ピアノコンクールの審査員を務められている岡部玲子氏（つくば国際短期大学基幹教員、ピアニスト、博士（学術）、元常磐大学教授、お茶の水大学非常勤講師）。著書「ショパンの楽譜、どの版を選べばいいの？」をはじめ、多数の執筆をされています。

- 日時：11月30日(土) 午後1時30分～3時
- 参加費：300円 ■定員：50人 ■講師：岡部玲子

5 レザークラフトに挑戦

（初心者向け）【谷和原公民館】

初心者を対象にしたレザークラフト講座です。今回は簡単に作れるカードケースを作成します。電子マネーならそのままタッチが可能で、普通のカードなら4～5枚入ります。好きな色を選んで楽しみながら挑戦しましょう。

- 日時：11月8日(金) 午前10時～正午
- 参加費：1,500円（材料費込）
- 定員：10人 ■講師：佐藤みさ

6 来年を良い年に

開運暦【谷和原公民館】

運は誰にでも均等に巡ってきます。暦を読み解き、運を呼び寄せるにはまず知ることが大切です。積極的に行動すべき時、吉凶方位など九星気学で自分や家族の星を知り、来年がより良い年になるように勉強しましょう。新年の開運暦＋解説テキスト付き。また、希望者には無料の手相鑑定があります。

- 日時：12月3日・10日・17日（各火曜・全3回）午前9時30分～11時30分
- 参加費：4,200円（3回分）
- 定員：15人 ■講師：佐藤宗眩

7 大人の折り紙教室

～和紙で干支を折りましょう～【伊奈公民館】

折り紙を趣味として始めたい。そんなあなたに来年の干支である「巳」をモチーフに、和紙で作品を作ります。仕上がった作品は、お正月に自宅のどこかに飾ってみましょう！

- 日時：12月5日(木) 午前9時30分～正午
- 参加費：500円 ■定員：12人 ■講師：齋藤裕子

8 新たな自分を発見！パーソナルカラー診断体験

～あなたらしくもっと輝く～【伊奈公民館】

つくばみらい市男女共同参画推進事業として、色彩コーディネーターでNPO法人日本パーソナルカラー協会認定講師などの資格を持つ講師を招き、グループでパーソナルカラーチェックを行います。自信を引き出す、自分に似合う色と一緒に探しませんか？

- 日時：10月19日(土) 午後1時30分～3時30分 ■参加費：500円
- 定員：15人 ■講師：ナリシマ アキエ



料理講座

※講師名は敬称略

1 国産の材料で作る

無添加みそづくり 9kg【みらいっ娘】

健康のために毎日摂りたい発酵食品のみそには、色々な効果があることが分かり、注目を集めています。自分で作りしたみそは、安心で味は格別です。国産大豆と地元米を使って、JAの「かあちゃん味噌」を手作りしましょう。

※お問い合わせは谷和原公民館へ

- 開催日：令和7年2月8日（土曜 ①午前・②午後）
令和7年2月12日（水曜 ③午前・④午後）
- ①～④の中から選んでお申し込みください。
- 時間：①③ 午前10時～正午、②④ 午後1時～3時
- 参加費：5,000円（9kg） ■定員：各10人（計40人）
- 講師：JA茨城みなみ女性部

2 リンゴとレーズンの

手作りパン【伊奈公民館】

季節を問わず手に入りやすく、香り良く味わい深い国産のりんごとレーズンをたっぷり使用したパンを作ります。フライパンで簡単に作れるりんごのコンポートの作り方もマスターできます。材料に乳製品や卵などを使用する場合もありますので、アレルギーの方は気をつけてください。

- 日時：12月21日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,000円
- 定員：12人 ■講師：藤田真紀

3 世界のキッチン

～スペイン編～【伊奈公民館】

茨城県で生活している外国出身の方が講師となり、母国の味と一緒に作るという外国料理好きの人にはたまらない料理講座です。今回は、スペイン料理のトルティージャとパン・トゥマカを作ります。トルティージャは、スペイン風のじゃがいもオムレツで、スペイン全国で人気な家庭料理です。パン・トゥマカは、北スペインのカタルーニャ地方の料理で、よく朝ごはんとして食べられています。

- 日時：11月9日(土) 午前10時～午後1時
- 参加費：1,500円 ■定員：12人
- 講師：ラウラ・ウーリー・ドミンガス