



生涯学習 教える楽しさ、学ぶよろこび

上田自由塾 だより

令和元年 7 月

第 24 号

令和元年度 開塾式

上田市市長 祝辞

(代理) 上田市教育委員会 教育長 峯村秀則様

上田自由塾が目指す目的は学習を通して市民の生きがいを高め、健全な町づくり、人づくり地域づくりに貢献するものと考えております。その成果を後

進の育成や町づくり活動に活かして頂きたい。学びを発展させいつまでも健康で楽しく豊かな人生を創造していかれるものと思っております。

30年度閉塾式にて講師代表「誰でも五行歌会講座」風祭智秋さんは、自分の出来事を流れるような詩にまとめられており、塾生代表の岡村真弓さんは遠く駒ケ根市から月1回腹話術の講座に通われているとの事で、上田市教育委員会といたしましても、生涯を通じて学び豊かな心を育む町づくりの実現に向けて、これからも引き続き市民の皆様の自由な学びをお支えしていきたいと考えております。



滝澤修一塾長 式辞

本年度上田自由塾は102名の講師による190の講座、約2800名の塾生という体制で開塾する事となりました。第1分野から第4分野まで、非常に幅広く多様な講座が始まろうとしています。

講師塾生の皆さんの力で、今年も素晴らしく楽しい、そして充実した講座が展開されることを期待したいと思います。また本日は自由塾賞として、10年と言う永きに渡り講師として、あるいは塾生として活動され貢献されてきた皆様を表彰いたします。昨年も他県から社会教育関係の視察に来られるなど、全国的にも注目される存在になり、上田自由塾の意義が益々広がりを見せています。

元号が「令和」に替わり“美しく調和のとれた平穏な世の中”で、争いのない平和な世界であって欲しいと願っています。講師受講生、全ての方が健康に留意され元気な姿で、これからもご活躍して頂きたいと思ひます。

平成30年度10年継続表彰講師と受講生の皆様



30年度表彰講師・・・9名

30年度表彰受講生・・・85名

10年継続お疲れ様でした。これからも皆様と楽しい時間を共有出来ますよう、お力をお貸しください。



10年継続講師 小山寿美子（女性のための美容ヨガ講座）



小さい時から着物が好きで着付け教室に通い若いころ講師の資格を取りました。初めの生徒はお友達、結婚し上田でも着付け教室を始めました。子育てしながら、美容・ヨガの資格を取り、女性のための美容ヨガ講座を自身で始めました。10年前、自分で考案した「女性のための美容ヨガ」を自由塾でも2講座開講出来ました。受講生の皆様からの色々な要望を聞き、今は8講座になりました。自由塾での着付け講座も開き、受講生さんは着たい着物を着て、結びたい帯を結ぶ。私も講師補助と言う形で入っています。素晴らしい塾生の皆さんにお会いできた事、そして上田市から場所をお借り出来た事、そしていつも感心するのはたった3人でこれだけの塾生さん、そして講師が講座をきちんと出来るようにしてしまうスーパー事務局、本当にいつも感心させられます。皆様のお陰で10年間講師を続けてくることが出来た事を、改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

10年継続受講生 山岸佑子様（パッチワーク・キルト教室）

85名の受講生表彰者を代表いたしまして御礼を申し上げます。私は受講生募集のカタログの中から長年の憧れであった、有川信子先生のパッチワークキルト教室を見つけ友達と申し込み学んでおります。60の手習いと申しますが、針に糸を通すのが難しくなってきたので、最初の頃の作品はお粗末な物でした。しかし1針1針縫い合わせる事で出来上がる作品は1年ごとに見栄えがするものとなりました。手作り作品を家に飾ったり、身に付けたりする嬉しさは格別で、友達や娘、孫にプレゼントできる喜びはひとしおです。私はこの講座で、人生を豊かにする事の意味、方策を学んだように思います。先生や同級生との教えあい、励まし合う人間関係、作品作りのための時間の使い方の工夫、題材になるものへの観察、継続する事の大切さ、パッチワークキルトの美しさと奥深さへの感動。このような体験の場を提供し運営してくださっている関係者の皆様には、改めて感謝申し上げます。上田自由塾が益々発展し、大勢の塾生が学ぶ喜びを享受出来ますことを祈念して、お礼の言葉に代えさせていただきます。どうも有難うございました。



講師代表 橋本保子講師（英字新聞を読む・もう一度英文法）



他県から越してまいりました私は、自由塾の事は存じませんでした。昨年末の1本の電話で自由塾を知り、基本的な質問にも彼女は丁寧に教えてくださり、自由塾で講師をするように勧めてくださいました。経済的に負担が少なく、多岐にわたって講座があるこの仕組みには正直驚きを禁じ得ませんでした。私は講師と言う立場ですが、塾生の皆様から学ぶ事は多く、講座は一方通行では成り立ちません。会話やキャッチボールと一緒に1人では出来ません。そしてご質問は宝だと思っております。先日閉塾式での講師のお話しの胸が熱くなる思いでした。広報活動をなさり地道な努力が実り、開塾にこぎつけられた講師の方、遠くから車で通ってこられる受講生さんはお手製のお人形で腹話術の実演。英語でIt takes two to tango タンゴを踊るには2人がいる、双方の協力あって初めて成り立つもの。Step by step, the ladder is ascended 一歩一歩、手を携えて梯子を上っていく覚悟でございます。

私のような新米講師をお導き下さった、塾長並びに事務局の皆様のお陰で、ようやくスターラインに立つことが出来ました。よろしくお願いいたします。

塾生代表 金井俊樹様（ロシアよもやま話 土曜版）

私は上田自由塾初めての参加です。講師の小宮山さんとは長野大学の講座からのお付き合いです。ロシアよもやま話”が、土曜日の午後開催でしたので、受講を申し込みました。塾長さんからもご挨拶がありましたが、自由塾賞という10年継続表彰の皆さんがこんなに多くいらっしゃるという事を初めて知りました。講師や塾生さんの熱い想いが一緒になって、これだけの実績を残してきているのだと感じました。この1年間、出席率を保てるかどうか心配ですが、開塾式も春の一番のいい日にスタートという事で、期待を胸に講師と共に皆さんと1年楽しくと思っております。



令和元年度 講師紹介

【第1分野】: 講師名/講座名



宮下 賢
作曲家が教える
カラオケ教室



田村 雄二
リコーダーアンサンブル



山崎 久生
囲碁必勝講座



清水 邦雄
囲碁
「入門・基礎」



窪田 英治
俳句一歩二歩
芭蕉を読む他



村松 誠一
癒しのハーモニカ



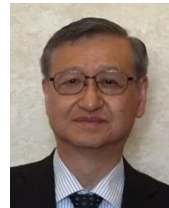
星野 直人
歌声喫茶
「千曲川」



後藤 厚裕
株式と資産
運用の基礎



寺島 初子
お手玉遊び



渡辺 規夫
まちかど科学
クラブ



滝沢 博文
楽しむ腹話術



金井 りつこ
楽しいオカリナ
アンサンブル



甲田 圭吾
日本の神話を
読み解く



翠川 一秋
エッセイ教室



伊藤 博敏
磨こう日本語力



花岡 民子
津軽三味線



高野ゆう子
わくわく楽しい
頭のたいそう
クラフト工房



柴本 仁一
スペイン語への
いざない・会話



小宮山 俊平
ロシアよもやま話



田中 明子
楽しい朗読



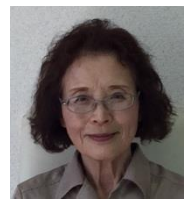
宮崎 勝義
もう一度吹いて
みようハーモニカ



山口 由美子
長唄三味線



安達 寛子
歌声講座 in 塩田.
西部.神川.丸子



三井 貴美江
小学生のための
英語パーティ



渡辺 道子
古典絵巻
絵本を読む



橋本 保子
英字新聞を読む
もう一度英文法



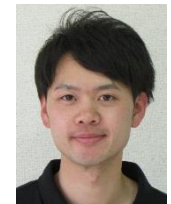
コルナ 知子
キーボードアンサンブル
ピアノ倶楽部



風祭 智秋
だれでも五行歌会



芹澤 文子
大人のための
絵本読みかせ



小山 寛樹
エレキギター

【第2分野】：講師名／講座名



山崎 暁子
花を身近に
楽しむーいけばな



原 悦子
フラワーアレンジメント&
プリザーブドフラワー



上原 保子
草木染めと編み物



大谷 妙子
初めてのかが作り



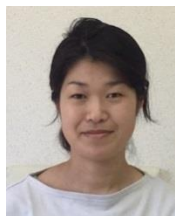
有川 信子
パッチワーク・キルト



青木 菊子
花のある生活
フラワーアレンジメント



霜坂 とし子
針.かぎ針で編む
ビーズアクセサリー



小宮山 泰子
タイルクラフト



春原 さゆり
高下 円
かんたん染色
山の幸染め



大原 あさみ
ニードル 羊毛フェルト



仙北 裕之
猫つぐら
を作ろう



池内 早苗
英国式フラワー
アレンジメント



赤地 真一
ステンド・グラス



桜井 道子
シャド・ボックス



春原 沙織
愛犬と始める
アロマな生活



竜川 恵美子
ウット・バーニング



丸山 康雄
気がるに楽しむ
銅板工芸



山下 美恵子
深雪アートフラワー



宮下 六朗
写真を絵に



青木 嘉子
皮籐でカゴを編む



武田 美恵子
花を育てて楽しむ
暮らし



北澤 実左子
やさしい洋裁

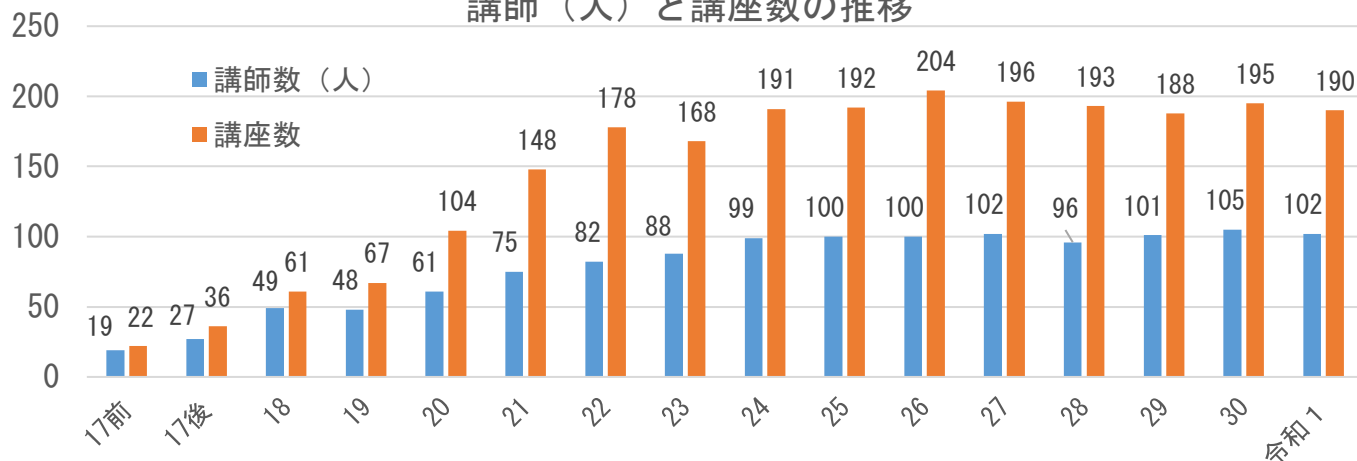


猪瀬 文子
水彩画教室



小胎 紀子
革工芸

講師（人）と講座数の推移



【第3分野】：講師名／講座名



内藤 文雄
パソコン講座
月曜・水曜コース



中山 雅彦
書道教室



戸堀 綾子
楽しく学べる
着物きつけ



古市 須美子
楽しく学べる
着物きつけ



高木 ひろ美
楽しく学べる
着物きつけ



永井 英美
楽しく学べる
着物きつけ



森杉 茂
毛筆によるかな・
漢字教室



酒井 佐平
楽しい蕎麦教室



滝澤 悦子
初めてのパソコン
ワード&エクセル
パワーポイント



浜村 敏雄
ボールペン字



成澤 揚子
おうちCafé
(パンとスイーツ
クッキング)



関 延子
熟年和装教室



椎塚 信子
毛筆による実用書
教室



槇島 照美
片付け上手
人生のたたみ方
上手



矢吹 ヒデ子
パソコン講座



菊地 貴美子
焼きたてパン工房
ふたりごはん
～幸せレシピ



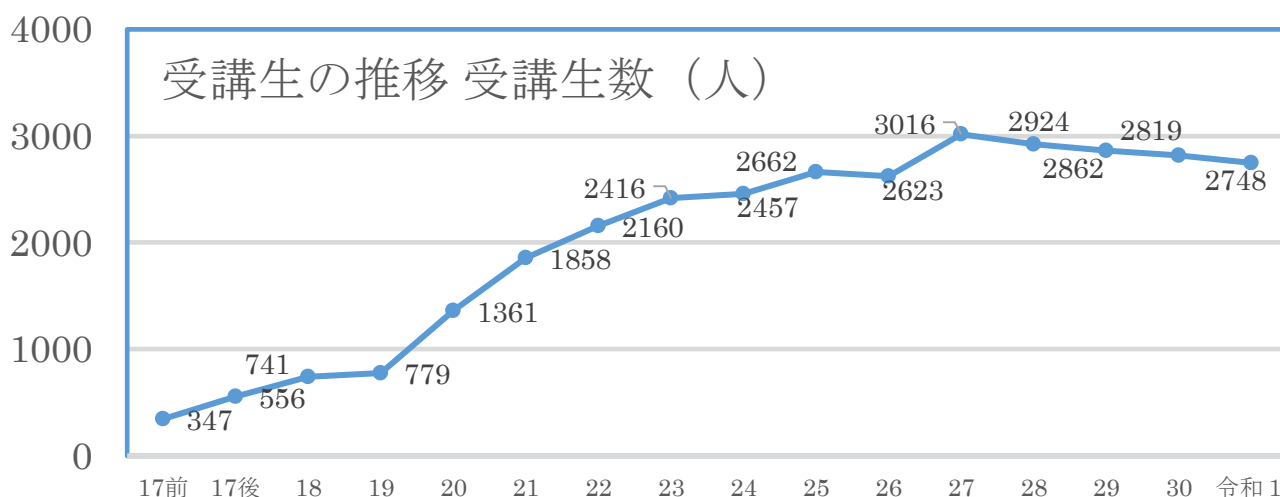
齊藤 宗和
茶の湯



高橋 順子
まんぶく横丁



坂口 恵美子
おいしく手作り
パン教室
ポーセラーツ



【第4分野】: 講師名/講座名



野原 昌子
パドルで音楽に
合わせて楽しく
ストレッチ



井出 英夫
里山トレッキング



笹栗 博美
演武・剣舞入門



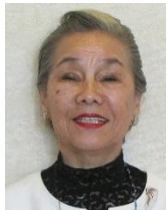
小山 寿美子
女性のための
美容ヨガ



小出 義宗
太極拳の基礎



大木 奈保子
太極拳の身体操法



田中 貞子
よっ! 粋だねえ
江戸芸かっぱれ



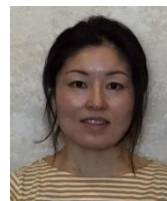
荒井 恵美子
ハワイアン・フラ



平塚 久美子
ヨガ&ルネティック
ウォーキング



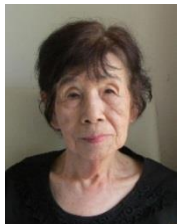
野間 敬吾
ねたまま朝晩体操
何歳になっても
英会話



田中 陽子
ストレッチ
健康リズム運動



鬼久保 昌子
楽しく日本舞踊
踊ろうよ
楽しく民謡



荒井 悦子
手話ダンス



嶋田 多華子
発声で健康づくり



高藤 袈裟幸
たのしい
レクリエーションダンス
フォークダンス



金井 善男
よだくぼ
里山を歩く会



大熊 明美
ZUMBA スロ・ヒラティス
骨盤調整ヨガ



青木 礼子
フラダンス



松崎 恵司
健康カラオケ



鈴木 桂子
自力整体



小泉 美智子
社交ダンス



中嶋 研二
スポーツ吹矢
健康講座



宮原 保
気功健康法



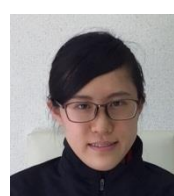
町田 京子
楽しく脳活
笑って動いて
ずっと元気



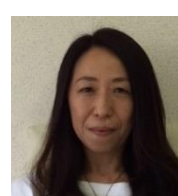
塩入 陽子
心と身体を育む
食育



宮下 知穂子
ストレッチ
コンディショニング



宮澤 あずさ
心と身体の
調整ヨガ



山口 治美
リラクゼーションヨガ



高橋 正人
太気拳気功体操



訃報

第4分野「フォークダンス講座」の講師高藤幸子さんが5月17日に急逝されました
ご主人と共に永い年月を沢山の受講生の皆様と共に学び 笑顔を届けてくださいました
素敵な民族衣装を身に付けて 成果発表の舞台上で踊る姿を皆が忘れません
喪心より哀悼の意を表し ご冥福をお祈りいたします

★講師会開催 令和元年5/19 於:上田高砂殿



令和元年度の講師研修会が開催されました。滝澤塾長の司会で10年継続講師を含む4名の講師に、其々の行事への参加のご苦労や楽しさなどを、お話しをしていただきました。展示会は大原あさみ講師、成果発表は寺島初子講師に、塾生さんと共に前向きに協力し合う事などを、また子ども向け夏季冬季講座では高橋順子講師に親子の微笑ましい触れ合いの様子などをお話しいただきました。

また前講師会長の渡辺規夫講師は、①新しい事にチャレンジする人②そのチャレンジを応援する人③他人の笑顔を広げていく人が沢山育つ社会を作っていきたい、これを自由塾の使命と考え、自由塾がいかに社会貢献しているか、また講師数、塾生数の推移についてなど、画面を通して解説していただきました。そして”講師よし、塾生よし、世間よし”と、なるような活動を!!とまとめられました。

分野別講師会

・役員決定の話し合いの中から、分野別役員の決め方は分野ごとに違って、講師数が少ない分野では、継続年数で正副の順番が決めてあり、副をやったら次年度は正をやる。またある分野では正副2人が同時に入れ替わり新しくなる、役員を2年にしたらどうか、欠席した講師にも役員をやって欲しい、など様々なご意見が出されました。役員をやってみて良かったというご意見が多数あります。是非今年度役員になられた皆様には、同じ言葉をお聞かせいただけるようお願いいたします。(運営委員会)

・PRの方法について、SNSを活用しようというのが世の中の動きです。また新しくなるHPの活用などを進めて、講座風景などを配信して行ってほしい。体験や見学の方法をもう少し分かりやすく説明があった方がよい。などご意見をいただきました。しかし講師、申込者全員がスマホやパソコン、SNSを使用出来る訳ではないので、その点も考慮しながら、運営委員会では次年度のカatalogにも反映出来る事柄として検討していきます。



・展示会、成果発表については、“会場に足を運んで鑑賞していただく事、見ていただく事”マンネリ化せず、常に前向きな展示や発表を心がけ、参加する他の講座も互いに鑑賞し合う雰囲気作りを、各講座の中でも話していきたい。会場の一本化も検討材料の1つというご意見をいただきました。

★幹事会開催

令和元年6/1 於:上田中央公民館

- ・人気のある講座は中々入れない。
 - ・安価で市民主体の運営が素晴らしい。
 - ・無理のないランチタイムでの交流会の設置。
 - ・講師が高齢化して講座の継続が心配になる。・若い応募者が少なく先細りが心配。
 - ・自由塾を知らない方がまだいる。アピールの方法、配布方法や置き場所を再考した方がよいのではないかな。
 - ・作品が上手く出来ていなくても、必ず褒めてくださり、さりげなく直して下さる先生の素晴らしさ。
 - ・掃除や会場の設置は順番にやったり、手の空いている方が手伝ったりして問題なくやっている。
 - ・上田近郊に引っ越して来た方や、退職後の友達作りを楽しみにしている方が参加しやすい。
 - ・平日の講座が多いが若い方や仕事をしている方は申し込むことさえる。
 - ・1人暮らしで笑う事が少ないが、講座に来ると大声で笑えて嬉しい。
 - ・塾生の出欠、戸締り、消灯、冷暖房管理、日誌(順番)など講座によってすべて講師がやっているところもあるが協力してやっていきましょう。
- ◆運営委員会では皆様からのお声を大切に受け止め、気持ちよく講座に参加して頂ける様に取り組んで参ります。これからも貴重なご意見をいただきますようよろしくお願いいたします。

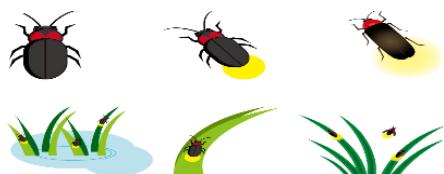


子ども向け夏季講座

- ◆初めてのかが作り
- ◆ガラススタイルでプラカップのランプ
- ◆ロディヨガ®
- ◆おうち Café 親子パン教室
- ◆わくわく科学教室《もくもく》
- ◆かわいいカゴ作り
- ◆塩田のメロンパンやさん
- ◆お茶で遊ぶ
- ◆楽しいパンづくり
- ◆草木染めでハンカチを染めよう
- ◆武士も食べていた“みそ玉”を作ろう
- ◆頭のたいそう（かんたん脳トレ）
- ◆楽しい「書道」
- ◆ポーセラーツで My お茶碗づくり
- ◆アロマ石けん作り

7月1日～7月12日までハガキで募集します！

講座開催は夏休み中となります。
チラシの要領でご応募ください。
チラシは小学校への配布と開催会場などに設置をお願いしています。
お子様と、またお孫さんと楽しい夏休みのひと時を過ごして頂きますよう、講師は色々な講座の開催に前向きに取り組んでいます。



講座見学と体験の違い

受講生募集カタログにも記載しておりますが、各講座の見学が出来ます。
講座によっては体験も出来ますが、材料費や資料代が必要になる場合もあります。
定員を超えている場合や、会場の都合で受け入れが出来ないことがあります。
ご希望の方は事務局に連絡のうえお出かけください。

訂正：平成30年度閉塾式次第に掲載した御嶽山の写真について「御嶽山 山頂」と記されておりますが、違う場所の写真でしたので、訂正してお詫びいたします。

令和元年度 上田自由塾役員名簿

役 職 名		氏 名	
塾 長		滝澤 修一	
副 塾 長		石川 美和子	
運 営 委 員 会	講師会 代表	第1分野代表運営委員	甲田 圭吾
		第2分野代表運営委員	霜坂 とし子
		第3分野代表運営委員	高橋 順子
		第4分野代表運営委員	田中 陽子
	幹事会 代表	幹事会代表運営委員	召田 久美子
		幹事会代表運営委員	森川 裕久
	塾長 推薦	運営委員	渡辺 規夫
		運営委員	大原 あさみ
		運営委員	藤松 則子
	講師会	第1分野副代表	宮下 賢
		第2分野副代表	青木 菊子
		第3分野副代表	酒井 佐平
第4分野副代表		宮下 知穂子	
代 議 員	第1分野	星野 直人	
		田中 明子	
		安達 寛子	
		風祭 智秋	
	第2分野	大谷 妙子	
		桜井 道子	
		山下 美恵子	
		小胎 紀子	
	第3分野	中山 雅彦	
		成澤 揚子	
		椎塚 信子	
		坂口 恵美子	
	第4分野	笹栗 博美	
		小山 寿美子	
		塩入 陽子	
		高橋 正人	
監 事		長谷川 博智	
		須賀 ふき子	
事 務 局		内海 真由美	
		前川 恵子	
		塚田 恵子	

【編集後記】 高藤幸子講師の急逝の報には大変驚きました。心よりご冥福をお祈りします。
新年度がスタートし、講師会・幹事会も開催されました。皆さんの意見も大いに参考にし、より素晴らしい上田自由塾を作っていきたいと思っております。今回改めて講師の皆さんの写真を掲載させていただきました。心を一つにして「講師よし、塾生よし、世間よし」にしましょう！



生涯楽習 上田自由塾だより【24号】

令和元年7月1日

編集／発行 生涯楽習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp