

# 生涯学習 教える楽しさ、学ぶよろこび 上田自由塾 だよい

令和3年7月

第28号

## 令和3年度開塾式

令和3年4月4日（日）上田市文化センターにおいて令和3年度の開塾式が開催されました。土屋市長にご臨席賜り、お祝辞を頂戴しました。  
塾長挨拶、講師代表・塾生代表の新年度へ向けての決意を、また令和2年度で講座を10年継続された講師、塾生の表彰を行いました。



### 上田市市長 土屋陽一様

本日は令和3年度の上田自由塾の開塾式、大勢の皆様により開催されまして誠にありがとうございます。また本日ご案内いただいたことを心から感謝申し上げます。

さてこのような中で昨年度は思うようにいかなかった講座もあるとお聞きしております。そんな中でも学ぶという姿勢で生きていくということは大変大事なことでと思います。平成17年の設立から大変多くの皆様が受講され、そして講師になっていただいております。10年表彰も行われるということでその皆様に対しましても心からお祝い申し上げます。大正10年に上田自由大学がこの地で発足し、自由大学の精神が全国各地に広がり各地から講師を招いて自分たちで運営をしていた精神がまさに上田自由塾の理念となっています。私たち行政も生涯学習という点では教育委員会でも力を入れております。公民館活動も行政として進めておりますが、またそれとは別の形で自由塾の運営も大変大事なことでと思います。その学びを次の世代にも繋げていくということが大事だと思います。行政といたしましても自由塾に対し連携を取りながら進めていきたいと思っておりますので、コロナ禍ではございますが学びたい思いと皆様方の気持ちを合わせて進んでいくことを心からご期待申し上げたいと思います。

### 上田自由塾 塾長 滝澤 修一

令和3年度生涯学習上田自由塾開塾式に当たり、一言ご挨拶申し上げます。  
今年は例年になく早く上田城跡公園の桜が満開の中、新型コロナウイルス感染拡大にもかかわらず、令和3年度の開塾式が開催できますこと、心からうれしく思います。  
土屋市長には、お忙しい中、ご臨席を賜り、誠にありがとうございます。市長には、市長とされる前から、私も上田自由塾の活動にはご理解をいただき、議長の当時、移転前の事務所に足を運んでいただいたこともあります。上田市には日頃よりご支援ご協力を賜り、併せて心より感謝申し上げる次第です。



さて、本年度も、新型コロナウイルス感染拡大の中でのスタートとなります。そんな中でも、本日、10年表彰を受けられる5名の講師や76名の塾生に見られるように、上田自由塾は素晴らしい成果を上げてきています。本年度も、前年度よりは少なくなったとはいえ、上田自由塾は、多くの講師と塾生により講座が開設されています。新型コロナウイルスにも負けず、人が人として生きていくために必要な、充実した活動を続けていきたいと思います。今日、代表お二人のお話をいただき、講師による実演もあります。これらを通じて、皆さんで、心をひとつにして「だれでも先生、だれもが塾生」という上田自由塾の理念を実現していきましょう。素晴らしい楽しい充実した講座を展開していくことの思いを一つにしましょう。

皆様が健康に留意され元気で活躍されることを祈念して、開塾式における挨拶と致します。

### 講師代表 駒村則子（音読で喉トレ＆脳トレ講座／はじめよう朗読講座）



私が自由塾に興味を持ったのは、つい1年半前のことです。だれでも先生、だれもが塾生という魅力的な言葉、何よりも驚いたのは、その講座の数の多さです。

幅広いジャンルの、バラエティー豊かな講座が数多くあって、上田には、こんなにも様々なスキルを持った先生方がいらっしやることにまず驚き、私もやってみたいという、ワクワクするような気持ちを奮い立たせて頂いたことを憶えています。実際に講座をはじめてみると、塾生の皆様からいろいろな気づきを学ぶことも多く何よりも沢山の元気を頂いて、月に一度塾生の皆様と会えるのを一番楽しみにしているのは自分自身だということにも気づき

ました。昨年来、何かと出来ることに制限があったりする中、講座の感想を丁寧に手紙に書いて送って下さる方や、講座で取り入れている、口の筋トレや早口言葉などのトレーニングを、地域の集まりで高齢者のために実践して下さいという嬉しい報告も頂きました。日常生活に取り入れて下さったり、ご家族や地域に広めて下さったりしていることが本当に嬉しくて、自由塾で講座をはじめて良かったという安堵の思いで一杯になりました。

コロナ禍ではありますが、令和3年度も、笑顔が一杯あふれるような明るく楽しく、そして多面的に学びの輪が広がっていくような、貴重な時間を、塾生の皆様と共に育んでいきたいと思っております。

## 受講生代表 別府のり子(楽しい朗読講座)

田中明子先生の朗読講座は人気が高くなかなか空きが出ないとお聞きしておりました。何年も申し込み続けて、昨年度ようやく受講することが出来ました。コロナ禍で様々な制約がある中、マスクを付けてではありますが、声を出して朗読を学ぶ喜びは本当に大きいものでした。

朗読は難しいです。でも朗読の講座は楽しく、和気あいあいとした雰囲気はとても心癒されるものです。講座の締めくくりの受講生による発表会も皆さんが読む作品がそれぞれ个性的で、楽しいものでした。ただ1つ、残念なことは、1年間ご一緒したのにマスクをつけて講座を行ったため、皆さんの顔を一人もと言っていていくらい、覚えることが出来なかったことです。今年度はなんとかマスクを外して、素敵なお声と若々しいお顔が一致できると思います。



## 令和2年度 10年継続表彰 講師・塾生

- ・講師5名
- ・受講生76名



永井英美講師(講師代表)



中島茂博様(塾生代表)



## 10年継続講師代表 永井英美(楽しく学べる着物きつけ講座)



講師として10年継続の表彰をして頂きました。皆様に支えていただき活動することが出来ました。振り返ってみますと、色々なことが思い起こされます。

ある受講生さんは両親があつらえた着物がタンスで眠っているのが可愛そうとの思いから、着付けを習い、講座の後着物を着てお母様に会いに行かれ、喜ぶ顔が見られてとても励みになりました。また海外に住む娘さんの結婚式に、「自分で着物を着る」という目標を持ち頑張り、海外の方に素晴らしいと喜んでいただけたそうです。とても素敵な笑顔のお写真でした。

自分自身が「着物が好き」という事、伝統文化である着物を多くの方に興味を持っていただければ、ようこれからも手助けできればと思っております。



## 自由塾講師 花岡民子講師の実演

花岡講師には普段なかなか聞く機会がない津軽三味線を4曲続けてご披露いただきました。

短い時間ではありましたが、素敵なお着物と着こなしに加え、迫力ある三味線の音色がとても心地よく耳に残る演奏でした。



# 令和3年度 講師紹介

## 【第1分野】: 講師名/講座名



橋本 保子  
英字新聞を読む  
もう一度英文法



山崎 久生  
囲碁必勝講座  
日本かん違い物語



宮下 賢  
作曲家が教える  
楽しいカラオケ教室



中澤 清人  
頭のスポーツ  
「健康麻雀」初級



松澤 博明  
頭のスポーツ  
「健康麻雀」初級



柴本 仁一  
スペイン語会話  
初級・中級



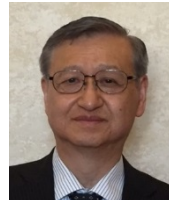
村松 誠一  
癒しのハーモニカ



窪田 英治  
俳句入門一歩二歩  
芭蕉を読む他



宮崎 勝義  
もう一度吹いて  
みようハーモニカ



渡辺 規夫  
まちかど科学  
クラブ



甲田 圭吾  
日本神話を  
読み解く 1.2.3 学年



後藤 厚裕  
株式銘柄研究



金井 りつこ  
楽しいオカリナ  
アンサンブル



花岡 民子  
津軽三味線



田中 明子  
楽しい朗読  
火曜・金曜



三井 貴美江  
小学生のための  
英語パーティ



翠川 一秋  
エッセイ教室



伊藤 博敏  
おはなしの世界  
やさしい朗読



田村 雄二  
リコーダー・アンサンブル  
を楽しもう



高野ゆう子  
頭のたいそう  
クラフト工房



河田 良子  
かわちゃんの  
歌の広場



河西 志帆  
遊び句会



安達 寛子  
歌声講座 in 塩田.  
西部・神川・丸中・中央



美馬 佳世  
大人ののためのピアノ  
を楽しむ会



駒村 則子  
音読で喉トレ  
&脳トレ  
はじめよう朗読



成沢 正博  
初級ギター  
弾き語り講座



滝沢 博文  
ワクワク腹話術  
楽しむ腹話術



風祭 智秋  
だれでも五行歌会



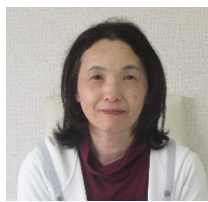
芹澤 文子  
絵本を楽しむ  
大人の読みきかせ



## 【第2分野】：講師名／講座名



山崎 暁子  
花を身近に楽しむ  
-いけばな-



竹内 由里子  
Happy  
カラライフ



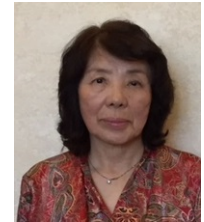
原 悦子  
フラワーアレンジメント&  
プリザーブドフラワー



霜坂 とし子  
針・かぎ針で編む  
ビーズアクセサリ



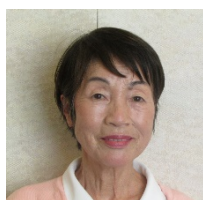
柳沢 令子  
ヘタでいいヘタが  
いい絵手紙教室



有川 信子  
パッチワーク・  
キルト教室



宮下 六朗  
写真等を絵に



大谷 妙子  
初めてのかご作り



春原 沙織  
身近に使える  
アロマセラピー



池内 早苗  
英国式フラワー  
アレンジメント



上原 保子  
草木染め



桜井 道子  
シャド・ボックス



青木 嘉子  
皮籐でカゴを編む



大原 あさみ  
ニードル  
羊毛フェルト



竜川 恵美子  
ウッドハーニング  
上田・丸子



武田 美恵子  
花を育てて楽しむ  
暮らし



赤地 真一  
ステンド・グラス



小胎 紀子  
革工芸



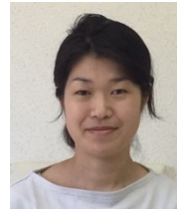
丸山 康雄  
気がるに楽しむ  
銅板工芸



北澤 実左子  
やさしい洋裁  
中級・初級



春原 さゆり  
かんたん染色  
山の幸染め



小宮山 泰子  
タイルクラフト  
(初・中級・フリー)



猪瀬 文子  
水彩画教室



田口 直子  
天然香原料で作る  
お香教室  
香りと薬草を楽しむ



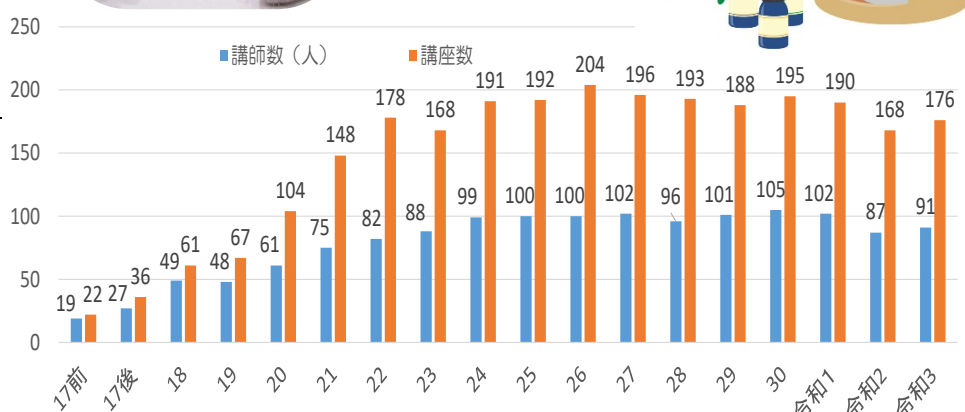
藤田 宏美  
ペン画を楽しむ



山下 美恵子  
深雪アートフラワー



講師(人)と講座数の推移



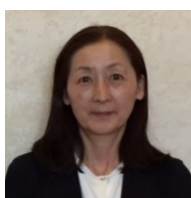
## 【第3分野】: 講師名/講座名



内藤 文雄  
パソコン講座  
月曜・水曜コース



戸堀 綾子  
楽しく学べる  
着物きつけ講座



永井 英美  
楽しく学べる  
着物きつけ講座



服部 吉  
楽しく学べる  
着物きつけ講座



高木 ひろ美  
楽しく学べる  
着物きつけ講座



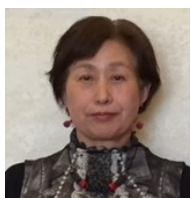
古市 須美子  
楽しく学べる  
着物きつけ講座



滝澤 悦子  
楽しもうワード&エクセル  
もう少しパソコン



森杉 茂  
毛筆によるかな・  
漢字教室



齊藤 宗和  
茶の湯



山辺 順子  
熟年和装教室  
(入門・初級)



矢吹 ヒデ子  
ワード、エクセル  
(中級)



槇島 照美  
片づけ上手



酒井 佐平  
楽しい蕎麦教室  
A・B



坂口 恵美子  
おいしく手作り  
パン教室  
ポーセラーツ



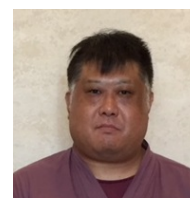
浜村 敏雄  
ボールペン字  
筆ペン字



椎塚 信子  
毛筆による  
実用書教室



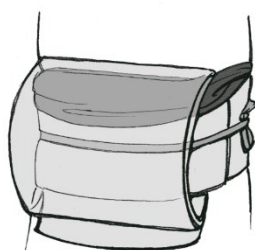
成澤 揚子  
おうち Café  
(パンとスイーツ  
クッキング)



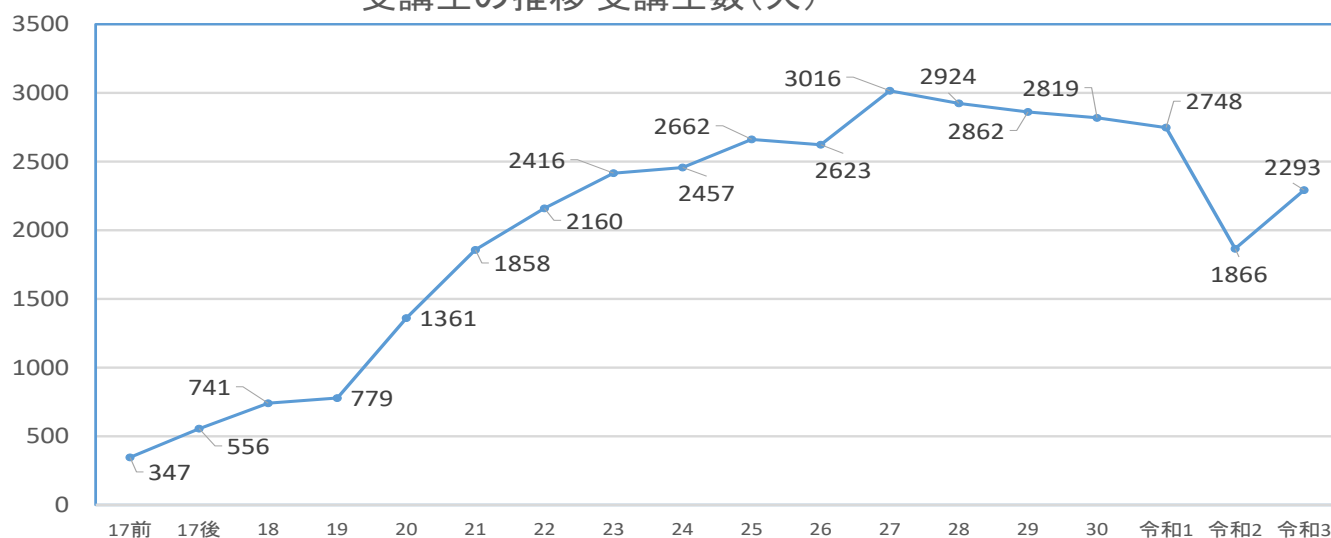
中山 雅彦  
習字教室



高橋 順子  
まんぷく横丁



受講生の推移 受講生数(人)



## 【第4分野】：講師名／講座名



**大熊 明美**  
ZUMBA スローピラティス  
骨盤調整ヨガ



**小山 寿美子**  
女性のための  
美容ヨガ講座



**井出 英夫**  
里山トッキング  
(月・水・金・日曜日)



**鬼久保 昌子**  
楽しく日本舞踊  
踊ろうよ  
楽しく民謡



**荒井 恵美子**  
ハワイアン・フラ



**山口 治美**  
リラクゼーション  
ヨガ



**町田 京子**  
笑って動いて  
楽しく脳活



**平塚 久美子**  
ヨガ&ルディック  
ウォーキング



**金井 善男**  
里山自然学習  
(I、II)



**中嶋 研二**  
スポーツ吹矢  
健康講座



**宮下 知穂子**  
ストレッチ  
コンディショニング



**松崎 恵司**  
健康長寿祈願講座



**近藤 和子**  
邦楽舞踊(歌謡舞踊)



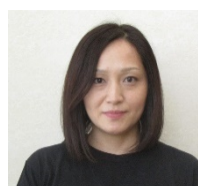
**高藤 袈裟幸**  
たのしい  
レクリエーションダンス 16



**小泉 美智子**  
社交ダンス



**田中 貞子**  
よっ！粋だねえ  
江戸芸かっぱれ



**太田 朱子**  
エアロビクスと  
マルチエクササイズ



**高橋 正人**  
心身の健康維持を  
目的とした瞑想と  
気功体操



**小出 義宗**  
太極拳の基礎  
A.B.C



**大木 奈保子**  
太極拳の身体操法  
(太極拳の基礎の基礎)



★令和3年5月23日 総会・講師会を開催しました。

昨年は、コロナウイルス感染拡大防止の観点から5月講師会はできませんでしたが、今年は感染対策をしての開催、内容は省略し時間短縮して行われました。

各分野の代表役員選出、コロナ禍での講座の悩み、工夫などの意見交換をしました。

講師会で出されたご意見、今後の課題については、次の講師会へ提案し、議論していくように検討しています。

### 講師会長あいさつ 令和2年度講師会長 甲田圭吾

昨年来の、コロナウィルスの感染拡大の影響を受け、各講座は感染予防を徹底しながら、不自由な中にも力強く活動が始められたことと拝察いたします。かくも充実した生涯学習の場が提供・運営されているというのは、全国的にも誇れる、まれにみるシステムであります。例年講師会では、研修会を実施しておりますが、今年は私講師会長より講師としての姿勢・心がまえも含めて若干お時間を頂き私の思う所をお話させていただきます。

まず自由塾の運営にかかわる役員決めについてです。分野によって色々な申し合わせ事項があるようですが、該当する方が拒否されて収拾がつかなくなる分野もあるようです。そのような姿勢で良いのでしょうか？事務局と一部の運営委員に任せておけば良いというものではありません。我々講師みなが主体的に運営に関わり、自分たちで作り上げていくという組織であります。積極的にその任について頂き、自由塾の運営にお力とお知恵、ご意見をいただきたいと思います。私は「どうせやるなら、喜んで楽しんでやろう」という気持ちで、自由塾の運営委員会に関わってきました。今、振り返りますと大変有意義、かつ、やりがいを感じる事が出来ました。どうか皆さん、どうせやるなら、この言葉しありません。「Yes」か「はい」か「喜んで」この精神でやりましょう。

また私が教職時代、先輩に言われた①生徒に対して誠実であれ！②「うそ」を教えるな！③自信のないことについては、曖昧な回答はせず、後で調べ確かなものとしてから教えよ！というもの。人に何かを教えたり、指導したりすることには、それなりの責任と自覚が必要です。受講生の皆さんに充実した学びの機会を提供できますよう、誠意をもって講座運営をしていくことを確認し合ひましょう。

## 幹事会

7/4(日) 中央公民館大会議室において 79 名の幹事の皆さんにご出席いただき開催しました。感染防止対策のため 2 回に分けての開催でした。

滝澤塾長、運営委員長、幹事代表のお話、事業・会計報告をしました。

コロナ禍で、例年行っている分野別に分かれての意見交換はできませんでしたが、アンケートにたくさんのご意見、感想をいただきました。

### 令和3年度運営委員長 甲田圭吾

上田自由塾は、県とか上田市という行政が主導して運営しているのではなく、市民主導、つまり、我々講師陣と受講生によって運営されているということです。ですから受講生の代表である幹事の皆様も上田自由塾の運営の一端を担っているということを改めて御認識頂きたいと思えます。幹事の皆様にはどのようにこの運営にかかわって頂くかということです。

まず幹事の皆様の中から 2 名の運営委員を出して頂き、受講生のお立場から自由塾の運営にご意見・お知恵を頂きたいと存じます。

また皆様が受講されている各講座におきまして講師の先生と連絡を密にとりながら受講生をまとめたり、それぞれの交流を図るなど充実かつ円滑な講座運営にご尽力いただきたいと思います。

### 令和2年度 幹事代表 森川裕久

新型コロナウイルス感染パンデミックの状況下、私共の様々な活動が制限されている中、私自身、生きる意味や生き甲斐を考える機会が与えられ、関心のあることの学びや趣味を通しての生涯学習が出来る場がいかに貴重であるか気付かされています。私は、定年退職後に軽い気持ちで上田自由塾のある講座に参加し、何も意識することなく一昨年に順番で講座の幹事になりました。会場の準備や会場使用報告書の提出はじめ講師のお手伝いをしましたが、偶々、幹事代表として運営委員会に出席するようになって、初めて上田自由塾の在り方や運営について考えさせられることになりました。「誰でも先生、誰もが塾生」を理念とする上田自由塾は、いわゆる行政主導の社会教育活動や民間のカルチャーセンターとは基本的な在り方が違い、講師と共に塾生が主体的に参加し興味関心のあることを習い学ぶ場をつくっているという意識が大事であることを認識するようになりました。またいろいろな人々との出会いを通して自分の人生を更に豊かにできることも実感しています。

これからも皆さんと共に上田自由塾を楽しく学べる場として育てていきたいと願っております。

### 幹事会アンケートから ご意見・要望・幹事活動

- ・自由塾の取り組みは、私たち市民にとって大変ありがたく、身近で知識やスキルを向上させる有効な手段と考えています。年金生活者の多い中、ワンコインで楽しく学ばせていただきありがとうございます。
- ・定年後の余暇利用の機会を与えて頂き、大変ありがたい。
- ・受講生の中には、運転免許がない方も増えてくると思うので、公共の公民館などは有難いです。
- ・受講 2 年以上はダメなどの受講期間の制限もなく、分野も幅広く受講料も安価であれこれ受講したくなります。
- ・当番制で準備・集金・日誌記入・掃除等行っています。
- ・連絡網の起点となっている。(野外活動のため予定変更等がある)
- ・出席簿の確認、コロナ対策としてイス等の消毒、整理整頓、戸締り、部屋の施錠、使用簿の提出。
- ・全会員が片付けについては協力してくださって嬉しいです。
- ・講師は時間いっぱい熱心に指導してくださり、資料もしっかり準備されて満足しています。
- ・欠席時の分は講師がやってくださり、次回追いつくように配慮してくださっています。
- ・欠席の時、資料は後日先生が郵送してくださり感謝です。
- ・継続の方の習わしにどう対応すればよいのか悩んでいます。
- ・初心者コースなので気楽に参加しましたが、経験された方が数人いて閉口しています。役員決めもジャンケンで負けた結果です。何とか一年間続けられるように頑張ります。
- ・本年、初級講座としていただき、初心者にとっては有難い。自由に参加できることが良い。
- ・初級講座としていただいたので取り組みやすい。
- ・何の隔たりもなく楽しく溶け込んでいる。
- ・展示会への参加を目指す作品作りにも熱が入り励みにもなります。
- ・受講生の高齢化もあり、年々人数が減りつつあります。講座成立人数制限をゆるめてほしいです。
- ・手話の講師、メイク講座が欲しいです。平日の夜、土日の講座等をお願いしたい。
- ・上田市外の市町村からの塾生もいるがもっと増えれば楽しいと思う。PR 活動をお願いします。

★沢山の貴重なご意見をありがとうございます。ご意見につきましては、運営委員会で検討して参ります。

# 令和3年度 今後の予定

## 令和4年度講師募集

令和3年11月1日（月）から  
「令和4年度上田自由塾」の講師募集が始まります。  
初めての方でも気軽に楽しく学べる講座をお待ちしています。  
ジャンルは問いません。  
あなたの培った知識や経験を活かし、講師として“教える楽しさ”を体験してみませんか。

## 令和3年度ふれあい展示会開催

令和4年2月下旬の土・日  
イオンスタイル上田様にて、ふれあい展示会の開催を予定しております。  
1年間講師と共に学んだ受講生さんの素晴らしい作品の展示をいたします。

## 令和3年度成果発表開催

令和4年3月20日  
上田自由塾閉塾式と共に成果発表を開催予定です。  
色々なジャンルの発表があります。  
コロナ禍ではありますが、沢山の皆様と互いに鑑賞しましょう。

### 講座の見学が出来ます！

講座を見学したい方は、必ず講師又は事務局にお問合せ下さい。

また体験する場合は、実費材料代がかかる場合があります。見学できない講座もありますので、講師の了解を得てからお出かけください。

## 令和3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<br>営<br>委<br>員<br>会 | 講師会<br>代表 | 第1分野代表運営委員 | 宮下 賢   |
|                       |           | 第2分野代表運営委員 | 青木 嘉子  |
|                       |           | 第3分野代表運営委員 | 坂口 恵美子 |
|                       |           | 第4分野代表運営委員 | 宮下 知穂子 |
|                       | 幹事会<br>代表 | 幹事会代表運営委員  | 吉田 範夫  |
|                       |           | 幹事会代表運営委員  | 鈴木 善雄  |
|                       | 塾長<br>推薦  | 運営委員       | 甲田 圭吾  |
|                       |           | 運営委員       | 藤松 則子  |
|                       |           | 運営委員       | 森川 裕久  |
|                       | 講師会       | 第1分野副代表    | 村松 誠一  |
|                       |           | 第2分野副代表    | 竜川 恵美子 |
|                       |           | 第3分野副代表    | 滝澤 悦子  |
|                       |           | 第4分野副代表    | 小泉 美智子 |
| 代 議 員                 |           | 第1分野       | 窪田 英治  |
|                       |           |            | 三井 貴美江 |
|                       |           |            | 田村 雄二  |
|                       |           |            | 高野 ゆう子 |
|                       |           | 第2分野       | 宮下 六朗  |
|                       |           |            | 池内 早苗  |
|                       |           |            | 丸山 康雄  |
|                       |           |            | 春原 さゆり |
|                       |           | 第3分野       | 内藤 文雄  |
|                       |           |            | 永井 英美  |
|                       |           |            | 服部 吉   |
|                       |           |            | 高橋 順子  |
|                       |           | 第4分野       | 大熊 明美  |
|                       |           |            | 山口 治美  |
|                       |           |            | 町田 京子  |
|                       |           |            | 太田 朱子  |
| 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】今年度、講座が始まり、開塾式、総会、講師会、そして幹事会と予定された事業も、新型コロナウイルス感染防止の対策を取りながら、無事、行うことができました。昨年度、私たちは大変な経験をしました。今後、いくつかの困難はありますが、新型コロナに負けず、上田自由塾を一層充実したものになるようご理解とご協力をお願い致します。くれぐれも健康には留意されますように。



生涯学習 上田自由塾だより【28号】

令和3年7月30日

編集／発行 生涯学習 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