# 生 涯 楽 習

# 教える楽しさ、学ぶよろこび

# 上明自由整泛影

令和5年7月

第30号

### 令和4年度閉塾式

令和4年度上田自由塾の閉塾式は、令和5年3月19日、上田市文化センターにて開催しました。

峯村秀則教育長よりご祝辞をいただいた後、11 講座の舞台発表がありました。久しぶりの参加となった「ギターの弾き語り講座」の成沢講師と受講生の皆様の演奏に、会場の皆様も大きな声を出して一緒に歌い、楽しい発表となりました。他の講座も自由塾での学びの発表の場としてご鑑賞いただけたことは、有意義な時間だったのではないかと思います。



ギター弾き語り講座の発表

# ふれあい展示会第一部 3/19 開催 於:中央公民館



バルーンアートを 楽しもう講座の展示



ヘタでいいヘタがいい絵手紙講座の展示

# ■令和5年度開塾式

令和5年度 10年継続者表彰式 講師·受講生 令和5年4月2日(日)上田市文化センターに おいて令和5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。



上田市長 土屋陽一様

#### 表彰者

- ・講師5名
- •受講生84名

10 年という長い年月を講師と共に一緒に学び、沢山の出会いと生き甲斐を得た月日だったことと思います。

当日ご参加いただけなかった皆様に も、今後も上田自由塾発展のためお力添 えをお願いいたします。



#### 上田自由塾 塾長 滝澤 修一

上田城跡公園の桜の開花もすすみ、千本桜祭りに多くの人でにぎわっています。コロナ禍前の状況に戻った感があります。本日ここに令和5年度の開塾式が開催できますことを心からうれしく思います。

この1年間は、ロシアによるウクライナ侵略などに伴う国民生活の困難さなどにより大変な1年でしたが、講師塾生の皆さんの工夫と協力によってこれらを乗り越えてこられました。

本年度は、困難に打ち勝ってきたことに自信をもち、新型コロナ以前の活動にも勝る活動を展開していきたいと思います。

これまでの経験は、私たち生涯楽習上田自由塾の活動が、一人一人が人間らしく生きていくうえで必要不可欠なものであることを改めて実感させてくれました。新型コロナにより講座を休止せざるを得なかったときのつらさ、くやしさ、そして再開できた時の喜び、これらは私たちにとって忘れがたい経験でした。本年度は、一人一人が健康で文化的な生活を営むために、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 龍野 彰宏**(藤沢周平が描く人物像と人生観講座)

平成 25 年から 6 年間、この上田自由塾で講師を務めさせていただきました。一旦辞めさせていただいたのですが、4年が経ってまた新しいテーマが浮かんだものですから、大変迷いましたが今年から再開をさせて頂くことにしました。

講座を進めるには、私は三つの要素が不可欠だと思っております。一つ目は「足腰」、二つ目が「活舌」、三つ目が「認知機能」。余談ですが、生理的な老化現象というのが三つありまして一つは固有名詞を忘れる、二つ目は同じ話を繰り返す、三つ目は自分のことばかり言って人の話しを聞かない。登場人物の名前が時々出てこなくても、これはもう老化現象として認めるしか仕方がないと思いまして、再開をさせていただくことにしました。



また講座を進めるためには準備が必要です。それによって充実した時間を過ごすことが出来ますし、色々な気付きもあります。大勢の皆さんと交流もできます。プラスなことはたくさんありますが、マイナスはない。 そう長くはできないとは思いますが、今年一年新しいテーマで進めていきたいと思っております。

#### 受講生代表 甲田 貞子様 (ストレッチ♡コンディショニング講座)



ストレッチコンディショニング講座で宮下知穂子先生にご指導していただいています。講座は入門から中級までありますが、どなたでも体調に合わせたストレッチなので、私は気軽に楽しく体を動かしております。

私が 16 年もの間続けてこられたのは、若々しくスマートで素敵 な宮下先生のお人柄と気さくな会話をしてくださることで、私は心が穏やかになります。先生は少し笑いながら「いいんだよ~」と言ってくれます。



今年度も自分自身の体調管理をしながら頑張ってこの講座に参加させていただきたいと 思いますので宮下先生どうぞよろしくお願いいたします。

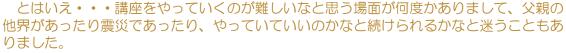
### 10 年継続講師代表 高橋 順子 まんぷく横丁講座

「まんぷく横丁」という料理講座の講師をしております高橋順子と申します。

本日は 10 年継続の表彰をいただきありがとうございます。

上田自由塾では中数年お休みしたので、講師を始めて10数年になります。

料理が好きで誰かとその思いを共有したいと始めて、毎回受講生と料理を楽しく作り、楽しく話し、貴重な時間を過ごしています。





それでもここまでやってきたのは、事務局の方々のアシスト、そして来てくださった受講生の方々、何より家族の支えがあったからと思います。特に夫には精神的に助けてもらいました。私は毎回講座の準備には、かなり時間と手間をかけるのですが、そのため家事もおろそかになりがちでした。そんな中で、子供の面倒を見てくれたり講座が無事に終わったかと気にかけてくれたり、いつも静かに見守ってくれていました。先日「いつも講師の仕事を応援してくれてありがとう」と伝えたところ、「人に喜んでもらえる仕事が出来て良かったね」と言われ、思わずほろっと涙が出ました。ここにいらっしゃる皆さん、講師の方も受講される方も色々な事情、色々な状況の中で講座に参加されていると思います。その講座1つ1つが、素敵な出会いでありますように、楽しい時間でありますように。自由塾がそういう時間を提供する場でありますよう願っております。本日は誠にありがとうございました。

# 自由塾講師 美馬佳世講師の実演 (大人のためのピア/を楽しむ会講座)

講師は塾生の皆さんが両手を使い、脳に良い 刺激となりピアノを楽しんでいただけるよう 頑張っています。

## 演目

- ・となりのトトロ
- 即興曲





# **ふれあい展示会第二部** 於 : サントミューゼ 3/30·3/31















展示会に参加された講座の 一部を掲載させていただき ました

# 令和5年度

# 講師紹介

# 【第1分野】: 講師名/講座名

音楽·文学·語学·自己啓発· 歴史·科学



**橋本保子** 英字新聞を読む 旅行英語



**窪田英治** 俳句入門・一歩二歩 芭蕉を読む他



**渡辺規夫** まちかど科学 クラブ



**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



**徳谷満子** みんなでオカリナを



**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



山口**義雄** やさしい手品教室



**三井貴美江** 小学生のための英語 パーティ



**村松誠一** 癒しのハーモニカ 初級



**金井りつこ** 楽しいオカリナ アンサンブル



**田中明子** 楽しい朗読 ①②③



**河田良子** かわちゃんの 歌の広場



田村雄二 リコーダー アンサンブルを 楽しもう



**柴本仁一** スペイン語会話 初級・中級



**駒村則子** 音読で喉トレ&脳トレ はじめよう朗読



**宮崎勝義** もう一度吹いて みようハーモニカ



**望月 久** 草笛を吹こう



**山口由美子** 長唄三味線



**花岡民子** 津軽三味線



**滝澤博俊** 楽しく吹ける ハーモニカ



安達寛子 歌声講座 in 塩田 ・西部・神川・丸子 ・中央・上野が丘



**美馬佳世** 大人のための ピアノを楽しむ会



**中村靖熙** らららピアノ I・Ⅱ



成沢正博 初級ギター 弾き語り講座



**小林和夫** お金の勉強 ─FP3 級基礎学習



**龍野彰宏** 藤沢周平が描く 人物像と人生観



伊藤博敏 おはなしの世界



**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

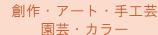


**中村由美子** ようこそ ピアノの国へ 初級・中級



**原 裕子** 毎日の生活に楽しみを 見つけていますか

# 【第2分野】: 講師名/講座名





**池内早苗** 英国式フラワー アレンジメント



山崎暁子 花を身近に楽しむ 一いけばな



原 **悦子** フラワー アレンジメント& プリザーブドフラワー



丸山康雄 気がるに楽しむ 銅板工芸



**大谷妙子** 初めてのかご作り



**坂口恵美子** ポーセラーツ 彩色チャイナ ペインティング



**霜坂とし子** 針・かぎ針で編む ビーズアクセサリー



**柳沢令子** ヘタでいい ヘタがいい 絵手紙教室



**大原あさみ** ニードル 羊毛フェルト



教室 上田・丸子

**赤地真一** ステンド・グラス



**高野ゆう子** クラフト工房 頭のたいそう



**宮下六朗** 写真などを絵に



**青木嘉子** 皮籐でカゴを編む 初級・中級



**桜井道子** シャドーボックス



**春原さゆり** かんたん染色 山の幸染め 経験者コース



**山下美恵子** 深雪アートフラワー



**小胎紀子** 革工芸①②③



**北澤実左子** やさしい洋裁 中級・初級



**武田美恵子** 花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングをたのしむ



**佐藤俊之** バルーンアート 初級・中級

# 【第3分野】: 講師名/講座名

料理・着付け・書道・パソコン



**酒井佐平** 楽しい蕎麦教室 A・B



**中山雅彦** 習字教室



**内藤文雄** パソコン講座 (エクセル・ワード) 月曜日・水曜日コース



**浜村敏雄** ボールペン字講座 A・B



山**辺順子** 熟年和装教室



**滝澤悦子** 楽しもう Word&Excel 楽しもうパソコン もう少しパソコン



**戸堀綾子** 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



**永井英美** 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



**田口純子** おいしく手作り パン教室



**青島有子** おいしく手作り パン教室



成澤揚子 おうち Café (パンとスイーツ・ クッキング)



**槙島照美** 人生のたたみ方上手



**椎塚信子** 毛筆における 実用書教室



**関 るみ** おいしいケーキの 12か月



高**栁和加え** おいしいケーキの 12か月



**高橋 順子** まんぷく横丁

# 【第4分野】: 講師名/講座名

健康・スポーツ・ヨガ ・ダンス・舞踊



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



**平塚久美子** ヨガ&ノルディック ウォーキング



**荒井恵美子** ハワイアン・フラ



**鬼久保昌子** 楽しく日本舞踊 踊ろうよ楽しく民踊



**石海房子** 手話ダンス



**笹栗由紀恵** ロコモフラ



**近藤和子** 邦楽舞踊 (歌謡舞踊)



**宮下知穂子** ストレッチ・ コンディショニング



**町田京子** 笑って動いて 楽しく脳活



**吉原千枝美** 歌と体操で 音楽レクリエーション



**竹内尚子** 全身を整える アライメント・ヨガ



**金井善男** 里山自然学習講座



**小泉美智子** 社交ダンス サンサン フラダンス



**石江良一** 里山わくわく 山登り



**田中貞子** よっ!粋だねぇ。 江戸芸かっぽれ



中嶋研二 スポーツ吹矢健康講座 東洋医学入門



山口治美 リラクゼーションヨガ コンディショニング&ヨガ



小出義宗 太極拳の基礎 (推手と套路)(補習)



**安江一恵** 今日から私も セラピスト



太田朱子 エアロビクスと マルチフィットネス



高橋正人 心身の健康維持を 目的とした瞑想と 気功体操





5/21(日)中央公民館において講師会、総会を開催しました。 各分野では、講師代表運営委員の選出、規約についてなど議論をしました。



#### ― 5月21日 講師会に検討した課題

- ●規約に関する事(規約改定事案)
  - ①運営委員長の定め(現状は正副運営委員長を置いて運営している)
  - ②事務長の定め(現状は不在)
  - ③代議員の選出方法の定め(現状5月講師会にて決定し次年度の総会に出席している)
  - ④代議員の選出時期、任期について 選出した年度の仕事はなく次年度の総会に出席。講座開講しなければ欠席者が出ることになる。 現状のままの運用でよいか。
  - ⑤生涯楽習上田自由塾連絡協議会の定めがあるが、実施された記録はない。今後の方針は。
  - ⑥役員会の実施
  - ⑦「講師謝礼金」「講師報酬」の用語の運用・・・統一名称の決定。
  - ⑧講座成立の要件(人数他)現状のままの運用でよいのか。
  - ⑨講師の禁止条項は「附則」でよいか。
  - ⑩上田自由塾慶弔規定 塾生死亡時の弔電打電の定めについて・・・実情に照らし削除してもよいか。

## 運営委員会

令和5年度の運営委員会も新運営委員でスタートしました。皆様から出されたご意見、規約改正ついて、 今後の会場利用、使用料、冷暖房費用なども含め課題の検討を進めていきたいと思います。



7/2(日)中央公民館大会議室において95名の幹事の皆さんにご出席いただき開催しました。コロナ感染防止対策を徹底し開催いたしました。

まず各講座の幹事になっていただいたこと、また今日の幹事会に参加いただいたことに心から感謝したい と思います。

皆さんに知っていていただきたいこと、それは生涯楽習上田自由塾とは何かということです。上田市「生涯学習都市宣言」を契機として、平成17年開塾しました。来年は20周年を迎えます。初代塾長は、山口忠久先生で、残念ながら平成30年12月にご逝去されました。

自由塾の特徴は、「誰でも先生、誰もが塾生」という全国的にも例を見ない生涯学習のシステムです。講師の公募に始まり、講座の成立には、現在は、運用で6名で成立としていますが規約上、原則10名(1,2年目6名)の応募が必要です。自由塾の財政は、皆さん方塾生からの受講料のみで、行政からの直接的財政支援はありません。公民館等の無料使用という形での支援です。

また、運営は、講師代表と塾生代表からなる運営委員会で行っています。まさに、市民による手作りによる活動です。みんなで支えています。

近々の課題は、公民館使用料・冷暖房費等の費用負担に関する市の施策の問題です。今後、市による説明会があります。しかし、費用負担が実施されただけで、自由塾の運営は成り立たなくなります。市へ意見、要望を伝えるとともに、運営委員会、講師会では、受講料以外の費用負担、もしくは受講料自体の見直し(増額)の必要性の議論も始めています。今日は、皆さんからも様々なご意見をいただき、今年1年、楽しい講座を作り上げていくとともに、大きな課題にも取り組んでいきたいと思います。(塾長 滝澤 修一)

#### 幹事会の皆様からのハガキ・アンケートから ご意見・要望など

- ①講師の先生には大変熱心にご指導いただいており感謝します。
- ②運営は大変だと思いますが、自由塾のおかげで楽しい毎日を送ることができています。 どうか永遠の存続を。
- ③低額で色々な分野の勉強ができるのはとても有難い。特に外へ出る事が少なくなる年代なのでこのような機会があると出かける機会になって有難い。
- ④自由塾によって多くの人が人生を豊かなものにしていただいている。



- ⑤やってみたいことに手軽に学ぶことができるのはとても有難いです。満足しております。
- ⑥数年前初めて自由塾に参加し、受講日、受講料など普段の生活に支障をきたす事のない設定 で、しかも趣味を楽しめるので本当に楽しいです。
- ⑦毎年のことですが、開塾式・閉塾式への受講生の参加者が少ないことに寂しさを感じています。
- ②サントミューゼで展示発表会が出来てとても良かったと思います。イオンよりサントミューゼ の方が落ち着いてみることが出来ました。今年度もお願いしたいと思います。
- ⑨出席簿のみで、講座内容の記録(日誌)はやめてほしいとの意見があります。
  - ※日誌は、感想を書いていただくことにより、講師も塾生の考えていることなどがわかります。 事務局も塾生の感想を参考にさせていただております。ひとことで結構です。今後とも日誌の活用にご協力をお願いいたします。

#### 一幹事として一

- ①出欠の確認(当月・次回)、集金、部屋の開閉、会場作り、戸締り、電気、ガス、冷暖房の確認、楽しい雰囲気づくり、終了後のチェック。
- ②幹事会への出席。
- ③各回の運営がスムーズであるように、会場設定や受講生の要望を聞くようにしています。

#### 一要講科について一

- ①年金生活者としては現状で助かっているが、市の方針変更があれば実費分増額はやむを得ないのではないか。実際としては説明がほしい。
- ②受講料改定は仕方がないことだと思いますができればやめてほしい。上田市の自由塾に対するリスペクトがなくなったのでは。
- ③冷暖房費多少であれば別途徴収しても良いと思います。なるべく低額でお願いします。会場 費は市の負担でお願いできればと思います。

#### 【その他】

「カメラの講座」、「短歌の講座」、「料理(イタリアン・中華・和食)のコース」、「インターネットを利用したパソコン講座」を開設していただけると有難いです。というご意見もいただきましたが、「誰でも先生 誰もが塾生」上田自由塾は講師公募制です。まずは講師をやりたいという方のご応募からスタートします。ご近所や知人のなかに、講師にふさわしいと思われる方がいらっしゃいましたら、ぜひ上田自由塾をご紹介ください。

★おハガキやアンケートで頂いたご意見につきましては、運営委員会で 検討して参ります。

沢山の貴重なご意見をありがとうございました。

#### 各講座の日誌から(令和4年度)

<講師も受講生も励みになったり和んだり!>

講座の様子、素敵なひとこと。

- 毎回皆さんの言葉の豊かさに目を見張る思いで す。日本語の美しさを大切にしながら勉強してい きたい。(俳句講座)
- わかりやすい資料と講義で興味を持って学ぶこと もできる。頑張って続けていきたい。(俳句講座)
- 先生の曲についての説明とご指導で、曲の時代が 想像でき90分の発声は健康アップにもなり、毎 回講座に来て思い切り大きな声で歌う事、気持ち も晴れてテンション爆上がり! (歌声講座)
- ポテトサラダも、ひと工夫でおもてなし料理に!
- 難しいと思っていた料理も、簡単に上手に季節に あったメニューが出来るようになった。
- ・ 今、野菜が沢山あるのですぐに利用できるメニュ ーは嬉しい。(料理講座)

# 令和5年度 今後の予定

令和5年度ふれあい展示会開催

令和6年2月、ふれあい展示会の開催を予 定しております。(日時・場所は未定) 1年間講師と共に学んだ受講生皆さんの素 晴らしい作品の展示をいたします。

#### 令和5年度成果発表開催

令和6年3月20日(水•祝) 上田自由塾閉塾式と共に成果発表会を開 催予定です。

色々なジャンルの発表があります。 沢山の皆様とお互いに鑑賞しましょう。

#### 令和6年度講師募集

令和5年11月1日(水)から 12月26 (火) まで

# 「令和6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5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
		第1分野代表運営委員	田中 明子
	講師会	第2分野代表運営委員	山﨑 暁子
浬	代表 運	第3分野代表運営委員	滝澤 悦子
压		第4分野代表運営委員	小山 寿美子
営	幹事会 代表	幹事会代表運営委員	倉島 やよい
		幹事会代表運営委員	片岡 敏久
委	하트	運営委員	甲田 圭吾
	塾長 推薦	運営委員	吉田 範夫
員		運営委員	鈴木 善雄
	講師会	第1分野副代表	山口 由美子
会		第2分野副代表	池内 早苗
		第3分野副代表	髙木 ひろ美
		第4分野副代表	宮下 知穂子
		第1分野	渡辺 規夫
			安達 寛子
			成沢 正博
			風祭 智秋
		第2分野	大谷 妙子
			桜井 道子
			春原 さゆり
代	議員		小胎 紀子
16			中山 雅彦
		第3分野	浜村 敏雄
			成澤 揚子
			椎塚 信子
		第4分野	石海 房子
			笹栗 由紀恵
		カキガ ±シ	石江 良一
			吉原 千枝美
監事		些 重	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】令和5年度の講座が始まりました。 開塾式、総会、講師会、幹事会も、ほぼコロナ前の やり方で行うことができました。しかし、公民館 の使用料、冷暖房費等の徴収が大きな問題となっ ています。「誰でも先生、誰もが塾生」、この貴重 な上田自由塾を、守り発展させるようみんなの力 を合わせていきましょう。



生涯楽習 上田自由塾だより【30号】 令和5年7月31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