

# 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6年7月

第31号



## 令和5年度 ふれあい展示会 令和6年2/17・18開催

イオンスタイル上田様の1階と2階の2か所での展示になりましたが、体験にも沢山の皆様にご参加いただきありがとうございました。



## 令和5年度閉塾式

令和5年度上田自由塾の閉塾式は、令和6年3月20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、13講座の舞台発表がありました。

「邦楽舞踊（歌謡舞踊）講座」の近藤講師と受講生の皆様の発表は、とても華やかで素敵なひと時を過ごさせていただきました。他の講座も自由塾での学びの発表の場としてご来場いただいた皆様に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。



邦楽舞踊（歌謡舞踊）講座の発表

# 令和6年度 20周年記念開塾式

令和6年度の開塾式が令和6年4月7日（日）上田市文化センターで開催されました。今年度は上田自由塾創立20周年、20年継続となる講師は2名、受講生は5名です。開塾式では、講師2名、受講生1名にご挨拶を頂きました。土屋市長にもお祝辞を賜りました。これからも変わらぬご支援をいただけること、上田自由塾に熱いエールを頂きました。



上田市長 土屋陽一様

## 生涯楽習 上田自由塾 開塾式



### 令和6年度

表彰者 10年継続表彰 ・講師5名 ・受講生71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。

当日都合で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。

（被表彰者のお名前は、開塾式パンフレットに掲載いたしました）

### 令和6年度 20年継続 講師・受講生挨拶



#### 深雪アートフラワー講座



講師 山下美恵子

深雪アートフラワーとは布の一枚一枚を筆で染めおコテで形を作り花びら、花芯、葉っぱ、茎など、それぞれを組み合わせ花を作っていくものです。いろいろな種類の花を盛り込んで一作品にしたものがこちらになります。（作品）

一つ一つの工程の度に喜びがあり完成した時の感動や達成感を大勢の方に知っていただきたい。

お誘いを受けて講師になりましたが講座を重ねていくうちに塾生一人一人が上達し、ふれあい展示会でも見ていただくことで喜びが増し、更なる技術の向上に繋がり、今までの学習の成果発表の機会となり感謝しております。

ながの東急展示会に上田自由塾の受講生全員で秋の花々を出品いたしました。飾り方や他の人の作品を見ることで勉強になり良い刺激になったようです。

自由塾での深雪アートフラワー歴20年は貴重な経験になりました。皆さんも長く続け夢中になれるものと出会えることを願っております。



#### 初めてのかご作り講座

講師 大谷妙子

公民館で成人学級の講師をしていたところ自由塾を紹介されまして、1年だけお世話になるつもりがもう20年も経つのですね。

受講してくださる方、事務局のご配慮、そして家族の理解のおかげです。かご作りはつるを組んで好みの形に作り上げていきます。作る楽しみ、使う楽しみを少しでもお伝えできればと思い続けています。講座の準備に手間のかかるものがあります。先日も使おうと思っていた材料が手に入らず前日になって変更しました。どんなつるを使おうかと思って山に入りまして、およそのつるを採取できたのですが、やぶの前に駐めておいた車に、揃えた靴と車のキーがあったため皆様に不審に思われ警察騒ぎになってしまいました。

「講座で作った作品を喜んで使っていますと家族や友人に褒められた」、「次回の講座が待ち遠しい」などと励まされます。かご作りを通して身近な情報交換の場でもあり、老化予防にもなるそうです。大好きなかご作り、もう少し続けていこうかと思っています。最後に自由塾が末永く続くように願っています。



#### 深雪アートフラワー講座

受講生 塩崎 洋子

受講のきっかけは単にお花がすきという事でした。

全員が同じものを作りますが、作り方を忘れてしまっても、楽しく会話しながら山下先生は何度でも丁寧に教えてくださいます。染色の深雪カラーに魅せられています。出来上がった作品はみんな少しずつ違います。違うからこそ面白さと楽しさがあると思います。

東京日本橋の高島屋デパートまで高速バスに乗り展示会を見学に行きました。

巧みな演出は圧巻。感動そのものでした。

素晴らしい盛り上がりで、これを機に深雪アートフラワーに対する姿勢が更に深まりました。

月日の経つのは早いもので20年の間には色々なことがありました。講座で得たもの、それは常に新しい事へ挑戦する大切さ。経験豊富な指導者に恵まれたことにとても感謝しています。

# 令和6年度開塾式 講師実演

佐藤俊之講師

「バルーンアートを楽しもう」講座

真田丸のメインテーマと共に登場し、兜や色々な形のものが出来上がり、最後には素晴らしい龍が舞台を舞いました。



徳谷満子講師

「みんなでオカリナを」講座



— 演目 —

千ロリアンポルカ  
ふるさとの四季より「春」

ピアノ演奏に合わせて耳に優しく、爽やかさを感じるオカリナの音色は澄み切った春の芽吹きを思わせる、素晴らしい演奏でした。思わずくちずさんでしまう懐かしさが素敵でした。

# 令和6年度開塾式 記念講演

「生きる権利と上田自由塾」 滝澤修一塾長

20周年記念開塾式では、記念講演として滝澤塾長より弁護士としての観点からお話をいただきました。以下要約を掲載いたします。

弁護士法第1条に、弁護士は「基本的人権の擁護と社会正義の実現」を使命とすると定められています。弁護士にとって、基本的人権は極めて大切なことです。今日は、その観点から「自由塾」について話したいと思います。

そもそも「権利」「基本的人権」とは何でしょう。人類が「権利」「基本的人権」という発想をもったのは、せいぜい300年前のことです。日本国憲法97条には、基本的人権は、「人類の多年にわたる自由獲得の努力の成果」とあり、さらに「過去幾多の試練に堪へてきた」と書かれています。

封建社会の後、近代市民社会（資本主義社会）が成立します。その中で、近代憲法（市民憲法）が成立していくのですが、その経過において、人権が「誕生」していきます。

当初の人権は、「自由権」「自然権」と呼ばれるものです。例えば、「奴隷的拘束・苦役からの自由」「思想良心の自由」「信仰の自由」「集会・結社・表現の自由」「通信の秘密」等々は、革命や独立戦争（イギリス・フランス・アメリカ）などの大きな犠牲の上に確立してきました。このような近代憲法における自由権には、いくつか限界がありました。一つは女性の権利の問題。もう一つの限界は、自由権としての限界です。

現代憲法の誕生には、多くの犠牲を伴う経過がありました。第1次世界大戦、ロシア革命、ソ連の独裁、ドイツ「ワイマール憲法」、ナチスによる独裁の経験。その後も人権は、様々な経緯（第2次世界大戦・国連憲章・世界人権宣言・国際人権規約・女性の差別撤廃条約・子どもの権利条約）進化を遂げ現在の国際社会の到達点です。

こうしてみると、日本国憲法の人権規定が、歴史的先駆性を持っていることがわかります。77年前の1947年施行の日本国憲法が持つ人権規定は、国際社会の人権規定の到達点に引けを取らない内容です。日本国憲法11条から13条（基本的人権の本質、個人の尊重、幸福追求権）や25条（生存権）などを基本として多くの人権規定がおかれています。

現在、生涯学習・社会教育に関する法としては、憲法の下に、教育基本法、社会教育法、またスポーツ基本法などがあります。これらにおける基本的な考え方は、生涯学習の権利と国・地方公共団体の義務ということだと思います。一人一人の個人が人間として生きていくということは、「生きる権利」としてとらえる必要があります。

では、生きる権利（生存権）とは何でしょうか？まず、生命があるということは当然のことです。ただ、これすら守られない現状があります。それは、「戦争」です。「戦争は最大の人権侵害である」というべきでしょう。

次に、単に生きているだけでなく、健康であることが大切です。私たちは、この間、新型コロナウイルス感染症の拡大という経験により、「健康」であることの大切さを痛感しました。さらに最近では、「紅麹」事件などもあり、健康に生きることに大きな課題があります。

そして、さらに、「文化的な生活」を営む権利です。その一つが、生涯学習です。個人が生きていくうえで、「あらゆる機会に、あらゆる場所で」生涯学習の権利があるということです。注意することは、そこには、「体育及びレクリエーションを含む」ということです。法には、「自ら実際生活に即する文化的教養を高める」と書かれています。ここまで話してくると、もうお分かりかと思いますが、上田自由塾は、生きる権利を実現する場であるということです。私たちは、自らの生きる権利を実現する場として、この上田自由塾を楽しく、一層発展させましょう。個人の楽しみだからと遠慮することはありません。さらに、もう一つ知っておいてほしいことがあります。それは、基本的人権を守っていくには「不断の努力」が必要だと憲法に書かれています。上田自由塾は、その不断の努力の場でもあります。この活動を続けていくことこそが、私たちの権利を子や孫に残していくことになるのです。今日の話が、これからの上田自由塾の活動を支える皆さん方にとって、多少なりとも力になることを祈念して話を終えたいと思います。



# 令和6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



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



宮下 賢  
作曲家が教える  
カラオケ・ポップ歌謡



徳谷満子  
みんなの  
オカリナを①②



西入澄人  
謡曲（謡）入門



窪田英治  
俳句入門・一步二歩  
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



後藤厚裕  
株式銘柄研究



田中明子  
楽しい朗読  
①②③



河田良子  
かわちゃんの  
歌の広場  
「合唱を楽しもう」



柴本仁一  
スペイン語会話  
初級・中級



柳澤順子  
地元の作曲家  
小山章三先生の曲を  
歌おう



山口義雄  
やさしい手品教室



中村靖熙  
らららピアノ  
I・II



金井りつこ  
楽しいオカリナ  
アンサンブル



田村雄二  
リコーダー・  
アンサンブルを  
楽しもう



甲田圭吾  
日本神話（古事記）を  
読み解く  
1, 2, 3 学年



駒村則子  
音読で喉トレ&脳トレ  
はじめよう朗読



中村由美子  
ようこそ  
ピアノの国へ  
初級・中級



岩田悦子  
木の笛コカリナ  
初級コース



安達寛子  
歌声講座 in 塩田  
・西部・神川・丸子  
・中央・上野が丘・川西



伊藤博敏  
おはなしの  
世界A、B



原 裕子  
毎日の生活に楽しみを  
見つけていますか



滝澤博俊  
楽しく吹ける  
ハーモニカ



花岡民子  
津軽三味線



風祭智秋  
誰でも五行歌会



成沢正博  
はじめてのギター  
弾き語り

## 【第2分野】： 講師名／講座名

創作・アート・手工芸・園芸



霧坂とし子  
針・かぎ針で編む  
ビーズアクセサリ①②



山崎暁子  
花を身近に楽しむ  
一いけばな①②③



原 悦子  
フラワー  
アレンジメント&  
プリザーブドフラワー①②



村田ゆかり  
パステルアート講座



竜川恵美子  
ウッドバーニング  
教室 上田・丸子



柳沢令子  
ヘタでいいへたが  
いい絵手紙教室



宮下六朗  
写真などを絵にする



大谷妙子  
初めてのかがり  
①②



池内早苗  
英国式フラワー  
アレンジメント  
①～④



桜井道子  
シャドーボックス



大原あさみ  
ニードル  
羊毛フェルト



青木嘉子  
皮籐でカゴを編む  
初級・中級



武田美恵子  
花を育てて楽しむ  
暮らし①②



山下美恵子  
深雪アートフラワー



北澤実左子  
やさしい洋裁  
中級・初級



高野ゆう子  
クラフト工房①②③  
頭のたいそう



赤地真一  
ステンド・グラス



佐藤俊之  
バルーンアートを  
楽しもう



小胎紀子  
革工芸①②③



辰野美幸  
やさしいパステルアート  
やさしい介護あった  
介護教室



丸山康雄  
気がるに楽しむ  
銅板工芸



**早瀬友佳子**  
はじめてのチョーク  
アート

**【第3分野】:  
講師名/講座名**

料理・着付け・書道・パソコン



**内藤文雄**  
パソコン講座  
エクセル・ワード



**中山雅彦**  
習字教室



**山辺順子**  
熟年和装教室  
(入門・初級)



**大森民子**  
熟年和装教室  
(入門・初級)



**滝澤悦子**  
楽しむパソコン  
(ワード・エクセル)  
簿記を学ぼう



**酒井佐平**  
楽しい蕎麦教室  
A・B



**浜村敏雄**  
ボールペン字講座  
やさしい「筆ペン」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



**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



**高木ひろ美**  
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



**成澤揚子**  
おうち café  
(パンとスイーツ)  
(クッキング)



**横島照美**  
暮らし上手



**椎塚信子**  
毛筆による実用書教室  
①～④



**関るみ**  
おいしいケーキの  
12ヶ月



**高柳和加え**  
おいしいケーキの  
12ヶ月



**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・介護



**大熊明美**  
ZUMBA®  
美しい体を作る  
スローピラティス  
骨盤調整ヨガ・シニアヨガ



**荒井恵美子**  
ハワイアン・フラ



**小山寿美子**  
女性のための  
美容ヨガ講座  
①～⑧



**平塚久美子**  
ヨガ&  
ノルディックウォーキング



**石海房子**  
手話ダンス



**鬼久保昌子**  
楽しく日本舞踊  
踊ろうよ楽しく民謡



**近藤和子**  
邦楽舞踊 (歌謡舞踊)



**笹栗由紀恵**  
フリント  
ロコモフラ



**竹内尚子**  
全身を整える！  
アライメントヨガ  
(火・水・日・月曜日)



**小出義宗**  
太極拳の基礎 A・B  
(推手と套呂と  
陳式太極拳)



**棟原陽子**  
はつらつ健康講座  
①②



**町田京子**  
笑って動いて  
楽しく脳活



**吉原千枝美**  
音楽レク！  
歌って踊ろう



**小泉美智子**  
社交ダンス  
サンサン・フラダンス



**宮下知穂子**  
ストレッチ・  
コンディショニング  
①～⑥



**中嶋研二**  
スポーツ吹矢  
東洋医学入門  
最新食養学入門



**石江良一**  
里山わくわく山登り  
①②



**金井善男**  
里山自然学習  
I・II・III



**高橋正人**  
心身の健康維持を  
目的とした瞑想と  
気功体操



**田中貞子**  
よっ！粋だねえ。  
江戸芸かつぼれ



# 令和6年度 総会

令和6年5月19日上田中央公民館において  
開催しました

- 令和5年度決算報告・令和6年度予算案 承認
  - 令和5年度事業報告・令和6年度事業案 承認
  - 令和6年度役員承認
  - 規約改正の件 承認  
運営委員長、事務長などの定め  
「講師の謝礼金」を「講師報酬」に変更  
「講座開講中止」を「開講出来ない」に変更  
慶弔規定第2条の削除
  - 連絡協議会の定め・・・存続を変更しない
  - 応募人数の定め・・・「中止する」を「開講出来ない」とする
- ※規約改正は令和6年5月19日一部改正、令和6年5月19日より施行**  
以上5月19日総会にて承認され講師会で報告しました。(配布資料参照)

# 講師会

令和6年5月19日 於：上田中央公民館



- 各分野代表選出
- 規約の確認
- 講座についての意見、質問等  
講座の時間配分はどうしているか  
受講生のレベルに応じた講座内容はどのようにしているか  
とにかく楽しんでもらいたいという思いで講座をやっている  
内容（技法）はたくさんあるので受講生同士で支え合い、助け合ってやっている  
講座内容は、講師の考え、やり方で良いと思う。講師と受講生で作り上げていく  
会場の冷暖房費徴収については、事務局の試算をもとに話したい  
受講料ワンコイン（500円）の時代ではないと思う  
20年間受講料が変わらないのはどうかと思う



## 運営委員会

令和6年度の運営委員会は新運営委員でスタートしました。講師の皆様から出されたご意見、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っております。

# 幹事会

6月30日(日)中央公民館において開催しました。  
118名の幹事の皆さまにご出席いただきました

## 幹事代表挨拶 片岡敏久 令和5年度幹事代表

昨年度代表幹事を努めた片岡敏久です。よろしくお願いいたします。  
この自由塾は生涯学習の場ですが、講座によってあるいは人によってその目的はそれぞれだと思います。人生死ぬまで勉強と決めている人、スキルアップを目指す人、体力の維持増進のため、あるいはボケ防止のためと人によってさまざまです。

ただ共通して言えるのはそれぞれの人生を豊かなものにしてきているのではないのでしょうか。自由塾20周年の滝澤塾長による記念講演で教育基本法の紹介がありました。第3条にこうあります。「国民一人一人が、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、その生涯にわたって学習することができる社会の実現が図られなければならない。」まさにこの理念を具現化したのが上田自由塾です。我々はこの自由塾で学べることに感謝し、誇りをもって参加して行きたいと思えます。

さて、皆さんは各講座の幹事ということですが、順番で回ってきた、じゃんけんで負けた、指名を受けた等、不本意ながらこの場にいる人もいるかと思えます。しかしなつたからには受講生をまとめ、講師を助けて講座内がうまく回るように努めていただくようお願いします。人生楽しんだ者勝ちです。是非幹事の仕事を楽しくて役目を果たしていただければと思います。

以上簡単ではありますが昨年の代表幹事としての挨拶とさせていただきます。



## 幹事の皆様からいただいたハガキやアンケートからのご意見・ご要望

### --上田自由塾（講師、講座）へのご意見・ご要望--

- ① 手軽に学べる素晴らしい取り組み、他にはない組織であり長く続いてほしい。
- ② 熟年者の楽しみ。毎回楽しみに参加している。
- ③ 講座が多彩ですばらしい。
- ④ 継続者でいっぱいでありたい講座に入れたい。  
改善してほしい。講座を増やしてほしい。

### --幹事としての活動について--

- ① 講座前の準備、講座後の片付け
- ② 会場使用簿の記入提出。戸締りの確認。

### --上田自由塾の受講料について--

会場費・冷暖房費・通信費（郵便料金など）の値上げを含めた改定案を検討しています。

- ① 値上げは仕方ないと思う。
- ② 冷暖房費等会場費がどのくらいかかるかを知りたい。それによって値上げ額を決めてほしい。
- ③ ワンコインが魅力で受講を決めたので、値上げは心配。
- ④ 講師料・塾運営費を検討してほしい。

講師報酬、自由塾運営費を考慮した受講料の改定（値上げ）についての許容範囲はどの位ですか？

500→600円=22名    500→700円=24名    500→800円=23名    500→1000円=20名

値上げ反対・回答なし=24名

### --その他--

1. 講師に支払う資料代・材料代その他について説明を受けていますか？
  - ① 受講案内に明記されているので理解はしている。
  - ② 説明は受けている。初回に集金と領収をいただいています。
2. 受講料・材料資料代以外の集金に対し疑問に思うことはありますか？
  - ① 説明を受けて納得して支払っている。
3. 開塾式・閉塾式・展示会・成果発表などの事業についてご意見があればお書きください。
  - ① 参加者が少ないと思う。多くの方に観てもらいたい。
  - ② 毎回出る方が決まっている
4. 講座会場について、要望・ご意見・清掃など、良いこともあればお願いします。
  - ① 公民館清掃はこの公民館もあるのか。
  - ② 駐車場が狭い。Wi-Fiが利用できない会場がある。



★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。  
たくさん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5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。

- ・毎回使える作品の制作なので、家庭でお友達と出来上がった作品を利用するのも楽しみの1つです。
- ・少しでも老化に伴い失われていく発声のための筋肉や脳トレにも効くように楽しく学んでいきたい。
- ・声の5大要素について改めて学び、普段の生活では無意識に出している声も場面ごとに使い分けることで相手に伝わりやすくなる。

## 令和6年度 今後の予定

子ども向け夏季講座開催

公開講座開催

子ども向け冬季講座開催

ふれあい展示会開催

令和7年2月ふれあい展示会開催予定  
（日時・場所は後日ご案内いたします）  
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を展示します。

## 成果発表開催

令和7年3月16日（日）  
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。皆さまぜひご観覧ください。

## 令和7年度講師募集

令和6年11月1日（金）から  
12月25日（水）まで  
「令和7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6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	講師会代表	第1分野代表運営委員 窪田 英治
		第2分野代表運営委員 池内 早苗
		第3分野代表運営委員 高木 ひろ美
		第4分野代表運営委員 小出 義宗
	幹事会代表	幹事会代表運営委員 小林 英子
		幹事会代表運営委員 中島 茂博
	塾長推薦	運営委員 甲田 圭吾
		運営委員 駒村 則子
		運営委員 片岡 敏久
	講師会	第1分野副代表 安達 寛子
		第2分野副代表 高野 ゆう子
		第3分野副代表 戸堀 綾子
第4分野副代表 平塚 久美子		
代議員	第1分野	山口 義雄
		金井 りっこ
		伊藤 博敏
		滝澤 博俊
	第2分野	山崎 暁子
		竜川 恵美子
		武田 美恵子
		佐藤 俊之
	第3分野	田口 純子
		青島 有子
		関 るみ
		高柳 和加え
	第4分野	近藤 和子
		町田 京子
		吉原 千枝美
		田中 貞子
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】

創立20周年記念の開塾式を無事終えることができました。令和6年度の講座が始まり、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。新たな歩みを進めるべく、様々な困難を克服していきましょう。「誰でも先生、誰もが塾生」、この理念は他に類を見ない貴重なものです。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【31号】

令和6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

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp