

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7年7月

第32号



**令和6年度
ふれあい展示会
令和7年2/15・16 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7年3月16日 於：上田市文化センター

令和7年3月16日 於：上田市文化センター

上田市教育委員会教育長酒井秀樹様よりお祝辞をいただきました。（以下要約）

今年度上田自由塾が創立され20年ということで約370名の塾生、講師で始まった活動が今年度は2500名ちかくの塾生、講師により活発に活動されておりこの間の皆様のご活躍、ご発展は敬服するばかりでございます。数年前の社会活動の困難な状況が続いている中でも「学びを止めない、学び続ける」という思いは上田市としても深く敬意を表するところでございます。まなぶ（学ぶ）の語源はまねぶ（真似ぶ）という言葉だそうです。皆様が学んでいる姿を真似することによって継続していく、皆様の学び続けたい、学び続けていこうというその姿は子ども達にとって憧れの姿であり求める姿、それが学ぶことの意味なのではないでしょうか。今年度この活動を上田市功労者表彰させていただきましたが、上田市の生涯学習の推進、振興の一翼を担ってこられたこれまでの皆様の功績をたたえさせていただきます運営に携わる皆様の今後の更なる意識の高揚、そして学びの進化に期待を寄せるものでございます。結びに生涯楽習上田自由塾がここ上田の地で益々ご発展され塾生、講師の皆様が健康でご活躍されますことを御祈念申し上げお祝いの言葉に代えさせていただきます。



開塾式に続いて受講生の1年の成果を発表・舞台発表

1年の集大成として参加された受講生の皆様のお顔は自信に満ちて素晴らしく、会場からの拍手も励みになったのではないのでしょうか。今後もたくさんのご参加をお願いいたします。



令和7年度 開塾式

令和7年度の開塾式が令和7年4月6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21年目、土屋市長にもお祝辞を賜りました。これからは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7年度表彰者 10年継続表彰

・講師6名 ・受講生 105名

10年という長い年月を講師と共に学び、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ので省略いたします）

令和7年度10年継続講師挨拶 安達寛子講師

私は幼い頃から歌や音楽が大好きでした、専門的に声楽を学び幸いなことにたくさんのステージで歌わせて頂く機会に恵まれましたが、いつからか歌を通して地域の方々と繋がりが持てる、そんな活動はできないだろうかという思いを抱くようになりました。そんな折上田自由塾の講師募集の記事が目がとまり「誰でも先生、誰もが塾生」というキャッチフレーズにひかれ、自分が漠然と抱いている夢を具体化できるチャンスかもしれない、そんな思いで不安を抱きドキドキしながら初年度を迎えたことを覚えています。受講生の皆様は全員年上で、そんな大先輩の方々から先生と呼ばれることに長いこと慣れない自分がいました。皆様からのご意見や感想などから様々勉強させていただき毎年少しずつやり方を変えながら、ようやく自分の中で一つの方向性が見えてきたのは数年経ってからの事です。不慣れで頼りない年下の私を先生と呼び、ついてきてくださった受講生の皆様のおかげで、私は講座を続けることが出来て、気がつけば10年が経ちました。また事務局の皆様にはいつも笑顔で優しく接して下さり困った事があった際には最大限のフォローをして下さって安心して講座を開くことが出来ました。感謝の気持ちでいっぱいです。まだまだ力が続く限り歌い続け皆様が元気になれる講座を目指して精進して参ります。本日は誠にありがとうございました。



令和7年度 塾生代表挨拶 根橋賢司様

私は「バルーンアートを楽しもう」講座で佐藤俊之先生にご指導していただいております。佐藤先生は（マジシャン SATO として）拠点は上田市ですが、商業施設でのイベントなど自主公演も開催しているそうです。知人から「たまに破裂するけどバルーンは楽しいよ」というお声をお聞きし、興味がわき初級コースから受講し本年で3年目になります。受講生は小中学生から70代の幅広い年齢層。長く細いバルーンを膨らましてひねって重ね合わせることで花や動物、キャラクター等色々作ります。風船の柔らかさと色使いでお部屋のアクセント、インテリアとしてもお洒落な空間になります。先生は復習のためにWEBに作り方を公開していただけるので、家でも復習しながら作ることが出来ます。2月の展示会には体験コーナーを設置し皆で楽しみました。経験豊富な先生に恵まれたこと、このような機会を与えてくださった自由塾に感謝いたします。



令和7年度開塾式 講師実演 渡部まいに講師

- ・シンガーソングライターが教えるギター弾き語り
- ・楽しく健康ボイストレーニング

の2講座開講いたしました。初めての経験で皆様と一緒に楽しく進めていきたいです。皆様が歌いたい曲を歌えるように、有名曲を弾き語りできるように丁寧に指導していきます。よろしくお願いいたします。



令和7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



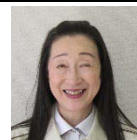
中澤清人
頭のスポーツ
「健康麻雀」初級



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



柳澤順子
地元の作曲家
小山章三先生の曲を
歌おう



柴本仁一
スペイン語
初級・復習 中級



西入澄人
謡曲(謡)入門



宮崎勝義
もう一度吹いてみよう
ハーモニカ



徳谷満子
みんなでオカリナを
①・②



駒村則子
音読で喉トレ＆脳トレ
はじめよう朗読



山口義雄
やさしい手品教室



河田良子
かわちやんの歌の広場
「合唱を楽しもう」



窪田英治
俳句入門・一歩二歩
芭蕉を読む他



田中明子
楽しい朗読
火曜 A・B 金曜C



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



山崎利夫
Let's enjoy English
学び直しの英語
話し方・聞き方教室



後藤厚裕
株式銘柄研究



中村由美子
ようこそピアノの国へ
①・②



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



岩田悦子
木の笛コカリナ
初級コース



中村靖熙
らららピアノ(中級)



甲田圭吾
日本神話(古事記)を
読み解く1・2・3学年



花岡民子
津軽三味線



渡部まいこ
はじめてのギター弾き語り
楽しく健康ボイストレーニング



伊藤博敏
おはなしの世界 A・B



赤羽秀郎
相対性理論が
理解できる！



滝澤博俊
楽しく吹ける
ハーモニカ



風祭智秋
だれでも五行歌会

「第2分野」 講師名／講座名

創作・アート・手工芸・園芸



丸山康雄
気がるに楽しむ
銅板工芸



宮下六朗
写真などを絵にする



大谷妙子
初めてのかご作り①・②



原 悦子
フラワーアレンジメント&
プリザーブドフラワー①・②



田村ゆかり
パステルアート講座



池内早苗
英国式フラワー
アレンジメント①・②・③・④



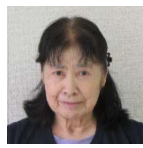
竜川恵美子
ウッドバーニング教室
上田・丸子



霜坂とし子
針・かぎ針で編む
ビーズアクセサリー①・②



久保田 稔
写真の選び方教室
(中級)



柳沢令子
ヘタでいいヘタがほしい
絵手紙教室
(初心者)①



かわのちづこ
毎日が楽しくなる！
アロマクラフト&石けん作り



大原あさみ
ニードル羊毛フェルト



武田美恵子
花を育てて楽しむ暮らし
①・②



桜井道子
シャドーボックス



佐藤俊之
バルーンアートを
楽しもう



山下美恵子
深雪アートフラワー

 青木嘉子 皮簾でカゴを編む (初級・中級)	 高野ゆう子 クラフト工房 ①②③ 頭のたいそう	 北澤実左子 やさしい洋裁 (中級・初級)	 早瀬友佳子 色を楽しむ チョークアート①②	 赤地真一 ステンド・グラス	 辰野美幸 やさしいパステルアート
 小胎紀子 革工芸①②③	『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 (Excel・Word)	 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
 中山雅彦 習字教室	 酒井佐平 楽しい蕎麦教室 A・B	 浜村敏雄 やさしいボールペン字講座 A・B・筆ペン字講座	 滝澤悦子 楽しもうパソコン 簿記を学ぼう	 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)
 戸堀綾子 楽しく学べる 着物きつけ講座①	 古市須美子 楽しく学べる 着物きつけ講座②	 高木ひろ美 楽しく学べる 着物きつけ講座③	 永井英美 楽しく学べる 着物きつけ講座	 椎塚信子 毛筆による実用書教室 ①②③④	 関 るみ おいしいケーキの 12 か月
 高柳和加え おいしいケーキの 12 か月	 高橋順子 まんぶく横丁	『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 美しい体をつくる スローピラティス 骨盤調整ヨガ他	 小山寿美子 女性のための美容ヨガ 講座①～⑧
 石江良一 里山わくわく山登り①②	 平塚久美子 ヨガ&ウェープリング等	 石海房子 手話ダンス	 多田佳奈子 手話ダンス	 小泉美智子 社交ダンス サンサン・フラダンス	 鬼久保昌子 楽しく日本舞踊 踊ろうよ楽しく民謡
 中嶋研二 スポーツ吹矢 東洋医学入門・現代食養学 アンチエイジング	 近藤和子 邦楽舞踊(歌謡舞踊)	 竹内尚子 全身を整える！ アライメントヨガ	 小山千寿子 ココロとカラダを ゆるめるワーク	 篠原陽子 はつらつ健康教室①②	 金井善男 里山自然学習ⅠⅡⅢ 峠の歴史文化を探索会
 吉原千枝美 音楽レク！ 歌って踊ろう	 宮下知穂子 ストレッチ・ コンディショニング ①～⑥	 高橋正人 心身の健康維持を 目的とした瞑想と気功体操	 町田京子 笑って動いて 楽しく脳活	 田中貞子 よっ！粋だねえ。 江戸芸かつぽれ	

令和7年度 総会

- ① 令和6年度決算報告 承認
- ② 令和7年度予算 承認
- ③ 令和6年度事業報告 承認
- ④ 令和7年度事業計画 承認
- ⑤ 令和7年度役員 承認



令和7年5月18日

上田中央公民館にて総会が開催されました。

左記項目承認されましたのでご報告いたします。

①②④は別添資料をご覧ください。

講師会

令和7年5月25日（日）上田中央公民館で
開催されました。分野代表選出、分野毎での
意見交換など活発に行われました。

講座成立人数について

＜規約では、講座成立人数原則10名（1・2年目は6名）＞

- ・成立人数10名については、会場確保が難しくなっているので10名のままでよい。
- ・2講座に分けると、10名で成立が大変で、現在の運用で6名でも成立だとありがたい。
- ・2分野は8名が良い講座もある。継続のベテラン塾生と新人塾生の差が難しい。
- ・講座内容が現在継続者だけで進行しているので初心者が入るとついていきづらい。
- ・講座成立人数については長く議論されているが、講師、塾生ともに努力することも大事で、人数が減ったら講座はできないことを塾生にも周知することは必要だと思う。
- ・講座は3年で修了する進級式にしている。ありがたいことに成立人数は大丈夫である。

受講料について

- ・値上げは仕方がない。運営費の必要な金額を出して塾生にもわかりやすくしてほしい。

開・閉塾式等事業について

- ・素晴らしい式になっていると思います。大変感激しました。
- ・時間を検討したほうが良い。（発表時間が長い）マンネリ化している感はある。
- ・客席に空席がありもったいない。
- ・受講生の開、閉塾式への参加者が増える工夫がほしい。

講師より（意見・感想等）

- ・講師1年目 講座の性質上1年で修了する。次年度はまた検討する。
- ・今までは自由塾の受講生募集冊子を見ている側で見ていて夢が広がった。講師2年目となり大変だと思うが、こういう講座が増えるんだという世の中の希望になると思います。
- ・コロナ禍で懇親会をやっていなかったが、今年はやってみようと思う。雑談で絆を深めたい。

運営委員会

令和7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、塾生の皆様からのご要望、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います。

幹事会

6月28日(土)中央公民館において開催しました。
122名の幹事の皆さまにご出席いただきました

令和6年度幹事代表の中島茂博様より、幹事としてのお仕事や講師のお手伝い等
講座が上手くまわるようお力をいただきたいなど、ご挨拶をいただきました。



- 塾長から会場について、市からの冷暖房費等徴収を踏まえた料金値上げについてなどの挨拶がありました。
- *勤労者福祉センターの駐車場利用の件については個々に対応
- 分野別に分かれて話し合いを持ちました。

(自由塾、講師、講座へのご意見など)

- ・雰囲気良く安心して参加している。内容もわかりやすく仲良く参加している。余暇を利用して嬉しい。
- ・人数が少ないので幹事が頻繁にまわってくるのが大変。
- ・先生の用意してくださる資料がとても良い。
- ・人気の講座は入れない。継続受講生は退会して欲しい。講座を増やして欲しい。
- ・夜の講座が欲しい。
- ・講師が前向きで身体にも良い影響が出ている。食生活も見直すことが出来ている。
- ・講座がチェンジ出来て助かっている。講師が高齢になってきて講師の身体が心配。
- ・故郷に帰ってきて自由塾を見つけ参加出来て嬉しい。
- ・成果発表への出席が少ないので、受講生ももっと参加して欲しい。
- ・受講料について、いくら値上げか事務局から提案してもらった方が良い。
- ・20年間500円は安すぎるが、講師はボランティアと言うことを納得していると思う。
- ・冷暖房費を支払うことが納得できない。
- ・多少の値上げは仕方ないが、複数講座受講が減ってしまうのではないか。
- ・受講料徴収は分割にしたらどうか。
- ・どこにどうお金が使われているのか提示して値上げ金額を決めたい。
- ・段階的に値上げしたらどうか。
- ・このシステムを出来るだけたくさんの人に利用できるようにするためにはある程度値上げは仕方ない。
- ・駐車場が確保できる会場を探してほしい。
- ・冬寒いので大きなストーブを借りられるように提案して欲しい。



値上げアンケート結果

- ・500円— 7名
- ・550円— 4名
- ・600円— 23名
- ・700円— 29名
- ・750円— 3名
- ・800円— 19名
- ・1000円— 7名
- ・無回答— 28名

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

- ・色々な講座があって、何か新しいことを学びたいと考える人にとって自由塾はとても良いシステムだと思います。これからも続けていただきたいと思います。
- ・受講料の値上げが検討されている理由はわかりますが、第1回目に受講料を支払いその上、資料代、材料代や集金もあります。複数講座を受講していると負担感は大きいです。
- ・先生や同じ趣味を持つ方と交流が出来て楽しいです。生涯学習上田自由塾というネーミングがとても良いと思っています。
- ・男性が参加しやすい講座があると良いと思います。(どの講座も男性が少数かゼロ)
- ・受講料がとても利用しやすい料金でしたが、値上げもやむをえないと思います。しっかり検討をお願いいたします。
- ・楽しく外に出られるきっかけになっています。
- ・とてもリーズナブルな費用で楽しむことができ有難いです。時節柄値上げは当然かと思っています。
- ・借用会場の講座日以外の掃除が負担に思う。
- ・カタログに会場の特徴などがあれば良い。(駐車場が狭いとか有料とか)

★おハガキやアンケートで頂いたご意見につきましても、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6年度）

＜受講生のひと言！＞ 講座の様子、素敵なお話とこと。

- ・五味一酸味、苦味、甘味、辛味、塩味は毎日の生活で意識していることはないかもしれませんが、美味しいだけでなく食を意識して生活していきたいと思います。
- ・新しい方が入り積極的に質問などして、講座にとっても良い刺激になります。是非続けて欲しいです。
- ・家事などを忘れて楽しく参加しています。
- ・小学生の孫にも出来るならと始めたピアノ講座、負けずに続けて行きたいと思います。
- ・家族に毎回報告し復習しているつもりが、そのわりに成長しないことが申し訳ないです。

令和7年度の予定

子ども向け夏季・冬季講座開催

公開講座開催

ふれあい展示会開催

令和8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8年3月15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8年度講師募集

令和7年11月4日（火）から
12月25日（木）まで
「令和8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7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	安達 寛子
		第2分野代表運営委員	高野 ゆう子
		第3分野代表運営委員	戸堀 綾子
		第4分野代表運営委員	小山 寿美子
	幹事会 代表	幹事会代表運営委員	中島 茂博
		幹事会代表運営委員	根橋 賢司
	塾長 推薦	運営委員	駒村 則子
		運営委員	片岡 敏久
		運営委員	武田 美恵子
	講師会	第1分野副代表	風祭 智秋
		第2分野副代表	佐藤 俊之
		第3分野副代表	中山 雅彦
第4分野副代表		近藤 和子	
代 議 員	第1分野	柴本 仁一	
		西入 澄人	
		中村 由美子	
		滝澤 博俊	
	第2分野	丸山 康雄	
		久保田 稔	
		北澤 実左子	
		早瀬 友佳子	
	第3分野	内藤 文雄	
		大森 民子	
		永井 英美	
		古市 須美子	
第4分野	石江 良一		
	多田 佳奈子		
	竹内 尚子		
	篠原 陽子		
監 事			渡辺 規夫
			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7年度の講座が始まり、総会、講師会、幹事会も、無事終わることができました。公民館の使用料、冷暖房費等についての市の方針が確定していませんが、状況を正しく把握しながら、受講料の問題も結論を出していきたいと思います。「誰でも先生、誰もが塾生」の理念を、みんなで共有して、様々な課題を克服していきましょう。



生涯学習 上田自由塾だより【32号】

令和7年7月31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