

令和4年度

自遊塾

塾生(受講生) 募集要項

募集期間

3月2日(水)～4月8日(金) 必着

魅力
いっぱい

ユニークな企画による 全80講座

こころとからだの健康 **22** 講座

歴史・文学 **21** 講座

ものづくり **8** 講座

くらし・食 **9** 講座

自然環境 **7** 講座

音楽 **8** 講座

ふるさと学習 **4** 講座

情報・映像 **1** 講座

自遊塾では、ボランティア講師「県民教授」が企画した講座を受けることができます。開講する講座は全て県民教授と塾生(受講生)が自主的に運営する「学び」と「交流」の場です。開講して28年目になります。幅広い分野からあなたの興味関心のある講座を選ぶことができます。

● 新川地区センター 6講座
開催

● 富山地区センター 4講座
開催

● 本部(教育文化会館) 44講座
開催

● 高岡地区センター 7講座
開催

● 砺波地区センター 4講座
開催

● その他・全域 15講座
開催

創造のよこび

富山県民生涯学習カレッジ

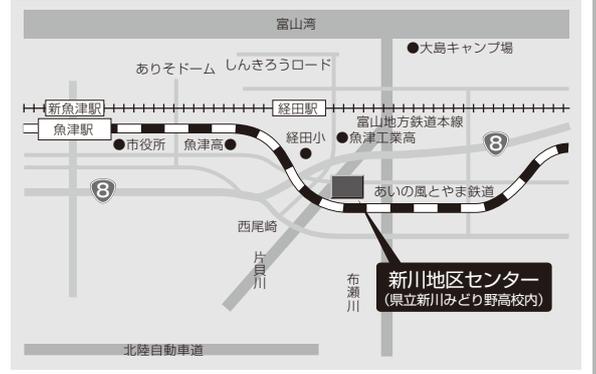
<https://www.tkc.pref.toyama.jp/toyama/>

自遊塾募集

検索



新川地区センターを 会場として開講する講座 【6講座】



このところからの健康

U1816 笑って元気!

曜日 日曜日
時間 10:00~11:30
会場 新川地区センター



県民教授氏名 朝野 美緒子

- ・ラフターヨガ認定笑いヨガリーダー
- ・健康福祉インストラクター
- ・レクリエーションインストラクター
- ・ヨーガ療法士

教授から一言
コロナ禍の今、ストレス解消と免疫力アップ効果が高い笑いヨガが注目されています。笑いヨガとは、子供から高齢者まで誰でもできる笑いの体操に呼吸法を組み合わせた笑いの健康法です。さらに歌体操や顔ヨガも楽しんで、呼吸筋も鍛えて、無理なく楽しく心も体も、一緒に元気になりましょう。

1	6/5(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法 説明と体操	
2	7/3(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 1	
3	8/7(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 2	
4	9/4(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 3	
5	10/2(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 4	
6	11/6(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 5	
7	12/4(日)	まとめ	
備考	受講者納入金	1,000円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	500円 内 ○講座運営費 500円 ○遊塾負担金 500円 ※遊生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし(水分補給のお茶ご持参下さい)		定員 最大20人 程度
受講対象	親子可(6歳以上の子ども)		

U1817 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(新川)

曜日 日曜日
時間 10:00~11:30
会場 新川地区センター



県民教授氏名 小林 和子

- ・ラフターヨガインターナショナルユニバーシティ認定笑いヨガティーチャー
- ・シナプソロジーインストラクター
- ・健康福祉インストラクター
- ・介護予防体操指導者

教授から一言
楽しく脳を活性化しませんか。2つの事を同時にすると脳が混乱します。脳が心地良い刺激を受けて「何とかしよう。」とする時が活性化します。そして集中力・判断力や記憶力などが高まります。一緒にレクリエーションを楽しみながら、脳や身体を活性化しましょう。

1	6/12(日)	オリエンテーション(シナプソロジーとは)	
2	7/10(日)	シナプソロジーを楽しむ	
3	8/28(日)	シナプソロジーを楽しむ	
4	9/11(日)	シナプソロジーを楽しむ	
5	10/9(日)	シナプソロジーを楽しむ	
6	11/13(日)	シナプソロジーを楽しむ	
備考	受講者納入金	800円	取得単位数 5単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	300円 内 ○講座運営費 300円 ○遊塾負担金 500円 ※遊生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大15人 程度
受講対象	親子可(6歳以上の子ども)		

歴史・文学

U1818 青春時代の国語の教科書を読みなおしてみませんか!

曜日 金曜日
時間 14:00~15:30
会場 新川地区センター



県民教授氏名 沢井 友義

- ・元 県立学校国語科教員

教授から一言
高校時代に学んだ「古文」は、文法が中心だった。内容が分かると思っても面白い話もあつたのではないかと。そんな思いをいただいた方もおられると思います。あれから数十年。訳も用いて読みなおしてみると、意外に新たな気づきがあるかもしれません。古文の入門講座です。気軽に参加してください。

1	5/20(金)	平安文学入門 歴史物語「大鏡」の内容は?	
2	6/17(金)	藤原氏の策謀「花山天皇の出家」	
3	7/15(金)	藤原道長の兄 中関白道隆殿の繁栄	
4	8/19(金)	藤原道長 栄華への道 1	
5	9/16(金)	藤原道長 栄華への道 2	
6	10/21(金)	藤原道長 栄華への道 まとめ	
備考	受講者納入金	800円	取得単位数 5単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	300円 内 ○講座運営費 300円 ○遊塾負担金 500円 ※遊生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	50歳以上の方。資料は講師が準備します。		定員 最大10人 程度
受講対象	一般のみ		

U1819 漢字の寺子屋

曜日 水曜日
時間 10:00~11:30
会場 新川地区センター



県民教授氏名 村田 繁

- ・漢字教育士

教授から一言
漢字は、歴史の生き証人です。道の字のつくりは何で首なのか、虹は何で虫偏なのか等の漢字の成り立ちを学びます。知れば楽しいです。ほくそ笑みがこぼれます。

1	6/8(水)	白川文字学と漢字の話	
2	7/13(水)	季節の字	
3	8/10(水)	方位の字	
4	9/14(水)	媚蟲の字	
5	10/12(水)	正義の字	
6	11/16(水)	幸の字	
7	12/14(水)	旗の字	
備考	受講者納入金	700円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	200円 内 ○講座運営費 200円 ○遊塾負担金 500円 ※遊生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大20人 程度
受講対象	一般のみ		

U1820 脳いきいきほんわかアート(新川)

曜日 日曜日	会場 新川地区センター
時間 13:30~15:30	
 県民教授氏名 岩城 美保 絵画講師 臨床美術士	
教授から一言	今、ずっとやってみたかったアートを仲間と共に体感してみませんか。上手下手のない独自のプログラムにそって五感を刺激し脳を活性化します。表現する楽しみを共感し、ステキな笑顔に出会えるアートの場です。

1	5/22(日)	講座紹介のびるね		
2	6/5(日)	アナログフロッタージュ		
3	6/26(日)	色面と空間のコンポジション		
4	7/3(日)	石のアナログ		
5	7/24(日)	Seaグラス		
6	8/7(日)	サザエを描く		
7	9/18(日)	紅葉のジオラマ		
備考	受講者納入金	8,900円	取得単位数 10単位	
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 8,400円 詳細:材料、用具費1,200円×7回 ○自遊塾負担金 500円 *塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		定員 最大15人程度
	受講条件	特になし		
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)			

U1821 名山を楽しむ

曜日 月曜日	会場 新川地区センター
時間 18:30~20:00	
 県民教授氏名 木内 静子 富山県自然解説員 富山県フォレストリーダー 富山県パードマスター 富山県鳥獣保護管理協力員 森林インストラクター 日本山岳会会員	
教授から一言	郷土の豊かな自然と美しい山々について知識を深め、情報交換を広め、仲間づくりを大切にする。山歩きしながら人間性を高める。

1	5/16(月)	さあ~名山ですよ。今年の山、自己紹介		
2	6/6(月)	正しい自然保護、品格、マナー		
3	6/27(月)	地図に親しみしっかり活用すること		
4	7/11(月)	やっぱり覚えたい。花、鳥、石ころが気になる		
5	9/5(月)	バテないこと、登山スタイル		
6	10/17(月)	みんなで工夫、野外雑学		
7	11/7(月)	体験から学べること。長く付き合える岳友		
備考	受講者納入金	800円	取得単位数 10単位	
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 300円 詳細:資料代など ○自遊塾負担金 500円 *塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		定員 最大25人程度
	受講条件	県東部の方々を優先します。		
受講対象	親子可(12歳以上の子ども)			



富山地区センターを 会場として開講する講座 【4講座】



こころとからだの健康

U1822 自分も相手も大切にしたい伝え方を身につけましょう

曜日 日曜日
時間 10:00~12:00
会場 富山地区センター



県民教授氏名 大井 タミ子
産業カウンセラー

教授から一言 「自分の気持ちも相手も大切にしたい」の表現はどうしたらよいのでしょうか？それには心を整え、ありのままの気持ちを素直に受け止め、気持ちを明確にすることが必要になります。人間関係を良好にするために「相手の意見を尊重しながら自分の意見も伝える」アサーションと一緒に学び、練習と体験をしてみましょう。

1	6/19(日)	心を整えるマンダラ塗り絵	
2	7/17(日)	マインドフルネス 呼吸と瞑想 ありのままに	
3	9/18(日)	アサーション(Ⅰ) 自分を上手に表現するために	
4	10/16(日)	アサーション(Ⅱ) トレーニング 三つの話し方	
5	11/20(日)	マンダラ塗り絵をもう一度(違いを感じる)振り返り	
備考	受講者納入金	1,500円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代、材料代等 ○自遊塾負担金 500円 ※発生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大10人 程度
受講対象	一般のみ		

歴史・文学

U1823 「読書と世界遺産」のすすめ～読書も自分流

曜日 日曜日
時間 14:00~16:00
会場 富山地区センター



県民教授氏名 中嶋 昭三
・シニア情報生活アドバイザー
・ICTふるさと学習推進員

教授から一言 本と世界遺産からの知識は、これからの人生の道標になることが沢山あります。読書を楽しむ、本に親しむコツと世界遺産を旅する事について、共に楽しく学びましょう。

1	6/12(日)	読書・世界遺産(日本)のすすめ	
2	7/3(日)	小説・世界遺産(仏)	
3	8/7(日)	美術の本・世界遺産(伊)	
4	9/4(日)	科学の本・世界遺産(西)	
5	9/25(日)	健康の本・世界遺産(独)	
6	10/23(日)	経済の本・世界遺産(英)	
7	11/13(日)	旅行の本・世界遺産(米)	
備考	受講者納入金	1,000円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 500円 詳細:連絡代、資料印刷代 ○自遊塾負担金 500円 ※発生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大20人 程度
受講対象	一般のみ		

ものづくり

U1824 花かごを飾って彩りある生活を

曜日 土曜日
時間 10:00~11:30
会場 富山地区センター



県民教授氏名 河合 裕子
(社)日本ハンギングバスケット協会ハンギングバスケットマスター
(社)グリーンアドバイザー
(社)花育アドバイザー
(社)寄せ植え華道協会師範
富山県花と緑の銀行会員

教授から一言 自宅の玄関先や店先を花で飾ってみませんか。花苗の管理の仕方やハサミの入れ方等、皆さんと花遊びしてみましょう！

1	6/11(土)	花かごに寄せ植え	
2	7/9(土)	傾斜型コンテナ又はハンギングバスケット	
3	9/10(土)	こけ玉、盆景	
4	10/8(土)	リース型ハンギング又はハンギングバスケット	
5	11/19(土)	クリスマスツリー、秋植え球根	
6	12/3(土)	新年の寄せ植え	
備考	受講者納入金	25,500円	取得単位数 5単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 25,000円 詳細:資材、花苗代金1回約4,000円位×6回 ○自遊塾負担金 500円 ※発生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大15人 程度
受講対象	親子可		

くらし・食

U1825 雑学の部屋

曜日 日曜日
時間 13:30~15:30
会場 富山地区センター

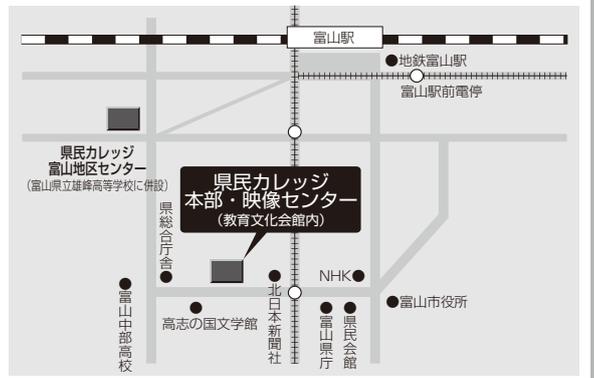


県民教授氏名 青木 正樹
NPO法人富山の名水を守る会理事長
超古代日本のロマンを楽しむ会代表世話人
レクリエーション準中級インストラクター

教授から一言 暮らしの中で疑問に思っていること、知りたいこと、役立つ知識など講座の中で進めていきます。当講座は各回違うテーマで実施いたしますので色々雑学に興味ある方にはおすすめです。今年度は体と健康の面についての雑学をメインテーマに置いてありますので宜しくお願いたします。また講座の中で脳トレ・ヒーリングも取り入れていきます

1	6/19(日)	水と健康の雑学(体に良い水のお話etc.)	
2	7/17(日)	色と光の雑学(色と感じ方のお話etc.)	
3	9/18(日)	体と健康の雑学	
4	10/16(日)	祝詞について知ってみよう(神社と神様のお話)	
5	11/20(日)	面白い雑学のネタの話	
備考	受講者納入金	1,500円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代、他 ○自遊塾負担金 500円 ※発生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大20人 程度
受講対象	一般のみ		

県教育文化会館を主な 会場として開講する講座 [44講座]



このところからの健康

U1826 心の栄養 ポジティブ心理学の活用		1	6/4(土)	心の栄養、損れていますか？	
曜日 土曜日		2	7/2(土)	幸せの5つの要素って何？	
時間 13:30~15:30		3	9/3(土)	楽観主義？悲観主義？	
会場 県教育文化会館(403号室)		4	11/5(土)	[友だちの友だち]の友だちまで幸せ	
 県民教授氏名 経田 博子 自営 ポジティブ心理学インストラクター 日本交流分析協会北陸支部長交流分析士・インストラクター	人生におけるポジティブな要素を研究するポジティブ心理学。より幸せに生きるためのヒントをご提案します。交流分析とポジティブ心理学のいろいろなワークを取り入れながら、体験する時間です。ご自身が、今よりちょっと幸せになりたいとお考えの方、と一緒に学びの時間を楽しみましょう。(第5回、第6回は12月10日の午前、午後となります。)	5	12/10(土)	幸せ気分と長く味わう幸せ	10:00~12:00
		備考	6	12/10(土)	自分の暮らしの中の幸せな時間
受講者納入金 3,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 3,000円 詳細:資料代等として1回500円×6回 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ		取得単位数 10単位		定員 最大20人程度	

U1827 ほっと一息 大人のための絵本deセラピータイム		1	6/15(水)	絵本セラピーってなあに？ ひとっていいなあ	
曜日 水曜日		2	7/20(水)	はじめての… ゲスト講師絵本セラピスト 武部 洋子	
時間 10:00~12:00		3	8/17(水)	ご・か・ん ゲスト講師絵本セラピスト 谷端 邦子	
会場 県教育文化会館(403号室)		4	9/21(水)	耳を澄ませて	
 県民教授氏名 経田 博子 自営 絵本セラピスト® 読書アドバイザー TA心理カウンセラー 産業カウンセラー 聴き方マスター准師範	大人になって絵本の読み聞かせを味わったことがありますか？ 絵本を味わうことで引き出されるいろいろな思い。 絵本とワークを組み合わせ、気づきや癒しを促す自分のための時間です。 絵本と幸せな出会いをする場。そこには、ほっとした笑顔が広がります。 絵本を楽しみながら、自分を元気にする時間をもちましよう。	5	11/16(水)	わくわく ゲスト講師絵本セラピスト 五十嵐いさ子	
		備考	6	12/14(水)	たいせつな「わたし」
受講者納入金 3,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 3,000円 詳細:資料代等として1回500円×6回 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ		取得単位数 10単位		定員 最大15人程度	

U1828 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(本部)		1	6/4(土)	オリエンテーション(シナプソロジーとは)	
曜日 土曜日		2	7/2(土)	シナプソロジーを楽しむ	
時間 10:00~11:30		3	8/6(土)	シナプソロジーを楽しむ	
会場 県教育文化会館(403号室)		4	9/3(土)	シナプソロジーを楽しむ	
 県民教授氏名 小林 和子 ・ラクターヨガインターナショナルユニバーシティ認定笑いヨガティーチャー ・シナプソロジーインストラクター ・健康福祉インストラクター ・介護予防体操指導者	楽しく脳を活性化させませんか。 2つの事を同時にすると脳が混乱します。脳が心地良い刺激を受けて「何とかしよう。」とする時が活性化します。 そして集中力・判断力や記憶力などが高まります。 一緒にレクリエーションを楽しみながら、脳や身体を活性化しましょう。	5	10/8(土)	シナプソロジーを楽しむ	
		備考	6	11/5(土)	シナプソロジーを楽しむ
受講者納入金 800円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 300円 詳細:雑費・資料代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 親子可(6歳以上の子ども)		取得単位数 5単位		定員 最大15人程度	

U1829 笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと		1	6/19(日)	オリエンテーション(笑いヨガと歌体操とは)	
曜日 日曜日		2	7/17(日)	笑いヨガと歌体操	
時間 10:00~11:30		3	8/21(日)	笑いヨガと歌体操	
会場 県教育文化会館(403号室)		4	9/18(日)	笑いヨガと歌体操	
 県民教授氏名 小林 和子 ・ラクターヨガインターナショナルユニバーシティ認定笑いヨガティーチャー ・シナプソロジーインストラクター ・健康福祉インストラクター ・介護予防体操指導者	笑いヨガは、子どもから大人まで誰でも楽しめる健康法です。 体操として笑っても本当に笑っても効果は同じで、免疫力がアップし、ストレスの解消になり楽しい気分になります。 大きい声で笑わなくても、笑う動作や口角を上げて笑顔を作るだけでも効果があります。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	5	10/23(日)	笑いヨガと歌体操	
		備考	6	11/20(日)	笑いヨガと歌体操
受講者納入金 800円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 300円 詳細:雑費・資料代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 親子可(5歳以上の子ども)		取得単位数 5単位		定員 最大15人程度	

U1830 元気的一步「彩サロン」		1	6/16(木)	講座説明 楽しくコミュニケーション(自己紹介) 他		
曜日 木曜日 時間 18:00~20:00		会場 県教育文化会館(203号室)		2	7/21(木)	ワークショップ「楽しいアート」 他
県民教授氏名  柵 二三子 NPO法人地域学習プラットフォーム研究会の活動、出前教室「寺子屋の日」でユニバーサルデザインの講座を担当	 池田 なごみ 精神対話士、出前教室「寺子屋の日」でコミュニケーションの講座を担当	 浦本 有里 臨床美術士 レクリエーション介護2級 富山市の福祉施設で臨床美術を指導	3	8/18(木)	レクチャー「人にやさしいユニバーサルデザイン」 他	
			4	9/15(木)	私たちのコミュニケーションを育てよう(講座まとめ)	
教授から一言 誰でも楽しめるアート体験(臨床美術)、すべての人にやさしいユニバーサルデザインの話、コミュニケーションワークと毎回いろいろな内容で開催します。人と人との繋がりが薄れてきた今、心を通わせ合うきっかけのひとつに。今日はこれが面白かった、分かった、気づいた、と自分なりの喜びを見つけてませんか!		備考	受講者納入金 1,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,000円 詳細:材料費(色鉛筆・画材代)、資料コピー代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 5単位	定員 最大12人程度	
		受講条件	20歳以上の方			
		受講対象	一般のみ			

U1831 「コミュニケーション力」アップで、生き生きライフ!		1	5/28(土)	認知とは?		
曜日 土曜日 時間 13:30~15:30		会場 県教育文化会館(401号室)		2	6/25(土)	ほめる達人になろう
県民教授氏名  武野 修治 ・ガイダンスカウンセラー ・認定心理士 ・上級教育カウンセラー ・上級心理カウンセラー ・GCS認定コーチ	教授から一言 社会生活で一番難しいのは、人間関係ではありませんか。職場や学校、家庭で毎日楽しく過ごすことができれば、とても素晴らしいと思いませんか。そこで、本講座では、楽しい生活を送るために役立つコミュニケーション力のアップを目指します。短い時間ではありますが、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。	3	7/23(土)	働き上手になろう		
		4	8/27(土)	自分を知らう		
		5	9/17(土)	アサーティブになろう		
		備考	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 0円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位	定員 最大12人程度	
		受講条件	特になし			
		受講対象	一般のみ			

U1832 「いのちを見つめて、生と死」~スピリチュアル・ケア(XVII)~		1	6/25(土)	いのちへの問いかけ、スピリチュアル・ケアとは		
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		会場 県教育文化会館(203号室)		2	7/30(土)	体験談・中途障害を乗り越えて!と語り合い
県民教授氏名  豊原 則子 富山・生と死を考える会代表 いのちを考える「とんぼの会」代表 高岡市介護サービス相談員 ロゴセラピスト	 中敷 由佳 ・富山・生と死を考える会世話人・ビリーブの会ファシリテーター ・日本ロゴセラピスト協会賛助会員 ・H22より自遊塾で県民教授	3	9/24(土)	ロゴセラピー的人生のとらえ方		
		4	10/29(土)	ヒーリングセラピーを活用して		
教授から一言 いつ出会うか分からないアクシデント、あなたはどのように「そのとき」を乗り越えますか?一人で悩まないで「そのとき」を乗り越えるために「心の準備」をしてみませんか。一緒に学びましょう!		備考	受講者納入金 1,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代 1回250円×4回 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 5単位	定員 最大10人程度	
		受講条件	特になし			
		受講対象	親子可(5歳以上の子ども)			

U1833 心と体にいいことしよう! 一体の声を聴き、自分について知る-		1	5/18(水)	ストレッチ・気功【健診について】	304号室	
曜日 水曜日 時間 10:00~12:00		会場 県教育文化会館(304・403号室)		2	6/8(水)	セルフマッサージ【コレステロールとは】
県民教授氏名  新田 万記子 正看護師 シナプソロジーインストラクター コグニサイズ実践者資格 JPS日本セラピストスクール ハンドリフレクソロジー資格 気功指導	教授から一言 病気については、病気になってから、もしくは身近に病気の方がおられた場合初めて詳しく知ったという場合が、多いように感じます。健康で、自分らしく生きるために、もっと自分の体に目を向けてみませんか? 運動は、自分にとって心地よい形で続けることが大切です。リラックスして、穏やかな時間を一緒に過ごしましょう。	3	7/13(水)	シナプソロジー【血圧について】	403号室	
		4	8/10(水)	気功【食事について・糖代謝】	403号室	
		5	9/14(水)	コグニサイズ【消化器の病気】	403号室	
		6	10/12(水)	ハンドマッサージ【睡眠について】	403号室	
		7	11/9(水)	まとめ	403号室	
		備考	受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細:コピー代金 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位	定員 最大10人程度	
		受講条件	立位保持、自立歩行ができるかた。水分補給のため、飲み物を持参してください。			
		受講対象	一般のみ			

U1834 「快眠レクチャー」&「快眠体操」		1	5/18(水)	私たちの身体とライフスタイルの変化		
曜日 水曜日 時間 10:00~11:30		会場 県教育文化会館(403号室)		2	6/8(水)	睡眠と生活習慣病、睡眠の役割
県民教授氏名  藤井 秀明 一般社団法人日本快眠協会おねむりレクチャー認定講師 一般社団法人日本快眠認定快眠体操指導士 2018年度より自遊塾県民教授	教授から一言 美しさや健康は眠っている時につくられます。睡眠の正しい知識と眠れるカラダの作り方を学んでいただくことにより、睡眠に対する姿勢と生活習慣が変わり、ぐっすり眠れるようになります。コロナ禍、睡眠が免疫力を高めてくれます。毎回、レクチャーと呼吸法、筋弛緩法、快眠体操を行います。	3	7/6(水)	睡眠のメカニズムと睡眠の実態		
		4	8/3(水)	眠れるカラダの作り方(こころ)		
		5	9/7(水)	眠れるカラダの作り方(からだ、環境)		
		6	10/5(水)	快眠体操、定寝快眠法		
		7	11/2(水)	睡眠と食事		
		備考	受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細:資料コピー代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位	定員 最大20人程度	
		受講条件	特になし			
		受講対象	一般のみ			

U1835 「インプロ」(即興短劇)をしよう!

曜日 日曜日
時間 16:00~18:00
会場 県教育文化会館(401号室)

県民教授氏名 毛利 豊

公立中学校教員として38年間勤務し、劇団四季のような、重厚で大規模な演劇を指導した。また国分康孝氏からエンカウンターを、鈴木忠司氏・平田オリザ氏・絹川友梨氏から演劇指導を学ぶほか、演劇教育連盟の研修を多く受けて来た。

「インプロ」は、演劇練習のエチュードに心理学的な効果を加えた能力開発のワーク(遊び)です。楽しい短い遊びをする中で、知らず知らずのうちにコミュニケーション力や発想力などが付きます。童心と芝居っけを出して、非日常の世界を体験しましょう。

1	10/9(日)	傾聴力・アイコンタクト力のワークを中心に。
2	10/23(日)	分かち合い・決断力のワークを中心に。
3	11/13(日)	創造力・想像力のワークを中心に。
4	11/27(日)	発想力・問題解決力のワークを中心に。
備考	受講者納入金 4,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 4,000円 詳細:講師謝礼および資料プリント代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし(未成年者・学生は、講座運営費が無料。負担金500円のみ) 受講対象 親子可(8歳以上の子ども)	取得単位数 5単位 定員 最大10人程度

U1836 古代史ミステリー講座:建国の謎解明の鍵を握る倭王6人(A日程)

曜日 日曜日
時間 10:00~12:00
会場 県教育文化会館(403号室)

県民教授氏名 大島 久和

㈱京都銀行 退職
京銀リース・キャピタル㈱ 退職
2019年度より県民教授
「隠された古代史の謎」を基本テーマとして探求

日本の国は、一体どの様に誕生したのだろうか。建国の歴史は紀記神話とお伽噺の伝承に彩られ、曖昧模糊として謎のベールに包まれている。ところが日本黎明期に実は国内で開拓統治を目指した偉大な倭王が実在していた。さらに中国文献に登場する女王「卑弥呼」が何故日本書紀には一切記述がないのだろうか。建国当時、国内に実在した倭王6人にスポットを当て、日本誕生の真実に迫りたい

1	5/29(日)	日本建国の礎を築いた倭王「素戔嗚尊」と「饒速日尊」前編
2	6/12(日)	日本建国の礎を築いた倭王「素戔嗚尊」と「饒速日尊」後編
3	6/26(日)	地方国家「邪馬台国」に居た倭国の女王「卑弥呼」と「台代」前編
4	7/10(日)	地方国家「邪馬台国」に居た倭国の女王「卑弥呼」と「台代」後編
5	7/24(日)	大和朝廷誕生の謎、2人の初代大王「神武天皇」と「崇神天皇」前編
6	8/14(日)	大和朝廷誕生の謎、2人の初代大王「神武天皇」と「崇神天皇」後編
7	8/28(日)	日本建国の史実が何故間に隠されたのか真相に迫る
備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,500円 詳細:テキスト3冊代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 古代史に興味ある方 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大28人程度

U1837 古代史ミステリー講座:建国の謎解明の鍵を握る倭王6人(B日程)

曜日 日曜日
時間 10:00~12:00
会場 県教育文化会館(403号室)

県民教授氏名 大島 久和

㈱京都銀行 退職
京銀リース・キャピタル㈱ 退職
2019年度より県民教授
「隠された古代史の謎」を基本テーマとして探求

古代史ミステリー講座、今年度、より多くの方に受講していただけるようU1836とU1837は同じ講座内容となっております。A日程、B日程、どちらか都合のよい日程の講座をお選びください。

1	9/4(日)	日本建国の礎を築いた倭王「素戔嗚尊」と「饒速日尊」前編
2	9/25(日)	日本建国の礎を築いた倭王「素戔嗚尊」と「饒速日尊」後編
3	10/16(日)	地方国家「邪馬台国」に居た倭国の女王「卑弥呼」と「台代」前編
4	10/30(日)	地方国家「邪馬台国」に居た倭国の女王「卑弥呼」と「台代」後編
5	11/13(日)	大和朝廷誕生の謎、2人の初代大王「神武天皇」と「崇神天皇」前編
6	11/27(日)	大和朝廷誕生の謎、2人の初代大王「神武天皇」と「崇神天皇」後編
7	12/18(日)	日本建国の史実が何故間に隠されたのか真相に迫る
備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,500円 詳細:テキスト3冊代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 古代史に興味ある方 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大28人程度

U1838 マイ・ポエム綴る&詠む

曜日 火曜日
時間 18:00~20:00
会場 県教育文化会館(203号室)

県民教授氏名 尾山 敦子

- ・コスモ生涯学習アカデミー主宰
- ・社団法人日本作詞家協会会員
- ・日本話し方センター本部講師
- ・元KIN北日本放送TVアナウンサー
- ・平成15年より自遊塾教授

気ぜわしく流れて行く時を止めてみませんか。そして、かけがえのない人生のひとコマをあなたの言葉でポエムに綴ってみませんか。ポエム作りは誰にでも出来ます。楽しく明るいその上ちょっとおしゃべりなポエムワールドの扉を開いてみて下さい。お待ちしております。

1	6/14(火)	ようこそポエムワールドへ
2	7/12(火)	綴って&詠んで楽しもう
3	8/9(火)	綴って&詠んで楽しもう
4	9/13(火)	学遊祭であなたもスターに
5	10/11(火)	綴って&詠んでバージョンアップ
6	11/8(火)	ポエム旅行へみんなで行こう!
7	12/13(火)	みんなで作ろう「ときめき詩集」
備考	受講者納入金 3,900円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 3,400円 詳細:資料代200円×7回=1,400円、詩集制作費2,000円 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大10人程度

U1839 播隆上人(3) 播隆上人と山の魅力

曜日 木曜日(日曜日あり)
時間 14:00~16:00
会場 県教育文化会館(401号室)

県民教授氏名 金尾 誠一

- ・ネットワーク播隆会員
- ・日本山岳会富山支部会員
- ・富山良寛会会員

播隆上人は江戸時代後期、槍ヶ岳を開山された郷土の偉人です。その生涯を学ぶことで、この時代を強く明るく生きぬく糧にしたいものです。『開山暁幡隆大和上行状略記』からは、上人を尊敬する気持ちを理解します。播隆上人が信仰の場とされた山の魅力を語り合ひましょう。

1	5/19(木)	播隆上人の生涯
2	6/5(日)	(屋外)播隆祭、富山大山歴史民俗資料館見学 9:00~12:00 播隆顕彰碑前集合
3	6/23(木)	播隆上人と山の魅力を語るその1
4	7/21(木)	『開山暁幡隆大和上行状略記』その1
5	8/25(木)	『開山暁幡隆大和上行状略記』その2
6	9/22(木)	播隆上人と山の魅力を語るその2
7	10/20(木)	播隆上人と円空上人、木食上人
備考	受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細:資料コピー代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 15単位 定員 最大12人程度

U1840 心豊かに短歌を楽しむ		1	6 / 4 (土)	知り合いづくり 短歌の楽しみあれこれ 五音・七音のカードで短歌ができる?
曜日 土曜日 時間 14:00~15:30		2	6 / 18 (土)	季節を楽しむ短歌を創る
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7 / 2 (土)	折々の思いを短歌にのせる
県民教授氏名 木下 晶 ・(一社)富山県芸術文化協会会長 ・富山八雲会副会長 ・県民カレッジ自遊塾県民教授(2016~) ・富山市民大学講師(2018~) ・元高校教員		4	7 / 16 (土)	自然と思いを重ねて創る
教授から一言 心豊かに、身近なことから短歌の目で見てみましょう。短歌づくりにもチャレンジします。初めての方も大歓迎です。郵便やメールなどで添削も行います。		5	9 / 17 (土)	好きな作品・創作まとめ
		備考	受講者納入金 1,000円(初回に集金します。中・高・大学生は自遊塾負担金500円のみ) 講座運営費(詳細) 500円 + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般・親子(小学生以上)も可	取得単位数 5単位 定員 最大12人程度

U1841 ヘルンさん とっておきの話セミナー		1	10 / 8 (土)	ヘルンさんの多様な魅力にふれる ※ゲスト講師は調整中です
曜日 土曜日 時間 10:00~11:30		2	10 / 22 (土)	ヘルンさんの記した日本の魅力にふれる
会場 県教育文化会館(401号室)		3	11 / 5 (土)	ヘルンさんの語り物の魅力を楽しむ
県民教授氏名 木下 晶 ・(一社)富山県芸術文化協会会長 ・富山八雲会副会長 ・県民カレッジ自遊塾県民教授(2016~) ・富山市民大学講師(2018~) ・元高校教員		4	11 / 19 (土)	ヘルンさんのお気に入り作品まとめ
教授から一言 毎回のゲスト講師からとっておきの話をお聞きし、ヘルンさん(ラフカディオ・ハーン 小泉八雲)の作品や、日・英対訳の紙芝居などを楽しみましょう。		備考	受講者納入金 1,000円(初回に集金します。中・高・大学生は自遊塾負担金500円のみ) 講座運営費(詳細) 500円 + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般・親子(中学生以上)も可	取得単位数 5単位 定員 最大12人程度

U1842 言葉に心きらりーはじめまして古典		1	5 / 25 (水)	新緑の中で授業開き <感じよう、古典の魅力> ※会場は高志の国文学館
曜日 水曜日 時間 10:00~12:00		2	7 / 6 (水)	古典の美しい響きとその心にふれよう <「枕草子」「徒然草」「おくのほそ道」など> 401号室
会場 県教育文化会館(304・401号室) 高志の国文学館		3	9 / 7 (水)	古典の世界をのぞいてみよう <「平家物語」「万葉集」など> 304号室
県民教授氏名 坂田 陽子 ・元中学校国語科教員 ・「越中万葉かるた」を愛する会代表 ・NFD講師 ・著書「風のごとくー未来を創る子どもたちへー」 「集立ちゆく、」		4	11 / 2 (水)	好きな古典を書き写してみよう <心きらりの言葉> 304号室
教授から一言 人として、言葉の中に生きているわたしたち。その言葉に、心きらりと感じる瞬間をもつことができれば、それは生きる力となり、自分の豊かさを創ることになるでしょう。コロナ禍の今こそ「温故知新」。ふるきを温ね、新しきを知るとき。この講座は、その一歩を踏み出そうとする人たちの学びのオアシスです。「はじめまして」、「ようこそ」。心温かなひとときを共に。		備考	受講者納入金 2,500円 講座運営費(詳細) 2,000円 + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 5単位 定員 最大10人程度

U1843 読み聞かせ・朗読		1	5 / 19 (木)	講座開き 声に出して読んでみよう 304号室
曜日 木曜日 時間 10:00~12:00		2	6 / 9 (木)	朗読を聞いて、憧れをもとう 講師:鈴木優子氏 304号室
会場 県教育文化会館(304・401号室)		3	7 / 7 (木)	読み聞かせ・朗読の基礎を学ぼう 401号室
県民教授氏名 立田 ひろみ 朗読グループ「言の葉」代表		4	9 / 15 (木)	読みたい作品(読み聞かせ・朗読)を決めよう 304号室
教授から一言 読み聞かせや朗読が好きなら、一緒に楽しみませんか? 読み聞かせや朗読について学び、文章を声に出して読んで、プロの朗読を聞いたりしながら、最後に練習成果を互いに発表し合うなどして、読み力アップを目指しましょう。		5	10 / 13 (木)	学びを生かして、個別に練習しよう 304号室
		6	11 / 10 (木)	より良い表現を求め、読み力アップを目指そう 304号室
		7	12 / 1 (木)	練習成果を互いに聞き合う発表会をしよう 304号室
		備考	受講者納入金 1,500円 講座運営費(詳細) 1,000円 + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大12人程度

U1844 発見!!越中国の埋もれた歴史(20)前篇~加賀藩主前田斉廣の就任と越中国・富山藩の様子		1	5 / 28 (土)	前田斉廣の就任:伊能忠敬の測量、三業惑乱
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	6 / 11 (土)	多事多難:海保青陵の献策、海防強化、心学奨励
会場 県教育文化会館(403号室)		3	6 / 25 (土)	金沢城の罹災:本多利明の金沢入り、蘭学流入
県民教授氏名 明神 博幸 郷土の歴史に関して講座を県内各地で開講し自遊塾では20年目になる。		4	7 / 9 (土)	前田治脩との別れ
教授から一言 今年の講座では主に前田治脩が病没する文化七年までの加賀藩と富山藩を取り上げます。急遽就任した前田斉廣と前田利幹(富山藩)両藩主による藩政初期からの取り組みを史料から観察しながら、西暦で19世紀初頭に当たる加賀藩越中領や富山藩領の人々の暮らしについてお話しします。		5	7 / 23 (土)	富山藩で前田利幹が就任
		6	8 / 6 (土)	富山藩に蝦夷地出兵の準備が下命
		7	8 / 27 (土)	越中領の様子、町・郡の成長
		備考	受講者納入金 2,000円 講座運営費(詳細) 1,500円 + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

U1845 発見!越中国の埋もれた歴史(20)後篇~加賀藩・越中領と富山藩領の産業・流通と両藩関係		1	9/10(土)	農業生産力の拡大、町・村の成長と産業	
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	9/24(土)	加賀藩領と富山藩領の紛議と解決	
会場 県教育文化会館(403号室)		3	10/8(土)	海運の成長と湊の発達	
県民教授氏名 明神 博幸 郷土の歴史に関して講座を県内各地で開講し自遊塾では20年目になる。		4	10/22(土)	川舟による各地の結合	
後篇では越中国の人々の暮らしについて取り上げ、村や町の様子、加賀藩と富山藩に関わる事件の処理、北前船や川舟による輸送と両藩の産業政策を項目ごとに概観しながら加賀藩政と富山藩政を総復習します。		5	11/12(土)	加賀藩・富山藩の産業育成・海運政策	
教授から一言	備考	受講者納入金	2,000円		取得単位数 10単位
		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,500円 詳細:講座テキスト史料の作成など ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
		受講条件	特になし		定員 最大20人程度
		受講対象	一般のみ		

U1846 物語をつむぐ~ストーリーづくりの脳レッスン~		1	5/29(日)	物語vs小説vs随筆、「神話の法則」の方法論、参考図書	
曜日 日曜日 時間 9:45~11:45		2	6/26(日)	分野別の留意点、「タロットカード」の方法論、合評	
会場 県教育文化会館(304号室)		3	7/24(日)	参考図書報告会、「場と2人の設定」の方法論、合評	
県民教授氏名 毛利 豊 公立中学校教員として38年間勤務し、文芸部顧問として創作を長らく指導してきた。日本演劇教育連盟、脚本家協会のワークショップ、その他各種の小説講座に参加し、物語づくりの色々な研修を受けた。退職後は、自作脚本をショートドラマにして、YouTubeにアップなどしている。		4	8/28(日)	参考図書報告会、中作品の合評会	
教授から一言	備考	受講者納入金	900円		取得単位数 5単位
		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 400円 詳細:1回100円×4回分 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
		受講条件	特になし		定員 最大7人程度
		受講対象	一般のみ		

U1847 朗読をしよう!		1	10/2(日)	朗読の基本(発声・発音、アクセント、プロミネンス)	203号室
曜日 日曜日 時間 9:45~11:45		2	10/16(日)	個人レッスンと発表	401号室
会場 県教育文化会館(203・401号室)		3	11/6(日)	ペアレッスンと発表	203号室
県民教授氏名 毛利 豊 公立中学校教員として38年間勤務し、NHK放送研修センター(東京)で集中研修も受ける。文芸部顧問としてNHK放送コンテストの朗読に取り組み、何人も入賞に導く。退職後は、YouTubeで朗読作品ほかを発信中。		4	11/20(日)	まとめの発表会	203号室
教授から一言	備考	受講者納入金	4,500円		取得単位数 5単位
		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 4,000円 詳細:講師謝礼および使用テキスト代金 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
		受講条件	特になし		定員 最大10人程度
		受講対象	親子可(8歳以上の子ども)		

U1848 富山の歴史探訪		1	5/17(火)	富山の歴史、地理概論	
曜日 火曜日 時間 13:30~15:00		2	6/21(火)	富山の正月、天神飾り	
会場 県教育文化会館(403号室)		3	7/19(火)	越中にあった一万石の布市藩	
県民教授氏名 桃野 重昭 ・裏千家茶道名誉師範 ・富山県文化功労者		4	9/20(火)	日本最大の宗教弾圧、富山合寺令	
越中には、一万石の藩があった。6年間幕府があった。知らされる富山の歴史を探訪しましょう。		5	10/18(火)	富山空襲は国内最大の破壊率	
教授から一言	備考	受講者納入金	2,500円		取得単位数 5単位
		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,000円 詳細:テキスト・資料代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
		受講条件	特になし		定員 最大20人程度
		受講対象	一般のみ		

U1849 俳句を作る 富山を語る		1	5/23(月)	作句と句会の基礎・基本(オリエンテーション)	
曜日 月曜日 時間 13:30~15:30		2	6/27(月)	富山の俳句①、夏の自然と文化①、句会	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/25(月)	富山の俳句②、夏の自然と文化②、句会	
県民教授氏名 森川 敬三 ・県民教授(H24より) ・同人俳誌「あした」同人 ・会員俳誌「草樹」会員 ・日本連句協会 理事 ・富山県現代俳句協会 事務局長		4	8/22(月)	富山の俳句③、秋の自然と文化①、句会	
新型コロナウイルスの流行を機に、自分自身や身の回りの事柄へ目を向けることが多くなりました。俳句を学んだり作ったりすることを通して、自分の生活やものの見方、郷土を語り合い、富山の自然と文化のすばらしさを確かめつつ、これを次の世代に引き継ぎます。将来、塾生の俳句と文章で『富山歳時記』を作り、富山の魅力を発信します。		5	9/26(月)	会場周辺の吟行、句会	
教授から一言	備考	受講者納入金	3,000円		取得単位数 10単位
		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,500円 詳細:資料代1,500円、通信費500円、富山歳時記基金500円 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
		受講条件	特になし		定員 最大12人程度
		受講対象	一般のみ		

U1850 脳いきいきほんわかアート(本部)		1	5/18(水)	講座紹介 のびるね	
曜日 水曜日 時間 10:00~12:00		2	6/8(水)	ラッキーナンバーデザイン	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/6(水)	つながる一つの形	
県民教授氏名 岩城 美保		4	7/27(水)	紫キャベツの迷路	
絵画講師 臨床美術士		5	8/3(水)	花火	
教授から一言 今、ずっとやってみたかったアートを仲間と共に体感してみませんか。上手下手のない独自のプログラムにそって五感を刺激し脳を活性化します。表現する楽しみを共感し、ステキな笑顔に出会えるアートの場です。		6	9/14(水)	かり こり せっこう	
		7	9/28(水)	秋色コレクション	
		備考	受講者納入金 8,900円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内 ○講座運営費 8,400円 詳細:材料、用具費1,200円×7回 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ		取得単位数 10単位 定員 最大12人程度

U1851 籐の籠と貼り絵		1	5/27(金)	籐になれよう。小物1回で完成	
曜日 金曜日 時間 13:30~15:30		2	6/3(金)	形をとってみよう	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/1(金)	形をとってみよう。2回で完成	
県民教授氏名 熊木 保子		4	7/29(金)	色紙の為の板編。1人1色担当	
日展入選4回。現代工芸員。第一美術屋一般大賞。市民展大賞。パルセロナ於アートグランプリ。パリ・ローマ・ウランバードルに永久収蔵。		5	8/5(金)	板編の裏に和紙を貼る	
教授から一言 創る喜びや楽しさを味わいましょう。半時間で作れるのも魅力です。初心者大歓迎です。		6	9/2(金)	板編を好みの形に鋏でカットする	
		7	10/7(金)	カットした形を、色紙に貼って完成	
		備考	受講者納入金 7,500円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内 ○講座運営費 7,000円 詳細:材料費+通信費+交通費 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ		取得単位数 10単位 定員 最大12人程度

U1852 自然美の転写アート		1	5/19(木)	ヘリテージデコ転写	
曜日 木曜日 時間 13:30~15:30		2	6/16(木)	ヘリテージデコ転写	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/21(木)	WD転写	
県民教授氏名 中川 佳子		4	8/18(木)	WD転写	
如月倶楽部主宰 世界押花芸術協会会員 富山市工芸協会会員		5	9/15(木)	うつし染め転写	
教授から一言 今から始まるアートワールドの拡がり、お気に入りのものに好きな絵柄を思いののままに自然の美しさを残しませんか。		6	10/20(木)	うつし染め転写	
		備考	受講者納入金 9,500円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内 ○講座運営費 9,000円 詳細:教材費1500円×6回 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 親子可(6歳以上の子ども)		取得単位数 10単位 定員 最大10人程度

U1853 土人形のぬくもりに触れ、自分でも作ってみよう		1	5/19(木)	土人形の歴史と作り方を学ぶ	粘土
曜日 木曜日 時間 14:00~16:00		2	6/9(木)	蛇の目土鈴、おわら土鈴などを作る	粘土
会場 県教育文化会館(403号室)		3	7/14(木)	天神様、お雛様、招き猫などを作る	粘土
県民教授氏名 古川 圭子		4	9/8(木)	素焼きした土人形を彩色する	絵付け
土人形を作り続けて28年です。明治期の古い土人形の再現を目指し、伝統的技法である胡粉と膠と泥絵の具で彩色しています。		5	10/13(木)	素焼きした土人形を彩色する	絵付け
教授から一言 江戸時代から、作られてきた富山土人形の伝統的技法を振り返ります。そして、実際に粘土に触れて、形を作り、彩色をして、自分だけの土人形を作りましょう。		6	11/10(木)	素焼きした土人形を彩色する	絵付け
		7	12/8(木)	干支土鈴を彩色する	絵付け
		備考	受講者納入金 4,500円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内 ○講座運営費 4,000円 詳細:粘土代、絵の具代、窯焼き代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ		取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

U1854 「人生100年時代! 50歳の老人! 80歳の青年! あなたは?」		1	5/21(土)	シニアの未来予想図	辻 哲次
曜日 土曜日 時間 13:30~15:30		2	6/18(土)	人生100年、生きがいづくりとNPOボランティア活動	酒井隆幸
会場 県教育文化会館(403号室)		3	7/16(土)	魅力的な発酵食品	
県民教授氏名 井沢 和子		4	9/17(土)	日々は新たなり	林 憲一
食生活指導士1級 健康生きがいづくりアドバイザー 生涯学習インストラクター1級 社会通信教育協会 「学びの達人・遊びの達人」認定		5	10/15(土)	そのとき、あなたは片づけられますか	西村 隆
教授から一言 「何時までも若く!」誰もが抱く思いではないでしょうか。あなたの「気の持ち方」次第で青年にも老人にもなると思います。人は生きていく限り成長途上にあると思いませんか。若さを追い続けましょう。自遊塾は若さを見つかる「場」になると思います。		備考	受講者納入金 2,000円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内 ○講座運営費 1,500円 詳細:資料代(印刷)、郵送料、事務用品購入代など 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ		取得単位数 10単位 定員 最大25人程度

U1855 整理収納の基本～もう片付けに悩またくない貴方に！～(本部)

曜日 土曜日
時間 10:00～12:00
会場 県教育文化会館(401号室)

県民教授氏名 稲村 美由起

- ・整理収納アドバイザー
- ・生前整理アドバイザー認定指導員
- ・清掃マイスター認定講師
- ・スクーフコーディネーター
- ・ストールコーディネーター

誰もが日常行っているお片付けですが、なかなか片付かないと悩むのは自己流の片付け方だからかもしれません。キッチンと整理収納の基本を知ること、お部屋も心も整えて、もう片付けに悩まない理想の生活を手に入れませんか？

1	6/4(土)	整理の基本を学ぼう！
2	6/18(土)	収納のコツを知って効率UP！
3	7/2(土)	写真の整理 他
4	7/16(土)	整理収納を知ると意識が変わる！
備考	受講者納入金	5,000円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 4,500円 詳細:講座1回1,000円程度(実習材料費他含む)×4回分+写真実習材料費500円程度 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	取得単位数 5単位
受講対象	一般のみ	定員 最大12人程度

U1856 食を変えると見た目気分も元気になる！今がもっと楽しくなる食事法

曜日 水曜日
時間 10:00～12:00
会場 県教育文化会館(401号室)

県民教授氏名 内田 みづき

心にも暮らしにもちょうどよい食事の仕方を提案
専門学校を卒業後、社員食堂に就業し300種以上の料理を習得
管理栄養士免許取得後は600人以上の生活習慣改善をサポート
自身の出産後、大きく体調を崩すも日本型食生活で復活！
70代の義母に勧めると冷やや睡眠、お通じの悩みがスッキリ！
元気できれいになるための情報を発信中

「結局、健康や美容のために何を食べたらいいの？」「サプリメントや健康食品の効果ははっきりしないけどやめられない」そんなお悩みはありませんか？実は、新しい情報や商品を追い続けていても、元氣にもきれいにもなるのが難しいのです。本講座ではどんな場面でも、自分にちょうどよい食事ができるようにすることを目指します。不安や心配を手放して、食を楽しみましょう！

1	6/1(水)	禁止・制限・我慢なし！食選力を身につける
2	7/13(水)	にぶった脳を元気にする 頑張りなない食事術
3	8/3(水)	食事で作る 一生自分で歩ける体
4	9/7(水)	肌・髪・姿勢が決めて！「なんだか素敵」は食事で作る
5	10/5(水)	老後資金に余裕ができる たった1つの食事法
6	11/2(水)	年を重ねた自分に自信がもてる 超簡単食事術
備考	受講者納入金	1,100円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 600円 詳細:資料代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ	定員 最大10人程度

U1857 数学パズルを楽しむ

曜日 土曜日
時間 13:30～15:00
会場 県教育文化会館(304号室)

県民教授氏名 中川 秀之

数学インストラクター
元富山県職員

世界で有名なパズルを紹介し、数学的に解説します。

1	5/28(土)	チェーンズリング(九連環)
2	6/18(土)	砂時計パズル
3	7/9(土)	面積増減パズル
4	7/30(土)	川渡りパズル
5	8/20(土)	折り紙パズル
備考	受講者納入金	2,000円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,500円 詳細:第1回講座時の材料費 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	取得単位数 5単位
受講対象	親子可(12歳以上の子ども)	定員 最大10人程度

U1858 日本人のしきたりを学ぼう(本部)

曜日 日曜日
時間 10:00～12:00
会場 県教育文化会館(304号室)

県民教授氏名 桃野 重昭

- ・裏千家茶道名誉師範
- ・富山県文化功労者

日本人のしきたりや伝統を知り、生活を豊かにしましょう

1	5/15(日)	人生の節目の祝
2	6/19(日)	世間のつきあい(Ⅰ)
3	7/17(日)	世間のつきあい(Ⅱ)
4	9/18(日)	季節の歳時記
5	10/16(日)	ことわざから知る、人間の智慧
備考	受講者納入金	2,500円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,000円 詳細:テキスト・資料代 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ	定員 最大12人程度

U1859 とやまの水

曜日 土曜日
時間 10:00～11:30
会場 県教育文化会館(304号室)

県民教授氏名 鈴木 康裕

- ・元富山市職員
- ・現富山市立中学校職員
- ・富山ふるさと会理事
- ・富山ふるさとマスター(富山の魅力を発信)
- ・公害防止管理者水質1種 その他多数
- ・低山登り、富山マラソン、卓球が趣味

蛇口をひねればいつも“美味しい水”が飲めると言われる富山県、もちろんその美味しさには秘密があります。その秘密を皆さんと解き明かしましょう。豊かな水資源のある“ふるさと富山”を次世代へ守り続けていく努力が必要である。この講座によって受講生に水に親しみ、水のある暮らしや風景を守っていく意思が醸成されれば、うれしいことである。

1	6/11(土)	はじめに…。水循環、酸性雨と環境について
2	7/9(土)	名水とは…。国の名水百選について
3	8/6(土)	地下水の法的規制と現況 地下水の障害について
4	9/10(土)	とやまの上水道と下水道の現況と問題点
5	10/8(土)	とやまの河川の現況と災害
6	11/12(土)	とやまの湧水、水道水はなぜおいしいのか。
7	12/10(土)	課題について(フリートーク)、まとめ、おわりに…。
備考	受講者納入金	1,620円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,120円 詳細:カラーコピーA3 80円×2枚×7回 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ	定員 最大10人程度

U1860 再生可能エネルギーってなに!!本当に役に立つの??

曜日 水曜日
時間 10:00~11:30
会場 県教育文化会館(401号室)

県民教授氏名 **坂東 松夫**

①国内外の風力・太陽光発電所の設計・運営及び出力制御支援業務に13年間従事
②再生可能エネルギー発電制御に関する特許、国内7件、海外5件取得

教授から一言
再生可能エネルギーには多くの種類があり、その特徴を活用して如何に生活に寄与出来るエネルギーとして実用化されているか、難しいことを抜きにして現状を解説し、豊富な水資源、風力、太陽光、潮流発電が脱炭素化に一躍を担えるか考えましょう。

1	5/25(水)	再生可能エネルギーの種類と特徴
2	6/22(水)	国内外における再生可能エネルギー実用化の実態
3	7/27(水)	風力・太陽光発電導入に向けての問題点
4	8/24(水)	身近な再生可能エネルギーの活用
備考	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 0円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 5単位 定員 最大12人程度

U1861 とやまの環境学習

曜日 土曜日
時間 10:00~11:45
会場 県教育文化会館(304号室)

県民教授氏名 **湊 輝男**

市民講師
県民教授
地球温暖化防止コミュニケーター

教授から一言
地球温暖化には、人間の影響で起きていることを疑いの余地は無いと言われていいます。このことの内容と人間の取り組みを学習します。又、とやまの環境に関して理解と関心を深めます。

1	6/25(土)	地球温暖化と私たちの暮らし
2	7/30(土)	気候変動のいろいろ
3	8/27(土)	IPCC第6次評価報告書(WGI)
4	9/24(土)	ニュートラルカーボン社会を目指して
5	10/29(土)	とやまの環境学習
備考	受講者納入金 1,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,000円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 5単位 定員 最大10人程度

U1862 シリーズ「おとなの必須科目」その1「情報社会に暮らす・働く・守る」

曜日 日曜日
時間 10:00~12:00
会場 県教育文化会館(403号室)
県内関係機関

県民教授氏名 **柵 富雄**

慶應義塾大学SFC研究所上席所員
eネットキャラバン出前講座講師
総務省地域力創造アドバイザー
NPO法人地域学習プラットフォーム研究会代表
元IT企業社員

教授から一言
技術革新と社会の変化の中で、学校教育が大きく変わっています。おとなには義務教育はありませんが、社会の大きな変化の最前線にいる私たちに、今必要な学びがあります。また子どもたちの安心・安全なネット利用を守る親の責任があります。この講座はAI(人工知能)やインターネットの発達をもたらした社会の最前線を見聞し、大きく変化していく情報社会を学びます。親子での参加も歓迎します。

1	6/5(日)	講座全体説明と講義「情報通信技術の革新がもたらした社会の激変」 県教育文化会館(403号室)
2	7/3(日)	富山県立大学訪問、専門家による講義と実験「AI(人工知能)の仕組みと活用例」 現地集合(富山県立大学)
3	8/7(日)	IT企業訪問、情報処理安全確保支援士による講義「サイバーセキュリティの実際と対策」 現地集合(タワー111ビル)
4	9/4(日)	富山県消費生活センター訪問、消費生活推進リーダーによる講義「ネットでの消費者トラブルの実際と対策」 現地集合(富山県消費生活センター)
5	10/2(日)	eネットキャラバン認定講師による講義「ネット犯罪、ネットいじめから子どもたちを守る」 県教育文化会館(403号室)
備考	受講者納入金 3,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 2,500円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 各回とも現地集合にすることが必要です。訪問先の状況により会場を変更することがあります。 受講対象 親子可(小学生以上の子ども)	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

U1863 歌と文化で学ぶ韓国・韓国人

曜日 日曜日
時間 14:00~15:30
会場 県教育文化会館(304号室)

県民教授氏名 **折田 真一**

・韓国嶺南大学教育大学院修士課程修了
・韓国慶北外国語テクノ大学講師4年
・韓国TBCテレビ出演2回
・県民カレッジ自遊塾県民教授18年
・富山市民大学韓国語講座講師17年
・高岡市国際交流協会韓国語講座講師18年

教授から一言
コロナ禍の巣ごもり需要で韓流ドラマの裾野は広がり、KPOPもBTSの活躍を筆頭に目覚ましい躍進をする中で、韓国に魅了される人は確実に増えています。しかし実際は知らないことばかり!もう一歩理解を進めたら、きっと世界が変わります。韓国在住歴12年、韓国人の妻と生活して30年目を迎える日本人が実体験をベースに韓国の素晴らしい歌と文化、歴史を紹介いたします。お楽しみに!

1	6/19(日)	ドラマ「ミセン」から見た韓国、才能あふれるパフォーマー
2	7/17(日)	韓国教育現場のリアル、80年代珠玉の名曲 I
3	9/18(日)	在日の歴史と現在・80年代珠玉の名曲 II
4	10/16(日)	裏通りの文化・90年代歌謡の世界 I
5	11/20(日)	済州島の歴史と文化、90年代歌謡の世界 II
6	12/18(日)	日韓関係のモヤモヤの正体、90年代歌謡の世界 III
備考	受講者納入金 2,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 2,000円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 5単位 定員 最大10人程度

U1864 クラシック音楽の名曲に親しみましょう。

曜日 土曜日
時間 14:00~16:00
会場 県教育文化会館
(ハイビジョン学習室)

県民教授氏名 **重松 秀子**

・県芸文協オペラ協会理事
・県民カレッジ自遊塾県民教授
・合唱団指導
・元県立高校教員

教授から一言
バロック時代を代表するJ. S. バッハとヘンデルを中心に親しみましょう。

1	7/30(土)	バロック時代とは
2	9/3(土)	J. S. バッハとヘンデル他
3	10/15(土)	J. S. バッハとヘンデル他
4	11/5(土)	J. S. バッハとヘンデル他
5	12/3(土)	J. S. バッハとヘンデル他
6	12/17(土)	J. S. バッハとヘンデル他
備考	受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 親子可(6歳以上の子ども)	取得単位数 10単位 定員 最大30人程度

U1865 POPSジュークボックス2022		1	5/21(土)	映画「太陽がいっぱい」他POPS曲
曜日 土曜日・日曜日 時間 14:00~16:00		2	6/18(土)	映画「いつも二人で」他POPS曲
会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)		3	7/16(土)	映画「シャレード」他POPS曲
	県民教授氏名 木田 晃 駒澤大学管弦楽研究会 自黒区民吹奏楽団 富山ウインドアンサンブル等でクラリネットを担当 平成27・28・29・30年・令和元年・3年自遊塾ポップス講座開講	4	8/28(日)	映画「ローマの休日」他POPS曲
		5	9/18(日)	映画「ティファニーで朝食を」他POPS曲
教授から一言 映画音楽・懐かしの和洋ポップス・イージーリスニング音楽等の名曲を世界の一流オーケストラの繊細でダイナミックな演奏や有名アーティストの素晴らしい歌声や楽器で楽しみながら皆さんと意見交換する講座です ポップスは若さのビタミン剤です！さあ、一緒に楽しみましょう！	備考 受講者納入金 1,000円 講座運営費 500円 詳細:コピー用紙・ファイル・インク代金 自遊塾負担金(500円) 受講条件 塾生の方々の連絡は、「携帯電話・固定電話」のみとさせていただきます。何卒、おきみください。 受講対象 一般のみ	6	10/16(日)	映画「追憶」他POPS曲
		7	11/20(日)	まとめ
				取得単位数 10単位 定員 最大15人程度

U1866 とやま室内楽アンサンブル(前期)		1	5/22(日)	自己紹介、役割分担、音合わせ
曜日 日曜日 時間 9:30~12:00		2	6/26(日)	バロック、ケルト音楽の合奏練習
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/24(日)	バロック、ケルト音楽の合奏練習
県民教授氏名  ・日本演奏連盟会員 ・日本弦楽指導者協力会員 ・音楽・ヴァイオリン指導50年	長谷川 弘子	 ・自遊塾県民教授 ・富山音楽院講師 ・元ススキメソッドチェロ講師	和田 雅夫	 ・令和3年度自遊塾県民教授 ・イベント等で演奏活動 ・ケルト音楽普及活動
		5	9/25(日)	学遊祭に向けて練習
		6	10/23(日)	自主コンサートに向けて練習
		備考 受講者納入金 5,000円 講座運営費 4,500円 詳細:楽譜代、特別招へい講師料、練習室使用料・通信費・記念写真・CD代等 自遊塾負担金(500円) 受講条件 楽譜が読める。使用楽器は持参 受講対象 親子可(10歳以上の子ども)		取得単位数 15単位 定員 最大10人程度

U1867 とやま室内楽アンサンブル(後期)		1	7/10(日)	引きつぎ伝達等、音合わせ
曜日 日曜日 時間 9:30~12:00		2	8/14(日)	バロック、ケルト音楽の合奏練習
会場 県教育文化会館(203号室)		3	9/11(日)	学遊祭に向けて練習
県民教授氏名  ・日本演奏連盟会員 ・日本弦楽指導者協力会員 ・音楽・ヴァイオリン指導50年	長谷川 弘子	 ・自遊塾県民教授 ・富山音楽院講師 ・元ススキメソッドチェロ講師	和田 雅夫	 ・令和3年度自遊塾県民教授 ・イベント等で演奏活動 ・ケルト音楽普及活動
		5	11/13(日)	自主コンサートに向けて練習
		6	12/11(日)	自主コンサートに向けて練習
		備考 受講者納入金 5,000円 講座運営費 4,500円 詳細:楽譜代、特別招へい講師料、練習室使用料・通信費・記念写真・CD代等 自遊塾負担金(500円) 受講条件 楽譜が読める。使用楽器は持参 受講対象 親子可(10歳以上の子ども)		取得単位数 15単位 定員 最大10人程度



U1868 あの青春を再び!! ハーモニカと人生・健康・音楽について!!

曜日 水曜日

時間 14:00~16:00

会場 県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 水須 忠

10代よりハーモニカを独習、母子寮で慰問演奏をした。現在は市内外の施設等からお声掛けを頂き「老いの生き方」等の講演と会場の皆さんとハーモニカ演奏・伴奏で会場の皆さんと合唱を楽しんでいます。

教授から一言

年齢に関係なく健康増進を兼ねてハーモニカの演奏を学んで、音楽を通して自己変革をしませんか?仲間と過ぎし日の青春を思い出して、語り合しましょう。講座では一切演奏はしません。演奏は自宅での練習になります。講座の内容は基本的には、呼吸法から始めます。

1	6/8(水)	音楽と人生 楽器を知ろう!呼吸法 楽譜・テキスト紹介 城川圭子先生
2	6/29(水)	音楽と老いについて 呼吸法 練習曲・6曲の紹介演奏法紹介 城川圭子先生
3	7/6(水)	音楽と呼吸法 練習曲目の練習(1) 城川圭子先生
4	7/27(水)	音楽と呼吸法 練習曲目の練習(2) 城川圭子先生
5	8/10(水)	音楽と健康について 練習曲目の練習(3) 城川圭子先生
6	8/31(水)	音楽と健康について ※基本的にテキストに準じての講座 城川圭子先生
7	9/28(水)	音楽と人生について ※基本的にテキストに準じての講座 城川圭子先生
備考	受講者納入金	4,500円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	〇講座運営費 4,000円 〇詳細: 1回×500円×7回+その他経費500円 ①オリジナルファイルにCDを作成して有償で手渡します ②初心者の方には指定のハーモニカ専用のテキストを紹介します。詳細は講師に問い合わせてください。 〇自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	60歳以上88歳まで定年後の方を歓迎	
受講対象	一般のみ	
	取得単位数	10単位
	定員	最大12人程度

U1869 郷土芸能「南京玉すだれ」の習得

曜日 水曜日

時間 14:00~15:30

会場 県教育文化会館(403号室)



県民教授氏名 岩田 裕美子

平成13年 VITAサークルにて講習
 平成14年~現在 いきいき越中玉すだれサークル代表
 平成20年 玉すだれの指導
 いきいき富山玉すだれ保存会代表
 平成23年 「第4回日本南京玉すだれ大会」に於いて、個人戦5位入賞
 平成26年~ 県民カレッジ教授

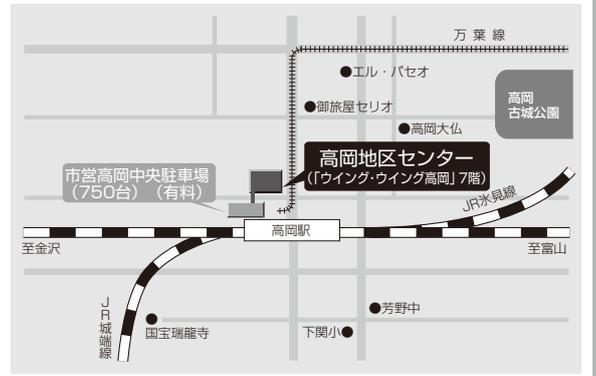
教授から一言

「南京玉すだれ」は、江戸時代流行った庶民文化で、皆様もよくご存じです。しかし、それが富山県五箇山が発祥地であるということは、まだ知らない方が多いです。「南京玉すだれ」は口上と、造形により色々なかたちを造り、皆様にお見せするものです。富山県のいいところを、口上と共に造形して、日本だけでなく、世界の方にもアピールしたいと思います。

1	6/1(水)	玉すだれの伝承と面白さを学ぼう(基本型・口上)
2	7/6(水)	玉すだれの基本型 第1部 釣り竿・ホタルイカ・白帆
3	8/3(水)	玉すだれの基本型 第1部 国旗・ブリ・編み笠
4	9/7(水)	玉すだれの基本型 第1・2部 神社・合掌造り・チューリップ
5	10/5(水)	玉すだれの基本型 第1・2・3部 立山・看板・布橋
6	11/2(水)	玉すだれの基本型 第1・2・3部 後光・称名滝
7	12/7(水)	いきいき富山玉すだれの口上・演技 反省会
備考	受講者納入金	3,500円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	〇講座運営費 3,000円 〇詳細:資料代他 玉すだれ持たない方、玉すだれ貸し料金1回200円 〇自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	「南京玉すだれ」に興味のある方	
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)	
	取得単位数	10単位
	定員	最大10人程度



高岡地区センターを 会場として開講する講座 【7講座】



U1870 健康談義して楽しく歩こう!		1	6/16(木)	歯・笑顔の健康情報、笑顔で楽しく歩く
曜日 木曜日	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2	7/21(木)	姿勢の健康情報、笑顔で楽しく歩く
時間 14:00~16:00		3	9/15(木)	嚙下、口周りの健康情報、笑顔で楽しく歩く
	県民教授氏名 江田 裕美子	4	10/20(木)	運動(朝散歩)の健康情報、笑顔で楽しく歩く
	元中学校保健体育科教員 たかおか学遊塾市民教授 高岡市男女平等推進センター企画講座講師	5	11/17(木)	睡眠、食事の健康情報、笑顔で楽しく歩く
教授から一言	・健康情報(姿勢、運動、睡眠、食事など)について話し合います。 ・笑顔で楽しく歩いて、姿勢筋、呼吸筋、表情筋を意識して使う習慣をつけましょう。 ・アウトプット(書く・話す・行動する)で、現実世界が変わります。 ・笑顔を作るだけで免疫力がアップします。	備考	受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細: 講座資料作成準備費、コピー代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大5人程度
		受講条件	特になし	
		受講対象	親子可(0歳以上の子ども)	

こころから健康

U1871 いきいき笑顔で健康に(高岡)		1	6/16(木)	笑いヨガについて説明と自己紹介
曜日 木曜日	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2	7/21(木)	笑いの効果を学び体験する
時間 10:00~11:30		3	8/18(木)	笑いの体操と脳トレ・手あそび
	県民教授氏名 沼田 淑美	4	9/15(木)	音楽と一緒に体を動かす
	・ラフターヨガティーチャー ・ラフターアンバサダー ・健康福祉インストラクター ・介護予防健康アドバイザー ・レクリエーション介護士	5	10/20(木)	季節の笑いとお歌体操
教授から一言	ひとりの笑顔が100人の幸せをつくる!と誰かが言っていました。そのひとりにあなたもなってみませんか?生きてるからこそ笑える、笑いは呼吸と同じです。いやな気分をスッキリさせるのに笑いは力を発揮します。そしてウイルスにも負けない強い心と体を作ります。笑いの健康法と一緒に学びましょう。	備考	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 0円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度
		受講条件	軽運動のできる人	
		受講対象	一般のみ	

U1872 『ファウスト』を読む(第一部)ードイツ語原典も少し見るー		1	5/29(日)	『ファウスト』概要、ゲーテの生涯と諸作品、ドイツ文学史
曜日 日曜日	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2	6/26(日)	『ファウスト』第一部 邦訳「献ぐることば」~「書斎(二)」
時間 10:00~12:00		3	7/31(日)	〃 「ライプチヒ市のアウエルバッハの酒場」~「牢獄」
	県民教授氏名 黒田 太穂	4	8/28(日)	初歩のドイツ語文法...翻訳がある場合の簡便な学習法
	日本西洋古典学会会員 元高校教員・大学非常勤講師(専攻は数学・プログラミング) R3自遊塾県民教授(初歩の古典4言語ーギリシア語、ラテン語、ヘブライ語、アラビア語ー)	5	9/25(日)	『ファウスト』原典...有名な章句などを文法的にも理解
教授から一言	ゲーテ『ファウスト』は偉大な古典で一度は読む価値があります。「古い教養主義か」などと言わず、この機会にまずは第一部を読んでみましょう(翻訳本は用意してあります)。また、原典はネット上にもありますので、ドイツ語の文法を少し勉強して有名な章句などを原文でも味わってみましょう。浅学の私よりも知識ある受講者がおられればむしろご教示をお願いします。	備考	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 0円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大15人程度
		受講条件	特になし	
		受講対象	一般のみ	

歴史・文学

U1873 整理収納の基本~もう片付けに悩まない貴方に!~(高岡)		1	9/3(土)	整理の基本を学ぼう!
曜日 土曜日	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2	9/17(土)	収納のコツを知って効率UP!
時間 10:00~12:00		3	10/1(土)	写真の整理 他
	県民教授氏名 稲村 美由起	4	10/15(土)	整理収納を知ると意識が変わる!
	・整理収納アドバイザー ・生前整理アドバイザー認定指導員 ・清掃マイスター認定講師 ・スカーフコーディネーター ・ストールコーディネーター	備考	受講者納入金 5,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 4,500円 詳細: 講座1回1,000円程度(実習材料費他含む)×4回+写真実習材料費500円程度 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 5単位 定員 最大20人程度
教授から一言	誰もが日常行っているお片付けですが、なかなか片付かないと悩むのは自己流の片付け方だからかもしれません。キチンと整理収納の基本を知ること、お部屋も心も整えて、もう片付けに悩まない理想の生活を手に入れませんか?	受講条件	特になし	
		受講対象	一般のみ	

くらし・食

U1874 日本人のしきたりを学ぼう(高岡)

曜日 木曜日

時間 10:00~12:00

会場 高岡地区センター

(ウイング・ウイング高岡7階)



県民教授氏名 桃野 重昭

- 裏千家茶道名誉師範
- 富山県文化功労者

教授から一言

日本人のしきたりや伝統を知り、生活を豊かにしましょう。

1	5/26(木)	人生の節目の祝
2	6/30(木)	世間のつきあい(Ⅰ)
3	7/14(木)	世間のつきあい(Ⅱ)
4	9/22(木)	季節の歳時記
5	10/13(木)	ことわざから知る人間の智慧
備考	受講者納入金	2,500円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,000円 詳細:テキスト・資料代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	
受講対象	一般のみ	
取得単位数 10単位		
定員 最大20人程度		

U1875 富山の名水を学ぶ

曜日 火曜日

時間 10:00~12:00

会場 高岡地区センター

(ウイング・ウイング高岡7階)



県民教授氏名 岡岸 喜義

- 富山の名水関係 県民教授歴23年
- NPO法人富山の名水を守る会 会長
- とやまの名水ネットワーク協議会会員

教授から一言

全国名水百選(昭和60年選定4箇所、平成20年選定4箇所)8箇所は、日本一です。名水王国富山の名水を知り、机上でたっぷり名水探訪し特徴を学びましょう。

1	6/21(火)	「命をつなぐ水」を未来への映像鑑賞他
2	7/19(火)	富山県東部の名水(新川地区)
3	8/23(火)	富山県中部の名水(富山地区)
4	9/6(火)	富山県西部の名水(高岡・砺波地区)
備考	受講者納入金	1,000円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 500円 詳細:資料印刷代500円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	
受講対象	一般のみ	
取得単位数 5単位		
定員 最大15人程度		

U1876 伏木地区の歴史と文化を語る

曜日 火曜日

時間 14:00~16:00

会場 高岡地区センター

(ウイング・ウイング高岡7階)



県民教授氏名 上 忠

- 勝興寺文化財保存活用事業団
- 伏木地区観光推進センター
- 伏木地区ボランティアかたかごグループ
- 高岡地区生涯学習団体協議会役員

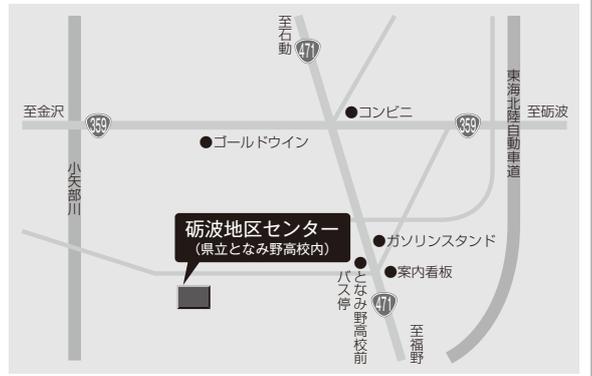
教授から一言

伏木地区は万葉時代に国庁が置かれ、地域に根差した歴史と文化が息づいている。地元にながらその素晴らしさに気づかない人達が多くなってきていることから、私の知っていることを紹介し、塾生と語り合い親交を深めたい。今回は重要文化財雲龍山勝興寺を取り上げ、伏木地区の魅力を発信していきたい。

1	6/21(火)	土山坊開基
2	7/19(火)	闘諷記「井波志」
3	8/23(火)	大小一揆と勝興寺
4	9/6(火)	戦国時代の勝興寺文書
5	10/4(火)	上杉謙信と勝興寺・安養寺焼亡
備考	受講者納入金	1,000円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 500円 詳細:資料代500円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります
受講条件	特になし	
受講対象	一般のみ	
取得単位数 10単位		
定員 最大15人程度		



砺波地区センターを 会場として開講する講座 【4講座】



U1877 いきいき笑顔で健康に(砺波)		1	6/23(木)	笑いヨガについて説明と自己紹介	このところからの健康
曜日 木曜日 時間 10:00~11:30		2	7/28(木)	笑いの効果を学び体験する	
会場 砺波地区センター		3	8/25(木)	笑いの体操と脳トレ・手あそび	
	県民教授氏名 沼田 淑美 ・ラフターヨガティーチャー ・ラフターアンバサダー ・健康福祉インストラクター ・介護予防健康アドバイザー ・レクリエーション介護士	4	9/22(木)	音楽と一緒に体を動かす	
		5	10/27(木)	季節の笑いと歌体操	
		6	11/24(木)	笑いのエクササイズをやってみよう	
		7	12/22(木)	笑いの健康法まとめ	
教授から一言	ひとりの笑顔が100人の幸せをつくる！と誰かが言ってました。そのひとりにあなたもなってみませんか？生きてるからこそ笑える、笑いは呼吸と同じです。いやな気分をスッキリさせるのに笑いは力を発揮します。そしてウイルスにも負けない強い心と体を作ります。笑いの健康法を一緒に学びましょう。	備考	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 0円 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		取得単位数 10単位 定員 最大20人程度
受講条件	軽運動のできる人				
受講対象	一般のみ				

U1878 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(20)前篇~加賀藩主前田斉廣の就任と砺波郡など越中国の様子		1	5/21(土)	前田斉廣の就任:伊能忠敬の測量、三業惑乱	歴史・文学
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	6/4(土)	多事多難:海保青陵の献策、海防強化、心学奨励	
会場 砺波地区センター		3	6/18(土)	金沢城の罹災:本多利明の金沢入り、蘭学流入	
	県民教授氏名 明神 博幸 郷土の歴史に関して講座を県内各地で開講し自遊塾では20年目になる。	4	7/2(土)	前田治脩との別れ	
		5	7/16(土)	富山藩で前田利幹が就任	
		6	7/30(土)	富山藩に蝦夷地出兵の準備が下命	
		7	8/20(土)	越中領の様子、町・郡の成長	
教授から一言	今年の講座では主に前田治脩が病没する文化七年までの加賀藩と富山藩を取り上げます。急速就任した前田利幹(富山藩)向藩主による藩政初期からの取り組みを史料から観察しながら、西暦で19世紀初頭に砺波郡など越中国に住む人々の暮らしについてお話しします。	備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 1,500円 詳細:講座テキスト史料の作成など ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		取得単位数 10単位 定員 最大15人程度
受講条件	特になし				
受講対象	一般のみ				

U1879 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(20)後篇~加賀藩越中領と富山藩領の産業・流通と両藩関係		1	9/3(土)	農業生産力の拡大、町・村の成長と産業	
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	9/17(土)	加賀藩領と富山藩領の紛議と解決	
会場 砺波地区センター		3	10/1(土)	海運の成長と湊の発達	
	県民教授氏名 明神 博幸 郷土の歴史に関して講座を県内各地で開講し自遊塾では20年目になる。	4	10/15(土)	川舟による各地の結合	
		5	10/29(土)	加賀藩・富山藩の産業育成・海運政策	
教授から一言	後篇では越中国の人々の暮らしについて取り上げ、村や町の様子、加賀藩と富山藩に関わる事件の処理、北前船や川舟による輸送と両藩の産業政策を項目ごとに概観しながら加賀藩政と富山藩政を総復習します。	備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 1,500円 詳細:講座テキスト史料の作成など ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		取得単位数 10単位 定員 最大15人程度
受講条件	特になし				
受講対象	一般のみ				

U1880 人生を豊かに~富山の魅力を学ぶ		1	5/20(金)	富山の様々な魅力	ふるさと学習
曜日 金曜日 時間 13:30~15:30		2	6/3(金)	消費者トラブルや特殊詐欺などの被害にあわないように	
会場 砺波地区センター		3	7/8(金)	神社仏閣でいただく「ご朱印」の魅力と見方	
	県民教授氏名 加賀谷 辰夫 平成26年度から県民教授 消費生活相談員資格(国家試験、2年連続合格) とやまふるさと会専務理事・事務局長 富山ふるさとマスター ご朱印収集18年 放送大学大学生・大学院生	4	8/5(金)	現代にも活かす先利後利など古の魅力	
		5	9/2(金)	意外と間近で見たことの少ない「まつりと神事」	
		6	10/7(金)	「自立した消費者」に向けた意識と行動	
		7	11/11(金)	富山の魅力(まとめ)	
教授から一言	人生100年時代を豊かに過ごすため、9年目の講座はふるさとへの自信や誇り、愛着を抱き、先人が築いた歴史を感じ、学ぶ喜びを味わってみませんか。さらに、消費者トラブルなどは突然巻き込まれることがあり、昨年末の私の被害経験を通して、他人事ではなく、「自立した消費者」も目指す講座です。少人数だからこそ和やかな雰囲気、質疑等も活発な講座です。気軽にご参加を。	備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 1,500円 詳細:資料、写真等 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		取得単位数 10単位 定員 最大10人程度
受講条件	特になし				
受講対象	一般のみ				

全域・外部を会場として開講する講座 【15講座】

外部で開催する講座の注意事項

- 県民教授より事前に集合場所や注意事項などについての連絡があります。
- 講座により、各自の車で現地集合の場合もあります。
- 野外で活動する講座の場合、受講者の健康状態をご自身で十分に把握されてご参加ください。
- 野外で活動する講座の受講者の方々が保険に加入する必要がある場合もあります。

このところからの健康

U1881 ウォーキング冒険塾・富山湾岸編(県境・脇～入善)		1	6/18(土)	石川県境・脇→灘浦海岸→小境海岸→阿尾の浦海岸 高岡駅・脇バス停
曜日 土曜日 時間 9:00～12:00(原則)		2	7/16(土)	阿尾の浦海岸→氷見漁港→島尾海岸→雨晴海岸 阿尾の浦バス停
会場 富山湾岸沿いの堤防や道路など		3	8/6(土)	雨晴海岸→伏木万葉大橋→奈泉の浦大橋→海王丸パーク 雨晴駅前
県民教授氏名 飯野 勝		4	9/17(土)	越ノ瀧駅前→新湊大橋→足洗→四方→萩浦橋→岩瀬浜駅 越ノ瀧駅前
ウォーキングを本格的に始めて四半世紀、富山県の良さや自慢できる点などを歩きながら発見してきました。ウォーキング冒険塾という団体を組織して、ウィークリーに活動しています。活動は、県外や海外へと足を伸ばし、歩かないと見つけれないものとの出会いを楽しんでいます。		5	10/15(土)	岩瀬カナル会館前→浜黒崎→今川橋→高月→道の駅滑川 岩瀬浜駅
教授から一言		6	10/29(土)	滑川駅→早月橋→海の駅塩気楼→落合橋→石田→黒部駅 滑川駅
美しい姿勢は、健康な心と体から生まれます。歩き方を工夫して、自らの姿勢を見直してみませんか。そこで、少しでも早足歩きをして「歩く力」をつけたり、少しでも長い時間歩きをして「脚力」を鍛えています。そして、有酸素運動がもっとも平易にできるウォーキングで、脳の活性化を図り、心身の健康に役立てたいと思います。肉体の衰えを抑制し、精神的な輝きを意識しながら活動しませんか。		7	11/19(土)	黒部駅→生地鼻→下黒部橋→沢スギ自然館→入善駅 黒部駅
		備考	受講者納入金 2,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 2,000円 詳細: 保険、資料、通信連絡費など 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 心身ともに健康で、ウォーキングに対して意欲的に参加し、活動が継続できる71歳までの人 受講対象 一般のみ	取得単位数 20単位 定員 最大25人程度
U1882 いきいき富山の健康体づくり		1	5/21(土)	オリエンテーション、アンケート、感染症対策、フリーウォーキング 県教育文化会館403号室
曜日 土曜日 時間 9:00～12:00		2	5/28(土)	健康寿命について、ウォーキングの基礎、実技 ゲスト講師武田誠一先生 県教育文化会館403号室
会場 県教育文化会館(403号室) 現地指定場所(別途連絡)		3	6/11(土)	体力について(各要素説明)・花しょうぶ、あじさいウォーク ※現地集合、事前に別途連絡します。 頼成の森、太閤山ランド
県民教授氏名 檜谷 靖城		4	6/25(土)	各自の運動プランについて・バイクイモ、花しょうぶウォーク ※現地集合、事前に別途連絡します。 行田公園
石川県ラグビー協会理事・参与24年 小松・富山市少年ラグビーコーチ26年 シニアラグビー競技歴(小松、富山)25年 第9合唱団(東京、富山、石川、福井)出演歴30年 自遊塾県民教授歴11年 富山市公民館マスター歴11年		5	7/9(土)	栄養と休養について・立山の創成学習ウォーク ※現地集合、事前に別途連絡します。 百間滑、龍神の滝
教授から一言		6	9/10(土)	器管学について・里山のみどころウォーク ※現地集合、事前に別途連絡します。 尖山、吉峰グリーンランド
S.ウルマンの青春とは「人生のある時期をいうのでなく、心の様相をいうのだ。」優れた想像力、逞しき意志、燃える情熱、法備を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心こうゆう様相を青春という。年重(馬齢)を重ねるだけでは人は老けない。理想を失う時初めて老いが来る。48歳迄社会人ラグビーの現役で、その後シニア、又78歳から少年ラグビーのコーチ再任、百寿者(セントナリアン)迄雄山登拝を夢見る元気男、年間500冊の乱読…元気の挑戦を伝授します。		7	9/24(土)	マトメ、塾生の健康プラン発表・神通川・松川ウォーク 県教育文化会館403号室
		備考	受講者納入金 5,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 5,000円 詳細: テキスト資料代、ゲスト講師社礼、通信費、傷害保険等 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 健康な青年百寿者を夢みて努力し、覚悟・意欲のある方 受講対象 一般のみ	取得単位数 20単位 定員 最大20人程度
U1883 山に学ぶ:山は夢と冒険とロマン(実践篇)		1	5/28(土)	来拝山(登山の基礎を学ぶ山・開校式) 現地集合
曜日 土曜日 時間 8:00～12:00(6,7回は9:00～13:00)		2	6/25(土)	大鷲山(海拔ゼロメートルから登ろう) 現地集合
会場 現地集合(事前に案内)		3	7/30(土)	弥陀ヶ原(八郎坂から称名滝を眺めながら登ろう) 現地集合
県民教授氏名 平田 清志		4	8/27(土)	大辻山(立山・劔の絶景展望台) 現地集合
ケニア山登頂。エベレスト登山隊参加。タクラマカン砂漠、チベット高原縦断。日本百名山、富山の百山完登。登山ガイド。ウォーキング講師。自遊塾県民教授歴15年。		5	9/24(土)	人形山(標高1,618mの宮屋敷跡まで) 現地集合
教授から一言		6	10/29(土)	祖父岳(桂原登山口から周回登山する) 現地集合
富山県に山は600余りあるそうです。「富山県山名録」(桂書房)はその中から585座を「富山県の山」として選び解説しています。立山・劔を筆頭に、高い山、低い山、奥山、里山など魅力ある山々です。今年もその中から展望の良い7山を選びました。登山を通して、山の文化を味わい自然を感じましょう。		7	11/12(土)	瀬戸蔵山(栗巣野スキー場から・修了式) 現地集合
		備考	受講者納入金 4,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 4,000円 詳細: 保険料、通信費、資料作成費 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 登山口に集合し、登り2時間30分ほどの低山歩きのできる人。集合場所は事前に連絡します。 受講対象 一般のみ	取得単位数 25単位 定員 最大25人程度
U1884 富山湾海拔0mから立山山頂3,003mへ		1	6/4(土)	今川橋→常願寺川左岸～町袋～常磐橋→河川敷公園 別途連絡
曜日 土曜日(月・木曜日あり) 時間 9:00～12:00		2	7/2(土)	河川敷公園～大日橋～新常願4橋～殿様林～岩峠雄山神社 別途連絡
会場 常願寺川沿い		3	7/18(月)	岩峠雄山神社～横江堰堤～牧～地鉄有峰口駅 別途連絡
県民教授氏名 松原 和仁		4	7/30(土)	地鉄有峰口駅～亀谷～白樺平～極楽坂～地鉄立山駅 別途連絡
・ウォーキング、登山、ジョギングの実践者 ・海外ウォーク、バリ島6回、イギリス2回 ・アメリカヨセミテ国立公園トレッキング8回 ・海外登山、アメリカホワイトニー山、インドネシアのアグン山、リンジャーニ山		5	8/11(木)	立山駅～材木坂～美女平～探鳥コース～美女平(立山駅) 別途連絡
教授から一言		6	8/20(土)	称名滝バス停～八郎坂～弘法～追分～弥陀ヶ原バス停地鉄 別途連絡
富山の大自然を舞台に、海拔0mから3,003mへのストーリーあるウォーキングを通して心身の健康と増進を図り、生涯ウォーキングを楽しみ、習慣を身につけます。卒業後、OB会のスケジュールに入れます。		7	9/3(土)	弥陀ヶ原バス停～美松坂～天狗平～室堂～立山山頂 ※9:30～15:00 別途連絡
		備考	受講者納入金 2,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 2,000円 詳細: 保険料、通信連絡費、資料代など(交通費は自己負担) 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 心身共に健康で、ウォーキングに対して意欲的に参加できる75歳までの人 受講対象 一般のみ	取得単位数 20単位 定員 最大20人程度

U1885 五感で楽しむ、大人の自然体験～シェアリングネイチャーへの誘い～

曜日 月曜日(水曜日あり) 会場 呉羽青少年自然の家
時間 13:30～15:30(9/14のみ10:30～15:00) 県内の森(後日連絡)



県民教授氏名 **吉田 篤史**
日本シェアリングネイチャー協会公認
ネイチャーゲームインストラクター
子ども、親子対象の自然体験活動を25年以上に渡って行う。
アメリカ・アナタ村で、J・コーネル氏からシェアリングネイチャーの理論・方法について学ぶ。

教授から一言 体力も自然の知識もないけど自然の中で過ごしてみたい…そんなあなたにぴったり、自然を感じる心があるはず。見たり聴いたり触ったり寝転んだり、五感をつかって自然を丸ごと体験してみませんか？ 感覚を研ぎ澄まして自然の不思議やすてきを楽しみましょう。参加者からは「思いもよらないとらえ方で、自然を見る目が変わった」と喜ばれました。自然物を使ったクラフト活動も行います。

1	5/16(月)	自然の息吹を感じようーこんな見方、感じ方ー	呉羽青少年自然の家
2	6/13(月)	耳を澄ましてー自然の音、香りー	呉羽青少年自然の家
3	7/18(月)	木と友だちー珍樹ハントに出かけようー	呉羽青少年自然の家
4	9/14(水)	森の中でー森案内人白田陽子さんの森林浴ー	県内の森(後日通知)
5	10/3(月)	感覚を研ぎ澄ましてー地球をだきしめようー	呉羽青少年自然の家
6	10/31(月)	芸術の秋を楽しもうー森のアートー	呉羽青少年自然の家
7	11/14(月)	晩秋の静けさを楽しもうー森のマインドフルネスー	呉羽青少年自然の家
備考	受講者納入金	4,500円	取得単位数 15単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 4,000円 詳細:教材費、資料代、ゲスト講師謝礼、保険、会場費など ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	・雨でも野外で活動できる大人(歩く程度の運動量です) ・野外活動でのマナーやルールを守る人		
受講対象	一般のみ		

U1886 静けさを楽しむ、大人の森時間～自然の中でマインドフルネス～

曜日 月曜日(水曜日あり) 会場 呉羽青少年自然の家
時間 10:00～11:45(9/14のみ10:30～15:00) 県内の森(後日連絡)



県民教授氏名 **吉田 篤史**
日本シェアリングネイチャー協会公認
シェアリングネイチャーウェルネスガイド
長年自然体験活動を行う。アメリカ・アナタ村で、瞑想・マインドフルネス・シェアリングネイチャーを学ぶ。

教授から一言 慌ただしい毎日の生活から少しだけ離れて、森の中で癒やしの時間を過ごしませんか？アウトドアの知識や体力は不要、静けさを大切にできる人なら誰でも参加できます。気功や経絡マッサージで身体を整え、慣れたら野外で自然体験をします。呼吸、瞑想、さまざまなマインドフルネスを通して自分、自然と向き合います。あなただけの森時間を楽しんでください。特定のスピリチュアル団体とは無関係です。

1	5/16(月)	身体の声を感じようー呼吸法、気功、セルフマッサージー	呉羽青少年自然の家
2	6/20(月)	自分と向き合うー基本のエクササイズ、瞑想ー	呉羽青少年自然の家
3	7/18(月)	森の静けさを感じようー心を鎮めるエクササイズー	呉羽青少年自然の家
4	8/29(月)	自然の息吹を感じようー生命の流れを感じるエクササイズー	呉羽青少年自然の家
5	9/14(水)	森の中でー森案内人白田陽子さんの森林浴ー	県内の森(後日通知)
6	10/17(月)	自然とわたしー自然との一体感を味わうー	呉羽青少年自然の家
7	11/14(月)	いま、ここ、わたしー感覚を開くエクササイズー	呉羽青少年自然の家
備考	受講者納入金	3,500円	取得単位数 15単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 3,000円 詳細:教材費、資料代、ゲスト講師謝礼、保険、会場費など(別途テキスト代2,000円程度必要) ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	・雨でも野外で活動できる大人(歩く程度の運動量です) ・講座の趣旨を理解し、静けさを保てる人		
受講対象	一般のみ		

U1887 ふるさとの文学めぐり(探訪編) I

曜日 土曜日(但し第1回は日曜日) 会場 第1・2回 県教育文化会館(403号室)
時間 10:00～12:00 第3回～ 県内指定場所



県民教授氏名 **澤田 隆彰**
・自遊塾県民教授11年目
・「富山文学の会」会員(H24年～)
・「白山麓(僻村塾)塾生(H14年～)
・「富山シニアタレント連絡協議会」委員長

教授から一言 昨年度までの「ふるさとの文学めぐり」入門編を一歩進め、県内の文学作品ゆかりの地を、立野幸雄氏(元県立図書館館長、現大島総合館館長)の「富山文学探訪」(桂書房刊)や「ぶらりつれづれ」(朝日新聞連載)を参考に巡る「探訪編」で第2回講座は立野氏の講義を予定しています。今年も「万葉集全二十巻朗唱の会」に参加(動画事前収録)を予定しています。

1	5/15(日)	オリエンテーション、自己紹介、今年度「探訪編」について	県教育文化会館403号室
2	6/11(土)	立野幸雄氏講義	県教育文化会館403号室
3	7/9(土)	瑞龍寺界限と木崎さと子「楼門」&万葉集朗唱収録	別途連絡(屋外)
4	8/6(土)	八尾と高橋たけ「風の盆恋歌」	別途連絡(屋外)
5	9/10(土)	宮島と俊寛伝説	別途連絡(屋外)
6	10/8(土)	松川の磯部堤と一本榎	別途連絡(屋外)
7	11/12(土)	生地と田中冬二	別途連絡(屋外)
備考	受講者納入金	2,500円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,000円 詳細:資料代、講師への謝礼、通信費等(但し集合場所までの交通費・入館料は別途実費) ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	現地集合(集合場所は別途連絡:公共交通機関の駅周辺予定)可能な方		
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)		

U1888 脳いきいきほんわかアート

曜日 日曜日 会場 高岡おとぎの森(第1研修室)
時間 10:00～12:00



県民教授氏名 **岩城 美保**
絵画講師
臨床美術士

教授から一言 今、ずっとやってみてきたアート仲間と共に体験してみませんか。上手下手のない独自のプログラムにそって五感を刺激し脳を活性化します。表現する楽しみを共感し、ステキな笑顔に出会えるアートの場です。

1	5/15(日)	講座紹介、菜の花を描く	
2	6/12(日)	かり・こり・せっこう	
3	7/10(日)	トーテムポールを作る	
4	7/31(日)	クラゲと海の世界	
5	8/21(日)	ラッキーナンバーデザイン	
6	9/25(日)	月夜の森	
7	10/23(日)	秋色コレクション	
備考	受講者納入金	8,900円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 8,400円 詳細:材料、用具費1,200円×7回 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)		

U1889 ミニSLを楽しもう

曜日 土曜日 会場 県教育文化会館(304号室)
時間 11:00～12:00(実習時10:00～12:30) 講師自宅、自宅の庭



県民教授氏名 **上埜 安英**
県内機械メーカーで技術職
その後メンテナンス関係会社のコンサルタント
早稲田大学の「改善技術論」の非常勤講師として9年間教壇に立つ

教授から一言 蒸気機関車(SL)は石炭で水を沸かし、その蒸気でピストンを動かして車輪を回して進む乗り物です。本物の約1/12の大きさのものがミニSLです。このミニSLは小さくても本物と同じように蒸気で動きます。本講座は、SLが動く原理を理解した上で実際にミニSLが動く状態までにして、自分でそのミニSLを運転してもらいます。自分が機関士になった気分を体験できます。

1	6/18(土)	日本でのSLの発展の歴史	県教育文化会館(304号室)
2	7/16(土)	SLが動く各機構の学習1(ボイラー・ピストン・クランクなど)	県教育文化会館(304号室)
3	9/17(土)	・SLが動く各機構の学習2(ボイラーへの給水・シリンドラー給油)とミニSL運転準備作業の説明 ・ミニSL運転実習(SLが動く状態になるまでを体験) 講師自宅	
4	10/8(土)	・ミニSL運転実習(全員SLの運転を体験してもらいます)	講師自宅の庭
備考	受講者納入金	600円	取得単位数 5単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 100円 詳細:燃料(石炭)費 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	講師の自宅(富山市大泉)まで、車などで来られる方、市電でも可能です。		
受講対象	一般のみ		

U1890 蕎麦ロマン:そばを打ち、そばを学び、そばを楽しむ。

曜日 日曜日
時間 8:50~12:00
会場 舟橋会館調理室



県民教授氏名 **大塚 裕一**
自遊塾県民教授10年
富山そば研究会会員
(一社)全麵協そば道五段位

そば打ちを趣味とし、日々の生活を豊かにすることを目指して楽しみましょう。
<実技>そば打ちの手順やコツを身につけて一人で打つ。
<学び>道具、そば粉、歴史、全国のそば事情、蕎麦で村おこしに取り組んだ利賀村を学ぶ。

1	6/5(日)	オリエンテーション<実技>初めてそばを打つ	
2	6/19(日)	<実技>そばを観て感じて	
3	7/3(日)	<実技>そば打ちの楽しさを感じて	
4	7/17(日)	<実技>そばがつなく絆を感じて	
5	10/2(日)	<実技>そば打ち、そばを学ぶ	
6	10/23(日)	<実技>そば打ちの奥深さを感じて	
7	11/6(日)	<実技>成果の確認と反省会	
備考	受講者納入金	5,000円	取得単位数 20単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 4,500円 詳細:会場費1,400円、その他3,100円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
	受講条件	20歳以上、自宅で練習して欲しいので、そば道具を持っている方が、受講に際して購入する方が(相談)	
	受講対象	一般のみ	

U1891 のらりくらり自然散策里山歩き

曜日 水曜日(初回は日曜日)
時間 9:00~12:00
会場 現地集合



県民教授氏名 **上埜 玉紀**
フォレストリーダー認定後、森の小屋森林の案内樹木観察会等
自然解説員認定後、各観察会や案内。
平成23年より自遊塾講座開設現在に至る。

日頃の運動不足を自然の中で解消しませんか。午前中のほんの3時間程度ですが、五感を研ぎ澄まし、それぞれの興味のある物に目をとめ、時には山の幸に感謝し山菜や木の美をほんの少し頂くことも、心身ともに健康になります。7回ともナチュラリストの高木美奈子さん、林美紀子さん同行。

1	5/15(日)	越中宮崎ヒスイ海岸から城山	現地集合	都度連絡
2	6/8(水)	南砺市桜ヶ池一周	現地集合	都度連絡
3	7/13(水)	上市 大岩山	現地集合	都度連絡
4	8/10(水)	砺波市頼成の森ヒヨドリ山まで	現地集合	都度連絡
5	9/14(水)	小矢部市俱利伽羅峠古戦場跡周辺	現地集合	都度連絡
6	10/12(水)	富山市呉羽、五右衛門周辺	現地集合	都度連絡
7	11/9(水)	氷見市 九殿浜、大境洞窟	現地集合	都度連絡
備考	受講者納入金	3,000円	取得単位数 20単位	
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,500円 詳細:傷害保険、資料代、通信費他 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		定員 最大20人 程度
	受講条件	現地集合なので自分で来る事が出来る方、3時間は余裕で歩ける方		
	受講対象	一般のみ		

U1892 身近な自然(動植物)の観察

曜日 日曜日
時間 9:00~12:00
会場 現地集合



県民教授氏名 **佐藤 卓**
元県立高校教員
日本海植物研究所
主宰
富山県生物学会会
員



県民教授氏名 **福田 保**
元県立高校教員
富山県生物学会会
員

身近な地域に生育する植物と動物の両方を、歩きながら観察しましょう。今まで知らなかった地域の豊かな自然の営みを感じることができると思います。ちょっと見方を身につけるだけで、生き物のさまざまな不思議を見つけることができます。

1	5/22(日)	大沢野猿倉山周辺で、自然を観察する		別途連絡
2	6/12(日)	富山市古洞の森周辺で、自然を観察する		別途連絡
3	7/10(日)	富山市城山周辺で、自然を観察する		別途連絡
4	8/7(日)	立山町称名滝周辺で、自然を観察する		別途連絡
5	9/11(日)	上市町大岩周辺で、自然を観察する		別途連絡
備考	受講者納入金	1,500円	取得単位数 15単位	
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,000円 詳細:保険料、資料代等 1回目に集金します 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		定員 最大15人 程度
	受講条件	集合場所まで、自家用車で来ることができると、e-mailで集合場所等の連絡ができること、2時間以上連続して山歩きができること。		
	受講対象	一般のみ		



富山県生涯学習情報提供ネットワークシステム

とやま学遊ネット

新しく生まれ
変わりました



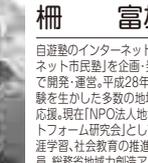
「とやま学遊ネット」は富山県内の各種生涯学習情報を提供しています。

<https://www.tkc.pref.toyama.jp/>

とやま学遊ネット

U1893 さわやかな空の下で歌いましょう I	1 5/28(土) 開講式。基本の発声練習 内山邸
曜日 土曜日	2 6/11(土) YELL 他 松川ベリ
時間 14:00~15:30	3 6/18(土) ありがとう 他 環水公園
 県民教授氏名 重松 秀子 県芸文協オペラ協会理事 県民カレッジ自遊塾 県民教授 合唱団指導 元県立高校教員	4 6/25(土) いのちの歌 他 県庁前公園
	5 7/9(土) 虹 他 呉羽多目的広場
	6 7/16(土) 栄光の架橋 他 県庁前公園
	7 7/23(土) 手紙 他 雄峰高校周辺
	備考 受講者納入金 1,500円 (講座運営費 1,000円 (詳細) 内 + 自遊塾負担金 500円) 訳 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代 ○自遊塾負担金 500円 *塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 現地集合 受講対象 親子可(6歳以上の子ども)
教授から一言 美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分でご歌ってみませんか。	取得単位数 10単位 定員 最大30人程度

U1894 さわやかな空の下で歌いましょう II	1 8/6(土) 風になりたい 他 松川ベリ
曜日 土曜日	2 8/13(土) ハナミズキ 他 県庁前公園
時間 14:00~15:30	3 8/27(土) 島唄 他 城南公園
 県民教授氏名 重松 秀子 県芸文協オペラ協会理事 県民カレッジ自遊塾 県民教授 合唱団指導 元県立高校教員	4 9/10(土) 未来へ 他 呉羽多目的広場
	5 9/17(土) Best Friend 他 県庁前公園
	6 9/24(土) 学遊祭発表曲 雄峰高校周辺
	7 10/22(土) まどめと反省会 内山邸
	備考 受講者納入金 1,500円 (講座運営費 1,000円 (詳細) 内 + 自遊塾負担金 500円) 訳 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代 ○自遊塾負担金 500円 *塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 現地集合 受講対象 親子可(6歳以上の子ども)
教授から一言 美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分でご歌ってみませんか。	取得単位数 10単位 定員 最大30人程度

U1895 立山信仰の歴史探訪~立山室堂と岩峯寺の無形・有形の歴史遺産を学ぶ~	1 6/19(日) 立山信仰の歴史概観(立山博物館学芸員によるレクチャー) 10:00~12:00 現地集合・岩峯寺越中多賀の宮
曜日 日曜日	2 7/24(日) 歴史遺産資料解説(立山博物館にて学芸員による展示解説) 10:00~12:00 現地集合・富山県立立山博物館
時間 各回を参照	3 8/21(日) 立山室堂周辺の歴史遺産(室堂周辺での現地解説) 8:00~12:00 現地集合・立山室堂ターミナル
県民教授氏名  柵 富雄 自遊塾のインターネット版「インターネット市民塾」を企画・発表し官民学で開発・運営。平成28年まで知識・経験を生かした多数の地域デビューを応援。現在「NPO法人地域学習プラットフォーム研究会」として社会人の生涯学習、社会教育の推進を支援。会社員、総務省地域力創造アドバイザー。	4 9/25(日) 旧宿坊家に残る歴史遺産(岩峯寺旧多賀坊にて佐伯勉宮司による解説) 13:30~15:30 現地集合・岩峯寺越中多賀の宮
	 柵 二三子 令和3年度自遊塾「女性たちの立山信仰」県民教授。出前講座「寺子屋の日」講師。eネットキャラバン出前講座講師。NPO法人地域学習プラットフォーム研究会会員。
教授から一言 広大な立山一帯は、古くから三霊山の一つとして人々の信仰を集めた。その立山一帯の管理・運営は、加賀藩から託された岩峯寺の寺社が重要な役割を担っていた。この講座は、かつて全国から参詣者を迎えた立山室堂周辺の痕跡を探り、これまであまり知られていなかった立山一帯の管理・運営と岩峯寺の仕事を学ぶ。初めて立山信仰の歴史に触れる方にも、壮大な歴史を知る機会にする。	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

県民カレッジ学遊祭キャンパスフェスティバル

予定

- 本部 学遊祭**
 開催日 10月1日
 場所 県民カレッジ本部(県教育文化会館)
- 新川地区センター**
 開催日 10月29日
 場所 新川みどり野高等学校
- 富山地区センター**
 開催日 11月4日~6日
 場所 雄峰高等学校
- 高岡地区センター**
 開催日 11月4日~5日
 場所 ウイング・ウイング高岡
- 砺波地区センター**
 開催日 11月5日
 場所 となみ野高等学校



自遊塾申込み手順

申込者

- 1 受講講座を決める
(日程等をしっかり確認)
- 2 申込方法を選び、下記の①～③から「受講申込書」を提出する。
(①申込用紙を窓口へ持参(注1))
(②本部あてに郵送)
(③インターネット(注2))

(注1)結果通知用として1名につき84円分の切手が必要です。

(注2)マイページ会員特別サービスの申込みが必要となります。結果通知用切手は不要です。

【受理】

- 5 講座内容等の連絡をうける
※講座によって連絡がないこともあります。その場合は塾生募集要項に従い、指定の会場に集合してください。

- 6 講座に参加する
県民カレッジより送付された、「申込結果通知」(緑色)を持参し、塾生(受講者)納入金(講座運営費+自遊塾負担金(500円))を各講座第1回目の講座日に県民教授へ支払う。

- 7 領収書を受け取り、講座へ参加する。
※講座毎に日程が異なります。塾生募集要項の日程に従い参加ください。

県民カレッジ

【受理】

開講講座・受講者の決定

- 3 申込結果通知(緑色)を郵送

県民教授

「受講決定者名簿」受理

- 4 県民教授に「受講決定者名簿」を提供
(講座の詳細情報や集合場所などについて県民教授から受講決定者へ連絡をするため)

塾生(受講者)納入金

講座
運営費

自遊塾
負担金
のみ

入金

【領収】

「自遊塾負担金」
(500円)
【領収】

- ・ 自遊塾の主役は、県民教授と塾生です。
- ・ 塾生も講座の運営に関わることとなります。
- ・ 生涯学習の一環として責任をもってご応募ください。

新型コロナウイルス感染防止対策について

☆県民カレッジでは、新型コロナウイルス感染症について、関係機関から最新情報の収集に努めるとともに、感染予防、拡散防止に細心の注意を払い、以下の対策を講じております。

- ・ 受付窓口に透明遮蔽シートを設置しています。
- ・ 出入り口に消毒用アルコールを設置しています。
- ・ 職員がマスクを着用し、一定の距離を保って対応する場合があります。
- ・ 施設設備を定期的に消毒しています。
- ・ 室内の換気を行っています。
- ・ 返却された映像教材・機材を消毒しています。



☆受講される皆様におかれましては、以下の点についてご協力をお願いいたします。

- ・ 事前に体温等を確認され、体調を整えてご来所ください。
- ・ 発熱、咳などの風邪症状がみられる方は、参加を控えていただきますようお願いいたします。
- ・ マスクを持参され、常時着用してください。
- ・ こまめな手洗い、手指の消毒にご協力ください。
- ・ 咳やくしゃみをされる際は、マスク、ハンカチなどで口と鼻を覆う『咳エチケット』にご協力ください。
- ・ 他の方々と、一定の距離を保つようお願いいたします。(3密を避ける・ソーシャルディスタンスをとる)
- ・ 集団で声を一齐に出したり、激しい動きを行ったりしないでください。
- ・ 共有する道具の殺菌を行ってください。
- ・ 水分補給以外の飲食は行わないでください。
- ・ 積極的に換気を行ってください。

※ご協力いただけない方の参加をお断りする場合があります。

※今後の状況によって、講座が中止または延期、会場が変更になることがあります。
変更等については、「とやま学遊ネット」(<https://www.tkc.pref.toyama.jp/>)への掲載や、県民生涯学習カレッジ本部及び各地区センター(新川・富山・高岡・砺波)の窓口における掲示などによってお知らせします。

※ウイルス感染予防・拡散防止のため、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

<p>対 象</p>	<p>県民</p>
<p>申 込 方 法</p>	<p>受講申込書に必要事項をご記入いただき、切手84円分を添えてお申込みください。</p> <p>【持参の場合】</p> <p>○県民カレッジ本部、および新川、富山、高岡、砺波の各地区センター窓口まで</p> <p>【郵送の場合】</p> <p>○県民カレッジ本部あてに郵送ください。</p> <p>○1つの封筒で複数名の申込みの場合でも、申込者1名につき切手84円分が必要です。</p> <p>(ただし親子で受講の場合には、保護者の分のみ必要です。)</p> <p>【インターネット申込みの場合】</p> <p>○「マイページ会員特別サービス」に登録済みの方は、インターネット申込みができます。その際、結果通知用切手は不要です。</p> <p>※「マイページ会員特別サービス」の申込方法</p> <p>①とやま学遊ネットのホームページからマイページの利用登録を行う。②マイページにログインする。③マイページの「特別サービス申込」メニューから必要事項を入力し、県民カレッジへ送信する。④県民カレッジで申請内容を確認後、利用開始の案内をメールにて受け取る。⑤マイページにログインし、講座を申し込む。</p>
<p>募 集 期 間</p>	<p>令和4年3月2日(水)から4月8日(金)まで〔必着〕</p>
<p>申 込 可 能 講 座</p>	<p>○<u>申込講座数の上限はありませんが、複数の講座を申込まれる場合は受講日が重ならないよう確認の上、申込みください。</u></p> <p>○講座ごとの備考欄の募集条件をご確認ください。</p> <p>○申込者本人の受講に限ります。申込みのない方の参加等はできません。</p>
<p>子 ども の 受 講</p>	<p>○子ども(18歳または高校生以下)の受講を希望する場合、子どもの受講が可能な講座かどうか確認の上、必ず保護者も受講してください。子どもだけの受講はできません。</p> <p>(子どもからは自遊塾負担金は徴収しません。実費等は各講座で徴収します。)</p>

<p>塾生の決定</p>	<p>○希望者が少ない講座は開設しません。応募者が多い講座は抽選により受講の可否を決定します。</p> <p>○受講の可否は4月下旬から5月上旬までに、申込者全員に連絡します。</p> <p>○自遊塾負担金を納入後、正式に受講決定となります。</p>
<p>自遊塾負担金等必要経費の納入</p>	<p>※受講者は自遊塾負担金(一講座につき500円)を県民カレッジへ納入します。また講座運営費として、資料作成準備費等の講座運営に必要な経費及び実費等を県民教授に納入します。自遊塾負担金は、各講座第1回目(場合によっては第2回目)の講座日に県民教授が講座運営費とあわせて集金し、終了後に県民カレッジへ入金します。</p> <p>親子を対象とした講座では、子どもから講座の運営に必要な経費、実費を徴収します。</p> <p>※期日までに納入されない場合、受講できないことがあります。</p> <p>※県民教授は受講料を徴収せず、資料準備費等の経費のみで運営します。</p>
<p>講座の運営</p>	<p>※県民教授と塾生による自主運営が基本です。講座運営には積極的にご協力ください。</p> <p>※会場の準備や後片付け、その他講座の自主運営に関わることは、塾生一人一人が責任を持って講座運営にご協力ください。</p> <p>※塾生の言動が受講生としてふさわしくない場合、自遊塾規約により塾生の資格を取り消すことがあります。</p>
<p>単位の認定</p>	<p>※講座実施回数の7割以上出席の場合、修了証を発行し、決められた単位を認定します。</p> <p>※申込者本人の受講に限ります。代理受講不可。</p>
<p>その他</p>	<p>※新型コロナウイルス感染症の県内での感染状況に応じて、自遊塾の講座を休講する場合がございます。</p> <p>※申し込み団体が開催する研修会等に「出前講座」「出張講義」を行うことができる県民教授もいます。詳しくは、県民カレッジ本部にお問い合わせください。</p>

申込方法	申 込 先	
<p>郵 送</p> <p>又は</p> <p>窓 口</p>	<p>県民カレッジ本部 講座受付係 〒930-0096 富山市舟橋北町7-1(県教育文化会館内) TEL 076-441-8401</p> <p>利用時間 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日・祝日 9:00~17:00</p> <p>休所日 火曜日・祝日の翌日・年末年始</p>	
	<p>県民カレッジ新川地区センター 講座受付係 〒937-0011 魚津市木下新144(新川みどり野高校内) TEL 0765-22-4001</p> <p>利用時間 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日 9:00~17:00</p> <p>休所日 火曜日・祝日・年末年始</p>	
<p>窓口のみ ※郵送不可</p>	<p>県民カレッジ富山地区センター 講座受付係 〒930-0009 富山市神通町2-12-20(雄峰高校内) TEL 076-441-0301</p> <p>利用時間 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日 9:00~17:00</p> <p>休所日 火曜日・祝日・年末年始</p>	
	<p>県民カレッジ高岡地区センター 講座受付係 〒933-0023 高岡市末広町1-7(「ウイング・ウイング高岡7階」内) TEL 0766-22-5787</p> <p>利用時間 月曜から土曜日 9:00~20:00 日曜日・祝日 9:00~17:00</p> <p>休所日 第4月曜日・年末年始</p>	
	<p>県民カレッジ砺波地区センター 講座受付係 〒932-0114 小矢部市清水95-1(となみ野高校内) TEL 0766-61-2020</p> <p>利用時間 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日 9:00~17:00</p> <p>休所日 火曜日・祝日・年末年始</p>	

受 付	窓 口	切 手	受付 No
	郵 送	ここに切手は貼らないでください	～

県民カレッジ自遊塾令和4年度受講申込書

【申込方法は22～26ページをご参照ください】

※お申込みの際、1名につき**切手84円分(現金不可)**が必要です。(インターネット申込みの方は不要)

※ふりがな		※連絡先電話番号	
※氏 名		自 宅	— —
		携 帯	— —
※生 年	昭・平 年生まれ	カレッジカードナンバー(所有者)	
※連 絡 先 住 所	(〒 —)		

※印の欄は、諸連絡に必要なため、必ずご記入ください。本申込書に記載された個人情報は「受講者管理システム」に登録し、講座運営に利用(受講される講座の県民教授への提供を含む)します。また、県民カレッジ事業に関するお知らせに利用させていただくことがあります。

申込講座 下記の[申込上の注意]をご確認ください

カレッジで記入するので、記入しないでください。

講座の分類番号	講座名(テーマ)	受付 No
U _____		

【申込上の注意】

※後日「申込結果のお知らせ」をお送りするため、申込者1名につき切手84円分が必要です。

カレッジの申込窓口で切手を購入することはできません。また、郵送の場合は切手84円分を同封してください。

※申込者多数の場合、抽選をして受講者を決定することがあります。(4月下旬から5月上旬までに申込結果を郵送でお知らせします。)また、申込者が少ない場合、講座が開催されないこともあります。

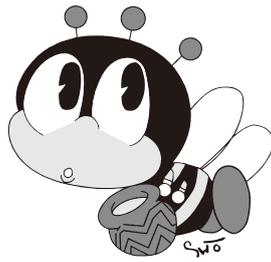
※申し込む講座の優先順位は指定できません。

※複数の講座を申込みれる場合は、講座の日程を確認の上、受講日が重複しないように申込みください。

(申し込む講座が全て受講可能になった場合でも、必ず受講できる講座をお選びください。)

※単位認定をする関係上、申込者本人の受講に限ります。代理受講不可。

※各講座第1回目(場合によっては第2回目)の講座日に県民教授へ自遊塾塾生(受講者)納入金を納入してください。
納入がない場合、受講可能となりません。



生涯学習のマスコット“マナビー”
デザイン/石ノ森章太郎