

令和5年度

# 自遊塾

## 塾生(受講者) 募集要項

募集期間

2月24日(金)～4月14日(金)

消印有効

魅力  
いっぱい

ユニークな企画による全84講座

こころとからだの健康 26 講座

歴史・文学 22 講座

ものづくり 7 講座

暮らし・食 9 講座

自然環境 5 講座

情報・映像 2 講座

音楽 7 講座

ふるさと学習 6 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(受講者)が自主的に運営する「学び」と「交流」の場です。開講して29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 7 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) 45 講座  
開催

高岡地区センター 8 講座  
開催

砺波地区センター 4 講座  
開催

その他・全域 16 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/>

自遊塾塾生募集


検索




# 新川地区センターを 会場として開講する講座 【7講座】





ここから見た健康

<b>U1896 みんなで笑って元気!</b>		1	6/4(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法 説明と実習
曜日 日曜日 時間 10:00~11:30		2	7/2(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 1
会場 新川地区センター		3	8/6(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 2
	県民教授氏名 朝野美緒子 ・ラフターヨガインターナショナル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	4	9/3(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 3
		5	10/8(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 4
		6	11/12(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 5
		7	12/3(日)	まとめ
教授から一言	「笑う」ことは、実はとても身近な健康法です。「笑う」と呼吸するための筋肉を動かす、血流がよくなり、体はポカポカしてきて、免疫力が高まります。また気持ちがりフレッシュし、前向きな思考になりやすいです。笑う動作をする「笑いヨガ」と「歌体操」を一緒に楽しく実習し、心も体も元気になりましょう。	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)) 内訳 ○講座運営費 500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(水分等は各自ご持参ください) 受講対象 親子可(6歳以上の子ども)	

<b>U1897 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(新川)</b>		1	6/18(日)	オリエンテーション(シナプソロジーとは)
曜日 日曜日 時間 10:00~11:30		2	7/16(日)	シナプソロジーを楽しむ
会場 新川地区センター		3	8/20(日)	シナプソロジーを楽しむ
	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	4	9/17(日)	シナプソロジーを楽しむ
		5	10/15(日)	シナプソロジーを楽しむ
		6	11/19(日)	シナプソロジーを楽しむ
		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)) 内訳 ○講座運営費 500円 詳細:資料・雑費代 ○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 親子可(6歳以上の子ども)	

歴史・文学

<b>U1898 青春時代の国語の教科書を読み直してみませんか!</b>		1	5/19(金)	平安文学入門・和歌が大切
曜日 金曜日 時間 14:00~15:30		2	6/16(金)	男女の情をつなぐ物語・伊勢物語 1
会場 新川地区センター		3	7/21(金)	男女の情をつなぐ物語・伊勢物語 2
	県民教授氏名 沢井 友義 ・元県立学校教員	4	8/25(金)	落ちくぼんだ部屋・落窪物語 1
		5	9/22(金)	落ちくぼんだ部屋・落窪物語 2
		6	10/20(金)	王朝文学の傑作・源氏物語 1
		7	11/17(金)	王朝文学の傑作・源氏物語 2
教授から一言	高校時代に学んだ古文は「文法」中心で分かりづらかった。内容が分かるとう面白い話もあったのではないかと。そのような思いの方もおられるのではないかと。あれから数十年。現代語訳を用いて古文の世界に分け入ってみると、新たな気づきがあるかもしれません。入門講座です。気軽に参加してください。	備考	受講者納入金 800円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 300円 詳細:資料印刷費(インク、コピー代等) ○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 受講条件 50歳以上の方。資料は講師が準備します。 受講対象 一般のみ	

<b>U1899 漢字の寺子屋</b>		1	6/21(水)	白川文字学と漢字の話
曜日 水曜日 時間 10:00~11:30		2	7/19(水)	人と手足に関する字①
会場 新川地区センター		3	8/2(水)	人と手足に関する字②
	県民教授氏名 村田 繁 ・漢字教育士	4	9/27(水)	祭祀に関する字
		5	10/18(水)	首祭りに関する字
		6	11/15(水)	犬に関する字
		備考	受講者納入金 700円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 200円 詳細:A4コピー10枚 ○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	

### U1900 脳いきいきほんわかアート(新川)

曜日 日曜日 時間 13:30~15:30	会場 新川地区センター
県民教授氏名 <b>岩城 美保</b> ・絵画講師 ・臨床美術士	
アートが苦手と思いついて入っている方、表現する楽しみ、喜びを体感ください。「脳が喜び心が笑う」アートな空間で新しい発見に出会える場です。	

1	5/21(日)	めでたい屏風 講座紹介	
2	6/25(日)	花空間	
3	7/30(日)	富山湾の宝石を描く	
4	8/27(日)	紫キャベツの迷路	
5	9/17(日)	かりこりせつこう	
6	10/8(日)	つながる一つの形	
7	10/22(日)	月夜の森	
備考	受講者納入金	10,300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 9,800円 詳細:1,400円×7回材料費 ○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		定員 最大15人程度
受講対象	親子可		

### U1901 家庭菜園について語り合おう!

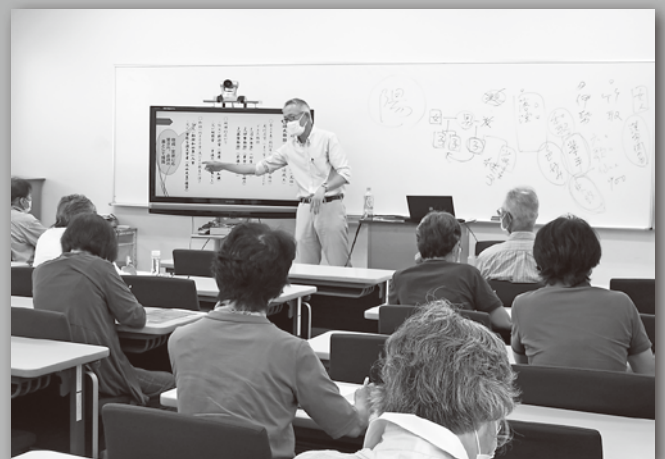
曜日 日曜日(土曜日あり) 時間 15:30~17:00	会場 新川地区センター
県民教授氏名 <b>毛利 豊</b> 数年前から、室内、ベランダ、庭、開墾畑などで菜園を独学で始め、その魅力にはまる。 今では、一年生野菜の越冬多年栽培や、難しいとされる西瓜・白菜・超早生トウモロコシ栽培にも成功し、隣り近所に分けて喜ばれている。 今年から、朝市にも出荷する予定。	
いま、菜園が面白い。食費高騰の中、身近な資材を使って自分で食料を生産しつつ、土と自然に親しむと、発見と豊かさに心が躍ります。さらに、他の人との交流で社会的繋がりも生まれます。最新の画期的な栽培法もいくつも出てきている中、そういう情報や経験もおしゃべりして大いに交流し合ひましょう。これから菜園を始める人、以前からやっている人、ベテラン、誰でも大歓迎!	

1	6/4(日)	6月の作業と作物。季節・場所・作物などの諸条件、情報。	
2	7/2(日)	7月の作業と作物。伝統的栽培法と最新栽培革命。	
3	8/6(日)	8月の作業と作物。資材、肥料、農薬、道具、自作ワザ。	
4	9/3(日)	9月の作業と作物。天敵対策(天候、草、虫、鳥獣、人)	
5	10/7(土)	10月の作業と作物。自家消費と物々交換と朝市販売。	
6	11/5(日)	11月の作業と作物。記録と交流と研究と。	
7	12/3(日)	12月の作業と作物。次年度への助走(土、菌、堆肥ほか)	
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: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		定員 最大10人程度
受講対象	一般のみ		

### U1902 名山を楽しむ

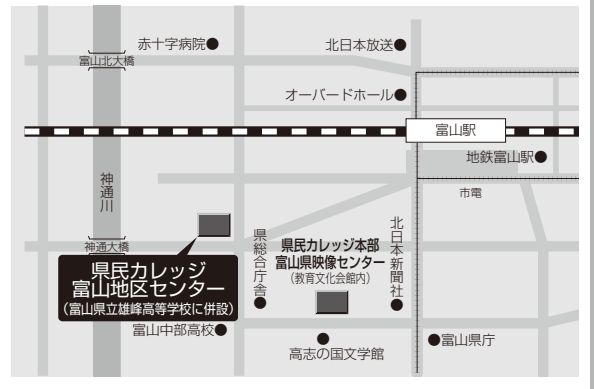
曜日 月曜日 時間 18:30~20:00	会場 新川地区センター
県民教授氏名 <b>木内 静子</b> ・S50から全国の名山の案内 ・S56から富山県自然解説員 ・S57から日本山岳会員 ・H11 深田久弥百名山完登 ・H14からフォレストリーダー ・H16から森林インストラクター	
豊かな郷土の自然や美しい名山の魅力を深く学ぶ。そして情報交換を活発にして知識を高め合ひ信頼できる岳友作りに励むべく交流をする。	

1	5/15(月)	さあ~名山を知ろう! 自己紹介。今年の山。	
2	6/12(月)	もっと知りたい。植物、地形、鳥など。	
3	7/10(月)	地図から見えてくること。山行計画。	
4	9/4(月)	自然に親しむ。そして自然保護とマナー。	
5	10/16(月)	体力作り。バテないで歩けるには。	
6	11/6(月)	もっと工夫できるよ。登山スタイルと野外雑学。	
7	11/20(月)	今年の体験から学べること。長い付き合いの岳友。	
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・連絡費 ○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		定員 最大25人程度
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】



こころからたの健康

## U1903 自分の思いをやさしく伝えるためのワーク

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
- 介護職員初級研修終了

心もからだもゆるめましょう。ほっとしながらからだの声を聴き、こころの声にも耳を澄まし、自分自身の声が聞こえてくるまで、優しく丁寧に自分と向き合う時間を作ります。講座の人たちと楽しく自分を表現してみませんか。

1	6/11(日)	フォーカシングで心に浮んだ事をゆっくり表現	
2	7/9(日)	感情モニタリングで感じた気持ちを描写する	
3	7/30(日)	6月7月の振り返りを通じて交流の時間を持つ	
4	9/10(日)	マインドフルネスで今この瞬間を実感できるように	
5	10/15(日)	考える練習をしましょう…自分を知る…自分で気づく	
6	11/12(日)	全体を通しての振り返り 自由に発表	
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、通信費等 ○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	
受講条件	特になし		定員 最大12人程度
受講対象	一般のみ		

歴史・文学

## U1904 「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

本からの学びは、人生の道標(みちしるべ)になります。成熟社会では、本を読まない人は生き残れません。正解のない時代を切り拓く読書。趣味の読書から人生を切り拓く読書に！合わせて、世界遺産の学びも並行して実施します。

1	6/18(日)	読書・世界遺産(日本)のすすめ	
2	7/16(日)	小説・世界遺産(仏)	
3	8/6(日)	美術の本・世界遺産(伊)	
4	9/3(日)	科学の本・世界遺産(西)	
5	9/24(日)	健康の本・世界遺産(独)	
6	10/22(日)	経済の本・世界遺産(英)	
7	11/19(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 ※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		

ものづくり

## U1905 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 マスター
- (社)グリーンアドバイザー
- (社)花育アドバイザー
- 寄せ植え華道協会師範
- 富山県花と緑の銀行会員

自宅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、苔玉や花遊びを皆さんと楽しみましょう！

1	5/20(土)	花かごにバラの寄せ植え	
2	6/10(土)	傾斜型コンテナ又はハンギングバスケット	
3	7/8(土)	苔玉、陶玉 他	
4	9/9(土)	多肉植物	
5	10/14(土)	秋植え球根	
6	11/11(土)	リース型又はハンギングバスケット	
7	12/2(土)	新年の寄せ植え	
備考	受講者納入金	28,500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 28,000円 詳細:花苗代金、資材 他 1回4,000円×7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10人程度
受講対象	親子可		

くらし・食

## U1906 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

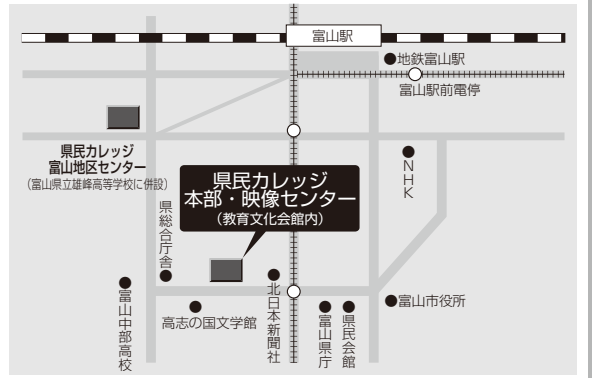
県民教授氏名 青木 正樹

- 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

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と最近の用語などについてもお話ししますので自ししくお願いいたします。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	6/11(日)	富山県の地名・歴史・パワースポットに関する雑学	
2	7/9(日)	瞑想の雑学(知識・ヒーリングetc.)	
3	9/10(日)	自動車の雑学(メカニズム・最近の技術)	
4	10/15(日)	健康の雑学(体の知識・サプリの働きetc.)	
5	11/12(日)	言葉の雑学・まとめ	
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 ※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		

# 県教育文化会館を主な 会場として開講する講座 【45講座】



このところからの健康

## U1907 啦・啦・啦 中国三昧ー今こそ免疫力を高めよう

**曜日** 金曜日  
**時間** 10:00~11:45  
**会場** 県教育文化会館(401号室)

**県民教授氏名** 青海 燕燕

- 上海出身富山県人
- 漢方養生指導士
- 県立高校講師
- 共学講座・自遊塾講師
- 県華僑華人会副会長

**教授から一言**  
祖母が薬問屋を営んでいたことから、漢方・薬膳・経絡を含めた「養生法」が幼い頃から身に染みつき、得意な漢方茶、太極拳・経絡健康法を活かして、プチ不調を解消して免疫力アップに繋げる。「漢方や太極拳を始めたいけどなかなかキッカケがない」という方に、ぜひこの機会に「養生」の世界へ一歩踏み込んでみて下さい。

1	6/2(金)	体が整う水曜日の漢方
2	6/30(金)	免疫力を上げるカギ
3	7/28(金)	心身養生 & 太極拳
4	9/22(金)	茶葉同源・医食同源
5	10/27(金)	太極拳・八段錦体験
6	11/24(金)	経絡セルフケア & 「免活」体験談
備考	受講者納入金	7,700円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 講座運営費 7,200円 詳細: 資料、通信、材料等 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	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

## U1908 自分を育てる

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

**県民教授氏名** 経田 博子

- 日本交流分析協会インストラクター
- ICNLP認定NLPトレーナー
- 日本ほめる達人協会認定講師
- 自分も周りも笑顔タイムを広げる活動中

**教授から一言**  
仕事や人生に迷子になったら…そこから自分を育てる旅に出ることもできます。もやもやした時こそ、自分への気づきを深めるとき。大人の成長期と一緒に考えましょう。気づいた時が大人の成長期です。

1	6/10(土)	自分で自分を育てる セルフリード
2	7/8(土)	自分を知る力 感情との付き合い方
3	8/12(土)	自分を認める 好きなどころ・弱いところ
4	9/9(土)	自分を導く力 何度でも再出発
5	10/14(土)	自分を支える力 小さな宣言
6	11/11(土)	いつだって成長過程 アレンジを楽しむ
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)	内 講座運営費 3,000円 詳細: 1回500円 資料代等 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	特になし	取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ	定員 最大20人程度

## U1909 ほっと一息 大人のための絵本deセラピータイム

**曜日** 水曜日  
**時間** 10:00~11:45  
**会場** 県教育文化会館(403号室)

**県民教授氏名** 経田 博子

- 絵本セラピスト協会認定 絵本セラピスト
- JPEC 読書アドバイザー
- 絵本子育て士
- TA子育て支援士

**教授から一言**  
大人が絵本を味わうことで引き出されるいろいろな自分。絵本とワークを組み合わせて、気づきや癒しを促します。絵本との出会いの時間。そこには、ほっとした笑顔が広がります。絵本を味わいながら、自分を元気にする時間を楽しみましょう。

1	5/17(水)	絵本セラピーとは いろいろなかみかた
2	6/21(水)	であい ゲスト講師 絵本セラピスト 武部洋子
3	7/19(水)	チャンス
4	9/20(水)	おくりもの ゲスト講師 絵本セラピスト 谷端邦子
5	10/18(水)	かわる ゲスト講師 絵本セラピスト 五十嵐いさ子
6	11/15(水)	つながり
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)	内 講座運営費 3,000円 詳細: 1回500円 資料代等 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	特になし	取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ	定員 最大15人程度

## U1910 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(本部)

**曜日** 土曜日  
**時間** 10:00~11:30  
**会場** 県教育文化会館(403・203号室)

**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つのことを同時にすると脳が混乱し、脳が心地良い刺激を受けて「何とかしよう」とします。その時に脳が活性化します。そして集中力や判断力が高まります。一緒にレクリエーションを楽しみながら脳を元気にしましょう。


1	6/3(土)	オリエンテーション(シナプソロジーとは)	403号室
2	7/1(土)	シナプソロジーを楽しむ	403号室
3	8/5(土)	シナプソロジーを楽しむ	403号室
4	9/2(土)	シナプソロジーを楽しむ	403号室
5	10/14(土)	シナプソロジーを楽しむ	203号室
6	11/11(土)	シナプソロジーを楽しむ	203号室
備考	受講者納入金	1,000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 500円 詳細: 資料・雑費代 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	定員 最大15人程度
受講条件	特になし		
受講対象	親子可(6歳以上の子ども)		


<b>U1911 笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと</b>		1	6/17(土)	オリエンテーション(笑いヨガと歌体操とは)	
曜日 土曜日 時間 10:00~11:30		2	7/15(土)	笑いヨガと歌体操とは	
会場 県教育文化会館(401号室)		3	8/19(土)	笑いヨガと歌体操とは	
<b>県民教授氏名 小林 和子</b>		4	9/16(土)	笑いヨガと歌体操とは	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラフターヨガインターナショナル認定笑いヨガティーチャー</li> <li>・シナプソロジーインストラクター</li> <li>・健康福祉インストラクター</li> <li>・介護予防体操指導者</li> </ul>		5	10/21(土)	笑いヨガと歌体操とは	
<b>教授から一言</b>		6	11/18(土)	笑いヨガと歌体操とは	
笑いヨガは、子供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が減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。		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) 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	
<b>U1912 こころほんわか 大人の絵本時間 ~絵本セラピー~</b>		1	6/15(木)	なぜ絵本?大人ならではの楽しみ方、絵本セラピー	
曜日 木曜日 時間 13:30~15:30		2	7/20(木)	読み聞かせの基本と練習、絵本の深め方	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	9/21(木)	絵本の語り合いと読み合い	
<b>県民教授氏名 塩谷 琴江</b>		4	10/19(木)	持ち寄り絵本とセラピー、様々なジャンルの絵本1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本セラピスト</li> <li>・産業カウンセラー・メンタルケア心理士</li> <li>・交流分析士インストラクター・子育て支援士</li> <li>・小学校・絵本館・施設などで読み聞かせ</li> <li>・自遊塾県民教授</li> </ul>		5	11/16(木)	持ち寄り絵本とセラピー、様々なジャンルの絵本2	
<b>教授から一言</b>		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) 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	
絵本には、大人になった今だからこそ味わえる魅力がたくさんあります。子どもの頃に絵本に親しんだ人も、そうでない人も、心をこめて大人ならではの楽しみ方をご案内いたします。絵本を語り合ったり、読み合ったりと、楽しいひと時をご一緒にしませんか。					
<b>U1913 腹話術人形で笑いの出前&lt;前期&gt;</b>		1	6/2(金)	腹話術ってなあに?	
曜日 金曜日 時間 9:45~11:45		2	6/16(金)	人形の声を出してみよう!(発声練習)	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/7(金)	唇不動に挑戦①	
<b>県民教授氏名 並木 恵美</b>		4	7/21(金)	唇不動に挑戦②	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全日本あすなろ腹話術協会腹話術師師範</li> <li>・シニアタレント</li> <li>・自遊塾県民教授</li> </ul>		5	8/4(金)	腹話術人形を使って短い会話をしてみよう!	
<b>教授から一言</b>		6	8/25(金)	ユーモアのセンスを磨きましょう	
楽しい笑いは健康の源!腹話術で心も身体も元気になりましょう!一人二役以上を演じてボケ防止にも役立てましょう!あなたの元気をボランティアに活かしませんか?		備考	受講者納入金 4,000円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 個人レッスンの際にマスクを外し、フェイスガード着用で活動することがあります。 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大12人程度	
<b>U1914 腹話術人形で笑いの出前&lt;後期&gt;</b>		1	9/8(金)	腹話術の発声 唇不動に挑戦①	
曜日 金曜日 時間 9:45~11:45		2	9/22(金)	復習 唇不動に挑戦②	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	10/13(金)	みんなの前で短い会話をしてみよう!	
<b>県民教授氏名 並木 恵美</b>		4	10/27(金)	自分のネタを作ってみよう	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全日本あすなろ腹話術協会腹話術師師範</li> <li>・シニアタレント</li> <li>・自遊塾県民教授</li> </ul>		5	11/10(金)	磨け!ユーモアのセンス!	
<b>教授から一言</b>		6	11/24(金)	腹話術師をめざして!	
楽しい笑いは健康の源!腹話術で心も身体も元気になりましょう!一人二役以上を演じてボケ防止にも役立てましょう!あなたの元気をボランティアに活かしませんか?		備考	受講者納入金 500円 ※前期から引き続き受講の方は自遊塾負担金のみ 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 受講条件 個人レッスンの際にマスクを外し、フェイスガード着用で活動することがあります。 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大12人程度	
<b>U1915 心と身体にいいことしよう一体の声を聴き、自分について知るー</b>		1	5/24(水)	【健診(マイカルテ)】気功で体をほぐす	203号室
曜日 水曜日 時間 10:00~11:45		2	6/28(水)	【コレステロールについて】セルフマッサージ	403号室
会場 県教育文化会館(403・203号室)		3	7/26(水)	【血圧について】シナプソロジー	403号室
<b>県民教授氏名 新田万記子</b>		4	8/23(水)	【糖代謝について】アロマハンドマッサージ	403号室
<ul style="list-style-type: none"> <li>・正看護師・気功指導</li> <li>・シナプソロジーインストラクター</li> <li>・コグニサイズ実施者</li> <li>・JPS日本セラピストスクール</li> <li>・ハンドリフレクソロジー資格</li> </ul>		5	9/27(水)	【睡眠について】コグニサイズ	403号室
<b>教授から一言</b>		6	10/25(水)	【認知症について】気功(観音沐浴)	403号室
病気については、病気になってしまったから、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方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?マッサージや、機能向上プログラムを用いて、心と身体を一体化してとらえリラックスしながら、元気で楽しく過ごす為の方法を一緒に考えていきましょう。		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) 受講条件 ストレッチなどの柔軟性確保、散歩程度の歩行が可能の方。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	取得単位数 10単位 定員 最大10人程度	



<b>U1916 ココカラはじめよう！一心と身体にいいことしようー</b>		1	5/31(水)	【歯の健康】・気功	403号室
曜日 水曜日 時間 10:00~11:30	会場 県教育文化会館(403・203号室)	2	7/5(水)	【大人の予防接種】・おうちでストレッチ	403号室
 <b>県民教授氏名 新田万記子</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正看護師・気功指導</li> <li>・シナプソロジーインストラクター</li> <li>・コグニサイズ実施者</li> <li>・JPS日本セラピストスクール</li> <li>・ハンドリフレクソロジー資格</li> </ul>	3	9/6(水)	【目の健康】・気功	203号室	
	4	11/8(水)	【不整脈】・おうちで筋トレ	403号室	
<b>教授から一言</b> 健康に生きるために、大切な情報について学びあい、生活の習慣を見直します。一日の生活の中に、運動やストレッチ、気功などを取り入れ、体をバランスよく保つとともに、心を健康に保つために、運動が重要であることを理解して、習慣にします。 自分だけの、運動カルテを作ってみましょう。	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)) 内訳 ○講座運営費 500円 詳細:コピー代等 ○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 5単位	
	受講条件	ストレッチ、軽い筋トレが可能。30分程度の立位が保持できる方。		定員 最大10人程度	
受講対象	一般のみ				

<b>U1917 いきいき富山の健康体づくり(基礎編)</b>		1	5/27(土)	オリエンテーション、感染症対策、読書データシート、長寿学の説明	
曜日 土曜日 時間 9:00~11:00	会場 県教育文化会館(203号室)	2	6/3(土)	DVD視聴 ウォーキング、スクワットについて	
 <b>県民教授氏名 樋谷 靖城</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラグビー協会理事・参与24年</li> <li>・少年ラグビー指導歴27年</li> <li>・シニアラグビー競技歴26年</li> <li>・第9合唱団出演歴30年</li> <li>・自遊塾県民教授歴12年</li> <li>・富山市公民館マスター歴12年</li> </ul>	3	6/24(土)	CD聴取 貯筋、脂肪が大事について		
	4	7/1(土)	栄養、休養について、免疫学について、健康雑学		
<b>教授から一言</b> 塾生さんからの健康ニーズ、県民教授からの健康シーズを紹介しつつ、双方向で考える講座を目指したい。塾生さんが、長寿で20歳若返る事を目標に学んでよかったとの言葉が聞けるよう努めたい。 コロナ禍のため、今年度は校外実技を行いません。	5	7/15(土)	まとめ、秋季行事の案内		
	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)) 内訳 ○講座運営費 2,500円 詳細:テキスト、通信費 ○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		取得単位数 10単位	
受講条件	成人(元気で長寿を考える方)		定員 最大20人程度		
受講対象	一般のみ				

<b>U1918 「快眠レクチャー&amp;快眠体操」</b>		1	5/24(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	6/7(水)	睡眠と生活習慣病、睡眠の役割	
 <b>県民教授氏名 藤井 秀明</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・一般社団法人日本快眠協会認定快眠体操指導士</li> <li>・2018年度より自遊塾県民教授</li> </ul>	3	7/12(水)	睡眠のメカニズムと睡眠の実態		
	4	8/2(水)	眠れるカラダのつくり方(こころ)		
<b>教授から一言</b> 健康と美しさ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つく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。睡眠は免疫力を高めます。また、認知機能低下の改善をサポートします。毎回、レクチャーと呼吸法、筋弛緩法、快眠体操を行います。	5	9/6(水)	眠れるカラダのつくり方(からだ、環境)		
	6	10/4(水)	快眠体操、足裏快眠法		
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)) 内訳 ○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		取得単位数 10単位		
受講条件	特になし		定員 最大20人程度		
受講対象	一般のみ				

<b>U1919 インプロ遊び(即興短劇ゲーム)</b>		1	5/14(日)	輪になってゲーム(波、拍手/眼/タワシ/爆弾/送り)	
曜日 日曜日 時間 10:00~11:30	会場 県教育文化会館(401号室)	2	6/11(日)	パントマイム(ガラス拭き、壁、靴、人形、魚群)	
 <b>県民教授氏名 毛利 豊</b> 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きた。他にも、機会をとらえて各種ワークショップに参加している。	3	7/9(日)	数人一組ゲーム(危機は好機、ジェスチャー4コマ漫画)		
	4	8/13(日)	想像遊び(膨らむ贈り物、昔噺の進化、脚本家=役者)		
<b>教授から一言</b> 「インプロ」は、演劇練習メニューの即興劇に心理学的な効果を加えた能力開発ワーク(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、決断力、寛容性などが育ちます。 (おもな遊び)・数人一組で ・みんなで輪になって ・パントマイム ・妄想遊び など (右記参照)	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:講師謝礼 ○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	
	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)				



**U1920 古代史ミステリー講座(前期)古代神社を探索しながら隠された日本誕生の謎に迫る**

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



県民教授氏名 **大島 久和**

- ・(株)京都銀行退職
- ・京銀リース・キャピタル退職
- ・2019年より自遊塾県民教授
- ・「隠された古代史の謎」を基本テーマとして探究

教授から一言  
日本黎明期に日本の礎を築いた偉大な英雄が実在した。ところが、その人物の事績は、何と闇に葬り去られているという衝撃的な事実が古代史に隠されているのです。その真実を白日の下にすべく、隠された偉大な英雄を祀る古代神社の由緒・伝承を通して謎に満ちた日本誕生の歴史を究明していきます。古代神社に考古学的根拠を踏まえながら国民の誰もが知りたい日本創世期を分かり易く解説していく講座です。

1	5/28(日)	渡来系神社:日本民族のルーツは古代朝鮮か	
2	6/4(日)	出雲大社と熊野大社:出雲最高の大社とはどちらなのか	
3	6/25(日)	越中国一宮四社:何故一宮四社も存在するのか	
4	7/9(日)	宇佐神宮:卑弥呼がいた邪馬台国王都は豊の国か	
5	7/23(日)	住吉大社:海を制覇した住吉神の正体とは誰か	
6	8/6(日)	諏訪大社:出雲族宗子を祀る諏訪信仰総本社の謎	
7	8/27(日)	春日大社:140年振りに開門された後殿の秘密	
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:7回の資料代 ○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	受講対象	古代史に興味ある方 一般のみ	定員 最大40人程度

**U1921 古代史ミステリー講座(後期)古代神社を探索しながら隠された日本誕生の謎に迫る**

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



県民教授氏名 **大島 久和**

- ・(株)京都銀行退職
- ・京銀リース・キャピタル退職
- ・2019年より自遊塾県民教授
- ・「隠された古代史の謎」を基本テーマとして探究

教授から一言  
講義通算14回に亘る本講座の大きな特徴は、古代神社の由緒・伝承を講義の基本テーマにしていますが、単なる古代神社の探索だけに留まらず古代の偉大な英雄が祀られた謎の人物を探っていきます。これにより日本民族のルーツから日本誕生の謎に迫り、さらに曖昧模糊な記紀神話が編纂された真相に至るまで言及して行く為とても興味深い古代史ミステリー講座となっています。

1	9/10(日)	大神神社:日本最古の神社は消された大王の本丸	
2	9/24(日)	熊野三山:国内最大の熊野信仰聖地「熊野」の謎	
3	10/8(日)	上賀茂・下鴨神社:賀茂御祖皇大神宮の秘密とは	
4	10/29(日)	日吉大社:平安京の守護神「山王」の正体とは誰	
5	11/12(日)	八坂神社:祇園御霊の総本社、牛頭天王とは何者	
6	11/26(日)	熱田神宮:三種の神器を安置する神宮が何故三宮	
7	12/17(日)	伊勢神宮:皇祖神を祀る皇大神宮の驚くべき秘密	
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:7回の資料代 ○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	受講対象	古代史に興味ある方 一般のみ	定員 最大40人程度

**U1922 マイ・ポエム綴る&詠む**

曜日 金曜日  
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K N B北日本放送TVアナウンサー
- ・平成15年より自遊塾県民教授

教授から一言  
気げわしく流れて行く時を止めてみませんか。過去の現在のそして未来のかけがえない人生のひとつコマを、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。楽しく明るくちょっぴりおしゃれなポエムワールドの扉を開いて新しいあなたに出会いましょう。お待ちしております。

1	6/9(金)	ようこそポエムワールドへ	
2	7/14(金)	綴って&詠んで楽しもう	
3	8/11(金)	綴って&詠んで楽しもう	
4	9/8(金)	学遊祭であなたもスターに	
5	10/13(金)	綴って&詠んで ステップアップ	
6	11/10(金)	ポエム旅行へみんなで行こう!!	
7	12/8(金)	みんなで作ろう「ときめき詩集」	
備考	受講者納入金	3,900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 3,400円 詳細:資料代@200円×7=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	受講対象	特になし 一般のみ	定員 最大10人程度

**U1923 良寛入門**

曜日 木曜日  
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**

- ・富山良寛会副会長
- ・日本山岳会富山支部会員
- ・ネットワーク播隆会員
- ・近世文書を読む会会員

教授から一言  
日本人の多くの人たちが良寛にあこがれと尊敬の気持ちを抱いています。良寛が残した漢詩、和歌、俳句、書はいずれも素晴らしいものですが、何よりも生涯清貧の生活を送り、また子供たちと遊び、村人と交わり慈愛の心で接したその姿が現代の私たちに問いかけてきます。こんな「良寛はどんな人だったのか」と、ともに尋ねていきたいと思えます。

1	5/25(木)	良寛の生涯、良寛さんはどんな人	
2	6/22(木)	出生、ふるさと出雲崎と修行の地・玉島	
3	7/27(木)	清貧の暮らし五合庵、子供たちとの遊び・戯れ	
4	8/24(木)	里人との交流、慈しみの心「戒語」「愛語」	
5	9/28(木)	晩年の良寛、貞心尼との交流と終焉	
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 ○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	受講対象	特になし 一般のみ	定員 最大15人程度

**U1924 ヘルンさん とっておきの話セミナー**

曜日 土曜日  
時間 10:00~11:30  
会場 県教育文化会館(401・304号室)



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
- ・自遊塾県民教授(2016~)
- ・富山市民大学講師(2018~)
- ・元高校教員

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)の作品を通じた共感を広げ、知り合いづくり、仲間づくりを楽しみましょう。  
※ゲスト講師は調整中です。

1	5/27(土)	ヘルンさんの多様な魅力にふれる	401号室
2	6/17(土)	ヘルンさんの記した日本の魅力にふれる	304号室
3	7/1(土)	語り物としての魅力を楽しむ~英日対訳紙芝居	304号室
4	8/5(土)	富山大学中央図書館ヘルン文庫見学 ※調整中	現地集合
5	8/26(土)	ヘルンさんのお気に入り作品まとめ	401号室
備考	受講者納入金	1,000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 500円 詳細:講座資料コピー代 ○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 ※受講者は、富山八雲会の公開セミナーなどにもお試し参加できます。	
受講条件	受講対象	ラフカディオ・ハーンやヘルン文庫に関心ある人 親子(中学生以上)も可	定員 最大12人程度



**U1925 心豊かに短歌づくりを楽しもう**

曜日 金曜日  
時間 9:30~11:30  
会場 県教育文化会館(203号室)

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
- ・自遊塾県民教授(2016~)
- ・富山市民大学講師(2018~)
- ・元高校教員

教授から一言  
心が動いた瞬間を言葉にして、短歌づくりにチャレンジします。初めての方の新鮮な目も大切に、言葉の世界での共感や仲間づくりを楽しみましょう。郵便やメールなどで添削も行います。SNSなどでの発信についてもお知らせします。

1	10/20(金)	知り合いづくり 短歌の楽しみと創作
2	11/3(金)	季節の中で短歌を創る
3	11/17(金)	思い出を短歌にのせる
4	12/1(金)	まとめ 自然と思いを重ねて創る
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 ○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	短歌に関心があり創ってみたい人	
受講対象	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		

**U1926 フランス語を学んだ人々の歩みと生涯学習としての外国語**

曜日 日曜日  
時間 14:00~16:00  
会場 県教育文化会館(203号室)

県民教授氏名 小松 裕

元県職員。ラジオ外国語講座受講35年余り。なかなか上達せず、学者、作家などが、どのようにフランス語を学んだか、自伝、評伝、エッセイなどにより10年ほどかけて記録

教授から一言  
前半の発表の中では、フランス語を学んだ人々の歩みを日仏交流史や旧制高校など教育制度にも触れながら説明し、後半では、外国語学習の楽しみや意義について塾生同士の話し合いを通じて考えます。

1	5/21(日)	村上英俊、中江兆民、渋沢栄一など
2	6/11(日)	辰野隆、鈴木信太郎、内藤濯など
3	7/9(日)	渡辺一夫、前田陽一、大江健三郎など
4	8/13(日)	永井荷風、西條八十、遠藤周作など
5	9/10(日)	河野與一、桑原武夫、生島遼一など
備考	受講者納入金	700円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 200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		

**U1927 言葉に心きらりーはじめまして古典**

曜日 水曜日  
時間 10:00~12:00  
会場 県教育文化会館(304・401号室) 高志の国文学館

県民教授氏名 坂田 陽子

- ・元中学校国語科教員
- ・NFD講師
- ・「越中万葉かるた」を愛する会代表
- ・著書「風のごとくー未来を創る子どもたちへー」「棠立ちゆく、」「ももちゃんとおばあちゃんのマリーゴールド」

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」。ふるきを温め、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」「よろこそ」。心温かなひとときを共に。

1	5/31(水)	<新緑の中で授業開き>百人一首の世界へ※会場は高志の国文学館 企画展「百人一首一和歌と美の世界 展」観覧予定
2	7/5(水)	百人一首を詠んだり書いたりしてみよう(かるたも体験) 401号室
3	9/6(水)	古典文学の世界を探検しよう(服装、住居、生活など) 304号室
4	11/1(水)	「はじめまして」 清少納言と紫式部 304号室
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 ○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		

**U1928 読み聞かせ・朗読**

曜日 木曜日  
時間 10:00~12:00  
会場 県教育文化会館(304・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

教授から一言  
読み聞かせや朗読が好きなら、一緒にやってみませんか? 読み聞かせや朗読の基礎について学び、文章を声に出して読んだり、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。

1	5/18(木)	講座開き 声に出して読んでみよう 304号室
2	6/8(木)	朗読を聞いて、憧れをもとう 講師:鈴木優子氏 304号室
3	7/6(木)	読み聞かせ・朗読の基礎を学ぼう 401号室
4	9/14(木)	読みたい作品(読み聞かせ・朗読)を決めよう 304号室
5	10/12(木)	学びを生かして個別に読み、練習しよう 304号室
6	11/9(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	12/7(木)	練習成果を発表し、互いに聞き合おう 304号室
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 ○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		

**U1929 発見!!越中国の埋もれた歴史(21)前篇~加賀藩主前田齊廣の親政と越中国・富山藩の様子**

曜日 土曜日  
時間 14:00~16:00  
会場 県教育文化会館(403号室)

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21年目になる。

教授から一言  
文化年間の前田齊廣(加賀藩)と前田利幹(富山藩)による親政時代を取り上げ、異国の脅威と財政再建に取り組む様子を概観します。また米以外に産業の育成を企図し、各地で今日にもつながる産物が作られてゆく時代ですので、越中の人々の生活についても取り上げます。

1	5/27(土)	前田齊廣による親政開始 金沢城の再建
2	6/10(土)	領内の立て直し 倭約と株立
3	6/24(土)	産物方再置と殖産 領内の治安
4	7/8(土)	学問の普及 城下の騒動
5	7/22(土)	流通の拡大 領内産物の掌握 御仕法調達銀の発行
6	8/5(土)	富山藩で銭札の発行 打ち毀し
7	8/26(土)	富山領内の取締り強化 加賀藩越中領の出来事
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 ○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		

<b>U1930 発見!越中国の埋もれた歴史(21)後篇~越中郷土史の総復習:神話の時代から古代まで</b>		1	9/9(土)	国土草創期 神話の世界 阿彦の乱	
曜日 土曜日・金曜日 時間 14:00~16:00		2	9/23(土)	新たな行政機構の整備	
会場 県教育文化会館(403号室)		3	10/14(土)	律令制の施行 歴代越中守 利波臣志留志 東大寺荘園	
県民教授氏名 明神 博幸		4	10/21(土)	平安時代の越中国 荘園の展開	
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21年目になる。		5	11/3(金)	各地の様子 国人の成長と木曾義仲の越中入り	
教授から一言	後編では越中郷土史の総復習として、まずは神話の時代から古代までを取り上げます。まだまだ不明点の多い古代史ですが、各地に残る越中の神話から入り、平安時代までを可能な限り史料に則って説明します。	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:テキスト作成その他 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	
		受講条件	特になし		
		受講対象	一般のみ		

<b>U1931 はじめての朗読(初級)</b>		1	9/10(日)	アナウンスの基本(発声・発音、文のアクセント)	
曜日 日曜日 時間 10:00~11:30		2	10/8(日)	朗読の基本(単語アクセント、プロミネンス、間、緩急)	
会場 県教育文化会館(401号室)		3	11/12(日)	個人レッスンと小発表	
県民教授氏名 毛利 豊		4	12/10(日)	ペアレッスンと小発表	
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。		備考	受講者納入金	1,500円	取得単位数 5単位
教授から一言	巣ごもり生活が長びき、誰ともしゃべらず、声が「退化」していませんか?こんな時だからこそ、日本語の美しい響きを求め、名作名文などを声を出して味わいましょう。まずは基礎基本を学び、個人朗読をしてから、ペアでの朗読を楽しみます。台本選びや演出、ミニ発表会など、実技講習の講座です。		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:プリント代+講師謝礼 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(8歳以上の子ども)		

<b>U1932 物語をつむぐ3 ファイナル ~ストーリーづくりの脳レッスン~</b>		1	5/21(日)	おもに、短編小説集での読書会①	
曜日 日曜日 時間 10:00~11:30		2	6/18(日)	おもに、短編小説集での読書会②	
会場 県教育文化会館(401号室)		3	7/16(日)	おもに、短編小説集での読書会③	
県民教授氏名 毛利 豊		4	8/20(日)	おもに、創作ショートショート「あるだし」の合評会	
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で学び、物語づくりのいろいろな研修を受けた。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。		5	9/17(日)	おもに、創作ショートショート「三題断」の合評会	
教授から一言	前半は、短編小説集の読書会をし、物語創作のアイデア等について話し合います。後半から、それらをヒントにしたりしながら、掌編を創作し持ち寄り合評します。また、随時、互いに相談会や情報交換をし、作品応募に各自でチャレンジもします。任意で、外部のカルチャーセンターにも参加することを推奨し、プロから受けた指導や助言事項なども出し合い、それを話題にしていきます。(例)「NHKカルチャー」など。	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:プリント代 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		

<b>U1933 富山の歴史探訪</b>		1	5/29(月)	富山とは(古代~現在まで)	
曜日 月曜日 時間 14:00~16:00		2	6/26(月)	放生津に幕府があった	
会場 県教育文化会館(304号室)		3	7/17(月)	佐々成政は立山を越えたのか(?)	
県民教授氏名 桃野 重昭		4	9/18(月)	昭和初期にあった富山・羽田航空路	
・裏千家茶道名誉師範 ・富山県文化功労者		5	10/16(月)	不得意分野を割り当てた加賀藩の立山統治	
教授から一言	富山の知られざる歴史を知ろう。	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: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		

<b>U1934 俳句を作る 富山を語る</b>		1	5/29(月)	作句と句会の基礎・基本 句会①	
曜日 月曜日 時間 13:30~15:30		2	6/19(月)	富山の俳句①、夏の自然と文化① 句会②	
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/31(月)	富山の俳句②、夏の自然と文化② 句会③	
県民教授氏名 森川 敬三		4	8/28(月)	富山の俳句③、秋の自然と文化 句会④	
・平成11年より俳句同人誌「あした」同人 ・平成20年より俳句会員誌「草樹」会員 ・平成24年より自遊塾俳句講座県民教授 ・令和2年より富山市民大学講師 ・令和3年より富山県現代俳句協会事務局長		5	9/25(月)	会場周辺の吟行 句会⑤	
教授から一言	新型コロナウイルス流行を機に、自分自身や身の回りの事柄へ目を向けるのが多くなりました。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世代に引き継ぎましょう。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。	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 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		



**U1935 脳いきいきほんわかアート(本部)**

曜日 水曜日  
時間 10:00~12:00  
会場 県教育文化会館(203号室)

県民教授氏名 **岩城 美保**  
 ・絵画講師  
 ・臨床美術士

アートが苦手と思いついて入っている方、表現する楽しみ、喜びを体感下さい。「脳が喜び心が笑う」アートな空間で新しい発見に出会える場です。

1	5/17(水)	めでたい屏風 講座紹介	
2	6/7(水)	トーテンポールを造る	
3	6/21(水)	夏トマトを描く	
4	7/5(水)	クラゲと海の世界	
5	7/19(水)	元気とうもろこし	
6	8/2(水)	おばあちゃんの畑のとうもろこし(立体)	
7	9/13(水)	月夜の森	
備考	受講者納入金	10,300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 9,800円 詳細:1,400円×7回材料費 ○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		定員 最大15人程度
受講対象	一般のみ		

**U1936 籐と箆と貼り絵**

曜日 金曜日  
時間 13:30~15:30  
会場 県教育文化会館(203号室)

県民教授氏名 **熊木 保子**  
 ・日展入選4回  
 ・現代工芸賞  
 ・第一美術展 一般大賞  
 ・第一美術協会 正会員  
 ・パリ・ローマ・ウランバートルに作品の永久収蔵

創る喜びと楽しさを味わいましょう。短時間で作れるのも魅力です。初心者大歓迎です。

1	6/2(金)	籐になれよう。小物1回で完成。	
2	6/30(金)	形をとってみよう。小物1回で完成。	
3	7/7(金)	色紙のための板編。1人1色担当。	
4	8/4(金)	板編の裏に和紙を貼る。	
5	9/1(金)	板編を好みの形に鉄でカットする。	
6	9/29(金)	カットしたパーツを、形を整えて台紙貼る。	
備考	受講者納入金	7,500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 7,000円 詳細:材料費、通信費 ○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		定員 最大12人程度
受講対象	一般のみ		

**U1937 土人形のぬくもりに触れ、自分でも作ってみよう**

曜日 木曜日  
時間 14:00~16:00  
会場 県教育文化会館(403号室)

県民教授氏名 **古川 圭子**  
 土人形を作り続けて、30年です。明治期の古い土人形の再現をめざし、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。

江戸時代から、作られてきた富士土人形の伝統的技法や歴史を振り返ります。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。  
※継続受講生は、作りたい人形の希望をとります。

1	5/25(木)	土人形の歴史と作り方を学ぶ	
2	6/8(木)	蛇の目土鈴、おわら土鈴を作る	
3	7/6(木)	天神様、お雛様、招き猫を作る	
4	9/7(木)	素焼した土人形を彩色する	
5	10/5(木)	素焼した土人形を彩色する	
6	11/2(木)	素焼した土人形を彩色する	
7	12/7(木)	素焼した土人形を彩色する	
備考	受講者納入金	4,500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 4,000円 詳細:粘土代、絵の具代、窯代 ○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		

**U1938 先送りできますよ!「老い」は!**

曜日 土曜日  
時間 13:30~15:30  
会場 県教育文化会館(403号室)

県民教授氏名 **井沢 和子**  
 ・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

歳を重ねると身体面に衰えが出るのは仕方ないことですが、「心の老化」は先送りができます。趣味やボランティア活動等を通じて沢山の方と交流し、自分の存在感を高めて「老い」を先送りし、皆さんと一緒に心豊かに生きる「術」を学びましょう。

1	5/20(土)	茶の湯から学ぶ日本の心	林 憲一
2	6/17(土)	介護サービス利用のワンポイント(イザという時に困らないために)	辻 哲次
3	7/15(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
4	9/16(土)	人生100年時代を心豊かに生きるには!	井沢和子
5	10/28(土)	スゴ技!!暮らしのアイデアをクイズ形式で紹介	西村 隆
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:資料代(印刷)、郵送代、事務用品購入代など ○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	
受講条件	特になし		定員 最大27人程度
受講対象	一般のみ		

**U1939 整理収納の基本~もう片付けに悩まない貴方に!~(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	6/3(土)	整理の基本を学ぼう!	
2	7/1(土)	収納のコツを知って効率UP!	
3	8/5(土)	写真の整理 他	
4	9/9(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	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 4,500円 詳細:講座1回(1,000円)程度×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		定員 最大15人程度
受講対象	一般のみ		



**U1940 食を変えると見た目も気分も元気になる！今がもっと楽しくなる食事法**

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



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代の義母に勤めると冷えや睡眠、お通じの悩みがスッキリ！元氣できれいになるための情報を発信中。

教授から一言 「結局、健康や美容のために何を食べてらいたいの？」「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な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	5/24(水)	禁止・制限・我慢なし！食選力を身につける	
2	6/28(水)	にぶった脳を元氣にする 頑張りたくない食事術	
3	7/26(水)	食事で作る 一生自分で歩ける体	
4	8/23(水)	肌・髪・姿勢が決めて！「なんだか素敵」は食事で作る	
5	9/27(水)	老後資金に余裕ができる たった1つの食事法	
6	10/25(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	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 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		定員 最大10人程度
受講対象	一般のみ		

**U1941 数学パズルを楽しむ**

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



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

教授から一言 世界で有名なパズルを紹介し、数学的に説明します。第4回折り紙立体パズルの講座時間は、13:30~15:30とします。ハサミやカッターを使って紙を切るの、時間がかかるためです。なお、工作用具は当方で用意します。

1	5/27(土)	パラドックスパズル(確率パズル)	
2	6/17(土)	暗号パズル	
3	7/8(土)	パラドックスパズル(論理パズル)	
4	7/29(土)	折り紙立体パズル	13:30~15:30
5	8/26(土)	魔方陣	
備考	受講者納入金	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 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		定員 最大10人程度
受講対象	親子可(12歳以上の子ども)		

**U1942 日本人のしきたりを学ぼう**

曜日 月曜日 会場 県教育文化会館(304・203号室)  
時間 14:00~16:00



県民教授氏名 桃野 重昭  
・裏千家茶道名譽師範  
・富山県文化功勞者

教授から一言 日本人のしきたりを知り、人生を豊かに生きよう。

1	5/15(月)	日本人の自然観(旧暦について)	304号室
2	6/19(月)	陰陽五行について	304号室
3	7/3(月)	十二支と方位、時刻について	203号室
4	9/4(月)	正月しきたり	304号室
5	10/2(月)	年月行事(五節句)	304号室
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: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		定員 最大20人程度
受講対象	一般のみ		

**U1943 再生可能エネルギーってなに！！本当に役立つの??**

曜日 水曜日 会場 県教育文化会館(401号室)  
時間 9:30~11:00



県民教授氏名 坂東 松夫  
1. 国内外の再生可能エネルギー発電出力制御支援業務に10力年従事(特許国内7件、海外5件取得)  
2. 国内の風力・太陽光発電所の設計・運営業務に13年間従事

教授から一言 自然界に無尽蔵に存在する、再生可能エネルギーの特徴を知り、その特徴を上手く活用して脱炭素化に寄与出来るかを優しく学び・考える。

1	5/24(水)	再生可能エネルギーの種類と特徴	
2	6/28(水)	再生可能エネルギー発電の種類とその活用	
3	7/26(水)	国内外における再生可能エネルギー実用化の実態(I)	
4	8/23(水)	国内外における再生可能エネルギー実用化の実態(II)	
5	9/27(水)	再生可能エネルギー発電導入拡大に向けた課題と解決策	
備考	受講者納入金	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 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		定員 最大15人程度
受講対象	一般のみ		

**U1944 メディア発信力 マシマシセミナー**

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



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  
・自遊塾県民教授(2016~)  
・富山市民大学講師(2018~)  
・元高校教員

教授から一言 伝えたい思いがあれば、紙やWEBなどマルチメディアで情報発信できる現代。大切なのが発信力です。目標を設定し、情報収集・選択・構成の力を身につけましょう。スマホなどの安全な活用、著作権・肖像権などモラルを守り、人とつながり、自分を高め、生涯現役をめざしましょう。ゲスト講師もお招きし多彩な交流を図ります。

1	7/23(日)	目標を明確にし、情報を届けるターゲットを見つける	10:00~11:30
2	8/13(日)	各メディアのツボをもとに、情報収集・選択・構成を考える	10:00~12:30
3	8/20(日)	PCと連携したスマホの安全な活用方法を考える	10:00~11:30
4	9/3(日)	相互の作品を評価しあい高め合う	10:00~11:30
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(300円)	内 ○講座運営費 300円 詳細: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 ※スマホのチケット代金は、必要に応じて自分で負担ください。	
受講条件	広報・生きがいづくりに関心ある人。必要に応じてPC持参		定員 最大12人程度
受講対象	親子(中学生以上)も可		

### U1945 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教育学修士
- 慶北外国語テクノ大学専任講師 4年
- 自遊塾県民教授19年
- 高岡市国際交流協会韓国語講座18年
- 富山市大16年
- 富山情報ビジネス専門学校教員

KPOP、韓国ドラマ、グルメと日本人の若者層を中心に関心が日に日に高まっています。「知っているようで知らない」「近いようで遠い」そんな存在だった韓国が、今では少し身近な存在になってきました。本講座は歌と文化、歴史などをより深く知っていただくことを目的として、毎年違うテーマで実体験も踏まえた話をしていきます。今年も新たなテーマに挑みます。一緒に楽しく学びの場を持ちましょう！

1	6/25(日)	韓国から見た北朝鮮/切ない歌声の魅力	
2	7/30(日)	脱北者から見た韓国と日本/エネルギッシュな歌	
3	10/22(日)	韓国に生きる日本人の生活/カラオケで盛り上がる歌	
4	11/19(日)	福祉国家への挑戦！現状と課題/ゴスペルの世界	
5	12/17(日)	現代韓国のお金と仕事/バスキングのスター達	
備考	受講者納入金	3,000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 2,500円 詳細:資料代(コピー、CD等)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	
受講条件	前向きに学ぶ気持ちのある方		定員 最大10人程度
受講対象	一般のみ		

### U1946 POPSジュークボックス2023

曜日 土曜日・日曜日  
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 木田 晃

- 駒澤大学管弦楽研究会
- 目黒区民吹奏楽団
- 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・4年 自遊塾ポップス講座開講

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！

1	5/27(土)	ボストンPOPSオーケストラ 女性ボーカル特集	
2	6/17(土)	ボストンPOPSオーケストラ 女性ボーカル特集	
3	7/22(土)	ボストンPOPSオーケストラ 女性ボーカル特集	
4	8/20(日)	ボストンPOPSオーケストラ 女性ボーカル特集	
5	9/23(土)	ボストンPOPSオーケストラ 女性ボーカル特集	
6	10/22(日)	ボストンPOPSオーケストラ 女性ボーカル特集	
7	11/12(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)	内 ○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 ※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15人程度
受講対象	一般のみ		

### U1947 クラシック音楽を愉しもう

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 筧田 泉

- 元県立高校音楽科教員
- ピアノ指導者

クラシック音楽は、長い間人々に愛好され親しまれてきました。いろいろな曲を聴いて、お気に入りを見つけてみませんか。音楽史の時代に添って、エピソード等を紹介しながら進めていきます。

1	6/3(土)	バロック時代の音楽	
2	7/15(土)	古典派の音楽	
3	9/16(土)	ロマン派の音楽 I	
4	10/28(土)	ロマン派の音楽 II	
5	11/18(土)	印象主義、国民楽派の音楽	
6	12/2(土)	番外編	
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 ○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25人程度
受講対象	親子可(小学4年生以上の子ども)		

### U1948 とやま室内楽アンサンブル(初心者)

曜日 日曜日  
時間 9:30~12:00  
会場 県教育文化会館(203号室)

県民教授氏名 長谷川弘子 和田 雅夫 中村 公春

- 日本演奏連盟会員
- 日本弦楽指導者協会会員
- 音楽・ヴァイオリン指導50年
- 自遊塾県民教授
- 富山音楽院講師
- 元スズキメソッドチェロ講師
- 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

弦楽器(バイオリン、チェロ等)に興味がある。楽器はあるが、ほとんどやっておらずやってみよう。基本的なところから合奏が出来ることを目指して練習します。

1	6/25(日)	受講生自己紹介。役割決定。楽器紹介	
2	7/23(日)	楽器の扱い方。手入れの方法	
3	8/20(日)	基本練習。曲に挑戦	
4	9/24(日)	学遊祭に向けて練習	
5	10/22(日)	学遊祭に向けて練習	
6	11/26(日)	レパートリーを増やしてみる	
7	12/24(日)	曲の練習、反省会	
備考	受講者納入金	5,000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 4,500円 詳細:楽譜、教材代、通信費等 ○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	
受講条件	使用楽器、譜面台(あれば持参)		定員 最大10人程度
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)		

### U1949 とやま室内楽アンサンブル(経験者)

曜日 日曜日  
時間 9:30~12:00  
会場 県教育文化会館(203号室)

県民教授氏名 長谷川弘子 和田 雅夫 中村 公春

- 日本演奏連盟会員
- 日本弦楽指導者協会会員
- 音楽・ヴァイオリン指導50年
- 自遊塾県民教授
- 富山音楽院講師
- 元スズキメソッドチェロ講師
- 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

心ひとつに、感動のハーモニー合奏を楽しみましょう。バロック音楽を基にケルト音楽、ポピュラーまで。学遊祭をはじめ、外部での自主コンサートに向けて練習します。

1	6/11(日)	受講生自己紹介。役割決定。曲紹介	
2	7/9(日)	クラシック、ケルト音楽合奏練習	
3	8/6(日)	学遊祭に向けて合奏練習	
4	9/10(日)	学遊祭に向けて合奏練習	
5	10/8(日)	自主コンサートに向けて合奏練習	
6	11/12(日)	自主コンサートに向けて合奏練習	
7	12/10(日)	自主コンサートに向けて合奏練習	
備考	受講者納入金	5,000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 4,500円 詳細:楽譜、教材代、通信費等 ○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	
受講条件	楽譜が読める方。使用楽器、譜面台持参。		定員 最大10人程度
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)		



### U1950 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14年~いきいき越中玉すだれサークル代表
- ・平成19年 いきいき富山玉すだれ保存会代表
- ・平成21年 第4回日本南京玉すだれ大会個人戦5位入賞
- ・平成26年~ 自遊塾県民教授

教授から一言  
日本古典芸能としてノミネートされている「南京玉すだれ」は平成14年に富山県玉すだれが発祥の地と、日本南京玉すだれ協会より認定されました。富山の郷土芸能として、富山県の人々に習得していただきたい。

1	6/7(水)	玉すだれの伝承と面白さを学ぼう
2	7/5(水)	玉すだれ基本型(第1部)うおつり竿、白帆、国旗
3	8/9(水)	玉すだれ基本型(口上1部)ホタルイカ、プリ、立山
4	9/6(水)	玉すだれ基本型(口上1、2部)白山宮、合掌造り
5	10/4(水)	玉すだれ基本型(口上1、2、3部)布橋、阿弥陀
6	11/1(水)	越中富山玉すだれ(1部、2部、3部)
7	12/6(水)	反省会、越中富山玉すだれ、口上、全て
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)	内 ○講座運営費 3,000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	「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

### U1951 とやまゆかりの明治時代の経済人

曜日 日曜日  
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
- ・富山ふるさとマスター 富山の魅力を発信
- ・とやまふるさと会 理事
- ・公害防止管理者水質1種外多数
- ・低山登り、富山マラソン、ラージ卓球

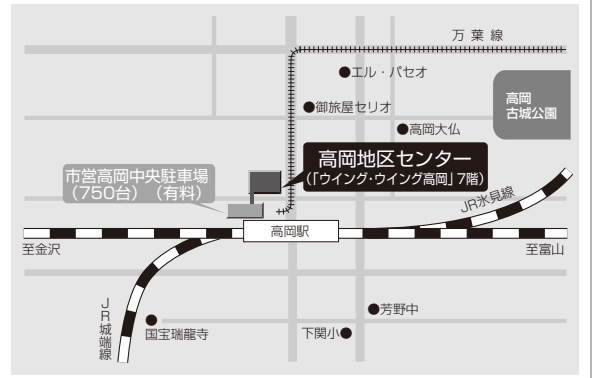
教授から一言  
渋沢栄一と交流のあった、とやまゆかりの浅野総一郎、安田善次郎、高峰謙吉の成功体験物語です。この三人に加えて馬場はるのお話です。ふるさと富山に誇りや希望をもって、富山県や日本の活力や魅力のある社会づくりに貢献出来る人材になってもらいたいものです。

1	6/11(日)	9回転んでも10回起きてみせる 浅野総一郎
2	7/9(日)	日本一の大商人になりたい 安田善次郎
3	8/6(日)	科学技術と産業を結びつけたい 高峰謙吉
4	9/10(日)	富山県の若者に高等教育の機会を 馬場はる
備考	受講者納入金	860円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 360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 5単位
		定員 最大12人 程度






# 高岡地区センターを 会場として開講する講座 【8講座】





U1952 笑顔で体操・きれいに歩こう！		1 6/21(水) 笑顔の作り方・効能、さぼり筋探し、体操・歩行	
曜日 水曜日 時間 14:00~15:30	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2 7/19(水) 笑顔の作り方・効能、さぼり筋探し、体操・歩行	3 9/20(水) 笑顔の作り方・効能、さぼり筋探し、体操・歩行
 <p>県民教授氏名 江田裕美子</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高岡市学遊塾講師</li> <li>高岡市男女平等推進センター講座講師</li> </ul>	<p>目的を持って動く体操です。日常生活では、身体の前半身はよく使いますが、後背面や側面は使っていないことが多いです。筋肉は使わないと使えなくなり、無理に使おうとすると痛くなります。笑顔で全身運動をして健康に、きれいを目指して歩きましょう。</p>	4 10/18(水) 笑顔の作り方・効能、さぼり筋探し、体操・歩行	5 11/15(水) 笑顔の作り方・効能、さぼり筋探し、体操・歩行
		<p>受講者納入金 1,000円</p> <p>講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講座運営費 500円</li> <li>詳細: 講座資料作成準備費・コピー代</li> <li>自遊塾負担金 500円</li> </ul> <p>※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります</p> <p>取得単位数 5単位</p> <p>定員 最大10人程度</p>	<p>受講条件 動きやすい服装、タオル、水分、マスク持参</p> <p>受講対象 親子可(0歳以上の子ども)</p>
U1953 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(高岡)		1 6/28(水) オリエンテーション(シナプソロジーとは)	
曜日 水曜日 時間 13:30~15:00	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2 7/26(水) シナプソロジーを楽しむ	3 8/23(水) シナプソロジーを楽しむ
 <p>県民教授氏名 小林 和子</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラフターヨガインターナショナル認定笑いヨガティーチャー</li> <li>シナプソロジーインストラクター</li> <li>健康福祉インストラクター</li> <li>介護予防体操指導者</li> </ul>	<p>楽しく脳を活性化しませんか。2つのことを同時にすると脳が混乱し、脳が心地良い刺激を受けて「何かしよう」とします。その時に脳が活性化します。そして集中力や判断力が高まります。一緒にレクリエーションを楽しみながら脳を元気にしましょう。</p>	4 9/27(水) シナプソロジーを楽しむ	5 10/25(水) シナプソロジーを楽しむ
		<p>受講者納入金 800円</p> <p>講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講座運営費 300円</li> <li>詳細: 資料・雑費代</li> <li>自遊塾負担金 500円</li> </ul> <p>※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります</p> <p>取得単位数 5単位</p> <p>定員 最大15人程度</p>	<p>受講条件 特になし</p> <p>受講対象 親子可(6歳以上の子ども)</p>
U1954 笑いヨガで元気になる(高岡)		1 6/15(木) 笑いヨガの説明・自己紹介	
曜日 木曜日 時間 10:00~11:30	会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)	2 7/20(木) 笑いの効果について	3 8/17(木) 笑いのエクササイズと歌体操
 <p>県民教授氏名 沼田 淑美</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラフターヨガティーチャー</li> <li>ラフターアンバサダー</li> <li>健康福祉インストラクター</li> <li>介護予防健康アドバイザー</li> <li>レクリエーション介護士</li> </ul>	<p>昨日何回笑いました?と聞かれたら、あなたは何かと答えますか?私は毎日30分以上笑っています。どこで笑うかというオンラインや笑いクラブなどです。笑う機会を沢山作って笑うのが私の健康法です。こんな世の中だからこそ笑いには重要ですね。一緒に笑いの健康法を学び実践しましょう。</p>	4 9/21(木) 脳トレゲームと体操	5 10/19(木) 笑いのエクササイズを色々やってみよう
		<p>受講者納入金 500円</p> <p>講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講座運営費 0円</li> <li>自遊塾負担金 500円</li> </ul> <p>※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります</p> <p>取得単位数 10単位</p> <p>定員 最大20人程度</p>	<p>受講条件 軽運動のできる人</p> <p>受講対象 一般のみ</p>
U1955 ハングルが読める ―「冬のソナタ」脚本を例に―		1 5/28(日) 比較言語、ハングル文字の読み書き	
曜日 日曜日 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)	2 6/25(日) ハングル文字の読み書き、初歩の韓国語文法	3 7/30(日) 初歩の韓国語文法
 <p>県民教授氏名 黒田 太穂</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日本西洋古典学会会員</li> <li>元高校教員、大学非常勤講師(専攻は数学・プログラミング)</li> <li>R02~自遊塾県民教授</li> <li>ギリシア語、ラテン語、ヘブライ語、アラビア語</li> <li>ゲーテ「ファウスト」とドイツ語原典</li> </ul>	<p>このシリーズ講座は自己流「多言語速習法」の実験で、今回は韓国語を取り上げます。まずハングル文字の読み書きを習得し、初歩の韓国語文法も学びましょう。さらに実際の例文として、「冬のソナタ」の主人公ユジンとチュンサン(ミニョン)の会話場面の脚本を何箇所か読んでみましょう。映像も少し見て発音も確認します。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。</p>	4 8/27(日) 「冬のソナタ」脚本よりいくつかの会話場面、映像も少し	5 9/24(日) 「冬のソナタ」脚本よりいくつかの会話場面、映像も少し
		<p>受講者納入金 500円</p> <p>講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講座運営費 0円</li> <li>自遊塾負担金 500円</li> </ul> <p>※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります</p> <p>取得単位数 10単位</p> <p>定員 最大15人程度</p>	<p>受講条件 特になし</p> <p>受講対象 親子可(12歳以上の子ども)</p>


ここから健康

歴史・文学

<b>U1956 整理収納の基本～もう片付けに悩またくない貴方に！～(高岡)</b> 曜日 土曜日 時間 10:00～12:00  <b>県民教授氏名 稲村美由起</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>整理収納アドバイザー</li> <li>生前整理アドバイザー認定指導員</li> <li>清掃マイスター認定講師</li> <li>スカーフコーディネーター</li> <li>ストールコーディネーター</li> </ul>	1	6/10(土)	整理の基本を学ぼう！
	2	7/15(土)	収納のコツを知って効率UP！
	3	8/12(土)	写真の整理 他
	4	9/2(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 ○自遊塾負担金 500円 ○自遊塾負担金 500円 ※自遊塾は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	
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？		

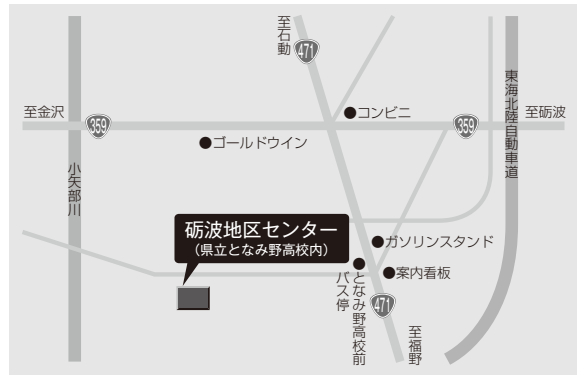
<b>U1957 富山の名水を学び長生きしましょう</b> 曜日 火曜日 時間 10:00～12:00  <b>県民教授氏名 岡岸 喜義</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>富山の名水関係 県民教授歴24年</li> <li>NPO法人富山の名水を守る会 会長</li> <li>とやまの名水ネットワーク協議会 会員</li> </ul>	1	6/6(火)	名水の基礎知識
	2	6/27(火)	富山県東部の名水(新川地区)
	3	7/11(火)	富山県中部の名水(富山地区)
	4	8/8(火)	富山県西部の名水(高岡・砺波地区)
	5	8/22(火)	まとめ
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 ○自遊塾負担金 500円 ○自遊塾負担金 500円 ※自遊塾は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
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、熊本県と並んで日本一です。水は命！名水王国富山の名水を知り、健康寿命を延ばしましょう。		

<b>U1958 伏木地区の歴史と文化を語る</b> 曜日 火曜日 時間 14:00～16:00  <b>県民教授氏名 上 忠</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>元勝興寺文化財保存活用事業団</li> <li>高岡地区生涯学習団体協議会役員</li> <li>伏木地区ボランティアかたかごグループ</li> <li>伏木玉くじげの会所属</li> </ul>	1	6/6(火)	勝興寺遷住
	2	7/11(火)	キリシタン吟味
	3	8/8(火)	利長と勝興寺
	4	9/5(火)	東西分派
	5	10/3(火)	勝興寺寺内町(塩屋文書)
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 ○自遊塾負担金 500円 ○自遊塾負担金 500円 ※自遊塾は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
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たちが多くな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、塾生と親交を深めたい。昨年同様、国宝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。		


<b>U1959 富山・高岡の福祉を辿る</b> 曜日 土曜日 時間 10:00～12:00  <b>県民教授氏名 宮田 伸朗</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>東京大学卒業後、富山県職員として児童福祉の実践・行政に従事。</li> <li>富山短期大学・富山国際大学教授として保育教育・福祉介護の人材養成教育に従事。</li> <li>富山県地域福祉研究会顧問として富山の福祉の歩みを辿る地域福祉史部会を主宰。</li> </ul>	1	6/24(土)	富山の福祉(明治～戦前)、福祉の話題・動向1
	2	7/29(土)	富山の福祉(昭和～平成)、福祉の話題・動向2
	3	8/26(土)	富山の福祉(平成～令和)、福祉の話題・動向3
	4	9/16(土)	高岡の福祉の先人達、福祉の話題・動向4
	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 ○自遊塾負担金 500円 ○自遊塾負担金 500円 ※自遊塾は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 富山の新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。連絡用のメールアドレスの提示をお願いします。 受講対象 親子可(高校生以上の子ども)	
教授から一言	・富山県では、ウェルビーイング(真の幸せ)をめざす活動が展開されています。 ・本来その人らしい生活と人生をめざす福祉は、ウェルビーイングそのものです。 ・明治以来、多くの先人達が人々の生活を支え幸せをめざして活動してきました。 ・福祉の歩みを知ることは、これからの福祉を模索し展望することでもあります。 ・講座では、富山・高岡の福祉の歩みを知り、これからの福祉について考えます。		





# 砺波地区センターを 会場として開講する講座 【4講座】



<b>U1960 笑いヨガで元気になろう(砺波)</b>		1	6/22(木)	笑いヨガの説明・自己紹介	こんごころからの健康 取得単位数 10単位 定員 最大20人 程度
曜日 木曜日		2	7/27(木)	笑いの効果について	
時間 10:00~11:30		3	8/24(木)	笑いのエクササイズと歌体操	
会場 砺波地区センター		4	9/28(木)	脳トレゲームと体操	
県民教授氏名 沼田 淑美  <ul style="list-style-type: none"> <li>ラフターヨガティーチャー</li> <li>ラフターアンバサダー</li> <li>健康福祉インストラクター</li> <li>介護予防健康アドバイザー</li> <li>レクリエーション介護士</li> </ul>		5	10/26(木)	笑いのエクササイズを色々やってみよう	
教授から一言 昨日何回笑いました?と聞かれたら、あなたは何と答えますか?私は毎日30分以上笑っています。どこで笑うかというオンラインや笑いクラブなどです。笑う機会を沢山作って笑うのが私の健康法です。こんな世の中だからこそ笑いは重要ですね。一緒に笑いの健康法を学び実践しましょう。		6	11/30(木)	エクササイズを作ってみよう	
		7	12/21(木)	笑いの健康法まとめ	
		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 受講条件 軽運動のできる人 受講対象 一般のみ		

<b>U1961 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(21)前篇~加賀藩主前田斉廣の親政と砺波郡など越中国の様子</b>		1	5/20(土)	前田斉廣による親政開始 金沢城の再建	歴史・文学 取得単位数 10単位 定員 最大20人 程度
曜日 土曜日		2	6/3(土)	領内の立て直し 倭約と株立	
時間 14:00~16:00		3	6/17(土)	産物方再置と殖産 領内の治安	
会場 砺波地区センター		4	7/1(土)	学問の普及 城下の騒動	
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21年目になる。		5	7/15(土)	流通の拡大 領内産物の掌握 御仕法調達銀の発行	
教授から一言 文化年間の前田斉廣(加賀藩)と前田利幹(富山藩)による親政時代を取り上げ、異国の脅威と財政再建に取り組む様子を概観します。また米以外に産業の育成を企図し、各地で今日にもつながる産物が作られてゆく時代ですので、砺波郡など越中の人々の生活についても取り上げます。		6	7/29(土)	富山藩で銭札の発行 打ち毀し	
		7	8/19(土)	加賀藩越中領の出来事	
		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:テキスト作成その他 ○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		

<b>U1962 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(21)後篇~越中郷土史の総復習:神話の時代から古代まで</b>		1	9/2(土)	国土草創期 神話の世界 阿彦の乱	取得単位数 10単位 定員 最大20人 程度
曜日 土曜日		2	9/16(土)	新たな行政機構の整備	
時間 14:00~16:00		3	9/30(土)	律令制の施行 歴代越中守 利波臣志留志 東大寺荘園	
会場 砺波地区センター		4	10/7(土)	平安時代の越中国 荘園の展開	
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21年目になる。		5	11/11(土)	各地の様子 国人の成長と木曾義仲の越中入り	
教授から一言 後編では越中郷土史の総復習として、まずは神話の時代から古代までを取り上げます。まだまだ不明点の多い古代史ですが、各地に残る越中の神話から入り、平安時代までを可能な限り史料に則って説明します。加えて砺波郡など越中各地の伝承も取り上げます。		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:テキスト作成その他 ○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		

<b>U1963 人生を豊かに~富山の魅力など学ぶ</b>		1	5/19(金)	はじめに、富山の魅力	さんぽ学習 取得単位数 10単位 定員 最大11人 程度
曜日 金曜日		2	6/2(金)	消費者トラブルや特殊詐欺の被害にあわないように	
時間 13:30~15:30		3	7/7(金)	神社仏閣でいただく「ご朱印」の魅力と見方	
会場 砺波地区センター		4	8/4(金)	先 util 後利など古の魅力を現代にも活かす	
県民教授氏名 加賀谷辰夫  <ul style="list-style-type: none"> <li>昭和39年生、平成26年から自遊塾県民教授</li> <li>とやまふるさとの会会長、富山ふるさとマスター</li> <li>日本消費者政策学会所属、消費者生活相談員資格(国家資格)</li> <li>お客様対応専門員資格登録</li> <li>ご朱印収集20年</li> <li>放送大学(社会と産業コース)在学中</li> </ul>		5	9/1(金)	「自立した消費者」に向けて	
教授から一言 ふるさと富山の魅力と価値観に誇りや愛着を抱き、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。また、消費者トラブルや特殊詐欺の被害にあわず、エシカル消費など自立した消費者を目指しながら、人生を豊かに過ごす講座です。10年目の講座は、初めて定員を増やしました。学びと交流の場となるよう、一緒に学び楽しみましょう。気軽にご参加を。		6	10/13(金)	まつりと神事	
		7	11/10(金)	富山の魅力(まとめ)	
		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 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 【16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

<b>U1964 ウォーキング冒険塾・富山湾岸編(県境・脇～入善)</b>		1	6/17(土)	石川県境・脇→灘浦海岸→小境海岸→阿尾の浦海岸	脇バス停
曜日 土曜日 時間 9:00～12:00(原則)		2	7/15(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 県境脇～入善までの富山湾岸沿いの堤防や道路など		3	8/5(土)	雨晴海岸→伏木万葉大橋→奈呉の浦大橋→海王丸パーク	J R 雨晴駅前
 県民教授氏名 飯野 勝 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。	4	9/16(土)	越ノ瀨駅前→新湊大橋→足洗→四方→萩浦橋→連町駅	越ノ瀨駅前	
	5	9/30(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	
	6	10/21(土)	滑川駅→早月橋→魚津漁港→海の駅盛気楼→経田漁港→落合橋→黒部駅	滑川駅	
	7	11/18(土)	黒部駅→生地鼻→下黒部橋→園家山→沢スギ自然館→じょうべのま遺跡→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 ○自遊塾負担金 500円 ○詳細:保険、資料、通信連絡費 ○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	取得単位数 20単位		
	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	定員 最大25人程度		
	受講対象	一般のみ			
<b>U1965 山に学ぶ:山は夢と冒険とロマン(実践篇)</b>		1	5/27(土)	二子山	現地集合
曜日 土曜日 時間 8:00～12:00(6,7回は9:00～13:00)		2	6/24(土)	小白木峰	現地集合
会場 現地集合		3	7/29(土)	負釣山	現地集合
 県民教授氏名 平田 清志 ケニア山登山。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16年。	4	8/26(土)	中山	現地集合	
	5	9/30(土)	大平山	現地集合	
	6	10/28(土)	塔倉山	現地集合	
	7	11/11(土)	千石城山	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 ○自遊塾負担金 500円 ○詳細:保険料、通信費、資料作成費 ○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	取得単位数 25単位			
受講条件	現地登山口に集合し、登り最大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。	定員 最大25人程度			
受講対象	一般のみ				
<b>U1966 ウォーキング冒険塾・立山編(海拔0m～3,003m立山雄山山頂)</b>		1	6/3(土)	水橋駅・今川橋詰め→雄峰大橋→常盤橋→常願寺川河川敷公園(三郷駅)	あいの風鉄道
曜日 土曜日(祝日もあり) 時間 9:00～12:00(原則)		2	7/1(土)	常願寺川河川敷公園→大日橋→殿様林→岩峯雄山神社(岩峯寺駅)	富山地方鉄道
会場 常願寺川河口から川沿いを立山雄山山頂		3	7/17(月)	岩峯雄山神社→横江→牧公民館→中地山口→有峰口駅	富山地方鉄道
 県民教授氏名 松原 和仁 ウォーキング、登山、ジョギングの実践者で、海外ウォークにも挑戦。バリ島6回、イギリス2回、USAヨセミテ国立公園(ホイットニー山)やインドネシアのアグン山、リンジャンー山など	4	7/29(土)	有峰口駅→竜谷温泉→極楽坂→農山村センター→立山駅	富山地方鉄道	
	5	8/11(金)	立山駅(バス)称名瀬バス停→八郎坂→弘法→弥陀ヶ原(バス)→美女平經由立山駅	称名海探検コース	
	6	8/19(土)	立山駅→材木坂→美女平→探鳥コース→美女平(ケーブルカー)	立山ケーブル	
	7	9/2(土)	弥陀ヶ原→美松坂→天狗平→室堂平→ノ越→立山雄山山頂	立山高原バス	
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 ○自遊塾負担金 500円 ○詳細:保険、資料、通信連絡費 ○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	取得単位数 20単位			
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75歳までの人	定員 最大25人程度			
受講対象	一般のみ				
<b>U1967 五感で楽しむ、大人の自然体験 ～自然を丸ごと楽しもう～</b>		1	5/30(火)	自然の息吹を感じようーこんな見方、感じ方でー呉羽青少年自然の家	呉羽青少年自然の家
曜日 火曜日 時間 13:30～15:30		2	7/11(火)	感覚を研ぎ澄まして一香りの小箱ー	呉羽青少年自然の家
会場 呉羽青少年自然の家		3	8/29(火)	木は友だちー1本の木との出会いー	呉羽青少年自然の家
 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・アナタダ村で、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。	4	10/3(火)	森を丸ごと味わおうー視点をえてー	呉羽青少年自然の家	
	5	10/17(火)	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	
	6	11/14(火)	晩秋の森を感じようー自然のたからものー	呉羽青少年自然の家	
	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 ○自遊塾負担金 500円 ○詳細:教材費、資料代、通信費、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	取得単位数 10単位		
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れる人	定員 最大14人程度			
受講対象	一般のみ				

### U1968 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 会場 呉羽青少年自然の家  
時間 10:00～12:00(9/25のみ13:00～15:30) 頼成の森



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・アナタダ村で、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、森の中で静かな時間を過ごしませんか？自然の知識や体力はいりません。気功、セルフマッサージ、呼吸法などを通して心と身体をリラックスさせ、五感で「感じる」ことを大切にしてその時だけの自然を味わいます。あなただけの森時間を楽しんでください。マインドフルネスに関心がある人、静かに自然を体験したい人にお勧めの講座です。

1	6/5(月)	自然に気づく、私に気づくー呼吸法、気功ー	呉羽青少年自然の家
2	7/24(月)	森の静けさを感じようー音を見る、音で見るー	呉羽青少年自然の家
3	8/28(月)	自然の息吹を感じようー気持ちを静めるエクササイズー	呉羽青少年自然の家
4	9/25(月)	大人の遠足ー感じて歩く、歩いて感じるー	頼成の森
5	10/23(月)	森の美を感じるー小さな美を見つけるー	呉羽青少年自然の家
6	11/6(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
備考	受講者納入金	4,500円	取得単位数 10単位 定員 最大10人程度
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内訳 ○講座運営費 4,000円 詳細:教材費、資料代、通信費、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) ・講座の趣旨を理解し、野外でのマナーを守れる人		
受講対象	一般のみ		

### U1969 心と身体を整える、森のリトリート～自然を味わうひとり時間～

曜日 月曜日 会場 呉羽青少年自然の家  
時間 13:30～15:30(10/2のみ13:00～15:30) 空港スポーツ緑地



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・アナタダ村で、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 リゾートで自分をリセットしたいけど無理…遠くに行かなくても、近くの森でゆったりリトリート(身体と心を整える)してみませんか？自然の中でリラックスするのは自律神経を整えるのに効果的です。呼吸法、セルフマッサージや瞑想の時間、野外で一人で自然を体験する時間を通して自分、自然と向き合います。あなたの中の静けさに気づいてください。「大人の～」シリーズ受講者にお勧めです。

1	6/5(月)	自分に気づくー呼吸とセルフマッサージー	呉羽青少年自然の家
2	7/3(月)	自然に気づくー自然と私をつなぐエクササイズー	呉羽青少年自然の家
3	8/28(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	10/2(月)	まったり森カフェー自分と自然をチューニングー	空港スポーツ緑地
5	10/23(月)	今を感じるー今日だけのイチゴイチエー	呉羽青少年自然の家
6	11/6(月)	自然が私に触れる時ー自然との一体感を味わうー	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 10単位 定員 最大8人程度
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内訳 ○講座運営費 4,000円 詳細:教材費、資料代、通信費、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) ・一人で過ごすことが退屈ではない人		
受講対象	一般のみ		

### U1970 ふるさとの文学めぐり(探訪編)Ⅱ

曜日 土曜日 会場 1回目 県教育文化会館(403号室)  
時間 10:00～12:00 2回目～ 県内指定場所



県民教授氏名 澤田 隆彰  
・自遊塾県民教授12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 富山県内の文学作品ゆかりの地を立野幸雄氏(元県立図書館長、現大島絵本館館長)の『富山文学探訪』(桂書房刊)や「ぶらりつづれ」(昨年まで朝日新聞連載)を参考にしながら巡ります。また、今年も受講生有志による「万葉集全二十巻朗唱の会」参加(動画事前収録)を予定しています。

1	5/20(土)	刈り入れ、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	6/10(土)	射水市大島絵本館(立野幸雄館長解説)と鳥取の里	射水市大島絵本館
3	7/8(土)	「富山に落とされた模擬原爆」(富山市富岩運河)	別途連絡(屋外)
4	8/5(土)	「文豪も模した黒百合伝説」(上市町大岩山日石寺)	別途連絡(屋外)
5	9/9(土)	「義経伝説 浪漫への憧れ」(高岡市伏木)	別途連絡(屋外)
6	10/14(土)	「青洲 富山に眠る師弟愛」(富山市梅沢町海岸寺)	別途連絡(屋外)
7	11/11(土)	「鬼平の井波物語 今は昔」(南砺市井波)	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 定員 最大15人程度
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内訳 ○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、入館料は別途自己負担 ○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)可能な方		
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)		

### U1971 脳いきいきほんわかアート(高岡おとぎの森公園)

曜日 日曜日 会場 高岡おとぎの森公園(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 アートが苦手と思い込んでいる方、表現する楽しみ、喜びを体感ください。「脳が喜び心が笑う」アートな空間で新しい発見に出会える場です。

1	5/14(日)	めでたい屏風 講座紹介	
2	5/28(日)	カラフル色の線あそび	
3	6/11(日)	軍手鳥	
4	7/2(日)	線刻画の絵皿	
5	7/23(日)	元気とうもろこし	
6	8/20(日)	彩りウサギ	
7	9/10(日)	透かし窓に描く月光にススキ	
備考	受講者納入金	10,300円	取得単位数 10単位 定員 最大15人程度
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内訳 ○講座運営費 9,800円 詳細:1,400円×7回材料費 ○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		
受講対象	親子可		

### U1972 ミニSLを楽しもう

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



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。自分が機関車になった気分を体験できます。

1	6/18(日)	日本のSLの歴史とSLが動く原理の説明	11:00～12:00 県教育文化会館304号室
2	7/15(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)	11:00～12:00 県教育文化会館304号室
3	9/16(土)	SLが動く各機構の学習 2(ボイラーへの給水装置・ソリナー給油装置)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) 10:00～12:00 講師自宅
4	10/14(土)	ミニSL運転実習(全員の方にSLの運転を体験してもらいます)	10:00～12:00 講師自宅の庭
備考	受講者納入金	600円	取得単位数 5単位 定員 最大10人程度
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内訳 ○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		



### U1973 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 会場 舟橋会館調理室  
時間 8:50~12:00



県民教授氏名 大塚 裕一  
・自遊塾県民教授11年  
・富山そば研究会会員  
・(一社)全穂協そば道五段位

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 6/4(日) オリエンテーション<実技>初めてそばを打つ
- 2 6/18(日) <実技>そばを観て感じて
- 3 7/2(日) <実技>そば打ちの楽しさを感じて
- 4 7/16(日) <実技>そばがたたく絆を感じて
- 5 10/1(日) <実技>そば打ち、そばを学ぶ
- 6 10/15(日) <実技>そば打ちの奥深さを感じて
- 7 11/5(日) <実技>成果の確認と反省会

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:会場費 1,400円 その他 3,100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 20単位  
定員 最大9人程度

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か、受講に際して購入する方(応相談)。飲食を伴う活動があります(6/4、11/5)

受講対象 一般のみ

### U1974 のらりくらり自然散策里山あるき

曜日 水曜日(初回は日曜日) 会場 現地集合  
時間 9:00~12:00



県民教授氏名 上埜 玉紀  
フォレストリーダー認定後、森の寺小森林案内樹木観察会等。  
県自然解説員認定後、各観察会案内。主に室堂、弥陀ヶ原、称名滝、ねいの里、頼成の森、地球温暖化防止推進委員として学校で講師。  
平成23年より自遊塾講座開設現在に至る。

午前中のほんの3時間程度ですが、日頃の運動不足を自然の中で解消しませんか。五感を研ぎ澄まし、それぞれの興味のある物(花・鳥他)に目をとめ、時には山の幸に感謝し、山菜や木の実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。地形、植物、樹木なんなりと質問してください。

- 1 5/21(日) 射水市海老江の浜、水辺の鳥と外来種の花々 現地集合 都度連絡
- 2 6/14(水) 氷見市九段浜 ミカンの花・ジャクツイバラの花・生自ビワの実 現地集合 都度連絡
- 3 7/12(水) 砺波市頼成の森ヒヨドリ山 森林浴に 現地集合 都度連絡
- 4 8/9(水) 上市、立山寺マツグミの花見、日石寺千巖峽へ涼を求め 現地集合 都度連絡
- 5 9/13(水) 朝日町ヒスイ海岸~城山 現地集合 都度連絡
- 6 10/11(水) 夢の平コスモスウォッチングとセンブリの花 現地集合 都度連絡
- 7 11/8(水) 城端町桜ヶ池湖面に写る紅葉を見に 現地集合 都度連絡

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  
 詳細:傷害保険、資料通信費  
 ○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

取得単位数 20単位  
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、一日余裕で歩ける方

受講対象 一般のみ

### U1975 身近な自然(動植物)の観察

曜日 日曜日 会場 現地集合  
時間 9:00~12:00

県民教授氏名

佐藤 卓  
 ・元県立高校教員(生物)  
 ・富山県生物学会会員  
 ・植物分野

福田 保  
 ・元県立高校教員(生物)  
 ・富山県生物学会会員  
 ・両生類・は虫類分野

澤田 昭芳  
 ・元県立高校教員(生物)  
 ・富山県生物学会会員  
 ・昆虫分野

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 5/28(日) 立山町称名海周りで、自然を観察する 別途連絡
- 2 6/11(日) 砺波市頼成の森周りで、自然を観察する 別途連絡
- 3 7/9(日) 大沢野猿倉山周りで、自然を観察する 別途連絡
- 4 8/6(日) 上市町眼目立山寺周りで、自然を観察する 別途連絡
- 5 9/18(月) 富山市栗葉野周りで、自然を観察する 別途連絡

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:保険料、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

取得単位数 15単位  
定員 最大20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。1時間程度連続して山歩きができること。

受講対象 一般のみ

### U1976 情報社会II「情報技術研究の最前線」(研究者訪問と講義)

曜日 日曜日 会場 県教育文化会館(403号室)及び県内関係施設  
時間 10:00~12:00



県民教授氏名 柵 富雄  
・慶應義塾大学SFC研究所上席所属員  
・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

自動運転やメタバース、デジタルヘルスケアなど、情報技術の革新は生活や仕事に大きな変化をもたらしている。学校教育にはAI(人工知能)のプログラミング学習が取り入れられ、社会の最前線にいるおとなも今必要な学びがある。この講座は、中高校生とおとなと一緒に研究者を訪ね、情報技術研究の最前線を見聞する。おとなは暮らしや仕事の変化に向き合い、中高校生は新たな情報社会に備える学びと進路を考える。

- 1 6/11(日) 講座全体説明と専門家による講義「情報技術の革新がもたらす社会の変革と今後」 県教育文化会館(403号室)
- 2 7/2(日) 富山県立大学訪問、研究者による講義「AI(人工知能)研究の最前線」 現地集合(富山県立大学DX教育研究センター)
- 3 8/6(日) IT企業研究所訪問、研究者による講義「画像処理研究の最前線」 現地集合(インテック先端技術研究所)
- 4 9/3(日) 富山県立大学訪問、研究者による講義「デジタルヘルスケア研究の最前線」 現地集合(富山県立大学DX教育研究センター)
- 5 10/15(日) 中高校生とおとなによるディスカッション「仕事や生活のこれからと次世代への応援」 県教育文化会館(403号室)

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  
 詳細:講師謝礼:500円×4名 資料コピー代: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

取得単位数 10単位  
定員 最大20人程度

受講条件 各回とも現地に集合が必要で、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 社会人および中学生・高校生(親子での参加を歓迎)

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 検索

**U1977 さわやかな空の下で歌いましょう I**

曜日 土曜日  
時間 14:00~15:30  
会場 現地集合

県民教授氏名 **重松 秀子**

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

美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分で歌ってみませんか。

1	5/20(土)	開講式。基本の発声練習	内山邸
2	5/27(土)	さあ太陽を呼んで来い 他	松川ベリ
3	6/3(土)	かあさんの歌 他	環水公園
4	6/17(土)	花はどこへ行った 他	呉羽多目的広場
5	7/1(土)	竹だの子守歌 他	県庁前公園
6	7/15(土)	里の秋 他	城南公園
7	7/29(土)	紅葉 他	富山地区センター
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:通信連絡、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	常時マスク使用。さわやかな空の下で歌いましょうI・II継続が望ましい。		定員 最大40人程度
受講対象	親子可(6歳以上の子ども)		

**U1978 さわやかな空の下で歌いましょう II**

曜日 土曜日  
時間 14:00~15:30  
会場 現地集合

県民教授氏名 **重松 秀子**

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

美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分で歌ってみませんか。

1	8/5(土)	山小屋の灯 他	内山邸
2	8/19(土)	家路 他	雄峰高校周辺
3	9/2(土)	星の界 他	県庁前公園
4	9/9(土)	ふれあい 他	呉羽多目的広場
5	9/16(土)	知床旅情 他	環水公園
6	9/30(土)	冬が来る前に 他	雄峰高校周辺
7	10/14(土)	まどめと反省会 他	富山地区センター
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:通信連絡、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	常時マスク使用。さわやかな空の下で歌いましょうI・II継続が望ましい。		定員 最大40人程度
受講対象	親子可(6歳以上の子ども)		

**U1979 立山信仰の歴史探訪～岩峯寺の歴史遺産から立山一帯の事業を探る～**

曜日 日曜日  
時間 (各回を参照)  
会場 立山室堂一帯及び岩峯寺旧宿坊

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」を企画し官民学で開発・運営。知識・経験を生かした多数の地域デビューを応援。
- NPO法人地域学習プラットフォーム研究会を主宰し社会人の生涯学習・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。

広大な立山一帯は、古くから三霊山の一つとして全国から参詣者を迎えた。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、岩峯寺に残る歴史遺産を見直し、あまり知られていなかった立山一帯の管理・運営の痕跡を辿る。その上で、失われつつある有形・無形の歴史遺産の伝承を考える。初めて立山信仰の歴史に触れる人にも、壮大な立山信仰の歴史を知る機会にする。

1	6/25(日)	立山信仰の歴史と立山一帯の管理・運営(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
2	7/30(日)	立山信仰の事業に関わる絵図・古文書等(学芸員による雄山神社前立社壇収蔵資料解説、閲覧)	10:00~12:00 現地集合・岩峯寺雄山神社前立社壇
3	8/27(日)	立山室堂周辺に残る末社跡等の歴史遺産探索(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
4	10/1(日)	立山信仰の歴史を伝承する(公開パネルディスカッション)	10:00~12:00 現地集合・立山町元気交流ステーション「みらいび」
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:お部屋利用謝礼:500円X2回、講師謝礼:500円、資料コピー代: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	各回とも現地に集合することが必要です。また第3回立山室堂周辺探索では、必要な服装で参る方が対象です。		定員 最大20人程度
受講対象	親子可(12歳以上の子ども)		

**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7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28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3日金~4日⊕  
場所 雄峰高等学校

**高岡地区センター**

開催日 10月27日金~28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3日金  
場所 となみ野高等学校





# 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。

(令和5年2月現在)

※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。

※国及び県の新型コロナウイルス感染症対策の基本方針の変更に伴い、県民カレッジにおける感染防止対策、講座運営方法について、変更する場合がございます。変更等につきましては、「とやま学遊ネット」(<https://www.tkc.pref.toyama.jp/>)への掲載や県民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等でお知らせします。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。

※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。

# 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受ける  
※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

【領収】

入金

「自遊塾負担金」  
(500円)  
【領収】

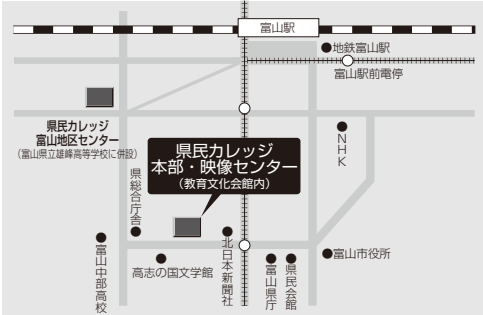
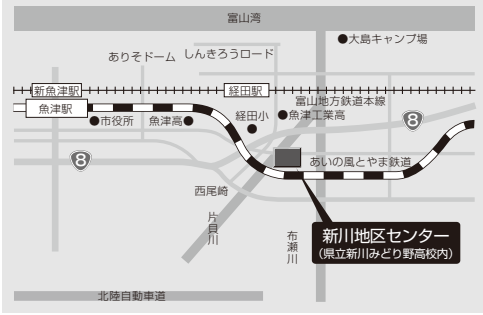
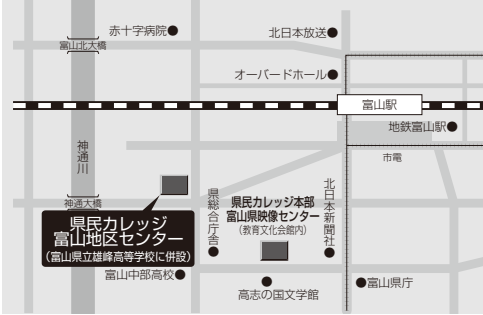
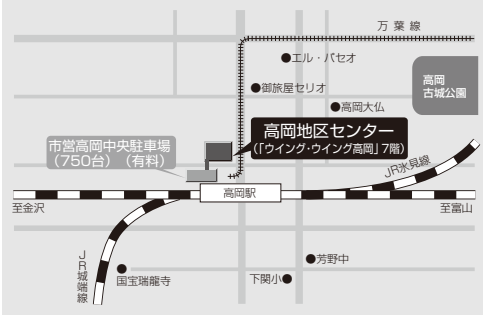
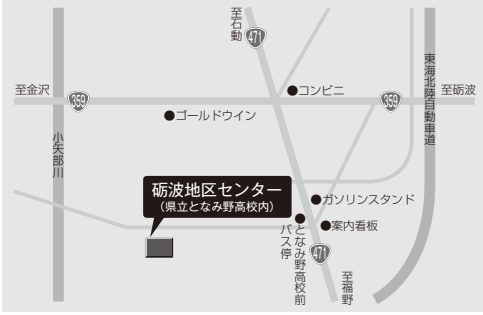
- ・ 自遊塾の主役は、県民教授と塾生です。
- ・ 塾生も講座の運営に関わるようになります。
- ・ 生涯学習の一環として責任をもってご応募ください。



<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><b>【持参の場合】</b></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><b>【郵送の場合】</b></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、<u>申込者1名につき切手84円分が必要</u>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><b>【インターネット申込みの場合】</b></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5年2月24日(金)から4月14日(金)まで〔消印有効〕</p>
<p>申 込 可 能 講 座</p>	<p>○申込講座数の上限はありませんが、<u>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>※塾生(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り、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>※塾生の言動が受講者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>※国及び県の新型コロナウイルス感染症対策の基本方針の変更に伴い、県民カレッジにおける感染防止対策、講座運営方法について、変更する場合がございます。</p> <p>※申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><b>郵 送</b></p> <p>又は</p> <p><b>窓 口</b></p>	<p><b>県民カレッジ本部 講座受付係</b> 〒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><b>利用時間</b> 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日・祝日 9:00~17:00</p> <p><b>休所日</b> 火曜日・祝日の翌日・年末年始</p>	
	<p><b>県民カレッジ新川地区センター 講座受付係</b> 〒937-0011 魚津市木下新144(新川みどり野高校内) TEL 0765-22-4001</p> <p><b>利用時間</b> 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日 9:00~17:00</p> <p><b>休所日</b> 火曜日・祝日・年末年始</p>	
<p><b>窓口のみ</b> ※郵送不可</p>	<p><b>県民カレッジ富山地区センター 講座受付係</b> 〒930-0009 富山市神通町2-12-20(雄峰高校内) TEL 076-441-0301</p> <p><b>利用時間</b> 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日 9:00~17:00</p> <p><b>休所日</b> 火曜日・祝日・年末年始</p>	
	<p><b>県民カレッジ高岡地区センター 講座受付係</b> 〒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><b>利用時間</b> 月曜から土曜日 9:00~20:00 日曜日・祝日 9:00~17:00</p> <p><b>休所日</b> 第4月曜日・年末年始</p>	
	<p><b>県民カレッジ砺波地区センター 講座受付係</b> 〒932-0114 小矢部市清水95-1(となみ野高校内) TEL 0766-61-2020</p> <p><b>利用時間</b> 月曜・水曜から土曜日 9:00~19:00 日曜日 9:00~17:00</p> <p><b>休所日</b> 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5年度受講申込書

【申込方法は23～26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	(〒 — )		
<p>※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。</p>			

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 _____		
U _____		
U _____		
U _____		
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、抽選をして塾生(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。

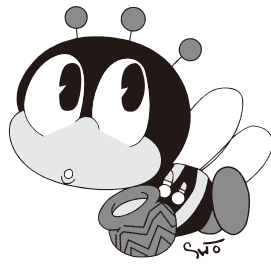
※複数の講座を申し込まれる場合は、講座の日程を確認の上、受講日が重複しないように申込みください。

(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