

# 富山県民生涯学習カレッジ 自遊塾 出前講座一覧（令和6年度）

NO	講座名 県民教授名	講座の内容	資料の有無		開催できる地域		備考
			材料費の有無 円 程度 /1人あたり	有無	県内全域	限定地域	
1	脳いきいきほんわかアート 岩城 美保(美術講師、臨床美術士)	創作方法が面白く目から鱗のアートです。画材は全て用意致します。児童館、学童、デイサービス、アートサロン、公民館催事等ご活用下さい。プログラム内容、人数ご相談に応じます。	無 有 1,000	○			年齢は問いません。親子、家族もOK
	郷土芸能「南京玉すだれ」の習得 岩田 裕美子(いきいき富山玉すだれ保存会代表)	江戸時代からはやっている南京玉すだれのふるさは、平成14年に富山県五箇山と認定され、富山県の郷土芸能としての価値ができました。口上と、造形により富山県の良さを伝えたく、越中富山玉すだれを広めたい。	無 無	○			交通費
3	腹話術人形で笑いの出前 並木 恵美 大久保 晴子 (全日本あすなろ腹話術協会 師範)	腹話術人形を使い掛け合い、会話等。内容をご要望に応じて。	無 無	○			
	へるんセミナー 木下 晶(富山八雲会副会長)	ラフカディオ・ハーン(日本人名 小泉八雲 愛称へるんさん)が、異文化理解に果たした業績や、富山大学ヘルン文庫の意義について、現代のとやま・日本・世界における課題と関連づけて、お話しいたします。	有 無	○			プロジェクターとスクリーンをご用意ください。
5	大人のための絵本でコミュニケーション 経田 博子(絵本セラピスト、交流分析士)	絵本の読み聞かせ・読みあいを楽しみましょう。絵本を仲立ちにしたコミュニケーションを体験してみませんか。様々な価値観に出会えて、笑顔の時間が広がりますよ。	有 無	○			
	脳が元気になるレクリエーションを楽しもう 小林 和子(シナプソロジーインストラクター)	脳を活性化して元気にしませんか。新しい刺激や手や足を動かす、声を出すことで楽しみながら脳も心も身体も元気になります。	無 無	○			
7	笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと 小林 和子(笑いヨガティーチャー)	笑うことでストレス軽減や心と身体が健康になります。笑いの健康体操の笑いヨガを楽しみましょう。	無 無	○			
	さあ、出発！ 家族で楽しむ「越中万葉かるた」の世界へ 坂田 陽子(「越中万葉かるた」大会 初代詠み人)	越中の国司であった大伴家持と、未来に生きる子どもたちを繋ぐ「越中万葉かるた」を、子どもたちと共に家族で楽しみます。	有 無	○			
9	明治時代のとやまゆかりの経済人 鈴木 康裕(県民教授歴は4年目です！)	渋沢栄一と交流のあった明治時代に活躍した、富山ゆかりの経済人の物語です。具体的には、浅野総一郎、安田善次郎、高峰譲吉です。富山の偉大な先人の生涯を学びましょう！	有 無	○			原則、土・日・水曜日は日中可能です。その他の日も夕・夜の場合も可能です。
	とやま室内楽アンサンブル 長谷川 弘子(音楽・ヴァイオリン指導50年) 和田 雅夫(富山音楽院講師) 中村 公春(イベント等で演奏活動、ケルト音楽普及活動)	弦楽器を中心としたアンサンブル演奏。クラシック、ポピュラー、ケルト音楽の演奏。楽器の紹介。	無 無	○			
11	歯を大切にすると、どうのこと？ 新田 万配子(介護口腔ケア推進士・正看護師)	2025年から、歯科健診の義務化の導入が検討されています。虫歯を見つけるためだけではなく、正しい歯磨き、定期健診の必要性を理解して、歯を健康に保ちましょう。	有 有 100	○			材料費は、指導の内容のご希望によって前後します(ブラッシング指導の場合実費のみ要)
	今時の再生可能エネルギー発電事情 坂東 松夫(再エネ発電設備の設計運営に従事)	生活に使用するエネルギーの内、再生可能エネルギー発電の占める比率、世界・国内及び富山県の再エネ発電の実情と課題、これをすればエコ生活が実現できる？	有 無	○			
13	快眠講座 藤井 秀明((一社)日本睡眠学会会員)	睡眠の正しい知識と大切さを学んでいただけます。眠れるカラダの作り方をご紹介します。呼吸法、筋弛緩法、快眠体操も行います。	有 無	○			
	意外と知らない福祉の郷土史 宮田 伸朗(富山短期大学名誉教授)	子育て・医療・介護・年金など、安心な暮らしを支える福祉。富山でも、多くの先人達が施設や事業を築いてきました。福祉の郷土史を学び、これからの福祉について考えます。	有 無	○			パワーポイントを使用します。
15	越中の郷土史 明神 博幸(郷土史家)	近世までの郷土史に関してであれば、地域のご希望に即し柔軟に対応します。	有 無	○			土日以外で県内の交通機関がある場所。資料のデータは事前にメールで送るので印刷していただきたい。
	五感で楽しむ、大人の自然体験 吉田 篤史(公認ネイチャーゲームインストラクター)	ピンゴを持って自然探しをしたり、目かくして触ったりするなど、五感を使って自然に親しみます。自然物で簡単なクラフトをすることも可能です。子ども心に戻って楽しんでみませんか？	有 有 200~400	○			開催場所付近に木立や植え込み、または公園があればよいです。事前に下見をさせていただきます。

NO	講座名	講座の内容	資料の有無	開催できる地域		備考
	県民教授名		材料費の有無	県内全域	限定地域	
			円 程度 /1人あたり			
17	雑学の部屋① こころと癒しの部屋	自分の心を見つめるのにマンダラ塗り絵などを利用していきま ず。自分の心を表現してみましょう。	有	×	富山地区	
	青木 正樹(NPO法人富山の名水を守る会理事長)		有 50			
18	雑学の部屋②	健康に関するお話。水、サプリメントなどの効果など含め生活 に役立つ知識を知っていただきます。	有	×	富山地区	
	青木 正樹(NPO法人富山の名水を守る会理事長)		有 50			
19	さわやかな空の下で歌いましょう	自然と一体となり、さわやかな気分で歌いましょう。	有	×	富山地区	晴天は外、 雨天は室内
	重松 秀子(元高校教員、自遊塾県民教授27年)		無			
20	ふるさとの文学めぐり(探訪編)Ⅲ	富山ゆかりの文学作品を切口に、舞台となった場所をめぐり、 ふるさと富山の魅力再発見につなげたい。	有	×	富山地区	
	澤田 隆彰(自遊塾県民教授13年目)		無			
21	とやまの水 常願寺川水系を中心にー	旧富山市民の飲み水は、常願寺川から来る水です。そして、 富山の水は軟水が多く、水温が低いまろやかな味に仕上がっ ています。皆様と一緒に富山の水を学びましょう！	有	×	富山地区	原則、土・日・水曜日 は日中可能です。そ の他の日も、夕・夜の 場合も可能です。
	鈴木 康裕(県民教授歴は4年目です！)		無			
22	上杉廬山の歩んだ道	①日本一貧乏な藩を日本一豊かな藩にした廬山の手法を学 ぶ ②為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬな りけり ③質実剛健でブレない人、廬山の生きざまを学ぶ	有	×	富山地区 新川地区	公共の乗り物で行け る場所
	中嶋 弘道 (県民カレッジドクター、はつらつ学びの会会長)		有 100			