

令和 7 年度

自遊塾

塾生(受講者) 募集要項

募集期間

2月27日(木)～4月16日(水)

郵送の場合は
4月11日(金)
[消印有効]

魅力
いっぱい

ユニークな企画による **全91講座**

こころとからだの健康

32 講座

歴史・文学

21 講座

ものづくり

9 講座

くらし・食

8 講座

自然環境

5 講座

音 楽

7 講座

ふるさと学習

9 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31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

8 講座
開催

● **富山**地区センター

8 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

9 講座
開催

● **砺波**地区センター

6 講座
開催

● **その他・全域**

15 講座
開催

創造のよろこび

X 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



U2070 楽しいことしよう。心と身体が笑うよ			1	5／21(水)	オリエンテーション 講座の紹介	こころとからだの健康
曜日 水曜日 時間 10:00～11:30	会場 新川地区センター(新樹館)		2	6／18(水)	笑いヨガ シナプソロジー 健康・体操・歌体操・ゲーム	
 県民教授氏名 小林 和子 ・シナプソロジーインストラクター ・認定笑いヨガティーチャー ・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 毎日、「楽しい」と感じていますか。 心が笑うと身体も笑って元気になります。 ひとつのジャンルにこだわらずに「楽しい」と感じるとストレスが軽減し、やる 気が出て、幸せな気持ちになります。	3	7／9(水)	笑いヨガ シナプソロジー 健康・体操・歌体操・ゲーム		
		4	9／17(水)	笑いヨガ シナプソロジー 健康・体操・歌体操・ゲーム		
		5	10／15(水)	笑いヨガ シナプソロジー 健康・体操・歌体操・ゲーム		
		備考	受講者納入金 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	1,000円 内 ○講座運営費 500円 詳細:資料代・雑費・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	取得単位数 5単位	
受講条件			なし	定員 最大15人 程度		
受講対象			親子可(5歳以上の子ども)			

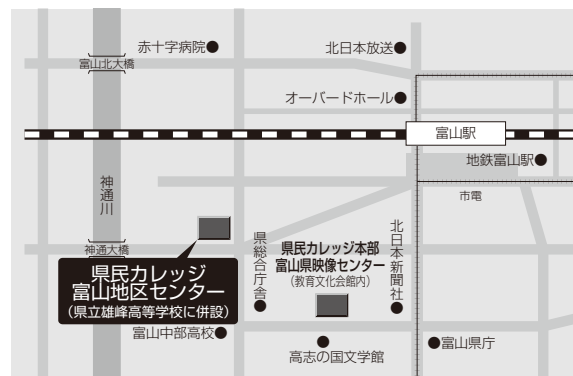
U2071 青春時代の国語の教科書を読みなおしてみませんか！						歴史・文学
曜日 金曜日 時間 14:00～15:30		会場 新川地区センター(講義室)		1	5／23(金) 平安文学入門・主な作品とその舞台	
 県民教授氏名 沢井 友義 ・元県立学校国語科教員				2	6／13(金) 説話にみえる平安貴族の振舞い	
				3	7／18(金) 藤原氏栄華への道・大鏡を中心に 1	
				4	8／8(金) 藤原氏栄華への道・大鏡を中心に 2	
				5	9／19(金) 「須磨・明石」が物語に与えるもの・源氏物語 1	
				6	10／17(金) 「須磨・明石」が物語に与えるもの・源氏物語 2	
				7	11／21(金) 全体のまとめ	
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。内容が分かると面白い話もあったのではない。そんな思いをい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。		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: 資料印刷費(インクなど)及び書籍費 ○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 50歳以上の方。資料は講師が準備します。		定員 最大20人程度	
			受講対象 一般のみ			

U2072 脳いきいきほんわかアート(新川)			1	5/25(日)	講座紹介、マイバースデーデザイン画	ものづくり		
曜日 日曜日 時間 13:30~15:30	会場 新川地区センター(新樹館)	 県民教授氏名 岩城 美保 ・絵画講師 ・臨床美術士 ・自遊塾県民教授	2	6/8(日)	おもしろ深海魚			
			3	6/29(日)	カレイの線刻画			
4	7/13(日)		虫の王様					
5	7/27(日)		星座を描く					
6	8/10(日)		金の中の形					
7	9/21(日)		オイルパステル(秋のアナログ画)					
教授から一言	誰でもみんな素敵なアーティスト。 やりたかった事を仲間と楽しんでみませんか！ 五感をフル活用して様々な専門画材を用いて創作します。 手ぶらで受講。各回1作品を持ちかえれます。 「脳が喜ぶ心が笑う」アートな空間で新たな発見に出会える場です。		備考	受講者納入金 11,000円			取得単位数 10単位	
				講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)				内訳 ○講座運営費 10,500円 詳細: 1回分画材一式1,500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				
				受講対象		親子可(9歳以上の子ども)		
				定員 最大15人程度				

U2073 名山を楽しむ					自然環境
曜日 月曜日 時間 17:30～19:00	会場 新川地区センター(新樹館)	1	5／19(月)	さあ～名山です。自己紹介、県内の山。	
 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 ・富山県バードマスター ・富山県鳥獣保護協力員 ・森林インストラクター ・日本山岳会会員	教授から一言 豊かで美しい日本の名山を深く学び合う。 郷土の自然への知識を深め合い情報交換の場とする。 仲間作りを楽しみ、お互いを大切にしよう。	2	6／16(月)	バテないこと。道迷を防ぐ。危険生物など。	
		3	7／7(月)	やっぱり覚えよう。鳥・花・山の成り立ち。	
		4	9／1(月)	地図の活用。ルートファイティング。限界集落について。	
		5	9／29(月)	正しい自然保護とマナー・知識。	
		6	10／20(月)	楽しみ方の工夫。スタイルも楽しく。	
		7	11／17(月)	今年の山行をふり返って。失敗と成功。	
		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: 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 10単位	
受講条件		片道20km以内の方	定員 最大25人 程度		
受講対象		親子可			



富山地区センターを 会場として開講する講座 【8講座】



ここからあなたの健康

U2074 啦・啦・啦 中国三昧——一緒に漢方美人になりませんか(富山)

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 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

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いています。私の得意とする漢方茶、太極拳・経絡健康法を活かした講座です。心と体を鍛える太極拳、八段錦を学びながら、季節の変化に合わせた「漢方茶」を楽しむ時間であり、更に古代から伝えられてきた漢方の知恵に触れる機会でもあります。もちろん男性の方も大歓迎です。

1	5 / 31 (土)	「養生」習慣を日常に取り入れてみる
2	6 / 7 (土)	中国茶のいろは&季節に合う「漢方茶」
3	6 / 21 (土)	心と体を鍛える太極拳、八段錦Ⅰ
4	7 / 19 (土)	心と体を鍛える太極拳、八段錦Ⅱ
5	7 / 26 (土)	経絡健康法でセルフケア
備考	受講者納入金 6,000円 講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円) 内訳 ○講座運営費 5,500円 ○自遊塾負担金 500円 ※養生は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18人程度
受講条件	特になし	
受講対象	一般のみ	

U2075 雑学の部屋①心と癒しの部屋

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 青木 正樹

- ・NPO法人富山の名水を守る会理事長
- ・NPO法人富山県レクリエーション協会生涯スポーツ部副部長
- ・超古代日本のロマンを楽しむ会 代表世話人

教授から一言 日常生活で人と心を通わせる。人と人とがつながるための「言葉の力」をつけるには・・・言葉は一生ついて回ります。「自分の言葉」で自分も相手も大切にしたい話し合う力をつけるため・・・自分の気持ちや考え方を伝え、相手の話を聞き、考え方を受け入れる表現のワークを通じて楽しく体験してみませんか。(サポート講師 大井 タミ子)

1	6 / 8 (日)	言葉遊び・表現をゲームで行い語彙力アップ
2	7 / 13 (日)	自分の気持ちを見つめ、意見をまとめ表現してみよう
3	9 / 14 (日)	話し合う力を付けるため、その方法を知り試してみよう
4	10 / 12 (日)	「言葉の力」「言葉のかたち」色・絵本とマンダラ塗り絵
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 ○自遊塾負担金 500円 ※養生は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	特になし	
受講対象	一般のみ	

歴史・文学

U2076 古代史ミステリー講座「隠された日本誕生の謎」弥生～飛鳥

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 大島 久和

- ・(株)京都銀行 退職
- ・京銀リース(株) 退職
- ・2019年より講座開講
- ・今年度7年目
- ・基本テーマ「隠された古代史の謎」を長年探究

教授から一言 日本創世期の古代史に関しては、日本最古の正史「日本書紀」が唯一無二の教材だと信じて疑わない人が多い。実は記紀が語ろうとしない日本誕生の秘密は神代史によって闇に閉ざされてしまっている。このため、日本人の誰もが日本民族のルーツを知らない。本講座では、日本建国の偉大な英雄たちが実在した史実を考古学や神社伝承学を駆使して明らかにした上で、真実の古代史を蘇らせる興味深い講座です。

1	6 / 1 (日)	日本民族のルーツ(百済系王族が海人族を伴い倭国へ)
2	6 / 29 (日)	出雲王朝時代(出雲族の信仰聖地「熊野大社」)
3	7 / 20 (日)	三輪王朝時代(ヤマト王権誕生と初代大王)
4	8 / 10 (日)	邪馬台国論争(倭国の女王「卑弥呼」と「台与」の痕跡)
5	8 / 24 (日)	邪馬台国東遷(中国三国時代終焉と前方後円墳・神獣鏡出現の謎)
6	9 / 7 (日)	崇神王朝時代(国内最古の大和三大神社創建の謎)
7	9 / 21 (日)	飛鳥時代最大の秘密(隠された渡来系王族「忍坂王家」の正体)
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 ○自遊塾負担金 500円 ※養生は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70人程度
受講条件	古代史に興味ある方	
受講対象	一般のみ	

U2077 現代詩の探求

曜日 日曜日
時間 9:30～11:30
会場 富山地区センター



県民教授氏名 高瀬 宣信

- ・大学で文芸を専攻
- ・文芸同人誌「p E T A N U」同人
- ・noteに詩・詩論などを発表中
- ・NPO法人理事長

教授から一言 難解で閉鎖的と思われがちな現代詩作品を、先入観無しに読み込み、実際の詩行を辿りながら、それぞれの作品の魅力や存在意義を考えたいと思います。参加される方々の率直な感想や意見も交換し、そこから新しい発見が生まれることが理想です。もし、詩を書いていらっしゃる方が参加されれば、みんなで鑑賞する時間なども取れると嬉しいです。

1	5 / 25 (日)	西脇順三郎 『あむばるわりあ』より
2	6 / 22 (日)	田村隆一 『四千の日と夜』より
3	8 / 3 (日)	茨木のり子 『見えない配達夫』より 長田弘 『われら新鮮な旅人』より
4	9 / 28 (日)	瀧口修造 『地球創造説』など
5	10 / 19 (日)	吉増剛造 『黄金詩篇』より
6	11 / 16 (日)	荒川洋二 『水駅』より
7	12 / 21 (日)	蜂飼耳・果実タビなど(受講者の希望も検討)
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 ○自遊塾負担金 500円 ※養生は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25人程度
受講条件	詩に興味のある方	
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)	

U2078「読書と世界遺産」のすすめ～読書も自分流			歴史・文学			
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	6／1(日)		読書・世界遺産(日本)のすすめ
			2	7／6(日)		小説・世界遺産(仏)
			3	8／3(日)		美術の本・世界遺産(伊)
			4	8／31(日)		科学の本・世界遺産(西)
			5	9／28(日)		健康の本・世界遺産(独)
			6	10／26(日)		経済の本・世界遺産(英)
			7	11／9(日)		旅行の本・世界遺産(米)
			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: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		取得単位数 10単位
				受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	定員 最大20人程度	

U2079			ホームガーデニング！おうちに花と緑を						ものづくり		
曜日 土曜日				会場 富山地区センター							
時間 10:00～11:30											
		県民教授氏名 五十嵐 直美									
		・日本ハンギングバスケット協会認定マスター ・日本園芸協会認定ガーデニングコーディネーター ・多肉アレンジメント協会認定インストラクター									
						1 5/24(土)		初夏の寄せ植え		雄峰高校体育館ビロティで作業を行います。 ※講座受講決定後、別途連絡します。 12月は屋内(玄関ホール)の予定です。	
						2 6/14(土)		夏のハンギングバスケット			
						3 7/12(土)		苔テラリウム			
						4 9/27(土)		多肉植物の箱庭風寄せ植え			
						5 10/25(土)		球根の寄せ植え			
						6 11/22(土)		冬のハンギングバスケットまたはリース型			
						7 12/13(土)		お正月の寄せ植え			
						受講者納入金		25,000円		取得単位数 10単位	
						講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円)		24,500円 ○詳細・花苗・資材他 1回3500円×7回分 現金のみ 材料費は各自ごとに集めます。 ○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			
教授から一言		花と緑で季節を楽しむ寄せ植えや苔の作品を作ってみませんか？ つくり方から、お手入れのコツ等～ 飾る楽しさと育てる喜びを味わえます。 植物とともに毎日の生活を楽しみましょう。				受講条件		特になし		定員 最大8人程度	
						受講対象		親子可(小学生 以上の子ども)			

U2080 雑学の部屋②						くらし・食		
曜日 日曜日		会場 富山地区センター		1 6／8(日)	健康の雑学(身体にあるツボを知ってみよう)			
時間 13:30～15:30				2 7／13(日)	水の雑学(富山県にある名水について知っておこう)			
	県民教授氏名 青木 正樹			3 9／14(日)	日常生活に役に立つ知識(面白い事柄を色々知ろう)			
	・NPO法人富山の名水を守る会理事長 ・NPO法人富山県レクリエーション協会生涯スポーツ部副部長 ・超古代日本のロマンを楽しむ会 代表世話人			4 10／12(日)	身近な科学の雑学(自然現象・メカニズムなど)			
				5 11／16(日)	言葉の雑学(普段使っている言葉遣いは正しい?)			
	教授から一言	生活の中で、知っておくとタメになるような事柄を体の健康、地域の情報、科学に関する雑学、言葉の雑学、歴史の雑学などジャンルに分けてお話して行きます。今までの知識が違ってきているなどと新しい発見もお知らせしていきたいと思っていますので立ち寄ってみてください。		備考	受講者納入金		1,300円	取得単位数 10単位
					講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)		内訳 ○講座運営費 800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			

U2081 篠笛から学ぶ日本音楽						音楽	
曜日 土曜日 時間 14:00～16:00		会場 富山地区センター	1	6 / 28 (土)	聴く さくら(合奏) / 学ぶ 所作・構え		
			2	7 / 12 (土)	聴く 晩鐘(独奏) / 学ぶ 音の出し方・呼吸		
			3	8 / 2 (土)	聴く うさぎ(合奏) / 学ぶ 指使い		
			4	9 / 20 (土)	聴く 里の歌(二重奏) / 学ぶ 基本の音の吹き方		
			5	10 / 11 (土)	聴く とんび～浜千鳥(合奏) / 学ぶ わらべ唄を吹く		
			6	10 / 25 (土)	発表会 みんなで合奏 みんなが吹く みんなが聴く		
県民教授氏名	羽岡 優子 牧野 三枝子 恒田 則子		備考	受講者納入金 6,500円 (初めての方 9,250円(倍代1,980円+テキスト代770円))			取得単位数 10単位
	 ・「こころしゅく和の笛」主宰 ・北日本新聞文化センター講師 ・平成18～23年度、25～令和2年度自遊塾県民教授  ・「こころしゅく和の笛」準指導者 ・令和元年～2年度自遊塾県民教授  ・「こころしゅく和の笛」合奏リーダー			講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内訳 ○講座運営費 6,000円 詳細:資料代・通信費・消耗品費 ○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			
教授から一言	・コロナ禍を経験して、お祭りや民俗芸能が絶えゆく危機を感じました。 ・篠笛(竹の横笛)は、最も手軽な和楽器です。生演奏を聴き、自ら吹くことで、日本の魅力ある音色を作り出す喜びを共有したいと思います。 ・演奏前、演奏中、演奏後の所作を通して、日本の文化に触れたいと思います。		受講条件 なし 受講対象 親子可(10歳以上の子ども)		定員 最大18人程度		



県教育文化会館を主な 会場として開講する講座 【45講座】



U2082 話し方・生き方講座

曜日 木曜日
時間 17:00~19:00

会場 県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 尾山 敦子

- ・元KNBTVアナウンサー
- ・日本話し方センター本部講師・北陸支部長
- ・交流分析士準教授
- ・コスモ生涯学習アカデミー主宰

人前で話そうとすると緊張してしまう。話がまとまらず分りにくいと言われる。周囲の人との人間関係が上手くいかない。そんな悩みをお持ちではないでしょうか?「話し方は生き方」です。「準備・成功・自信」の成功サイクルを回して、一度きりの人生をあなたらしく輝かせてみませんか。

教授から一言

1	6 / 5 (木)	話すことは生きること					
2	7 / 3 (木)	3分間スピーチ作成法					
3	8 / 7 (木)	500人の前でも堂々と話す法					
4	9 / 4 (木)	聞き手の心をつかむ見せ方のポイント					
5	10 / 2 (木)	聞き手の心をつかむ話し方のポイント					
6	11 / 6 (木)	OK / OK の人間関係を築くコツ					
7	12 / 4 (木)	新しい明日への扉を拓く					
備考	<table><tr><td>受講者納入金</td><td>3,500円</td></tr><tr><td>講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円)</td><td>内訳 ○講座運営費 3,000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</td></tr></table>		受講者納入金	3,500円	講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円)	内訳 ○講座運営費 3,000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	取得単位数 10単位 定員 最大12人 程度
	受講者納入金	3,500円					
講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円)	内訳 ○講座運営費 3,000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 特になし 受講対象 一般のみ							

U2083 生活習慣病の予防と改善(食事と薬)

曜日 土曜日
時間 14:00~15:30

会場 県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 金本 郁男

- ・薬剤師、薬学博士
- ・公立病院に28年間勤務
- ・大学薬学部12年間勤務
- ・グループ薬局に4年間勤務

健康長寿を手に入れるには、生活習慣病を予防・改善することが大切です。そのためには、無理なダイエットをやめ、正しい食事法の知識を身につけて適正体重を維持する必要があります。講師の研究成果や科学的な根拠に基づいた食事および運動の質・量・タイミング、さらに薬の知識についてお伝えします。

教授から一言

1	5 / 24(土)	生活習慣病の要因、それを予防・改善する食事法	
2	6 / 28(土)	血糖値や体重をコントロールするための栄養素の質と量	
3	7 / 26(土)	食品を摂取する順番と運動する適切なタイミング	
4	8 / 23(土)	糖尿病、脂質異常症を予防・改善する食事法と薬	
5	9 / 27(土)	高血圧症、高尿酸血症を予防・改善する食事法と薬	
備考	受講者納入金 講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円)	1,500円 内 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代:カラー印刷A 4 10ページ× 5 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	取得単位数 5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	

U2084 コミュニケーション心理学 心地よい時間の増やし方

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

- ・研修講師・自営
- ・NPO法人日本交流分析協会インストラクター
- ・ICC認定 国際コーチ・チームコーチ
- ・ICNLP認定NLPトレーナー

心に余裕がある時とそうでない時。コミュニケーションがうまくいく時は、どんなとき?コミュニケーションの効果にもつながる自分自身の感情。自分自身のために、心地よい時間を増やす工夫を知って、実践してみましょ。

教授から一言

1	7 / 12 (土)	自分のご機嫌をよくするのは自分 心地よい時間・不快な時間	
2	8 / 9 (土)	心地よい時間と五感	
3	9 / 13 (土)	不快な時間を減らす工夫	
4	10 / 11 (土)	コミュニケーション「聴く力」の高め方	
5	11 / 8 (土)	自分を認める・相手を認める	
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: 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		取得単位数 10単位 定員 最大20人 程度
	受講条件 無し どなたでもご参加くださいませ 受講対象 一般のみ		

U2085 ほっと一息 大人の絵本セラピータイム(本部)

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 経田 博子

- ・研修講師・自営
- ・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
- ・NPO法人ハッピーステージ認定聴き方マスター准教授

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、気づきや癒しを促します。読み聞かせを体験しながら、幼いころの思い出が蘇ってきたということも…。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。ゲスト講師は、絵本セラピストの仲間の皆さんです。

教授から一言

1	5／21(水)	絵本セラピーとは であい	
2	6／18(水)	ふるさと	ゲスト講師 谷端 邦子
3	7／16(水)	やわらかさ・柔軟	ゲスト講師 五十嵐 いさ子
4	8／20(水)	あんしん	ゲスト講師 武部 洋子
5	9／17(水)	伝わる・える・伝統	
6	11／19(水)	贈り物	
備 考	受講者納入金 (講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円))	3,500円 内 (○講座運営費 3,000円 詳細:絵本絵セラピー制作費 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)	取得単位数 10単位
	受講条件	無し どなたでもご参加くださいませ	定員 最大20人 程度
	受講対象	一般のみ	

U2086		目からうろこの心理学		1	5 / 24(土)	心理学って何？心理テストを体験		
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 小坂井 邦雄	・富山県教育カウンセラー協会理事 ・元高校教員・公立学校スクールカウンセラー ・県立学校「社会で役立つ心理学」授業担当 ・公認心理師・上級教育カウンセラー ・子育て支援教育カウンセラー ・臨床発達心理士	2	6 / 21(土)	身近で使われている心理学①(広告心理学・安全心理学等)		
				3	7 / 26(土)	身近で使われている心理学②(社会心理学・認知心理学等)		
	県民教授氏名 小坂井 邦雄	・富山県教育カウンセラー協会理事 ・元高校教員・公立学校スクールカウンセラー ・県立学校「社会で役立つ心理学」授業担当 ・公認心理師・上級教育カウンセラー ・子育て支援教育カウンセラー ・臨床発達心理士	4	8 / 23(土)	幼児から高齢者までの発達心理学			
			5	9 / 27(土)	子育てに役立つ心理学			
教授から一言	心理学って何？実は身近な生活の中で役立っています。 身近な例を挙げながら、心理学の魅力と面白さを紹介していきます。 子育て、ビジネス、健康、人間関係、学習、更には、交通安全・災害対策等に 心理学の知識を活用できます。 皆さん、楽しく、一緒に学びましょう！		備考	受講者納入金 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円))	1,000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	定員 最大20人 程度	
								受講条件 心理学に興味のある方
				受講対象 親子可(中学生以上の子ども)				

U2087 笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと			1	5 / 26(月)	笑いヨガって何。歌体操とは。		
曜日 月曜日 時間 10:00～11:30	会場 県教育文化会館(401号室)	県民教授氏名 小林 和子	2	6 / 23(月)	笑いヨガと歌体操		
			3	7 / 28(月)	笑いヨガと歌体操		
	・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	8 / 25(月)	笑いヨガと歌体操			
		5	9 / 22(月)	笑いヨガと歌体操			
		6	10 / 27(月)	笑いヨガと歌体操			
		7	11 / 24(月)	笑いヨガと歌体操			
					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・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	
教授から一言	毎日、いっぱい笑ってますか。 笑いはストレスを軽減し気分が良くなります。身体にも良い効果があります。 本当に笑っても体操として笑っても効果は同じです。 笑いは副作用のない人生の特効薬です。一緒に笑いましょう。		受講条件		なし	親子可(5歳以上の子ども)	定員 最大20人 程度
			受講対象				

U2088 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(本部)			1	6/7(土)	シナプソロジーとは。
曜日 土曜日 時間 10:00~11:30	会場 県教育文化会館(203号室)	県民教授氏名 小林 和子	2	7/5(土)	シナプソロジーを楽しむ
			3	8/23(土)	シナプソロジーを楽しむ
	県民教授氏名 小林 和子	・シナプソロジーインストラクター ・認定笑いヨガティーチャー ・健康福祉インストラクター ・介護予防体操指導者	4	9/6(土)	シナプソロジーを楽しむ
			5	10/18(土)	シナプソロジーを楽しむ
教授から一言	楽しみながら脳を活性化して元気にしませんか。新しい刺激や慣れないことをすると脳が混乱します。その時に「何とかしよう」とする事が脳が活性化していきいきと元気になるります。さあ、一緒に楽しみましょう。		6	11/1(土)	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・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 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

U2089 こころほんわか 大人の絵本時間			1	6/26(木)	なぜ大人に絵本?子どもとの違い、大人ならではの楽しみ方
曜日 木曜日 時間 10:00~11:45	会場 県教育文化会館(203号室)	県民教授氏名 塩谷 琴江	2	7/24(木)	大人の絵本の味わいと深め方、読み語りのコツ
			3	9/25(木)	絵本の深め合い・読み合い、
	県民教授氏名 塩谷 琴江	・絵本セラピスト ・産業カウンセラー・メンタルケア心理士 ・交流分析士インストラクター・子育て支援士 ・小学校・絵本館・施設などで読み聞かせ ・自遊塾で県民教授	4	10/23(木)	持ち寄り絵本と深読み合い。季節の絵本
			5	11/27(木)	持ち寄り絵本と深読み合い。季節の絵本
教授から一言	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。その魅力 大人ならではの楽しみ方をこころめてご案内いたします。絵本を読み合ったり、語り合ったりと、楽しいひと時をご一緒にしませんか。		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:事務経費、資料代、通信費 1回500円×5=2,500 ○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

U2090 絵本でこころほぐし~大人のための絵本セラピー~			1	6/4(水)	絵本セラピーとは テーマ:雨 ゲスト講師 絵本セラピスト 宮舟 貴子
曜日 水曜日 時間 10:00~11:50	会場 県教育文化会館(304号室)	県民教授氏名 砂子田 真砂	2	7/2(水)	テーマ:あかり(※401号室) ゲスト講師 絵本セラピスト 永田 美樹子
			3	8/6(水)	テーマ:日々を紡いで ゲスト講師 絵本セラピスト 山川 尚子
	県民教授氏名 砂子田 真砂	・絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト ・芸術と遊び創造協会認定おもちゃインストラクター ・富山市保健推進員、図書館司書資格 ・赤ちゃん木育ひろばKibako、赤ちゃん教室などで読み聞かせ	4	9/3(水)	テーマ:優しい時間
			5	10/1(水)	テーマ:見方を変えて ゲスト講師 絵本セラピスト 棚田 寿美代
教授から一言	大人のための「ふれあいと気づきのワークショップ」です。絵本を通して新たな自分に出会えるチャンスです。多種多彩な絵本セラピストたちが、大人のために選んだ絵本を楽しみながら、ご自分の心と向き合う時間を過ごしませんか。心の凝りをほぐして、すっきり・リラックス気分を味わいましょう。		6	11/5(水)	テーマ:好き ゲスト講師 絵本セラピスト 川原 令子
			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)) 内訳 ○講座運営費 3,000円 ○詳細:セラピー制作費・資料代・ファイル代・お菓子代 ○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 10単位 定員 最大15人程度

U2091 腹話術人形で笑いの出前			1	6 / 20 (金)	腹話術ってなあに？	受講者納入金 4,000円 講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円) 内訳 ○講座運営費 3,500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14人 程度
曜日 金曜日 時間 9:45～11:45 会場 県教育文化会館(203号室)			2	7 / 4 (金)	腹話術とはにかく唇不動！	
県民教授氏名 並木 恵美 全日本あすなろ腹話術協会腹話術師範シニアタレント エイジレス社会活動実践士 自遊塾県民教授 大久保 晴子 全日本あすなろ腹話術協会腹話術師範シニアタレント エイジレス社会活動実践士 自遊塾県民教授			3	7 / 25 (金)	唇不動に挑戦	
教授から一言 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、脳を活性化させ、若々しくなりましょう！ ボランティアにも活かれます。まずははじめてみませんか？			4	9 / 5 (金)	腹話術をしてみよう① 皆の前で短い会話をしてみよう	
			5	9 / 19 (金)	腹話術をしてみよう② 会話のキャッチボールをしてみよう	
			6	9 / 26 (金)	自分のネタを作ってみよう。磨け！ユーモアのセンス！	
			7	10 / 17 (金)	腹話術師をめざして!!	
			備考	受講条件	なし	
			受講対象	一般のみ		
U2092 心と身体にいいことしようー体の声を聴き自分について知るー			1	6 / 4 (水)	【健診・血圧について】:気功体操など	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 ○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
曜日 水曜日 時間 10:00～11:30 会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)			2	7 / 2 (水)	【コレステロールについて】:シナプソロジー	
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 ・コグニサイズ実施者 ・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			3	8 / 6 (水)	【糖代謝について】:アロマハンドマッサージ	
教授から一言 気が付けば病気だった。人生が変わってしまった。そんな経験に直面する前に皆さんにお伝えしたいことが、沢山あります。 健康で自分らしく生涯を送るために、もっと自分の体に興味を持ち、今から生活習慣を見直しませんか？一緒に健康に関する知識を学び、運動、マッサージ、脳トレなどの機能向上プログラムを用いて、楽しい時間を過ごしましょう。			4	9 / 3 (水)	【睡眠について】:コグニサイズ	
			5	11 / 5 (水)	【認知症について】:気功・体操	
			備考	受講条件	ストレッチなどの柔軟体操、散歩程度の歩行が可能なお方。	
			受講対象	一般のみ		
U2093 ココカラはじめようー心と身体にいいことしよう応用編ー			1	6 / 18 (水)	応急手当(富山消防署講師)について この日のみ12時終了	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 ○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
曜日 水曜日 時間 10:00～11:30 会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)			2	7 / 16 (水)	【肝臓病について】運動:気功:脳トレなど	
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 ・コグニサイズ実施者 ・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			3	9 / 17 (水)	【腎臓病について】運動:気功:脳トレなど	
教授から一言 病気は人それぞれですが、環境や、生活習慣、遺伝など、予測できる要素は沢山あります。初歩的な知識を学んだら、もっと詳しくいろいろな知識を増やしていきたい。心と身体にいいことしようーを受講終了されてからのご参加を、推奨いたします。			4	10 / 29 (水)	【脳の病気】運動:気功:脳トレなど	
			備考	受講条件	【心と身体にいいことしよう】の講座受講後の参加をお勧めします。	
			受講対象	一般のみ		
U2094 「快眠レクチャー & 快眠体操」(本部)			1	5 / 21 (水)	私たちの身体とライフスタイルの変化	受講者納入金 1,500円 講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円) 内訳 ○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 取得単位数 10単位 定員 最大20人 程度
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 / 4 (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協会認定快眠体操指導士 ・2018年度より自遊塾県民教授			3	7 / 2 (水)	睡眠のメカニズムと睡眠の実態	
教授から一言 心身の健康のために重要な睡眠です。 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、皆様が望んでいらっしゃる PPK(びんびんごろり)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。			4	8 / 6 (水)	眠れるカラダのつくり方(こころ)	
			5	9 / 3 (水)	眠れるカラダのつくり方(からだ、環境)	
			6	10 / 1 (水)	快眠体操、足裏快眠法	
			7	11 / 5 (水)	睡眠と食事	
			備考	受講条件	なし	
			受講対象	一般のみ		
U2095 市販薬について学び、健康を維持しよう！			1	5 / 19 (月)	セルフメディケーションとは？	受講者納入金 1,500円 講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円) 内訳 ○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 取得単位数 10単位 定員 最大15人 程度
曜日 月曜日 時間 14:00～15:30 会場 県教育文化会館(304号室)			2	6 / 16 (月)	薬の正しい使い方①(かぜ薬、胃腸薬など)	
県民教授氏名 吉田 裕一 ・薬剤師 ・学校薬剤師(2006～) ・富山県薬業連合会研修センター講師(2017～)			3	7 / 14 (月)	薬の正しい使い方②(便秘薬、痔疾用薬など)	
教授から一言 市販薬を上手に使えば、軽度な体の不調は自分で手当てすることができます。しかし、間違った使い方をすると薬が効きにくくなるだけでなく、副作用も現れやすくなります。特にシニアには持病のある方も多いので、よりリスクが高まります。市販薬の正しい使い方を学び、日頃の健康維持に役立ててみませんか？			4	8 / 18 (月)	薬の正しい使い方③(鼻炎薬、点眼薬など)	
			5	9 / 22 (月)	薬の正しい使い方④(湿疹・皮膚炎用薬など)	
			6	10 / 20 (月)	薬の正しい使い方⑤(水虫薬、きず薬など)	
			7	11 / 17 (月)	高齢者・持病のある方の市販薬の選び方	
			備考	受講条件	特になし	
			受講対象	一般のみ		

U2096 大人による『ズッコケ三人組』感想交換会

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 浅井 修平

- ・富山県職員。
- ・第19回(2021年)北日本児童文学賞(選者:那須正幹先生)に応募。
- ・己斐小学校等J R西広島駅周辺を聖地巡礼。

教授から一言 那須正幹先生のライフワーク『ズッコケ三人組』シリーズは、小学生をこども扱いしないで、リアリズムを貫いた作品です。この講座では、受講者が選んだ『ズッコケ三人組』作品の読後感想を交換しましょう。担当教授としては『花のズッコケ児童会長』『ズッコケ文化祭事件』『ズッコケ結婚相談所』から一点選定されることを希望しています。

1	9／27(土)	①『ズッコケ三人組』に関する受講者の関心事を共有 ② 同シリーズから輪読対象作品を選定	
2	10／25(土)	選定作品を事前に読んできた上で、感想交換(A)	
3	11／29(土)	選定作品を事前に読んできた上で、感想交換(B)	
4	12／27(土)	選定作品を事前に読んできた上で、感想交換(C)	
備 考	受講者納入金 講座運営費 (詳細) ＋ 自遊塾負担金 (500円)	1,000円 内 訳 ○講座運営費 500円 詳細:資料作成代 ○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 5単位
	受講条件	選定された図書については各自で準備し、第2回以降お持ちください。	
	受講対象	一般のみ	

U2097 マイ・ポエム綴る&詠む

曜日 金曜日

時間 17:00~19:00

会場 県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 尾山 敦子

- ・元KNBTVアナウンサー
- ・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北陸支部長
- ・平成15年より自遊塾県民教授

教授から一言 ポエムには私たちを元気にし、ありのままの自分のでいいのだと感じさせてくれる不思議な力があります。あなたも流れゆく時の中に立ち止まり、届けられる言葉たちをかたみにしてみませんか。楽しく明るい、そしてちょっぴりおしゃれなポエムワールドでもう一人の自分をみつけましょう。

1	6／13(金)	ようこそポエムワールドへ	
2	7／11(金)	綴って&詠んで楽しもう	
3	8／8(金)	綴って&詠んで楽しもう	
4	9／12(金)	学遊祭であなたもスターに！	
5	10／10(金)	綴って&詠んでステップアップ	
6	11／14(金)	綴って&詠んでステップアップ	
7	12／12(金)	みんなでつくろう「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 訳 ○講座運営費 3,400円 詳細:資料代金 1回200円×7回=1,400円 詩集製作費 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	定員 最大10人 程度
	受講対象	一般のみ	

U2098 良寛—その生涯と芸術

曜日 木曜日

時間 10:00~12:00

会場 県教育文化会館(401号室)



県民教授氏名 金尾 誠一

- ・富山良寛会副会長
- ・全国良寛会
- ・日本山岳会富山支部
- ・ネットワーク播隆
- ・連如上人御影道中協力会

教授から一言 多くの人々に慕われ、愛されている良寛の生涯を知り、その生涯を通じて高められた芸術に親しみましょう。

1	5／22(木)	オリエンテーション、良寛の生涯(1)	
2	6／26(木)	良寛の生涯(2)	
3	7／24(木)	良寛の芸術(1)	
4	8／28(木)	良寛の芸術(2)	
5	9／25(木)	良寛の芸術(3)	
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 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	特になし	定員 最大12人 程度
	受講対象	一般のみ	

U2099 へるんさん話の宝箱セミナー ~NHK朝ドラ「ばけけ」を10倍楽しむ~

曜日 土曜日

時間 10:00~11:30

会場 県教育文化会館(403号室)



県民教授氏名 木下 晶

- ・富山八雲会副会長
- ・(一社)富山県芸術文化協会参議
- ・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

教授から一言 ゲストとともに、ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)の作品や、小泉セツの生涯などを学んで、NHK朝ドラ秋の「ばけけ」を楽しみましょう。

1	5／31(土)	ハーンの多彩な魅力にふれる	
2	6／14(土)	『怪談』から「ばけけ」へ ※澤田隆彰県民教授の「ふるさとの文学めぐり」との合同セミナー	
3	6／28(土)	ハーンとヘルン文庫の魅力とは	
4	8／9(土)	富山大学中央図書館ヘルン文庫の見学 ※澤田隆彰県民教授の「ふるさとの文学めぐり」との合同セミナー	※ 現地集合
5	8／23(土)	お気に入りの作品・「ばけけ」大予想 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)	内 ○講座運営費 300円 詳細:講座資料コピー代 ○自遊塾負担金 500円 ※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	ラフカディオ・ハーンやヘルン文庫に関心ある方	
受講対象	一般、親子(中学生以上)も可		

U2100 こころ豊かに短歌づくりを楽しもう

曜日 土曜日

時間 10:00~11:30

会場 県教育文化会館(403号室)



県民教授氏名 木下 晶

- ・富山八雲会副会長
- ・(一社)富山県芸術文化協会参議
- ・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

教授から一言 こころの動いた時に言葉を記しましょう。初めての方も大歓迎。郵送やメールなどで添削も行い、こころ豊かな生活をめざします。今や、世界に広がる英語のタンカ発信も、ご紹介いたします。

1	9／20(土)	現代短歌は何でもあり？ 言葉の大海に乗り出そう！	
2	10／18(土)	季節と自然の彩り	
3	11／1(土)	思い出のせて、時空を超える！	
4	11／15(土)	妄想・フィクション思いのまま！	
5	11／29(土)	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)	内 ○講座運営費 300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	
	受講条件	短歌に関心があり、創ってみたい人	定員 最大15人 程度
	受講対象	一般・親子(小学生以上)も歓迎します。	

U2101 言葉に心きらり ― “書く喜び”を		1	5/28(水)	<新緑の中で授業開き> 心を言葉の鏡に映し出すときめきを感じよう	<※会場は高志の国文学館>		
曜日 水曜日 時間 10:00~12:00		会場 県教育文化会館(304号室)		2	6/25(水)	作家の“書く喜び”を感じよう	
	県民教授氏名 坂田 陽子			3	7/16(水)	心のノートに、映し出された言葉を書いてみよう	
	・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」 「築立ちゆく、」 「ももちゃんとおばあちゃんのマリーゴールド」			4	9/3(水)	庭に出て言葉のスケッチをしよう ※会場は高志の国文学館	
	喜び、悲しみ、苦しみ、ときめきなど、作者は自分の心を、言葉に映します。そしてそれを作品にします。 わたしたちも、ちょっとした自分の心の動きを、言葉の鏡に映してみましょ。きっと、えもいわれぬ“書く喜び”を体験するでしょう。そして、わくわくするような自分と出会うでしょう。そのような時間を、みなさんと共に。			5	10/15(水)	言葉の鏡に映し出された、わたしの心	
				受講者納入金 3,500円		取得単位数 10単位	
				講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内訳 ○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			
教授から一言				備考	受講条件 なし 受講対象 一般のみ		定員 最大12人程度

U2102 富山の福祉の先人たちに学ぶ		1	5 / 29(木)	(明治～戦前)救済活動と社会事業、保育事業の先人たち	
曜日 木曜日 時間 14:00～16:00		会場	県教育文化会館(304号室)		
	県民教授氏名 宮田 伸朗		2	6 / 26(木)	(戦後・昭和)福祉国家、福祉の施設・まちづくりの先人たち
	こども家庭支援の現場を経て、広く福祉分野の施策・計画委員会などにかかわってきました。 大学・短大では、保育幼児教育・福祉介護の人材養成教育に努めてきました。 NPO法人福祉・保育まなびの代表として富山の福祉史と保育の質向上研修を主宰しています。		3	7 / 24(木)	(昭和・平成)共に生きる地域共生社会づくりの先人たち
	生きていく上での困りごとは世の常、困ってはじめてわが事となるのが福祉。 富山でも今日まで多くの先人たちが、困りごとの解決に挑戦してきました。 富山にも、意外と知られていない先人たちが歩んだ福祉の郷土史があります。 先人たちの歩みに思いを致して、人口減少時代の福祉を考えてみましょう。		4	8 / 28(木)	(令和)先人たちに学び、人口減少時代の生活と福祉を考える
	教授から一言	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)) 内訳 ○講座運営費 600円 詳細:資料代として ○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15人程度		
受講対象 一般のみ					

U2103		発見!!越中国の埋もれた歴史(23)前篇~前田斉泰の加賀藩政開始と越中国・富山藩		1	5/31(土)	前田斉泰の親政開始 寺島蔵人の進言 異国船打払令	
曜日 土曜日		会場 県教育文化会館(403号室)		2	6/14(土)	政策の大転換 領内へ御用銀を割当 御仕法調達銀廃止	
時間 14:00~16:00				3	6/28(土)	将軍家との婚儀 異国船への対処	
 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23年目になる。		教授から一言 若い前田斉泰が親政を開始し、補佐する年寄・家老・若年寄も若い加賀藩政が開始されました。父である前田斉廣が行っていた諸政策を改めながら、藩財政の危機に呻吟しつつ、義理の父である徳川家斉との円満な関係を築きますが、異国船への対策や災害、家中と領内の貧困問題に直面することになります。また同時期の加賀藩越中領や終盤を迎える前田利幹時代の富山藩も観察します。		4	7/12(土)	内政再建 多発する災害への対応	
				5	7/26(土)	冠婚葬祭 浴姫の出産	
				6	8/9(土)	天保改元 参議への昇任 越中領の出来事	
				7	8/23(土)	大混乱する富山藩 富山町の大火・御城炎上	
				備考	受講者納入金 2,000円		取得単位数 10単位
					内訳 ○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 地図が手元にあれば便利		
				受講対象 一般のみ		定員 最大20人程度	

U2104		発見!!越中国の埋もれた歴史(23)後篇~越中郷土史の総復習:戦国の終焉 佐々成政と前田利家		1	9 / 6 (土)	佐々成政と一族 越前入まで			
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00			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23年目になる。	2	9 / 20 (土)	織田信長の越中進出 佐々成政の戦い		
					3	10 / 11 (土)	佐々成政と前田利家の戦い 成政の肥後移封		
 教授から一言 越中郷土史の総復習として戦国時代の終盤と安土桃山時代をとりあげます。特に佐々成政と前田利家に焦点を当て、各地に残っている伝説を交えながらも出来るだけ史実を追求してお伝えしたい。					4	11 / 1 (土)	前田利家の生涯と合戦		
					5	11 / 8 (土)	前田家による越中支配 戦国の終焉		
					備考	受講者納入金 2,000円		取得単位数 10単位	定員 最大20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 1,500円 詳細:テキスト作成経費等 ○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 地図が手元にあれば便利				
受講対象					一般のみ				

U2105		朗読:自分の声と言葉で本の世界を伝えてみよう		1	5/25(日)	声を出してみよう(声の出し方、発声練習など)		
曜日 日曜日				2	6/29(日)	絵本を読んでみよう		
時間 10:00~12:00		会場 県教育文化会館(401号室)		3	7/27(日)	息遣いを大切に、聞き手に語りかけられるように読む		
 県民教授氏名 元野 陽子 会社員。 ・朗読グループ「言の葉」3年間在籍 ・NHK通信朗読講座「最新朗読」2年間受講。2023年優良賞受賞 ・NPO日本朗読文化協会「朗読指導者養成講座」終了		4	9/28(日)	いきいきと読む				
		5	10/19(日)	組み立てを考えて読む、発表会の作品選び				
		6	11/16(日)	発表会に向けて作品選びと練習				
		7	12/7(日)	発表会(各自10分程度で好きな作品を発表する)				
		教授から一言 一人で本を読むのはもちろん素敵な時間ですが、その世界を自分の声と言葉で表現して聞く人と共有する時間もまた格別なものです。お腹から声を出す事、声帯周りの筋肉を使う事は健康にもよく、心も体もリフレッシュ！ 本の世界を感性で伝えることは、A1にはできない「人」ならではの楽しみ方ではないでしょうか。さあ、ご一緒に奥深い朗読の世界のドアを叩いてみませんか？		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					なし	定員 最大10人 程度		
受講対象					一般のみ			

U2106 富山の歴史を学ぼう

曜日 月曜日

時間 14:00~16:00

会場 県教育文化会館(401号室)



県民教授氏名 桃野 重昭

- ・大手企業工場長50歳で退職
- ・裏千家茶道名誉師範
- ・富山県文化功労者

教授から一言 知られざる富山の歴史探訪

1	5/26(月)	日本で唯一の片持式旋回橋
2	6/16(月)	中教院はどこ？
3	7/21(月)	瑞龍寺のヒミツ
4	9/15(月)	京都本山に16mの巨木を運んだ富山民
5	10/20(月)	日本最大の宗教弾圧、富山の合寺令
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 〇講座運営費 1,500円 詳細:資料代等 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	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

U2107 俳句を作る 富山を語る

曜日 月曜日

時間 13:30~15:30

会場 県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 森川 敬三

- ・1999年より俳句同人誌「あした」同人
- ・2008年より俳句会員誌「草樹」会員
- ・2012年より自遊塾俳句講座県民教授
- ・2014年より北日本新聞カルチャー講師
- ・2020年より富山市民大学俳句講座講師
- ・2023年より富山県俳句連盟幹事

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、自身のものの見方を深めることができます。また、郷土を語り合い、自然と文化のすばらしさを確かめることで、これを次の世代に引き継ぐことができます。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。

1	5/26(月)	作句と句会の基礎・基本
2	6/30(月)	富山の俳句①、夏の自然と文化 句会①
3	7/21(月)	富山の俳句②、夏・秋の自然と文化 句会②
4	8/25(月)	富山の俳句③、秋の自然と文化 句会③
5	9/22(月)	会場周辺の吟行 句会④
6	10/13(月)	富山の俳句④、秋・冬の自然と文化 句会⑤
7	11/17(月)	富山の俳句⑤、冬の自然と文化 句会⑥
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 〇講座運営費 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 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	特になし
	受講対象	一般のみ
		取得単位数 10単位
		定員 最大16人程度

U2108 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
- ・自遊塾県民教授

教授から一言 誰でもみんな素敵なアーティスト。やりたかった事を仲間と楽しんでみませんか！五感をフル活用して様々な専門画材を用いて創作します。手ぶらで受講。各回1作品を持ちかえれます。「脳が喜ぶ心が笑う」アートな空間で新たな発見に出会える場です。

1	5/28(水)	講座紹介、マイバースデーデザイン画
2	6/18(水)	カラフルパズル
3	7/2(水)	新玉ねぎの量感画
4	7/30(水)	金の中の形
5	8/27(水)	サボテンのガラス画
6	9/17(水)	火焰土器
7	10/1(水)	秋のアナログ画
備考	受講者納入金	11,000円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 〇講座運営費 10,500円 詳細:1回分画材一式1,500円×7回 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	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

U2109 自分の本を書いてみよう！ 電子書籍も紙の本も自分でできる時代の到来

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

- ・自遊塾県民教授21年
- ・富山情報ビジネス専門学校教員21年
- ・電子書籍4冊Amazonで出版しランキング39冠達成
- ・サンケイ新聞・スポニチで紹介
- ・ウクライナ避難民支援本も出版

教授から一言 ひと昔前まで「本を書く」というのは特別な人たちがすることでした。自分で出版するといっても大変な費用と在庫を抱えるような出版しか道がありませんでした。しかし、そんな時代は終わりました。今や誰でもコストをかけずに自分で書いて出版する時代がやって来たのです！昨年1年で試行錯誤を重ね4冊の出版を実現し、ランキングまでとった実績をもって、皆さんにそのコツの一部をご紹介しますと思います。

1	6/29(日)	誰でも出版できる時代の到来 私が体験した出版体験
2	7/27(日)	執筆してみる！特別なことでなく自分のことを書こう！
3	8/31(日)	聴いて書く！大切な人の話を本にしてみる
4	9/28(日)	アマゾンの書棚に自分の本が並ぶまで..
備考	受講者納入金	3,200円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 〇講座運営費 2,700円 詳細:資料代(レジュメ等) 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	前向きに学ぶ気持ちのある方
	受講対象	一般のみ
		取得単位数 5単位
		定員 最大10人程度

U2110 籐の箒と貼り絵

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

- ・日展工芸部門4回入選
- ・現代工芸賞
- ・第一美術展一般大賞
- ・作品収蔵(パリ市内・ローマ大学・モンゴル大学)

教授から一言 十指を使い脳の活性をします。作る喜びは売っておりません。初心者の方大歓迎です。

1	5/30(金)	和風丸花箒(2回で完成)
2	6/6(金)	和風丸花箒 完成。
3	7/4(金)	色紙の為の板編み。一人一色担当。
4	8/1(金)	板編の裏にボンドで和紙を貼る。
5	8/29(金)	板編を好みの形にハサミでカットする。
6	9/5(金)	カットしたパーツを色紙に貼って完成。
備考	受講者納入金	6,500円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 〇講座運営費 6,000円 詳細:藤材料・色紙・通信費・染料(10色)ボンド・あけび蔓等 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	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

U2111 ドラッカー『経営者に贈る5つの質問』を読む曜日 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 浅井 修平

- ・富山県職員
- ・町内会役員
- ・北陸銀行、北陸経済研究所、北陸経済連合会、富山県新世紀産業機構等を経て今日に至る。

教授から一言

この本は経営者のみならず、新入社員、趣味の会スタッフ、町内会役員の皆さんにおかれても気づきがあります。シンプルな5つの質問を、日々の活動に照らし合わせてみて、講座当日は、受講者同士で意見交換しましょう。
なお受講者自身の生活実感に照らして、ドラッカーらの見解に違和感があるといった意見も尊重されますので、安心ください。

1	5/24(土)	オリエンテーション 及び 受講者の関心事の共有		
2	6/28(土)	グループ意見交換(A)「ミッション」		
3	7/26(土)	グループ意見交換(B)「顧客」「顧客にとっての価値」		
4	8/23(土)	グループ意見交換(C)「成果」「計画」(予定)		
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 訳 ○講座運営費 500円 詳細:資料作成代 ○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	ドラッカー・上田淳生「経営者に贈る5つの質問」(第2版)は各自で準備ください。		定員 最大10人 程度
	受講対象	一般のみ		

U2112 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
- ・スカーフコーディネーター
- ・ストールコーディネーター

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？

1	6 / 7 (土)	整理の基本を学ぼう！	
2	7 / 5 (土)	収納のコツを知って効率UP！	
3	8 / 9 (土)	写真の整理 他	
4	9 / 6 (土)	整理収納を知ると意識が変わる！	
備考	受講者納入金 講座運営費 (詳細) + 自遊塾負担金 (500円) 5,000円 内訳 ○講座運営費 4,500円 詳細: 資料作成費、連絡通信費、実習材料費 ○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		取得単位数 5単位
	受講条件		
	受講対象		
	特になし 一般のみ		

U2113 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
時間 10:00～11:30

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
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えや睡眠、お通じの悩みがスッキリ！
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
元気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たらいいの？」「サプリメントや健康食品の効果が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、元気にきれいにに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	5／28(水)	禁止・制限・我慢なし！食選力を身につける	
2	6／25(水)	にぶった脳を元気にする 頑張りない食事術	
3	7／23(水)	食事で作る 一生自分で歩ける体	
4	8／27(水)	肌・髪・姿勢が決め手！「なんだか素敵」は食事で作る	
5	9／17(水)	老後資金に余裕ができる たった1つの食事法 (※304号室)	
6	10／22(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 〇講座運営費 0円 訳 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	なし	定員 最大10人 程度
	受講対象	一般のみ	

U2114 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(401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

教授から一言

苦手に思っていた数学も理屈を知れば、おもしろく楽しめます。
さあ、数学パズルの世界であなたの生活に新しい彩りを添えませんか。

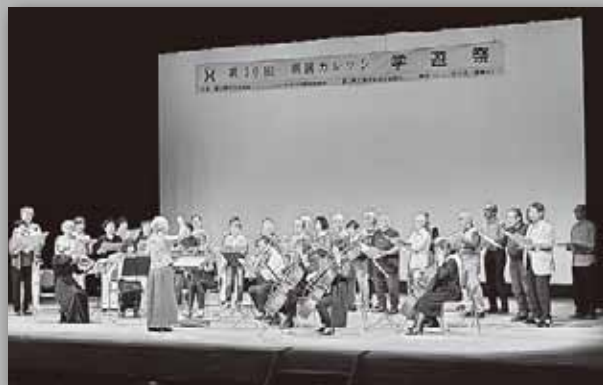
1	5／31(土)	天井が空中に浮いているように見える構造を作りましょう								
2	6／21(土)	優勝決定方法(トーナメント戦やリーグ戦)の違いって何？								
3	7／12(土)	あみだくじの勝ち方をお教えます								
4	8／9(土)	2～4桁の足し算を速く求めるパズルをお教えます								
5	9／6(土)	メビウスの輪のねじり方でいろいろな形を作ってみましょう								
備考	<table><tr><td>受講者納入金</td><td>1,000円</td></tr><tr><td>講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)</td><td>内 ○講座運営費 500円 詳細: 資料のコピー代、材料費 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</td></tr><tr><td>受講条件</td><td>なし</td></tr><tr><td>受講対象</td><td>親子可(12歳以上の子ども)</td></tr></table>		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: 資料のコピー代、材料費 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	なし	受講対象	親子可(12歳以上の子ども)
	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: 資料のコピー代、材料費 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	なし									
受講対象	親子可(12歳以上の子ども)									
		取得単位数 5単位								
		定員 最大10人 程度								



U2115 日本人のしきたりを学ぶ		1	6 / 9 (月)	日本人の自然観	くらし・食
曜日 月曜日 時間 14:00~16:00	会場 県教育文化会館(401号室)	2	7 / 7 (月)	正月のしきたり、お盆のしきたり	
 県民教授氏名 桃野 重昭 ・大手企業工場長50歳で退職 ・裏千家茶道名誉師範 ・富山県文化功労者	日本人のしきたりを学び人生を豊かに生きよう。 知られざる日本人の知識	3	9 / 1 (月)	年中行事	
		4	10 / 6 (月)	季節の行事	
		5	11 / 10 (月)	人生の行事	
		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) 1,500円 + 自遊塾負担金 (500円)					
教 授 考 査	内 訳	○講座運営費 1,500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	定員 最大25人 程度		
	受 講 条 件	なし			
一言	受 講 対 象	一般のみ			

U2116 再生可能エネルギーを活用した発電所をつくってみよう!!		1	5 / 28 (水)	再生可能エネルギーとは、種類と特徴	自然環境
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 / 25 (水)	再生可能エネルギー発電について、その資源量の活用状況	
 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の支援業務に10力年従事(特許取得、国内7件、海外5件) 2. 国内外の風力・太陽光発電所の設計・運営業務及び事故解析業務に13力年従事	・自然界に存在する無尽蔵な、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、脱炭素化に如何に寄与出来るかを易しく学び、課題を思考する。 ・再生可能エネルギー発電所を自ら概略設計し、再生エネ活用の知識を深めよう。	3	7 / 23 (水)	再生可能エネルギー発電所を設計してみよう。I	
		4	8 / 27 (水)	再生可能エネルギー発電所を設計してみよう。II	
		5	9 / 17 (水)	再生エネ発電のSDGsについて	
		備 考	受講者納入金 500円 講座運営費(詳細) 0円 + 自遊塾負担金(500円)	取得単位数 5単位 定員 最大15人程度	
受講条件 特になし 受講対象 制限無し					

U2117「海、ボート、ヨット」とは “富山湾でヨットの楽しみを学ぶ”		1	5 / 24(土)	海とは 富山湾とは 自然のすばらしさ	
曜日 土曜日 時間 10:00～12:00	会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)	2	6 / 21(土)	海とボートとは 楽しみ方	
		3	7 / 19(土)	ヨットのイロハについて	
	県民教授氏名 松井 和夫 ・高校で教師をしていた ・富岩水上ラインの最初の船長兼ガイド ・松川遊覧船の船長兼ガイド ・県の上級観光ガイドコース修了 ・公民館長を8年間 ・48年間のヨット歴(生年月日・S16年)	4	9 / 6(土)	ヨットクルーザの楽しみ (エンジン音名なし、波の音だけ)	
		備 考		取得単位数 5単位	
教授から一言	富山湾でヨットレースのタモリカップと世界ヨットレース(極東杯レース)が開催された湾であり「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟しています。又立山連峰の山々と野・海との距離感が短く一体感を感じる場所は日本でも富山湾だけである。確かに朝日・夕日が沈む光景は感動し人生を感じる別の世界である。この自遊塾にてヨットについて学び・体験し人生の楽しみの幅を広げて頂きたい。	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) 0円 + 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	定員 最大20人 程度
		受 講 条 件 年齢・性別は問いません 日常生活の行動に支障のない方 受 講 対 象 親子可(但し15才以上の方)			



U2118 歌と文化で学ぶ韓国・韓国人		1	6/15(日)	韓国文学と現代史 / K-POPSからK-MUSIC! 未知の領域へ	
曜日 日曜日 時間 14:00~15:30		2	7/13(日)	新しい文学の誕生 / 文学&K-MUSICのシナジー!	
会場 県教育文化会館(304号室)		3	10/12(日)	日本文化開放の影の立役者 / 歌と市民のチカラ	
県民教授氏名 折田 真一		4	11/9(日)	日韓翻訳の世界から学ぶこと / シングアゲインの魅力	
・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21年 ・高岡市国際交流協会韓国語講座20年 ・富山市民大学16年 ・富山情報ビジネス専門学校教員		5	12/14(日)	地方の魅力、生活者の視点から/高めあう日韓音楽の世界	
教授から一言	韓国の現代史において、歌と文化が与えた影響は計り知れません。K-カルチャーは華やかな魅力を持ちますが、一方、民衆歌謡としての役割も果たしています。歌は詩や文学との親和性が高く、大きな社会性、ダイナミズム、パワーを持っています。本講座は常にオリジナル動画をふんだんに紹介しながら、韓国の生き生きとした側面を惜しみなく伝える講座です。お楽しみに!	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)内訳	○講座運営費 2,500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	前向きに学ぶ気持ちのある方		
		受講対象	一般のみ		

U2119 クラシック音楽を愉しみましょう		1	5/24(土)	ロシア・北欧編	
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	7/5(土)	イタリア編	
会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)		3	8/2(土)	イギリス編	
県民教授氏名 重松 秀子		4	9/6(土)	東欧・スイス編	
・県芸文協オペラ協会理事 ・合唱団指導(4団体) ・28年間自遊塾県民教授 ・元県立高校教員		5	10/25(土)	スペイン・アメリカ編	
教授から一言		6	11/29(土)	フランス編	
クラシック音楽を心から喜び、嬉しく感じてみませんか。		7	12/6(土)	オーストリア・ドイツ編	
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)内訳	○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		定員 最大30人程度
		受講条件	特になし		
		受講対象	親子可(7歳以上の子ども)		

U2120 心わくわくミュージック2025		1	5/31(土)	オリエンテーション・季節のヒット曲 他	
曜日 土曜日・日曜日 時間 14:00~16:00		2	6/21(土)	季節のヒット曲 他	
会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)		3	7/19(土)	季節のヒット曲 他	
県民教授氏名 木田 晃		4	8/16(土)	季節のヒット曲 他	
・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・5年・6年POPS講座開講		5	9/20(土)	季節のヒット曲 他	
教授から一言		6	10/12(日)	まとめ	
備考	和洋ポップス曲・歌謡曲・セミクラシック曲等の名曲を一流アーティストの歌声やオーケストラの演奏で楽しみます。土曜日の午後素敵な音楽で心ワクワクしませんか!	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)内訳	○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		定員 最大12人程度
		受講条件	特になし		
		受講対象	一般のみ		

U2121 はじめようアンサンブル(とやま室内楽アンサンブル)		1	5/25(日)	自己紹介、役割分担、音出し練習	
曜日 日曜日 時間 9:30~11:30		2	6/22(日)	学遊祭に向けて合奏練習	
会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)		3	7/27(日)	学遊祭に向けて合奏練習 (※403号室)	
県民教授氏名 長谷川 弘子 和田 雅夫 中村 公春		4	8/24(日)	学遊祭に向けて合奏練習	
・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年より県民教授 ・イベント等で演奏活動 ・ケルト音楽普及活動		5	9/28(日)	学遊祭に向けて合奏練習	
教授から一言		6	10/26(日)	自主コンサート(発表会)に向けて合奏練習	
弦楽器(バイオリン、ピオラ、チェロ)初心者対象の講座です。昨年は、学遊祭での合唱とのコラボ、また、フルート、チェンバロも取り入れて、自遊塾行事に参加しました。今年も同じように、他の楽器や合唱とのコラボ演奏に取り組み、外部での依頼演奏や自主コンサートも行っていきたいと思っています。ジャンルはクラシックを中心にケルト音楽にも取り組みます。		7	11/23(日)	自主コンサート(発表会)に向けて合奏練習	
備考		受講者納入金	5,000円	取得単位数 10単位	
		講座運営費(詳細)+自遊塾負担金(500円)内訳	○講座運営費 4,500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		定員 最大10人程度
		受講条件	使用楽器、譜面台持参(申込以降、初回講座までに問い合わせ致します。)		
		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

検索

U2122 郷土芸能「南京玉すだれ」の習得①

曜日 金曜日

時間 17:30～19:00

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 VITS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(依頼に応じ演技披露)
- 平成19年 指導、保存会代表
- 平成21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

南京玉すだれは日本の古典芸能として、世界各国のイベントに参加しています。その発祥地が富山県五箇山だと認定されているので、富山の良い所を口上と造形により表現して、南京玉すだれを普及し継承してゆきたい。(アシスタント 四十九 亜美)

教授から一言

1	6 / 13(金)	玉すだれの伝承と面白さを学ぼう(基本形、口上)
2	7 / 11(金)	玉すだれの基本型 第1部 つり竿、白帆、国旗
3	8 / 8(金)	玉すだれの基本型 第1部 ほたるいか、ブリ
4	9 / 12(金)	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 / 10(金)	玉すだれの基本型 第1・2部 編笠、看板、立山
6	11 / 14(金)	玉すだれの基本型 第1・2・3部 布橋、後光、称名滝
7	12 / 12(金)	いきいき富山玉すだれの演技と反省会
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)	内 ○講座運営費 3,000円 詳細:資料・コピー代他 玉すだれを借りの方は別途1回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	受講可能ならどなたでも(子供・学生・大人)
	受講対象	親子可
		取得単位数 10単位
		定員 最大15人程度

U2123 郷土芸能「南京玉すだれ」の習得②

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 VITS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(依頼に応じ演技披露)
- 平成19年 指導、保存会代表
- 平成21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

南京玉すだれは日本の古典芸能として、世界各国のイベントに参加しています。その発祥地が富山県五箇山だと認定されているので、富山の良い所を口上と造形により表現して、南京玉すだれを普及し継承してゆきたい。(アシスタント 平野 桂子)

教授から一言

1	7 / 2(水)	玉すだれの伝承と面白さを学ぼう(基本形、口上)
2	8 / 6(水)	玉すだれの基本型 第1部 つり竿、白帆、国旗
3	9 / 3(水)	玉すだれの基本型 第1部 ほたるいか、ブリ
4	10 / 1(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	11 / 5(水)	玉すだれの基本型 第1・2・3部 布橋、後光、称名滝
6	12 / 3(水)	いきいき富山玉すだれの演技と反省会
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)	内 ○講座運営費 3,000円 詳細:資料・コピー代他 玉すだれを借りの方は別途1回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	どなたでも
	受講対象	一般のみ
		取得単位数 5単位
		定員 最大15人程度

U2124 立山信仰の歴史を遡る～立山開山・修験の時代へ～

曜日 日曜日

時間 10:00～12:00

会場 県教育文化会館(403号室)
富山県[立山博物館]



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。

日本三霊山の一つの立山は、立山曼荼羅や布橋灌頂会などとともに、全国から民衆による禅定登拝者を迎えた近世の時代の歴史がよく知られています。一方、剋岳や大日岳で発見された錫杖頭は平安時代のもので、[霊山立山]には修験の山として早くに開山された立山信仰の長い歴史があります。本講座は史料が少なくあまり知られていないこの時代に遡り、開山・修験の時代を学びます。

教授から一言

1	6 / 15(日)	「立山の自然観・山岳観・信仰観」 解説:米原 寛先生(越中史壇会会長、元富山県[立山博物館]館長)	富山県教育文化会館
2	7 / 13(日)	「修験の世界と立山」 解説:米原 寛先生(越中史壇会会長、元富山県[立山博物館]館長)	富山県教育文化会館
3	8 / 3(日)	「史料から見る開山・修験の時代」 (展示史料観覧) 解説:細木ひとみ学芸員(富山県[立山博物館]係長)	富山県[立山博物館] (現地集合)
4	9 / 21(日)	「自然智衆から修験道へ」 解説:関 隆司先生(高岡市万葉歴史館図書情報課長)	富山県教育文化会館
備考	受講者納入金	2,000円	取得単位数 5単位 定員 最大30人程度
	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:講師謝礼:500円×3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(12歳以上)	

U2125 ふるさととやまの人物ものがたり2025

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

- 元富山市技術職員
- 現富山市立小学校職員
- 富山ふるさとマスター 富山の魅力を発信
- 生涯学習コーディネーター
- 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

とやまには、郷土や日本のために努力し、様々な分野で活躍した先人がたくさんいます。こうした先人たちが残した成果は、今のわたしたちにも深いかわりがあります。この成果をみんなで学習、理解しましょう!

教授から一言

1	6 / 8(日)	石黒信由 加越能の実測地図を作成	
2	7 / 13(日)	林 忠正 ジャポニズムを支えたパリの美術商	
3	8 / 10(日)	大矢四郎兵衛 中越鉄道の建設に力を尽くす	
4	9 / 14(日)	黒田善太郎 文房具のココロ創業者	
5	10 / 12(日)	稲塚権次郎 「小麦農林10号」の生みの親	
備考	受講者納入金	800円	取得単位数 5単位 定員 最大12人程度
	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:カラーコピー代 A3 @60円×5回=300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	

U2126 イタイイタイ病から学ぶべきこと

曜日 日曜日

時間 10:00～12:00

会場 県教育文化会館
(ハイビジョン学習室)



県民教授氏名 鈴木 良平

複数の業務経験と分野横断的な知見から、多角的な見方を提案している。

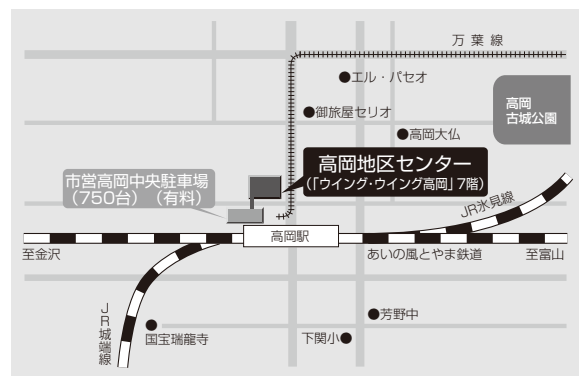
県民誰もが小学校で習うイタイイタイ病。そのイタイイタイ病が今/これからいつなるか教訓とは何でしょうか。当講座では、あまり知られていない側面をとりあげ、ワークを交えて、いまイタイイタイ病をどう捉えるべきなのかを考えます。

教授から一言

1	5 / 18(日)	イタイイタイ病の概要/公害略史	
2	6 / 8(日)	SDGs/ISO/CSR/コンプライアンス	
3	7 / 13(日)	社会的弱者への配慮	
4	8 / 10(日)	公害と障害	
5	9 / 14(日)	流言	
6	10 / 12(日)	公害とは何か	
備考	受講者納入金	1,000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 ○講座運営費 500円 詳細:資料代等 ○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	なし	
	受講対象	一般のみ	

15

高岡地区センターを 会場として開講する講座 【9講座】



U2127 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(高岡)

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)



県民教授氏名 小林 和子

- ・シナプソロジーインストラクター
- ・認定笑いヨガティーチャー
- ・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
楽しみながら脳を活性化して元気にしませんか。
新しい刺激や慣れないことをすると脳が混乱します。
その時に「何とかしよう」とする事が脳が活性化していきいきと元気になります。
さあ、一緒に楽しみましょう。

1	5/28(水)	シナプソロジーとは。
2	6/25(水)	シナプソロジーを楽しむ
3	7/23(水)	シナプソロジーを楽しむ
4	8/27(水)	シナプソロジーを楽しむ
5	10/1(水)	シナプソロジーを楽しむ
6	10/29(水)	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 ○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

U2128 ほっと一息 絵本deセラピー

曜日 木曜日
時間 10:00~11:45
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 塩谷 琴江

- ・絵本セラピスト
- ・産業カウンセラー・メンタルケア心理士
- ・交流分析士インストラクター・子育て支援士
- ・小学校・絵本館・施設などで読み聞かせ
- ・自遊塾で県民教授

教授から一言
大人ならではの絵本の時間を楽しみながら、自分とやさしく向き合う「ふれあいと気づき」の体験型講座(ワークショップ)です。
絵本をきっかけにおしゃべりして面白がったりほっこりしたりと楽しいひと時をご一緒にしませんか。

1	6/12(木)	大人の絵本の魅力・絵本セラピーとは 体験絵本セラピー
2	7/10(木)	テーマ「想いを馳せる」 ゲスト講師 絵本セラピスト 棚田 寿美代
3	9/11(木)	テーマ「すっきり」 ゲスト講師 絵本セラピスト 江川 博恵
4	10/9(木)	テーマ「架け橋」 ゲスト講師 絵本セラピスト 川原 令子
5	11/13(木)	テーマ「プレゼント」
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 ○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

U2129 いきいき元気 笑いヨガ(高岡)

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)



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
- ・介護予防健康アドバイザー
- ・レクリエーション介護士

教授から一言
ひとりの笑顔が100人の幸せをつくるそうです。まずは自分自身を幸せにしましょう。方法は簡単です。ただ息を吐くだけ。今日の命に感謝していきいきとした楽しい人生を送りましょう。みなさまのご参加をお待ちしています。

1	6/19(木)	笑いヨガの説明
2	7/17(木)	笑いの効果について
3	8/7(木)	わくわく 笑いエクササイズ
4	9/18(木)	ルンルン 笑いヨガ
5	10/16(木)	歌体操をやってみよう
6	11/20(木)	笑いヨガを作ってみよう
7	12/11(木)	笑いヨガ 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 軽運動のできる成人 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

U2130 「快眠レクチャー＆快眠体操」(高岡)

曜日 金曜日
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)



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協会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
心身の健康のために重要な睡眠です。
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。
睡眠は、皆様が望んでいらっしゃるPPK(びんびんころり)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。

1	5/23(金)	私たちの身体とライフスタイルの変化
2	6/6(金)	睡眠と生活習慣病、睡眠の役割
3	7/4(金)	睡眠のメカニズムと睡眠の実態
4	8/8(金)	眠れるカラダの作り方(こころ)
5	9/5(金)	眠れるカラダの作り方(からだ、環境)
6	10/3(金)	快眠体操、足裏快眠法
7	11/7(金)	睡眠と食事
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)) 内訳 ○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10人程度

U2131 仏・伊・西語の綴りを読みたい

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)



県民教授氏名 黒田 太穂

日本西洋古典学会会員、JAPAN MENSA会員
元高校教員、大学非常勤講師(数学)、R2～自遊塾で以下の講座
・多言語速習(ギリシア語、ラテン語、ヘブライ語、アラビア語
ドイツ語、フランス語、イタリア語、スペイン語、韓国語)
・原典読解(ゲーテ「ファウスト」,「冬のソナタ」脚本)
・ヨーロッパ思想史(ギリシア・ヘブライ～ポスト構造主義)

教授から一言 自己流多言語速習法では、原文と訳文を対比しながら文法的に分析していきます。言語の構造を重視し単純な暗記は軽視するので、単語は自力でなるべく正しく発音できなければなりません。今回は、綴りの読み方が最も難しいフランス語と比較的易しいイタリア語・スペイン語を取り上げます。文法と文例も少し見てみます。浅学の私よりも、知識のある塾生がおられればむしろご教示をお願いします。

1	5／25(日)	4言語のアルファベット(ドイツ語も含めて) フランス語:綴りの読み方		
2	6／29(日)	フランス語:初歩の文法		
3	7／27(日)	フランス語: 文例 ヴェルレーヌの詩「落葉」等		
4	8／31(日)	イタリア語:綴りの読み方、初歩の文法		
5	9／28(日)	スペイン語:綴りの読み方、初歩の文法		
6	10／26(日)	イタリア語:文例 ダンテ「神曲」地獄篇 地獄の門 等 スペイン語:文例 セルバンテス「ドン・キホーテ」等		
備 考	受講者納入金	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 0円 詳細: ○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		

U2132 洛中洛外図屏風・勝興寺本を読む

曜日 木曜日
時間 13:30～15:30
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 針山 康雄

・日本海文化協会副代表
・勝興寺まちづくり協議会 ふるこはん塾学芸員
・一級建築士

教授から一言 国宝・重要文化財の洛中洛外図は7点あり、勝興寺本はその中の一つである。天下が秀吉から家康への時代転換期である京の町を皆さんと歩いて見ましょう。屏風の観方、洛中洛外の基本を学ぼう。江戸初期京の町なみや風俗、建物を一級建築士の目で見た資料で読み解きます。勝興寺本の本願寺はどのように描かれているか。

1	6 / 5 (木)	洛中洛外図とは、勝興寺本の概要。制作者及び来歴。	
2	6 / 19 (木)	江戸初期の京を歩く。主要なテーマを学ぶ。	
3	7 / 10 (木)	京の町なかをルボする。風俗、行事、建物を詳細に。	
4	7 / 17 (木)	収蔵者である勝興寺と本願寺	
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 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	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)	

U2133 整理収納の基本～もう片付けに悩またくない貴方に！～(高岡)

曜日 土曜日
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 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

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？

1	6／14(土)	整理の基本を学ぼう！	
2	7／12(土)	収納のコツを知って効率UP！	
3	8／23(土)	写真の整理 他	
4	9／13(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 〇講座運営費 4,500円 詳細:資料作成費、連絡通信費、実習材料費 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		定員 最大15人程度
	受講対象	一般のみ	

U2134 伏木地区の歴史と文化を語る

曜日 水曜日
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

・生涯学習ボランティア「伏木玉くしげの会」所属
・高岡地区生涯学習協議会役員

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。地元にいながらその素晴らしさに気づかない人たち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、塾生と親交を深めたい。

1	6／18(水)	気象庁の歴史・伏木測候所の変遷	
2	7／16(水)	能登半島地震・津波・伏木地区の液状化	
3	8／20(水)	台風・線状降水帯・迷走台風	
4	9／24(水)	活火山・竜巻	
5	10／22(水)	地球温暖化	
備考	受講者納入金 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円))	2,000円 内 訳	取得単位数 10単位
	○講座運営費 1,500円 詳細:資料作成費他 1回300円×5回=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	定員 最大15人 程度
	受講対象		

U2135 “はじめまして”家族で楽しむ「越中万葉かるた」

曜日 水、木、土曜日
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)



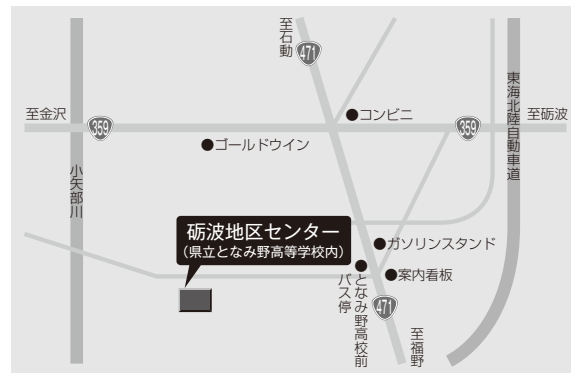
県民教授氏名 坂田 陽子

・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」
「果立ちゆく、」
「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 子どもたちに、遊びを通して郷土の歴史と文化にふれあってもらいたいと作成された「越中万葉かるた」。越中の国守であった大伴家持と未来に生きる子どもたちを繋ぐ大きな架け橋となっています。夏休みを利用して、家族で楽しむ「越中万葉かるた」の世界にチャレンジしてみましょう。「はじめまして」いよいよ出発です。

1	6／7(土)	“はじめまして”万葉集 大伴家持、そして「越中万葉かるた」	
2	7／31(木)	歌の意味を感じて、詠んでみよう <そのⅠ 花の歌>	
3	8／6(水)	歌の意味を感じて、詠んでみよう <そのⅡ 鳥の歌>	
4	8／21(木)	「越中万葉かるた」を楽しもう(はじめの一步)	
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)	内訳 ○講座運営費 500円 詳細:資料代、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	親子(小学生) ※祖父母の方も可	定員 最大24人 (12組)程度
	受講対象	親子(小学生) ※祖父母の方も可	

砺波地区センターを 会場として開講する講座 【6講座】



ここからあなたの健康

U2136		元気アップ笑いヨガ(砺波)		
曜日 木曜日		会場 砺波地区センター		
時間 10:00～11:30				
		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 ・介護予防健康アドバイザー ・レクリエーション介護士		
		ひとりの笑顔が100人の幸せをつくるそうです。まずは自分自身を幸せにしましょう。方法は簡単です。ただ息を吐くだけ。今日の命に感謝していきいきとした楽しい人生を送りましょう。みなさまのご参加をお待ちしています。		
		受講者納入金 500円		
		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)		
教 授 者 からの一言	備考	内訳		取得単位数 10単位
		○講座運営費 0円		定員 最大20人程度
		○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		
		軽運動のできる成人		
		受講対象 一般のみ		

U2137「ぐっすり眠るために～眠れる心とカラダ～」					
曜日 月曜日 時間 10:00～12:00		会場 砺波地区センター			
県民教授氏名		藤井 秀明			経田 博子
		一般社団法人日本快眠協会おねわりレクチャー認定講師			
		一般社団法人日本快眠協会認定快眠体操指導士			
		NPO法人日本交流分析協会インストラクター			
		絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト			
教授から一言	睡眠の正しい知識と大切さを知っていただくことで、ご自身の良質な睡眠を考えてみましょう。 自分が取り入れやすいところを穏やかに過ごす時間の工夫について考えます。 また絵本などで、ゆるゆる時間を味わい。心の栄養の摂り方を理解します。 心を穏やかにして、お・や・す・み…。	1	6／2(月)	睡眠と生活習慣病、睡眠の役割、睡眠のメカニズム	
		2	7／7(月)	睡眠の実態、眠れるカラダのつくり方(からだ、環境)	
		3	8／18(月)	こころおだやかに過ごす時間の工夫	
		4	9／1(月)	心の栄養と心ゆるゆる 絵本時間	
		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)		定員 最大10人程度	
		内訳			
		○講座運営費 2,000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		なし	
		受講対象		一般・生徒・学生可、親子可(未就学児の子どもは不可)	

歴史・文学

U2138		発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(23)前篇～前田斉泰の加賀藩政開始と砺波郡			
曜日 土曜日 時間 14:00～16:00		会場 砺波地区センター			
		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23年目になる。			
教授から一言	若い前田斉泰が親政を開始し、補佐する年寄・家老・若年寄も若い加賀藩政が開始されました。父である前田斉廣が行っていた諸政策を改めながら、藩財政の危機に呻吟しつつ、義理の父である徳川家斉との円満な関係を築きますが、異国船への対策や災害、家中と領内の貧困問題に直面することになります。また砺波郡等の加賀藩越中領や終盤を迎える前田利幹時代の富山藩も観察します。				
備考	1	5/24(土)	前田斉泰の親政開始 寺島蔵人の進言 異国船打払令		
	2	6/7(土)	政策の大転換 領内へ御用銀を割当 御仕法調達銀廃止		
	3	6/21(土)	将軍家との婚儀 異国船への対処		
	4	7/5(土)	内政再建 多発する災害への対応		
	5	7/19(土)	冠婚葬祭 浴姫の出生		
	6	8/2(土)	天保改元 参議への昇任 砺波郡等越中領の出来事		
	7	8/16(土)	大混乱する富山藩 富山町の大火・御城炎上		
	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)	内訳 ○講座運営費 1,500円 詳細:テキスト作成経費等 ○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		定員 最大20人 程度
受講条件	特になし 地図が手元にあれば便利				
受講対象	一般のみ				

U2139		発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(23)後篇～越中郷土史の総復習:戦国の終焉・佐々成政と前田利家			1	8/30(土)	佐々成政と一族 越前入まで			
曜日 土曜日 時間 14:00～16:00		会場 砺波地区センター			2	9/13(土)	織田信長の越中進出 佐々成政の戦い			
		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23年目になる。			3	9/27(土)	佐々成政と前田利家の戦い 成政の肥後移封			
					4	10/4(土)	前田利家の生涯と合戦			
					5	10/18(土)	前田家による越中支配 戦国の終焉			
教授から一言	越中郷土史の総復習として戦国時代の終盤と安土桃山時代をとりあげます。特に砺波郡とも縁が深い佐々成政と前田利家に焦点を当て、各地に残っている伝説を交えながらも出来るだけ史実を追求してお伝えしたい。				備考	受講者納入金 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円))	2,000円 内 ○講座運営費 1,500円 詳細:テキスト作成経費等 ○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	取得単位数 10単位		
								受講条件	特になし 地図が手元にあれば便利	定員 最大20人 程度
								受講対象	一般のみ	

U2140	えがおの心ふんわりアート	1	6 / 2 (月)	ステンシルバック	まねて
曜日 月曜日 時間 13:30~15:30	会場 砺波地区センター	2	7 / 7 (月)	クラゲ水族館	
 県民教授氏名 沢田 奈美枝 ・臨床美術士4級 ・砺波市、南砺市、氷見市の包括支援センターでセッション ・富山市、高岡市、射水市の保育園でセッション	県民教授氏名 沢田 奈美枝 ・臨床美術士4級 ・砺波市、南砺市、氷見市の包括支援センターでセッション ・富山市、高岡市、射水市の保育園でセッション	3	8 / 18 (月)	Seeグラス	
		4	9 / 1 (月)	りんごの和紙画	
		備考	受講者納入金 6,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳: 〇講座運営費 6,000円 〇自遊塾負担金 500円 〇詳細: 材料費、資料など1回1,500円を4回で6,000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
教授から一言	うまいへたがなく、手を動かして集中、楽しんで制作しているうちに心がほぐれてふんわりとします。	受講条件	なし		定員 最大8人程度
		受講対象	一般のみ		

U2141 富山の魅力を学び人生を豊かに		1	5 / 23 (金)	はじめに、富山の様々な魅力	ふんわり心豊かに
曜日 金曜日 時間 13:30~15:30	会場 砺波地区センター	2	6 / 6 (金)	消費者トラブルや特殊詐欺の被害にあわないように	
 県民教授氏名 加賀谷 辰夫 ◎平成26年から県民教授、令和5~6年副塾長、とやまふるさとの会会長 ◎日本消費者政策学会正会員 ◎消費生活相談員資格(国家試験) 消費生活アドバイザー(内閣総理大臣及び経済産業大臣事業認定資格)、消費生活コンサルタント、消費生活専門相談員 ◎ご朱印収集20有余年	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。消費者トラブルや特殊詐欺の被害にあわず、環境や社会そして人に配慮する消費者について、わかりやすく学ぶ講座です。12年目の講座も、気軽に質問でき、和気あいあいで、人生を豊かに過ごすための講座です。一緒に学び楽しみましょう。気軽にご参加を。	3	7 / 11 (金)	神社仏閣でいただく「ご朱印」の魅力と見方	
		4	8 / 1 (金)	先月後利など古の魅力を現代にも活かす	
		5	9 / 5 (金)	「自立した消費者」に向けて	
		6	10 / 10 (金)	まつりと神事	
		7	11 / 7 (金)	富山の魅力と課題(まとめ)	
教授から一言	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	
		受講条件 なし		定員 最大10人 程度	
		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。

U2142		ウォーキング冒険塾・富山湾岸編(県境・市振～氷見)		1		6／28(土)	新潟県境・市振駅→境川橋→越中宮崎駅→泊駅		市振駅前(玉の木SS)	
曜日 土曜日		会場 富山湾岸沿いの堤防や道路など		2		7／26(土)	泊駅→小川川→じょうべのま道跡→サワ杉自然館→西入善駅		あい風とやま鉄道 泊駅前	
時間 9:00～12:00				3		9／6(土)	西入善駅→園家山→下黒部橋→生地駅→落合橋→魚津駅		西入善駅前	
		県民教授氏名 飯野 勝		4		9／27(土)	魚津駅→道の駅蟹気楼→魚津水族館前→道の駅滑川→水橋漁港・水橋駅		魚津駅前	
				5		10／18(土)	水橋駅→今川橋→浜黒崎→岩瀬浜駅→萩浦橋→四方漁港		水橋駅前	
				6		11／15(土)	四方漁港→足洗→新港東口→新湊大橋→海王丸パーク→新庄川橋→万葉大橋→伏木駅		バス停 四方神明町	
				7		12／6(土)	伏木駅→国分浜→雨晴海岸→氷見漁港→阿尾城址→藪田→中泊(民宿・マリントッチ)		JR氷見線 伏木駅	
				備考		受講者納入金		2,500円		取得単位数 20単位
教授から一言		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、元気な歩き、楽しく歩くことに心がけています。少しでも早足歩きをして「歩く力」を身につけています。そして、ウォーキングスピリットの形成を目指し、有酸素運動を通して脳の活性化を図り、心身の健康に役立てています。肉体的な衰えを抑制し、日々の生活に輝きをもたらすスポーツとして、意識しながら活動したいと思います。		講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)		内訳: 〇講座運営費 2,000円 〇自遊塾負担金 500円 〇詳細: 保険 資料 通信連絡費 ※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		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、活動が継続できる健康年齢72歳までの人				
				受講対象		一般のみ				

こころからだの健康

U2143
山に学ぶ：山は夢と冒険とロマン(実践篇)

曜日 土曜日
時間 8:00~12:00 3,6,7回は9:00~13:00
会場 現地集合

県民教授氏名 平田 清志
 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18年。

教授から一言
 室町時代、五箇山の道宗は毎月1回、井波の瑞泉寺参拝のために通った。道宗の通ったその尾根道に有志が集まり古道・道宗道(どうしゅうみち)として2010年に復元した。2023年、それが日本山岳遺産年として登録された。最近、有志が集まり新しい指導票を設置したようです。今年はその道宗道の山を中心に登る。

1	5／31(土)	小倉山(行徳寺で開講式、道宗道を歩く)	現地集合	
2	6／28(土)	高落場山(たいらスキー場から道宗道を歩く)	現地集合	
3	7／26(土)	乗鞍岳(猛暑です。高山に登りましょう)	現地集合	
4	8／30(土)	東笠山(昨年、悪天候で登れず、再挑戦)	現地集合	
5	9／27(土)	高清水山(縄が池から道宗道を歩く)	現地集合	
6	10／25(土)	赤祖父山(赤祖父山登山口から道宗道を歩く)	現地集合	
7	11／8(土)	八乙女山(閑乗寺公園から道宗道を歩く・閉講式)	現地集合	
備考	受講者納入金	5,000円	取得単位数 25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: 保険、資料、郵送料などの経費 ○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	現地登山口に集合し、4時間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20人 程度
	受講対象	一般のみ		

U2144
ウォーキング冒険塾 海拔0mから立山山頂3,003mへ

曜日 月・土曜日
時間 9:00~12:00
会場 常願寺川河口から川沿いを立山山頂まで

県民教授氏名 松原 和仁
 ウォーキング、マラソン、登山の実践者。30年継続。海外ウォークとしてバリ島6回、イギリス2回、USAヨセミテ国立公園8回など。2023年にスペイン巡礼の旅100キロを歩く。

教授から一言
 富山の大自然を舞台に、海拔0mから立山山頂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、生涯ウォーキングの習慣を身に付けます。講座修了後は、OB会に入り、ウィークリーに楽しむスケジュールに進みます。本講座はカレッジ自遊塾の始まり(1995年)以来、共に歩いて31年目に入りました。

1	5／31(土)	水橋駅→河口(今川橋)→常盤橋→常願寺川河川敷公園	あいの風とやま鉄道水橋駅	
2	6／7(土)	常願寺川河川敷公園→大日橋→殿様林→岩峯雄山神社	富山地方鉄道	
3	7／5(土)	岩峯雄山神社→牧公民館→有峰口駅	富山地方鉄道	
4	7／21(月)	有峰口駅→亀谷温泉→極楽坂→立山駅	富山地方鉄道	
5	8／2(土)	立山駅(バス)→称名滝バス停→八郎坂→弥陀ヶ原バス停	立山ケーブル	
6	8／11(月)	立山駅→材木坂→美女平→探鳥コース→美女平	立山ケーブル	
7	8／30(土)	弥陀ヶ原バス停→美松坂→天狗平→室堂→立山山頂	立山高原バス	
備考	受講者納入金	2,500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 2,000円 詳細: 保険料、資料代、郵送料 ○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、活動が継続できる健康年齢75歳までの人		定員 最大20人 程度
	受講対象	一般のみ		

U2145
五感で楽しむ、大人の森時間 ~子どもに返って自然の中で遊ぼう~

曜日 土曜日
時間 13:30~15:30 10月18日は13:00~
会場 呉羽青少年自然の家 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離れて、じっくりと森を味わいませんか？本講座では、目くしや裸足で歩いたり、大地に寝転んだり、音や匂いを感じたりするなど、五感を使ってひたすら自然体験をします。クラフト、大人の遠足、お茶タイムもあります。子どもの頃に戻って遊びたい、理屈抜きで自然を丸ごと満喫したい人にお勧め。受講者から「自然のすばらしさを楽しく学べた」と好評でした。

1	5／24(土)	森と出会う　—いつもと違う見方、感じ方で—	呉羽青少年自然の家
2	6／28(土)	森の香りを味わう　—香りの小箱とチンキ作り—	呉羽青少年自然の家
3	7／26(土)	森の声を聴く　—静かでにぎやかな森の世界—	呉羽青少年自然の家
4	8／23(土)	木と話す　—私の木との出会い—	呉羽青少年自然の家
5	9／20(土)	森の美しさに出会う　—自然のアート—	呉羽青少年自然の家
6	10／18(土)	大人の遠足　—森の宝もの—	県内の森
7	11／15(土)	ひとり静かに　—お気に入りの場所—with	呉羽青少年自然の家
備考	受講者納入金	5,000円	取得単位数 10単位
	講座運営費（詳細） ＋ 自遊塾負担金（500円）	内訳 ○講座運営費　4,500円 詳細：教材費、クラフト材料、資料代、通信費、保険、会場費、交流費など ○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	

U2146
心と身体を整える、森の昼寝倶楽部 ~東洋体育と森林浴でリフレッシュしよう~

曜日 月曜日
時間 13:30~15:30 10月20日は13:00~
会場 呉羽青少年自然の家 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
 ストレスで疲れた心と身体を、養生と森の自然で癒やしませんか？本講座の前半は簡単ヨガ、気功、呼吸法などのセルフケアの時間、後半は散策したり森を感じる活動をしたりする自然体験の時間です。昼寝をするのも大歓迎。最後は森のカフェタイムで少しだけおしゃべりを。夏でも爽やかな森の中で、身体を緩め、心を解き放って、心地よい時間を過ごしてください。

1	5／19(月)	身体に気づく　一気功・ヨガ・セルフマッサージー	呉羽青少年自然の家
2	6／16(月)	心に気づく　一呼吸と瞑想にチャレンジー	呉羽青少年自然の家
3	7／21(月)	自然の中の自分を感じる　一最初のひとりぼっち体験ー	呉羽青少年自然の家
4	8／25(月)	真夏の涼しさを感じる　一感覚を研ぎ澄ましてー	呉羽青少年自然の家
5	9／22(月)	自分の中の静けさに気づく　一森のマインドフルネスー	呉羽青少年自然の家
6	10／20(月)	心の旅　一場所と気分を変えてー	県内の森
7	11／10(月)	再び自分に気づく　一心を映す湖面ー	呉羽青少年自然の家
備考	受講者納入金	4,000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 3,500円 詳細: 教材費、資料代、通信費、クラフト材料、保険、会場費、外部講師謝礼、交流費など 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	雨でも野外で活動できる大人(歩く程度の運動量です)	定員 最大6人 程度
	受講対象	一般のみ	

U2147
ふるさとの文学めぐり(探訪編)Ⅳ

曜日 土曜日 但し第1回のみ日曜日
時間 10:00~12:00 但し第3回は8:30~17:00
会場 1,2,5,6回目 県教育文化会館(203・403号室) 上記以外は別途連絡

県民教授氏名 澤田 隆彰
 ・自遊塾県民教授14年目
 ・「富山文学の会」会員(H24~)
 ・「白山麓俳村塾」塾生(H14~)

教授から一言
 富山県ゆかりの作家・文学作品を通してのふるさと探訪ですが、今年は小泉八雲と久世光彦を取り上げます。小泉八雲については、今年のNHK朝ドラ「ばけけ」放送もあり、第2・4回講座は木下晶県民教授との合同講座です。また、今年も受講者有志による「万葉集全二十巻朗唱の会」への参加も予定しています。

1	5／18(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 (203)
2	6／14(土)	小泉八雲 『怪談』から「ばけけ」へ	県教育文化会館 (403)
3	7／12(土)	「小泉八雲資料室」(新潟県南魚沼市) 訪問	別途連絡
4	8／9(土)	「ヘルン文庫」(富山大学) 訪問	別途連絡
5	9／13(土)	「久世光彦と富山」 講師: 本木英子	県教育文化会館 (203)
6	10／11(土)	久世光彦の世界①: 作家としての久世光彦 & 作品	県教育文化会館 (203)
7	11／8(土)	久世光彦の世界②: 「触れもせて 向田邦子との二十年」	滑川市民交流プラザ
備考	受講者納入金	2,500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 2,000円 詳細: 資料代、講師謝礼、通信費、等 但し、入館料、第3回講座の交通費は別途自己負担 ○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	定員 最大15人程度
	受講対象	一般のみ	

U2148		脳いきいきほんわかアート(高岡おとぎの森公園)		1	5 / 18(日)	講座紹介、マイバースデーデザイン画	※会場の都合により日程は予定	
曜日 日曜日		会場 高岡おとぎの森公園		2	6 / 22(日)	玉ねぎの量感画		
時間 10:00~12:00		(こどもの家)		3	7 / 20(日)	おもしろ深海魚		
		県民教授氏名 岩城 美保		4	8 / 24(日)	さざえを描く		
		・絵画講師 ・臨床美術士 ・自遊塾県民教授		5	9 / 14(日)	サボテンのガラス画		
				6	10 / 12(日)	火焰土器		
				7	11 / 9(日)	オイルパステル(秋のアナログ画)		
教授から一言	誰でもみんな素敵なアーティスト。 やりたかった事を仲間と楽しんでみませんか！ 五感をフル活用して様々な専門画材を用いて創作します。 手ぶらで受講。各回1作品を持ちかえれます。 「脳が喜ぶ心が笑う」アートな空間で新たな発見に出会える場です。		備考	受講者納入金	11,000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 〇講座運営費 10,500円 詳細: 1 回分画材一式1,500円× 7 回 訳 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	特になし			
				受講対象	親子可(9歳以上の子ども)			

U2149		ミニSLを楽しもう		1	6 / 21(土)	・産業革命と蒸気機関の歴史、日本のSLの歴史	県教育文化会館		
曜日	土曜日	会場	県教育文化会館(401号室)	2	7 / 19(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		
時間	11:00~12:00(実習時10:00~12:00)	講師自宅の庭		3	9 / 20(土)	・SLが動く各機構の学習2(ボイラーへの給水装置・シリンダー給油装置)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)	(実習)講師自宅		
	県民教授氏名		上埜 安英	4	10 / 11(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)	(実習)講師自宅の庭		
			- 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	産業革命は、蒸気機関の発明によって始まったと言っても過言ではありません。 この蒸気機関を発展させて車輪を回して進むようにしたのが、蒸気機関車(SL)です ミニSLは本物の約1/12の大きさで、本物と同じように蒸気で動きます。 本講座はSLが動く仕組みを理解した上で、実際にミニSLが動く状態までにして、自分で運転をしてもらいます。自分が機関士になった気分を体験出来ます。			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。		定員 最大10人程度	
					受講対象	一般のみ			

U2150		実験を通して身近な電気のふしぎを考えてみよう		1	8 / 9 (土)	まめ電球をつけてみよう		
曜日 土曜日		会場 富山市立大沢野公民館		2	8 / 23 (土)	スイッチのしくみを考えてみよう		
時間 10:00～11:30				3	9 / 6 (土)	電気を通すもの通さないもの		
		県民教授氏名 大石 奈緒子 ・非常勤講師(理科)		4	9 / 20 (土)	電気を作ってみよう		
教授から一言	乾電池やまめ電球、スイッチなどを使った実験を通して、電気の性質を予想し、実際に手を動かして確かめることで、身近な電気のふしぎを感じてみましょう。電気について学んだことのない子どもでも楽しく参加できる内容です。			備考	受講者納入金 5,000円		取得単位数 5単位	定員 最大8組程度
					講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)			
					内訳			
					受講条件			
				受講対象				

U2151 蕎麦ロマン:そばを打ち、そばを学び、そばを楽しむ。		1	6 / 1 (日)	オリエンテーション<実技>初めてそばを打つ	
曜日 日曜日		2	6 / 15 (日)	<実技>そばを観て感じて	
時間 9:00~13:00		3	6 / 29 (日)	<実技>そば打ちの楽しさを感じて	
	県民教授氏名 大塚 裕一 ・自遊塾県民教授13年 ・富山そば研究会会員 ・(一社)全蕎協そば道六段位	4	7 / 13 (日)	<実技>そばがつかなく絆を感じて	
		5	9 / 28 (日)	<実技>そば打ち、そばを学ぶ	
		6	10 / 5 (日)	<実技>そば打ちの奥深さを感じて	
		7	10 / 19 (日)	<実技>成果の確認と反省会	
		教授から一言	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。 講座毎に2,500円程度の材料費が必要。(内容によって異なる)	備考	受講者納入金 4,500円 講座運営費(詳細) 4,000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 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(仮相談)			
		受講対象 一般のみ			



U2152 のらりくらり自然散策里山あるき

曜日 水曜日(初回は土曜日、第4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

- ・富山県自然解説員として17年目
- ・富山県フォレストリーダー森の寺小屋18年目
- ・富山県地球温暖化防止推進員として5年目
- ・他いろいろ、自遊塾を開いて14年目

教授から一言 3時間ほど野山を歩いて草花の名前や樹木の名前、特徴や名前の由来を考えたり、鳥の声で鳥の名前がわかるとか、虫やクモに到るまで何でも話題にし色々な方と話をし笑ったり、ビックリしたりで若がえります。話しながら歩くので足元に緊張、つまずかないよう、足元に気を取られると頭上注意、ドキドキです。

1	5／24(土)	朝日町	ヒスイ海岸から城山まで	頸城カンアオイの花さがし	都度連絡	
2	6／11(水)	氷見市	九殿浜	浜ウド・シシウドの花観察	都度連絡	
3	7／9(水)	南砺市	桜ヶ池	ウメバチソウ・トンボ草が咲く頃	都度連絡	
4	8／17(日)	上市町	石寺寺～千蔵峡	シダ類・蕨類・苔類種類の多さ	都度連絡	
5	9／10(水)	砺波市	夢の平	センブリの花・富貴草の実は？	都度連絡	
6	10／8(水)	小矢部市	倶利伽羅古戦場跡周辺	タマゴタケ会えるかな？	都度連絡	
7	11／12(水)	立山町	吉峰アーバンタワーまで	紅葉を見キノコもね	都度連絡	
備考	受講者納入金		3,500円			取得単位数 20単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)		内訳 ○講座運営費 3,000円 詳細: 傷害保険、通信費、資料(地図含む)、案内状印刷代他 ○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		現地集合、その場所まで自分で来る事ができる方 丸一日歩いて余裕の体力の方			定員 最大25人 程度
	受講対象		一般のみ			

U2153 身近な自然(動植物)の観察

曜日 日曜日・土曜日
時間 9:00~12:00

会場 現地集合



県民教授氏名

- ・元県立高校教員(生物)
- ・富山県生物学会 会員



- ・元県立高校教員(生物)
- ・富山県生物学会 会員



- ・元県立高校教員(生物)
- ・富山県生物学会 会員

教授から一言 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	5／18(日)	魚津市平沢周辺で、自然を観察する	別途連絡
2	6／8(日)	入善町杉沢周辺で、自然を観察する	別途連絡
3	7／6(日)	富山市割山森林公園周辺で、自然を観察する	別途連絡
4	8／23(土)	富山市吉住自然博物館ねいの里で、自然を観察する	別途連絡
5	9／20(土)	富山市栗巣野龍神の滝周辺で、自然を観察する	別途連絡
備考	受講者納入金 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 1,500円 内訳 ○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
	受講条件		定員 最大20人 程度
	e-mailで集合場所等の連絡ができること。2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

U2154 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(4団体)
- ・28年間自遊塾県民教授
- ・元県立高校教員

教授から一言 美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分で歌ってみませんか。
※Ⅰ・Ⅱ継続が望ましい。

	1	5／31(土)	発声練習、花笠音頭	富山地区センター	
	2	6／14(土)	うるわしの春よ 他	内山邸	
	3	6／21(土)	見上げてごらん夜の星を 他	環水公園	
	4	6／28(土)	ウェルナーの野ばら 他	松川ペリ	
	5	7／12(土)	箱根八里 他	呉羽多目的広場	
	6	7／19(土)	心の瞳 他	雄峰高校ピロティ	
	7	7／26(土)	モーツァルトの子守歌 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)		内訳 ○講座運営費 1,000円 詳細:通信連絡費、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		
	受講条件		特になし(Ⅰ・Ⅱ継続が望ましい)		定員 最大30人 程度
	受講対象		親子可(8歳以上の子ども)		

U2155 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(4団体)
- ・28年間自遊塾県民教授
- ・元県立高校教員

教授から一言 美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分で歌ってみませんか。
※Ⅰ・Ⅱ継続が望ましい。

1	8／9(土)	アメージンググレイス	富山地区センター		
2	8／16(土)	峠の我が家 他	呉羽多目的広場		
3	8／23(土)	浦島太郎＋はなさかじい 他	富山地区センター		
4	9／13(土)	ローレライ 他	雄峰高校ピロティ		
5	9／20(土)	時計台の鐘 他	県庁前公園		
6	9／27(土)	贈る言葉 他	呉羽多目的広場		
7	10／18(土)	木曾節 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 訳 ○講座運営費 1,000円 詳細:通信連絡費、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(Ⅰ・Ⅱ継続が望ましい)		定員 最大30人 程度
	受講対象		親子可(8歳以上の子ども)		

U2156 「立山から岩瀬まで」季節を感じながら「驚き」を発見しましょう

曜日 土曜日
時間 9:30~11:30

会場 1回目 県教育文化会館(203号室)
2回目以降 現地集合



県民教授氏名 坂林 樹

- ・北陸銀行6年、高校・小学校教員32年、団体役員8年
- ・現在、立山博物館会計年度職員
- ・越中史壇会会員、富山県書道連盟会員
- ・更生保護施設書道講師、岩瀬研究会ガイド

教授から一言 「とやま」が、優れた知恵と行動力で築き上げた繁栄と苦難、その歴史が刻まれた現地に赴き、意外な？史実を掘り起こし「驚き」の発見に努めます。自然に触れ、季節の移ろいを感じながら古人の苦労に思いを馳せます。講師・受講者の垣根なく互いに学びあい、豊かな教養を育み和やかに朗らかな講座を理想としています。集合場所など詳細は、1回目の講座でお伝えします。

1	5／24(土)	オリエンテーション、自己紹介、その後松川周辺を歩きます。	県教育文化会館
2	6／7(土)	芦峯寺を訪ね、「立山」をめぐるディープな？歴史を探ります。	現地集合
3	7／5(土)	岩峯寺を訪ね加賀藩支配下にあった「とやま」の苦難にふれます。	現地集合
4	8／30(土)	浮田家・太田郷を訪ね「立山の富」「川」「大災害」を考えます。	現地集合
5	9／20(土)	富山市中心街から城下町富山町、祭り・繁華街の変遷等を学びます。	現地集合
6	10／11(土)	岩瀬の富の蓄積と繁栄、高度経済成長期の富山などの歴史にふれます。	現地集合
7	11／8(土)	岩瀬を訪ね、幕末維新の混乱期の権力者と闇社会？等にふれます。	現地集合
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))	内訳 ○講座運営費 1,500円 詳細: 資料作成費、連絡通信費など 文化施設などの施設利用料は当日個人負担 ○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	現地集合できる方(公共交通機関または車、1〜2時間歩くことが可能な方、旅行経験中ですが、現地集合で学ぶ場所を利用します)。	
	受講対象	一般のみ	
			定員 最大15人 程度

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(注1))
(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110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塾生へ連絡をするため)

塾生(受講者)納入金

講 座
運 営 費

自遊塾
負担金
の み

【領 収】

「自遊塾負担金」
(500円)
【領 収】

入金

- ・ 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。

対 象	県民
申 込 方 法	受講申込書に必要事項をご記入いただき、切手110円分を添えてお申込みください。 【持参の場合】 ○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 【郵送の場合】 ○県民カレッジ本部あてに郵送ください(P26住所を参照) ○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110円分が必要です。</u> (ただし親子で受講の場合には、保護者の分のみ必要です。) 【インターネット申込みの場合】 ○「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。 ※「マイページ会員特別サービス」の申込方法 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記入し、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。
募 集 期 間	令和7年2月27日(木)から4月16日(水)まで 〔郵送は4月11日(金)消印有効〕
申 込 可 能 講 座	○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<u>受講日が重ならないよう確認の上、申込みください。</u> ○講座名に「前編、後編」等の記載がある講座についても、上記期間での募集となります。 ○講座ごとの備考欄の募集条件をご確認ください。 ○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。
子 ども の 受 講	○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。 (子どもからは自遊塾負担金は徴収しません。必要な実費等は各講座で徴収します。)

塾 生 の 決 定	○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。 ○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。 ○自遊塾負担金を納入後、正式に受講決定となります。
自遊塾負担金等 必要経費の納入	※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、第1回目(場合によっては第2回目以降)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。 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。 ※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。 ※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。
講 座 の 運 営	※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。 ※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。 ※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。
単 位 の 認 定	※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。 ※申込者本人の受講に限ります。代理受講不可。

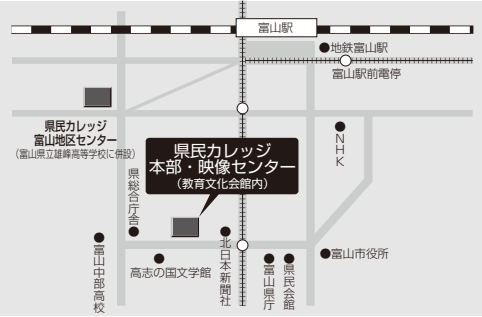
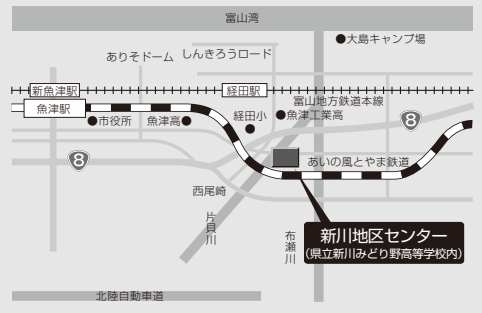
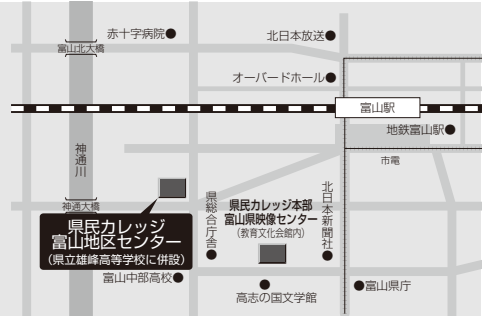
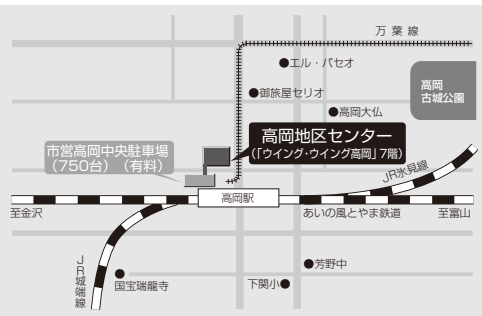
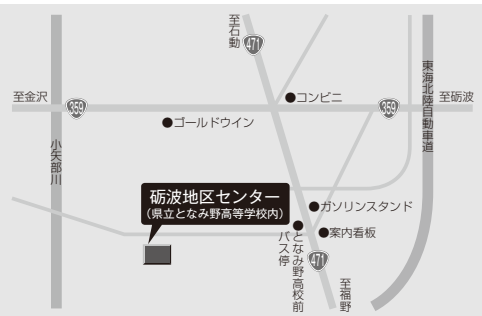
【『自遊塾 出前講座』のご案内】

魅力いっぱい・ユニークな講座を「出前講座」として皆様の身近な場所で開催します。町内会、福祉施設等の「学び」と「交流」の場としてお役立てください。

＜出前講座の注意事項＞

- ・1 講座の所要時間は60分を目安とします。
- ・依頼主が会場の手配と受講者の募集を行ってください。
- ・本講座においては講師料、交通費は請求しません。

詳しくは、県民カレッジ本部にお問い合わせください。

申込方法	申 込 先	
窓 口 又は 郵送可能	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 利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日、祝日、振替休日 9:00～17:00 休 所 日 火曜日、祝日、振替休日の翌日、年末年始 ※自遊塾に関する問い合わせは「県民カレッジ本部 講座受付係」 にお願いします。	
窓口のみ ※ 郵 送 不 可	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 (県立新川みどり野高等学校内) TEL 0765-22-4001 利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00 休 所 日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始	
	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 (県立雄峰高等学校内) TEL 076-441-0301 利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00 休 所 日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始	
	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」 (県立志貴野高等学校併設) TEL 0766-22-5787 利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00 休 所 日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始	
	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 (県立となみ野高等学校内) TEL 0766-61-2020 利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00 休 所 日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始	

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7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110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・令	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 _____		
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110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110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。

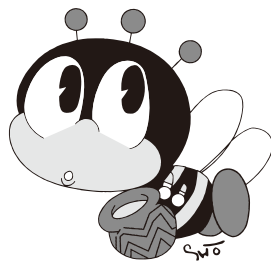
※申し込む講座の優先順位は指定できません。

※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。
(申し込み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。)

講座名に「前編、後編」等の記載がある講座についても、募集は本要項記載の期間となります。

※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回目以降)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“マナビイ”
デザイン／石ノ森章太郎