

令和
8年度

自遊塾



塾生(受講者)募集要項

募集期間

2月26日(木)～4月15日(水)

郵送の場合は
4月10日(金)
[消印有効]

魅力
いっぱい

ユニークな企画による 全**99**講座

こころとからだの健康 **34** 講座

歴史・文学 **25** 講座

ものづくり **9** 講座

くらし・食 **6** 講座

自然環境 **4** 講座

音楽 **11** 講座

ふるさと学習 **10** 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32年目になります。幅広い分野からあなたの興味関心のある講座を選ぶことができます。

● 新川地区センター 6講座
開催

● 富山地区センター 11講座
開催

● 本部(教育文化会館) 51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 7講座
開催

● その他・全域 15講座
開催

創造のよこび

富山県民生涯学習カレッジ

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

自遊塾塾生募集

検索



新川地区センターを 会場として開講する講座 【6講座】



ここから健康

U2157 笑って元気!		1	5/31(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法 説明と実習
曜日 日曜日	会場 新川地区センター(新樹館)	2	6/21(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 1
時間 10:00 ~11:30		3	7/12(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 ・ヨガ療法士		4	8/23(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 3
		5	9/13(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 4
教授から一言 「笑う」ことは、実はとても楽しい身近な健康法です。「笑う」と呼吸するための筋肉を動かし、血流がよくなり、代謝も上がり、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。笑う動作を伴った簡単な体操の「笑いヨガ」と「歌体操」を、一緒に明るく楽しく実習し、心も体も元気になりませんか。		6	10/18(日)	笑いヨガと歌体操と呼吸法を楽しむ 5
		7	11/15(日)	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 詳細:資料代・雑費他 ○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		取得単位数 10単位 定員 最大20人程度
	受講条件	特になし(水分補給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)		

U2158 ハワイ文化に触れる 癒しのフラ		1	5/27(水)	ハワイ文化・精神性/Hanalei moonを踊る①
曜日 水曜日	会場 新川地区センター(新樹館)	2	6/10(水)	ハワイ文化・花の世界/Hanalei moonを踊る②
時間 10:00 ~11:30		3	7/1(水)	ハワイ文化・ハワイアンリズム/Kapilinaを踊る①
 県民教授氏名 岡本 裕美 ・スクールカウンセラー、教員、フラダンサー ・公認心理師(国家資格) ・日本、ハワイのフラダンサーからフラとハワイ文化を学ぶ ・フラを通じたメンタルヘルスを提唱 ・全国各地のイベントに出演		4	8/5(水)	ハワイ文化・神話と女神/Kapilinaを踊る②
		5	9/2(水)	心と身体を整えるハワイの呼吸/Kapilinaを踊る③
教授から一言 南国ハワイの文化に触れながら、心癒されるフラを体験しませんか? 優雅なフラダンスの動きとハワイ語の美しい歌詞を通じ、アロハの精神を学びます。初心者でも安心して楽しめる内容です。月に一度、特別な癒しの時間を一緒に。		6	10/7(水)	ハワイ文化・Alohaの循環/2曲の復習①
		7	11/4(水)	ハワイ文化を振り返る/2曲の復習②
	備考	受講者納入金 9,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 8,500円 詳細:資料作成・印刷代、音楽使用料負担金、興器部材にかかる負担金、教室運営にかかる雑費、通称など ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		取得単位数 10単位 定員 最大10人程度
	受講条件	健康でフラやハワイ文化に興味のある方女性のみ。動きやすい恰好で、スカートをはいて参加することを推奨します。(水分、タオルを各自でご持参ください。)		
	受講対象	一般のみ		

U2159 ほっと一息 大人の「絵本deセラピータイム」(新川)		1	5/25(月)	絵本セラピーとは 絵本セラピー体験「挑戦」
曜日 月曜日	会場 新川地区センター(新樹館)	2	6/22(月)	絵本セラピー体験「選択」 ゲスト講師 五十嵐 いさこ
時間 10:00~11:50		3	7/27(月)	絵本セラピー体験「受容」 ゲスト講師 谷端 邦子
 県民教授氏名 経田 博子 ・研修講師・自営 ・富山福祉短期大学非常勤講師 ・絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト ・I P E C 読書アドバイザー ・大島絵本館世界手づくり絵本ジュニアの部 審査員 ・NPO法人ハッピーステージ認定 聴き方マスター准教授		4	8/10(月)	絵本セラピー体験「誕生」 ゲスト講師 河原 あゆみ
		5	8/31(月)	絵本セラピー体験「寛容」 ゲスト講師 成瀬 由和
教授から一言 大人が「絵本の読み聞かせ」を体験することで、引き出されるいろいろな自分。絵本の読み聞かせとワークを組み合わせ、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愉しみましょう。ゲスト講師は、絵本セラピストの仲間の皆さんです。		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:ファイル・クリアブック・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		取得単位数 5単位 定員 最大12人程度
		なし		
	受講対象	一般のみ		

歴史・文学

U2160 青春時代の国語の教科書を読みなおしてみませんか!		1	5/22(金)	平安文学入門・女流文学とは
曜日 金曜日	会場 新川地区センター(講義室)	2	6/12(金)	「蜻蛉日記」貴公子の妻
時間 14:00~15:30		3	7/17(金)	「枕草子」謎多き書物
 県民教授氏名 沢井 友義 ・元県立学校国語科教員		4	8/21(金)	「和泉式部日記」貴公子の通い人
		5	9/18(金)	「紫式部日記」宮中の女房
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。内容が分かる面白い話もあったのではないかと。そんな思いをいただいた方もおられると思います。あれから数十年。訳も用いて読みなおしてみると、意外に新たな気づきがあるかもしれません。古文の入門講座です。気軽に参加してください。		6	10/16(金)	「更級日記」受領階級の女(むすめ)
		7	11/20(金)	全体のまとめ
	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 詳細:資料及び印刷費(インクなど) ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		取得単位数 10単位 定員 最大20人程度
	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		

U2161 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(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

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。毎回納得の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ます。

1	5/17(日)	講座紹介、ストライプコンポジション	
2	6/7(日)	おもしろ深海魚	
3	6/21(日)	白黒不思議立体	
4	7/19(日)	パブリカ	
5	8/9(日)	サボテンのガラス絵	
6	9/13(日)	音楽会のバック	
7	10/11(日)	アナログ画	
備考	受講者納入金	11,700円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 11,200円 7回×1,600円 材料費、画材、モチーフ、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15人程度
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)		

U2162 名山を楽しむ

曜日 月曜日
時間 17:30~19:00
会場 新川地区センター(新樹館)

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

美しく豊かな郷土の自然を学び、知識交換にて深く学び合う。仲間と情報交換の場とし、楽しみ合い、お互いの個性を大切にしよう。

1	5/18(月)	さあ~名山を探そう!今年の山は?	
2	6/8(月)	やっぱり深く知りたい!花・鳥・地形など	
3	6/29(月)	バテなく歩く、体力・知力・気力をつける	
4	7/13(月)	正しく自然保護、マナーと知識を楽しく	
5	9/7(月)	地図から自分好みのルートを見つける	
6	10/19(月)	ふるさとの山を愛した人物・歴史	
7	11/2(月)	今年の楽しい思い出、反省談	
備考	受講者納入金	700円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 200円 詳細:資料代、通信費 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	片道20km以内に住んで居られる方		定員 最大25人程度
受講対象	親子可(15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 【11講座】



U2163 啦・啦・啦 中国三昧-中国茶・漢方を10倍楽しむ

曜日 土曜日
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

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、漢方の陰陽五行、気血水に触れる機会でもあります。いつ始めても遅くない、仲間と一緒に楽しもう!

1	5/30(土)	漢方の陰陽五行&動く漢方 - 太極拳	
2	6/27(土)	中国茶のいろは&季節に合う「漢方茶」	
3	7/25(土)	自分に合うマイ「漢方茶」	
4	8/29(土)	心と体を鍛える太極拳、八段錦 I	
5	9/26(土)	心と体を鍛える太極拳、八段錦 II	
6	11/28(土)	経絡「養生棒」でセルフケア	
備考	受講者納入金	7,700円	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 7,200円 詳細:資料作成代、通信費、漢方茶材料費 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	特になし		定員 最大15人程度
受講対象	一般のみ		

U2164 雑学の部屋① 心と癒しのワーク

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 **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

日常生活における人と人とのコミュニケーションを行うのに必要な「言葉」、その「言葉の力」を付けるには、「自分の思い」を「自分の言葉」で相手に伝えることが大切。自分の気持ちを伝え、相手の話を聞き、受け入れるためのワークをしていきます。
(サポート講師 大井 タミ子)

1	6/21(日)	フォーカシング(ワークを中心に)体験してみよう	
2	7/19(日)	今の自分を知ってみよう(ワークを行います)	
3	9/20(日)	自分が持つ思い込み・アンコンシャス・バイアスを知ろう	
4	10/25(日)	マンダラ塗り絵(自分に気付くきっかけに)	
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15人程度
受講対象	一般のみ		

U2165 こころの健康(メンタルヘルス)をカウンセリング心理学の視点から考える。

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 **村田 晃**
・うつ心理相談センター所長(富山市)。心理学博士・臨床心理士。
・法務省心理技官として25年勤務後、米国の2大学院に15年留学、カウンセリング心理学修士号及び博士号取得。留学中にうつ病になり精神科病院にも入院。
・その体験からうつを含むメンタルヘルスへの関心を強め、以後メンタルヘルスについて多面的に研究。

教授から一言
こころの健康(メンタルヘルス)については多くの情報があふれていますが、それに対し、まずカウンセリング心理学の視点を示します。次に、それを受講者それぞれの経験で確かめます。最終的に、理論と実体験を統合した、それぞれに合ったメンタルヘルスの在り方を探します。この講座は、講義ではなく、講師と受講者、また受講者同士の話し合いを中心とした双方向のものです。

1	5/31(日)	メンタルヘルスとは何か	
2	6/28(日)	メンタルヘルスの歴史	
3	8/2(日)	メンタルヘルスに関する主要な心理学理論(その1)	
4	8/23(日)	メンタルヘルスに関する主要な心理学理論(その2)	
5	9/27(日)	これからのメンタルヘルスについて	
備考	受講者納入金	2,500円	取得単位数 10単位
	(講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円))	内 ○講座運営費 2,000円 詳細: 資料作成費用 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	定員 最大15人程度	
受講対象	一般のみ		

U2166 古代史ミステリー講座(前期)「邪馬台国」徹底解明

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8年目
・「隠された古代史の謎」を基本テーマとして長年探究

教授から一言
中国正史「魏志倭人伝」に266年邪馬台国の晋国への朝貢を記した以降、中国文献から倭国に関する記事が突然途絶える。大和朝廷が誕生して倭国統一した弥生時代末期から日本国家が成長発展していく極めて重要な古墳時代初頭は、全く謎のベールに包まれてしまう。この「空白の四世紀」邪馬台国に重大な出来事が起こったのは間違いない。本講座では謎の邪馬台国を究明することで空白の時代を紐解いていきたい。

1	5/24(日)	銅鏡を祭祀文化とした邪馬台国のルーツ	
2	6/14(日)	中国正史「三国志」から探る邪馬台国論争の決着	
3	7/5(日)	外部講師「安本美典氏」による講演会 13時~16時半ポルファートとやま	
4	7/26(日)	邪馬台国の女王時代「卑弥呼」と「台与」	
5	8/9(日)	邪馬台国東遷「空白の四世紀」とは何か	
6	8/16(日)	ヤマト王権最初の大王政権「崇神王朝」	
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: 配付資料作成費・コピー代・通信費(郵送料) 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	定員 最大80人程度	
受講対象	一般のみ	古代史に興味ある方なら、どなたでもご参加下さい。前期は外部講師の講演、後期は古代神社・遺跡巡りツアー(希望者を企画。詳しい内容は講座の際にお伝えします。	

U2167 古代史ミステリー講座(後期)古代ヤマト王権を支配統治した物部政権

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8年目
・「隠された古代史の謎」を基本テーマとして長年探究

教授から一言
神武東征神話では、大和朝廷誕生以前に天磐船で河内に天降った饒速日尊が大和を開拓してヤマト王権初代大王に君臨したことを伝えている。その人物は物部氏族の遠祖だといつ。ならば天皇家皇統とは別の天孫皇統が存在したことになり、神武より先に日本建国した皇祖神として日本国民に崇拜されるべき天神ではないのか。本講座は、神社伝承学を駆使して真実の日本建国史を蘇らせる興味深い講座です。

1	9/13(日)	青銅祭祀・鉄器文化を有する出雲族のルーツ	
2	10/4(日)	日本海沿岸を制覇した古代出雲王国の存在	
3	10/18(日)	伊勢神宮外宮「豊受大御神」の正体	
4	11/8(日)	饒速日(大歳)が統率した物部軍団の動向	
5	12/6(日)	古代都市国家「纏向遺跡」の誕生と変遷	
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: 配付資料作成費・コピー代・通信費(郵送料) 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	定員 最大80人程度	
受講対象	一般のみ	古代史に興味ある方なら、どなたでもご参加下さい。前期は外部講師の講演、後期は古代神社・遺跡巡りツアー(希望者を企画。詳しい内容は講座の際にお伝えします。	

U2168 現代詩① 戦後半世紀の詩群から

曜日 土曜日
時間 14:30~16:30
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「pETANU」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
難解と敬遠されがちな現代詩作品を虚心に読み込み、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ます。参加される方々の率直で忌憚りの無い感想や意見からも新しい発見が生まれることを期待します。①では、戦後詩の出発以降半世紀間に現れた詩人たちの作品をとり上げる予定です。皆さんの希望もできるだけ反映した講座にできればと思っています。

1	5/23(土)	鮎川信夫	
2	6/20(土)	田村隆一・石原吉郎	
3	7/18(土)	茨木のり子・白石かずこ	
4	9/5(土)	吉本隆明・谷川雁	
5	10/3(土)	入澤康夫・伊藤比呂美	
6	11/7(土)	好きな詩/気になる詩人(1)	
7	11/21(土)	好きな詩/気になる詩人(2)	
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: 配布用資料コピー代など 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	日本語表現に関心のある、15歳以上の方	定員 最大25人程度	
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)		

U2169 現代詩② 21世紀の詩群から

曜日 日曜日
時間 14:30~16:30
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「pETANU」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
難解と敬遠されがちな現代詩作品のうちでも、いよいよ百花繚乱の観を呈しつつある今世紀の多様な日本語詩群に実際に触れ、その意義と魅力を汲み取りましょう。参加される方の率直な意見や感想も吸収しつつ、日本語の表現力を高め合えればと思います。後半は皆さんの関心や希望に沿った題材をとりあげます。参加される方が作品を公表して頂ければ、合評の時間も設けたいです。

1	5/31(日)	蜂飼耳	
2	6/28(日)	小笠原鳥類・文月悠光	
3	7/26(日)	松尾真由美・榎本櫻湖	
4	8/30(日)	カニエ・ナハ・山本陽子	
5	9/13(日)	好きな詩/気になる詩人(1)	
6	10/11(日)	好きな詩/気になる詩人(2)	
7	11/29(日)	好きな詩/気になる詩人(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 ○講座運営費 1,000円 詳細: 配布用資料コピー代など 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	日本語表現に関心ある、15歳以上の方	定員 最大25人程度	
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)		

U2170 ホームガーデニング！おうちに花と緑を

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 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ンコーディネーター
- ・多肉アレンジメント協会認定インストラクター

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？
作りかたから、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。

1	5/23(土)	ハーブの寄せ植え	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月は天候によっては屋内です。
2	6/13(土)	傾斜コンテナに夏の寄せ植え	
3	7/11(土)	観葉の苔玉作り	
4	9/26(土)	秋の寄せ植え	
5	10/24(土)	多肉植物の寄せ植え	
6	11/21(土)	冬のハンギングバスケット	
7	12/19(土)	お正月の寄せ植え	
備考	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)	内訳 ○講座運営費 24,500円 詳細:花苗、資材等実習材料費、資料作成、通費等ほか1回3500円×7回分 現金のみ ※材料費は各回ごとに集めます ※講座内容により各回別料金がかかる場合がございます。 ○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	
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)		

U2171 はじめてのArduino体験:身近な世界を測ってみよう

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 大石 奈緒子

- ・非常勤講師(富山県立中央農業高校など)

Arduinoを使って、光や温度、距離など身近な現象を測る体験を行います。
実際に動かしながら「測る・見る・操作する」ことを学びます。
プログラミングや電子工作が初めての方でも参加できます。
※Arduinoキットは貸し出します。

1	8/22(土)	Arduinoって何? —LEDを光らせてみよう—	
2	9/5(土)	センサを使ってみよう 一光・温度を測る—	
3	9/12(土)	距離を測って音を鳴らしてみよう	
4	9/19(土)	タッチセンサで操作しよう 自分で動かすミニ装置作り—	
備考	受講者納入金	1,500円	取得単位数 5単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内訳 ○講座運営費 1,000円 詳細:保険料、材料費、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	
受講条件	USBポート(Type-A)が使って、アプリをインストールできるノートパソコンを持参できる方。*PCの管理は自己責任となります。		定員 最大10人程度
受講対象	親子可(14歳以上の子ども)		

U2172 雑学の部屋② 色々な知識を知ってみよう

曜日 土・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

生活の中にある色々な疑問の答え、色々な知識を知って見たいという思いはありませんか？
今、一般に知られている事が本当に正しいのか自分で確認してみることも必要です。多少ながらも皆様方の生活に役立つ必要な知識を伝えることが出来ればと思っています。

1	6/21(日)	ニオイ(香り)について知ろう(匂いが人に及ぼす影響)	
2	7/19(日)	波動ってなに?(精神世界の法則の知識)	
3	8/23(日)	富山の湧水を知ろう(富山県西部の湧水と由来)	
4	9/20(日)	身体に効くサプリメントの知識	
5	10/25(日)	カラー(色が持つイメージと人に及ぼす影響)	
6	11/28(土)	国語力をつけよう(正しい言葉の知識を知ろう)	
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15人程度
受講対象	一般のみ		

U2173 横笛の楽しみ~聴く・吹く・知る~

曜日 土曜日
時間 14:00~16:00
会場 富山地区センター

県民教授氏名 羽岡 優子 牧野 三枝子 恒田 則子

- ・「こころじゅく和の笛」主宰
- ・北日本新聞文化センター講師
- ・平成18~23、25~令和2、令和7年度 自遊塾県民教授

- ・「こころじゅく和の笛」準指導者
- ・富山市民ホールミニコンサート他出演
- ・令和元~2、令和7年度 自遊塾県民教授

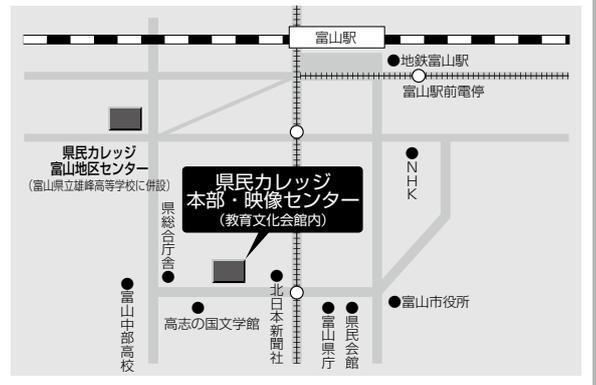
- ・「こころじゅく和の笛」合奏リーダー
- ・富山市民ホールミニコンサート他出演
- ・令和7年度自遊塾県民教授

日本の横笛(篠笛)を通して邦楽の魅力や特徴について学びます。
時代劇の主人公達のように日本人の心を映す音色を作りあげる最初の一步の技術を学びます。
篠笛を通して日本独特の文化を大切にすることを深めていきたいと思います。

1	6/27(土)	聴く 荒城の月 /吹く 基本の音 /知る 所作・構え	
2	7/11(土)	聴く 湖北 /吹く 左手の音階 /知る 呼吸	
3	8/1(土)	聴く おけさ子守唄 /吹く 右手の音階 /知る 唇の使い方	
4	9/26(土)	聴く 月の砂漠 /吹く 息つきと余韻 /知る 間拍子	
5	10/10(土)	聴く 笛吹童子幻想曲 /吹く わらべ唄メドレー他	
6	10/24(土)	発表会 みんなで合奏 みんなが吹く みんなが聴く	
備考	受講者納入金	6,500円(初めの方 9,250円(備代1,980円+テキスト代770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 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	
受講条件	なし		定員 最大15人程度
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)		



県教育文化会館を主な 会場として開講する講座 [51講座]



このところからの健康

U2174 落語を楽しむに落伍なし		1	6/20(土)	オリエンテーション/好きな落語演目を意見交換
曜日 土曜日 時間 10:30~12:00		2	7/18(土)	「幾代餅」……食べてみたいな幾代餅
会場 県教育文化会館 (ハイビジョン学習室)		3	9/26(土)	「富久」……1日に2回もの大火事に当たった挙句
県民教授氏名 浅井 修平		4	10/17(土)	「もう半分」…悪いことはできませんねえ
・クルマの中で、落語をヘビーローテーションしている単なる落語好きです		備考	受講者納入金 1,000円 講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円) 内 ○講座運営費 500円 ○自遊塾負担金 500円 ○詳細:配布資料 印刷代等 ○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	
教授から一言 皆さんは落語でお気に入りの演目がありますか。「幾代餅」「富久」「粗忽長屋」「宮戸川」「富士詣り」「中村仲蔵」「お化け長屋」…この講座では、落語の楽しみを味わいながら笑いを自然に取り入れ、心身ともに健やかにすごしましょう。ちなみに私は「もう半分」など怖い話にも人情を感じたりします。			取得単位数 5単位 定員 最大8人程度	
受講条件 受講対象		YouTubeにアクセスして落語を楽しんだり、寄席に足を運んだりしている人はどなたでも一般のみ		

U2175 話し方・生き方講座		1	6/4(木)	話すことは生きること
曜日 木曜日 時間 17:00~19:00		2	7/2(木)	3分間スピーチ作成法
会場 県教育文化会館(403号室)		3	8/6(木)	聞き手の心をつかむ見せ方のポイント
県民教授氏名 尾山 敦子		4	9/3(木)	聞き手の心をつかむ話し方のポイント
・元KNBテレビアナウンサー ・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		5	10/1(木)	500人の前でも堂々と話す方法
教授から一言 人前で話そうとすると緊張してしまふ。話がまとまらず分りにくいと云われる。なぜか周囲の人との人間関係がうまくいかない。そんな悩みをお持ちではないですか?「話し方は生き方」です。自分を知り、「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いて生きて行きませんか。		6	11/5(木)	OK/OKのストレスのない人間関係を築くコツ
受講条件 受講対象		7	12/3(木)	新しい明日への扉を拓こう
		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 ○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	
		特になし 一般のみ		

U2176 ほめて認めてハッピーライフ		1	6/6(土)	「ほめる」「認める」とは
曜日 土曜日 時間 13:00~15:00		2	7/4(土)	言葉の数をふやそう
会場 県教育文化会館(304号室)		3	8/1(土)	「リフレーミング」の活用
県民教授氏名 経田 博子		4	9/5(土)	「ほめられた経験」「認められた思い出」
・研修講師・自営 ・富山福祉短期大学非常勤講師 ・NPO法人日本交流分析協会 交流分析士 インストラクター ・日本ほめる達人協会認定 ほめる達人 ・NPO法人ハッピーステージ認定 聴き方マスター准教授		5	10/10(土)	「ほめた・認めた」こと
教授から一言 人は誰でも「認められたい」という承認欲求を持っています。が、ほめたり・認めたりを自然にするのは難しいと感じている人も多くいます。また、それを素直に受け取ることが苦手という人もいます。「ほめる・認める」とはどのようなことなのかを理解して、自分のほめ方・認め方を再確認しましょう。お互いが「ほめて認めあう場」、豊かな笑顔が広がりますよ。		6	11/14(土)	ほめて認めてハッピーな気分
受講条件 受講対象		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 ○詳細:ファイル・クリアブック・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	
			取得単位数 10単位 定員 最大20人程度	
		なし 一般のみ		

U2177 やさしい心理学~絵本で学びあう心理学~		1	6/6(土)	心理学と絵本 自己肯定感生きるエネルギー 自分には価値があるという感覚
曜日 土曜日 時間 10:00~11:50		2	7/4(土)	ありのままの自分を認める感覚
会場 県教育文化会館(304号室)		3	8/1(土)	自分ができるという感覚
県民教授氏名 経田 博子		4	9/5(土)	自分で信じていることができるという感覚
・研修講師・自営 ・産業カウンセラー ・NPO法人日本交流分析協会 交流分析士 インストラクター ・日本ほめる達人協会認定 ほめる達人 ・ICNLP認定 NLPトレーナー		5	10/10(土)	自分で決定できるという感覚
教授から一言 生活に心理学を活かすことで、気持ちがあっさり楽になったり発見があったりします。心理学の理論を絵本を活用することで具体的にイメージしやすくなります。自己肯定感を高めるための感覚について理解を深め、実践することで自身の変化を楽しんだり実感できたことを分かち合う場を持ちましょう。心理学に興味のある方・絵本に関心のある方、どちらもご参加くださいませ。		6	11/14(土)	何かの役に立っているという感覚
受講条件 受講対象		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 ○詳細:ファイル・クリアブック・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	
			取得単位数 10単位 定員 最大20人程度	
		なし 一般のみ		

U2178 ほっと一息 大人の「絵本deセラピータイム」(本部)		1	5/20(水)	絵本セラピーとは 絵本セラピー体験「挑戦」
曜日 水曜日 時間 10:00~11:50		2	6/17(水)	絵本セラピー体験 「選択」 ゲスト講師 五十嵐 いさこ
会場 県教育文化会館(304号室)		3	7/15(水)	絵本セラピー体験 「受容」 ゲスト講師 谷端 邦子
 <p>県民教授氏名 経田 博子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修講師・自営 ・富山福祉短期大学非常勤講師 ・絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト ・IPEC読書アドバイザー ・大島絵本館国際手づくり絵本ジュニアの部 審査員 ・NPO法人ハッピーステージ認定 聴き方マスター准教授 	4	8/19(水)	絵本セラピー体験 「誕生」 ゲスト講師 河原 あゆみ	
	5	9/16(水)	絵本セラピー体験 「目標」	
	6	10/21(水)	絵本セラピー体験 「思込み」 ゲスト講師 五十嵐 いさこ	
	7	11/18(水)	絵本セラピー体験 「未知体験」	
	<p>教授から一言</p> <p>大人が「絵本の読み聞かせ」を体験することで、引き出されるいろいろな自分の絵本の読み聞かせ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愉しみましょう。ゲスト講師は、絵本セラピストの仲間の皆さんです。</p>	備考	受講者納入金 4,000円 講座運営費 3,500円 内 詳細:ファイル・クリアブック・おやつ・資料代等 + 自遊塾負担金(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	取得単位数 10単位
		受講条件	なし	定員 最大20人程度
		受講対象	一般のみ	

U2179 続 目からうろこの心理学		1	6/27(土)	カウンセリングの基本 「聴くとは何か」を学ぶ
曜日 土曜日 時間 10:00~11:30		2	7/25(土)	共感の技法と注意点を学び、簡単な練習を行う
会場 県教育文化会館(403号室)		3	8/22(土)	日常に生かすカウンセリング的関わりを実践する
 <p>県民教授氏名 小坂井 邦雄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・富山県教育カウンセラー協会 理事 ・公立学校スクールカウンセラー ・SNSカウンセラー ・公認心理師(国家資格) ・臨床発達心理士 ・認定心理士 	4	9/26(土)	人生をより豊に生きる心理学 ユング・アドラーを紹介	
	5	10/24(土)	悩みがあっても生きられる フランクル心理学を学ぶ	
	<p>教授から一言</p> <p>「目からうろこの心理学」。えっ、そうだったの?と思わず感じる心のしくみを、カウンセリングの視点からやさしくお伝えします。人の話を聴くこと、自分の心を大切にすることが、毎日の暮らしを少し楽しくしてくれます。講座の前半では、カウンセリングの基礎を学び、ペアで練習します。後半は、これまでの人生を力に、これからの心地よく生きるヒントを一緒に学びましょう。</p>	備考	受講者納入金 1,000円 講座運営費 500円 内 詳細:資料コピー代金など + 自遊塾負担金(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	取得単位数 5単位
		受講条件	前回と内容が異なるので、初めての方も、継続の方も大歓迎	定員 最大20人程度
		受講対象	親子可(高校生以上の子ども)	

U2180 心にアロハを 穏やかに暮らすための心の学び方		1	6/22(月)	ハワイアン呼吸法、アロハの意味、フラの動きの紹介	
曜日 月曜日 時間 10:30~12:00		2	7/27(月)	アロハな自己調整ワーク、体からのメッセージ	
会場 県教育文化会館(ハイビジョン学習室)		3	8/31(月)	心と体の仕組みを理解し、心を穏やかにする方法を学ぶ	
 <p>県民教授氏名 小坂井 邦雄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・富山県教育カウンセラー協会 理事 ・公立学校スクールカウンセラー ・公認心理師(国家資格) 	 <p>岡本 裕美</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公認心理師(国家資格)、フラダンサー、教員(高校英語) ・公立、私立学校スクールカウンセラー 	4	9/28(月)	「マインドフルネス」の方法を身につけ、生活に活かす	
		<p>教授から一言</p> <p>心理の専門家である二人の公認心理師が、それぞれの視点から心と体のつながりをやさしく解きほぐします。ハワイアンのアロハの考え方や呼吸、フラの動きを通して、日常のストレスと上手につき合うヒントを体感的に学ぶ講座です。後半では、不安や緊張が高まった時に、安心を取り戻すための考え方と方法を楽しく身につけます。心理学が初めての方も安心してご参加下さい。</p>	備考	受講者納入金 2,500円 講座運営費 2,000円 内 詳細:資料作成費、コピー代金、通信料など + 自遊塾負担金(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	取得単位数 5単位
			受講条件	ハワイアンの考え方や癒し、心理学に興味のある方。(フラダンスは踊りません。)	定員 最大15人程度
			受講対象	一般のみ	

U2181 笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと		1	5/25(月)	笑いヨガって何。歌体操とは。
曜日 月曜日 時間 10:00~11:30		2	6/29(月)	笑いヨガ・歌体操
会場 県教育文化会館(403号室)		3	7/27(月)	笑いヨガ・歌体操
 <p>県民教授氏名 小林 和子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・介護予防体操指導者 	4	8/24(月)	笑いヨガ・歌体操	
	5	9/28(月)	笑いヨガ・歌体操	
	6	10/26(月)	笑いヨガ・歌体操	
	7	11/16(月)	笑いヨガ・歌体操	
	<p>教授から一言</p> <p>毎日、いっぱい笑っていますか。笑うとストレスが減り、心と身体も元気にになりますよ。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。</p>	備考	受講者納入金 1,000円 講座運営費 500円 内 詳細:資料・雑費・通信費 + 自遊塾負担金(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	取得単位数 10単位
受講条件		なし	定員 最大20人程度	
受講対象		親子可(5歳以上の子ども)		

U2182 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(本部)		1	6/6(土)	シナプソロジーとは。
曜日 土曜日 時間 10:00~11:30		2	7/4(土)	シナプソロジーを楽しむ
会場 県教育文化会館(401号室)		3	8/1(土)	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"> ・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 ・介護予防体操指導者 	4	9/5(土)	シナプソロジーを楽しむ	
	5	10/17(土)	シナプソロジーを楽しむ	
	6	11/7(土)	シナプソロジーを楽しむ	
	<p>教授から一言</p> <p>楽しみながら脳をいきいきと元気にしませんか。脳に刺激をあたえると活性化しますよ。さあ脳の体操やゲームを楽しみましょう。</p>	備考	受講者納入金 1,000円 講座運営費 500円 内 詳細:資料・雑費・通信費 + 自遊塾負担金(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	取得単位数 5単位
受講条件		なし	定員 最大20人程度	
受講対象		親子可(5歳以上の子ども)		

U2183 ゼロから始める やさしい登山教室!! 初心者向け		1	5/22(金)	机上講習1『安全で楽しい登山』	県教育文化会館(403)
曜日 金曜日	会場 1~3回目県教育文化会館(403号室)	2	6/12(金)	机上講習2『服装・装備について』	県教育文化会館(403)
時間 1~3回目17:30~19:00 4,5回目10:00~15:30	4,5回目現地集合	3	6/19(金)	机上講習3『登山リスクマネジメント』	県教育文化会館(403)
	県民教授氏名 佐伯 知彦 ・立山の麓 芦峯寺に代々続く山案内人の家系に生まれ、立山案内人組合(現 立山ガイド協会)初代会長だった曾祖父「平蔵」の想いを引き継ぎ立山ガイド四代目平蔵として登山ガイドやスキー学校を生業とし、一年を通し「山」と「雪」をテーマに活動している県民初エベレスト登頂!! (2019.5.22)	4	6/26(金)	登山講習1『尖山』559m	尖山登山口 駐車場 ※詳細はお申込の際お知らせします
		5	7/3(金)	登山講習2『城が平山』446m	大岩親水公園 駐車場 ※詳細はお申込の際お知らせします
教授から一言 富山は名の通り、山に富み約600座の山々があると言われます。富山はtoYAMA⇒「山へ!!」つまり登山県であると思います。そんな富山の豊かな自然を生かし、楽しい山登りで健康維持増進&仲間づくり!! 登山事故撲滅!! 無理なく楽しく安全登山の実現にむけ一緒に学びましょう。ゼロから始める初心者向けのやさしい登山塾です。	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 ○講座運営費 3,500円 詳細: ガイド保険・資料作成・配布資料等 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 これから登山を始めたい元気な登山初心者!! 登山講習の際に集合場所(登山口)まで車で来られる方。当日は動きやすい服装・靴。雨具・お弁当・飲み物500ml×2ご持参。 受講対象 一般のみ	取得単位数 15単位	定員20人 最大23人程度		

U2184 こころほんわか 大人の絵本時間		1	6/25(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	会場 県教育文化会館(203号室)	2	7/23(木)	大人の絵本の味わいと深め方、読み語りのごつ	
時間 10:00~11:45		3	9/17(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 ・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	10/22(木)	持ち寄り絵本と深読み合い。季節の絵本	
		5	11/26(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。	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: 事務経費、資料代、通信費、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 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		

U2185 絵本でこころほぐし~大人のための絵本セラピー~		1	6/3(水)	絵本セラピーとは テーマ:ドキドキ	
曜日 水曜日	会場 県教育文化会館(401号室)	2	7/1(水)	テーマ:待つ ゲスト講師 永田 美樹子	
時間 10:00~11:50		3	8/5(水)	テーマ:自分で決める ゲスト講師 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 ・県民カレッジ自遊塾県民教授 ・富山市保健推進員、図書館司書資格 ・赤ちゃん木育ひろばKi b a k o、赤ちゃん教室などで絵本の読み聞かせ	4	9/2(水)	テーマ:ずーっと ゲスト講師 棚田 寿美代	
		5	10/7(水)	テーマ:つなぐ ゲスト講師 川原 令子	
教授から一言 絵本を通して新たな自分に出会えるチャンスです。多種多様なジャンルの絵本の魅力にふれ、絵本を共有した塾生自身が「ありのままに」感じたことを自由に出し合い、楽しみながら心があたたまり、笑顔が自然にあふれる「ワークショップ」です。心の凝りをほぐして、スッキリ・リラックス気分を味わいましょう。	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: セラピー制作費・資料代・ファイル代・通信費 1回500円×6=3,000 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位	定員 最大15人程度		

U2186 腹話術人形で笑いの出前		1	6/12(金)	腹話術ってなに?			
曜日 金曜日	会場 県教育文化会館(203号室)	2	6/26(金)	腹話術は「唇不動」!			
時間 9:45~11:45		3	7/10(金)	腹話術をしてみよう① 短い会話をしてみよう			
	並木 恵美 全日本あすなる腹話術協会腹話術師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 全日本あすなる腹話術協会腹話術師師範 自遊塾県民教授	4	7/24(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	
				5	9/11(金)	自分のネタを作ってみよう!	
教授から一言 楽しい笑いは健康の源!! 腹話術で脳を活性化させ、心も身体も元気になるませんか! 誰かを喜ばせたい方、楽しいおしゃべりが好きな方等、日々の生活の中からおネタを見つけて楽しみませんか? 腹話術はボランティアにも活かれます! まずは始めてみませんか?	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: テキスト代、レッスン頭代 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 なし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位	定員 最大14人程度				

U2187 腹話術で笑いの出前(入門)		1	6/12(金)	腹話術をはじめてみよう。「唇不動」①			
曜日 金曜日	会場 県教育文化会館(401号室)	2	6/26(金)	腹話術をはじめてみよう。「唇不動」②「人形の動かし方」①			
時間 17:30~19:00		3	7/10(金)	腹話術をはじめてみよう。「声を決める」「人形の動かし方」②			
	並木 恵美 全日本あすなる腹話術協会腹話術師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 全日本あすなる腹話術協会腹話術師師範 自遊塾県民教授	4	7/24(金)	腹話術をはじめてみよう。「人形の動かし方」③	
				5	9/11(金)	腹話術をはじめてみよう。「会話」	
教授から一言 腹話術をはじめてみませんか? 仕事やボランティアに活かすことができます。腹話術で脳を活性化させ、心も身体も元気になるませんか! 最初は始めてみませんか?	受講者納入金 2,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 2,000円 詳細: テキスト代、レッスン頭代 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 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				

U2188 「快眠レクチャー&快眠体操」(本部)

曜日 水曜日 会場 県教育文化会館(403号室)
時間 10:00~11:30



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

心身の健康のために重要な睡眠。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、睡眠に対する認識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	5/20(水)	私たちの身体と睡眠	
2	6/3(水)	生活習慣病と睡眠、睡眠の役割	
3	7/1(水)	睡眠のメカニズム、睡眠の実態	
4	8/5(水)	眠れるカラダのつくり方(こころ)	
5	9/2(水)	眠れるカラダのつくり方(からだ、環境)	
6	9/30(水)	快眠体操、足裏快眠法	
7	10/28(水)	食事と睡眠	
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	定員 最大20人程度	
受講対象	一般のみ		

U2189 市販薬について学び、健康を維持しよう!

曜日 月曜日 会場 県教育文化会館(304号室)
時間 14:00~15:40



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~)
・自遊塾県民教授(2025~)

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?

1	5/18(月)	セルフメディケーションとは?	
2	6/15(月)	薬の正しい使い方①(かぜ薬、胃腸薬など)	
3	7/13(月)	薬の正しい使い方②(便秘薬、下痢止薬など)	
4	8/17(月)	薬の正しい使い方③(鼻炎薬、点眼薬など)	
5	9/14(月)	薬の正しい使い方④(湿疹・皮膚炎薬など)	
6	10/19(月)	薬の正しい使い方⑤(水虫薬、きず薬など)	
7	11/16(月)	高齢者・持病のある方の市販薬の選び方	
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:資料コピー代など ○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15人程度	
受講対象	一般のみ		

U2190 トーテムポール なんじゃもんじゃ

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



県民教授氏名 浮橋 美頭
・講師を含む教員歴48年(小・中・高・養護)
・介護職パート4年、民生委員9年
・3・11から学ぶ一紙芝居活動2年、トーテムポール絵本出版
・作品展(21世紀美術館、県民会館、射水市等)
・チャンマー少数民族子どもへの教育費等支援活動10数年
・北米トーテムポール訪ね旅(55都市・集落)4か月

北米北西海岸沿いの街・村に点在・林立するトーテムポール。そこに登場する生き物それぞれの意味・創る民族それぞれの特徴を楽しみましょう。トーテムポールの持つ奥深さを、形の意味と共に、民族の歴史、生活等も合わせて、学びましょう。ビデオや写真も活用します。小5以上のお子さん、中高生の若い方、お家の方と一緒にぜひどうぞ!!

1	5/23(土)	トーテムポールについて知っていること、知りたいこと (アンケート、意見交換)	
2	6/13(土)	トーテムポールの写真から考える(仲間分けやその観点)	
3	7/18(土)	トーテムポールはここに一北米北西海岸の地域を知る	
4	8/22(土)	ビデオ鑑賞とぜひ会いたいと思うポールについて意見交換	
5	9/12(土)	会いたいと思うポール訪ね旅を考える(見たい地域が共通する人でグループを)	
6	10/17(土)	飛行機、船等の資料を基に行程・スケジュールを考えてみる	
7	11/21(土)	前回の続きとまとめ ビデオ鑑賞と受講しての感想まとめ	
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:ポール絵ガキキ、写真、諸資料、地図など ○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	小5以上	定員 最大20人程度	
受講対象	親子可(11歳以上の子ども)		

U2191 マイ・ポエム綴る&詠む

曜日 金曜日 会場 県教育文化会館(203号室)
時間 17:00~19:00



県民教授氏名 尾山 敦子
・元KNBテレビアナウンサー
・社団法人日本作詞家協会会員
・日本語し方センター北陸支部長
・コスモ生涯学習アカデミー主宰
・平成15年より自遊塾県民教授

ポエムには私たちが元気にしてくれる不思議な力があります。心にあることを綴ることで、ありのままの自分でもいいのだと感じられることでしょう。そして、あなたの声で詠んでみましょう。楽しく明るい、ちょっぴりおしゃれなポエムワールドで、もう一人の自分を見つけてみませんか。

1	6/12(金)	ようこそポエムワールドへ	
2	7/10(金)	綴って&詠んで楽しもう	
3	8/7(金)	綴って&詠んで楽しもう	
4	9/11(金)	学遊祭であなたもスターに!	
5	10/9(金)	綴って&詠んでステップアップ	
6	11/13(金)	綴って&詠んでステップアップ	
7	12/11(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 ○講座運営費 3,400円 詳細:資料代 1回200円×7回=1,400円 詩集制作費2,000円 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし	定員 最大10人程度	
受講対象	一般のみ		

U2192 へるんさん話の宝箱セミナー~ばけげけ・怪談・ヘルン文庫をめぐる~

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



県民教授氏名 木下 晶
・富山八雲会副会長 これまで、小泉八雲と「怪談」、富大「ヘルン文庫」をめぐる企画・講演多数。
・県民カレッジ自遊塾県民教授(2016~)
・富山市民大学講師(2018~)

ゲストとともに、小泉八雲の作品や小泉セツの生涯を知り、富山大学附属図書館「ヘルン文庫」で八雲の世界にふれ、現代的な意味などを語り合います。受講者は、富山八雲会の公開セミナーなどにもお試参加できます。

1	5/30(土)	ハーンの多彩な魅力にふれる	
2	6/13(土)	『怪談』から「ばけげけ」へ	
3	6/27(土)	ハーンとヘルン文庫の魅力とは	
4	8/8(土)	富山大学中央図書館ヘルン文庫の見学 現地集合	
5	8/22(土)	お気に入りの作品・「ばけげけ」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 ※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	ラフカディオ・ハーンやヘルン文庫に関心ある方	定員 最大10人程度	
受講対象	一般・親子(中学生以上)も可		

U2193 ころこ豊かにおしゃべり短歌カフェ！		1	11/13(金)	現代短歌は何でもあり？言葉の大海に乗り出そう！
曜日 金曜日 時間 10:00~11:30		2	11/20(金)	思い出のせて、時空を超える！
会場 県教育文化会館(401号室)		3	11/27(金)	妄想・フィクション思いのまま！
県民教授氏名 木下 晶 ・富山県県歌人連盟副会長 短歌時代社会員 ・(一社)富山県芸術文化協会参議 ・富山八雲会副会長 ・県民カレッジ自遊塾県民教授(2016~) ・富山市民大学講師(2018~)・元高校教員		4	12/4(金)	季節と自然の彩り
教授から一言 ころこの動いた時をメモして短歌を創りましょう。初めての方も大歓迎。おしゃべりしながら作品を作れます。メールなどで添削も行い、ころこ豊かな生活づくりをめざします。 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。		5	12/11(金)	まとめ
		備考	受講者納入金 800円 講座運営費(詳細) 300円 自遊塾負担金(500円) 受講条件 短歌に関心があり、創ってみたい人 受講対象 一般・親子可(小学生以上も歓迎します。)	取得単位数 5単位 定員 最大10人程度

U2194 言葉に心きらりー“読む喜び”を		1	5/27(水)	<新緑の中で授業開き> ※会場は高志の国文学館 いろいろなジャンルの文学作品を声に出して読む喜びを感じよう
曜日 水曜日 時間 10:00~12:00		2	7/8(水)	書いて読む読書の喜びを体験してみよう
会場 県教育文化会館(401号室)		3	9/2(水)	もう一度絵本を読む喜びを体験してみよう ※会場は高志の国文学館
県民教授氏名 坂田 陽子 ・元中学校国語科教師・NFD講師 ・「越中万葉かるた」を受する会代表 ・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」		4	10/14(水)	読みの中で出会った心に残る言葉、心きらりと感じた言葉を紹介しあおうー「言葉に心きらり」ノートからー
教授から一言 えもいわれぬ“読む喜び”を、いっしょに体験してみませんか。 作者と一体化する“読む喜び”を、様々な方法から取り組んでいきます。 高志の国文学館をも会場使用し、読みの世界の広さ、深さ、そして楽しさなどを体験します。 あらためて実感する“読む喜び”。そのような時間を、みなさんと共に。		備考	受講者納入金 3,500円 講座運営費(詳細) 3,000円 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 5単位 定員 最大12人程度

U2195 入門 柳田国男と日本民俗学の世界		1	7/5(日)	柳田国男と日本民俗学の誕生
曜日 日曜日 時間 15:00~17:00		2	8/2(日)	柳田国男の「先祖の話」を読む(前)
会場 県教育文化会館(403号室)		3	9/6(日)	柳田国男の「先祖の話」を読む(後)
県民教授氏名 中田 亮 ・大学で民俗学を専攻 ・日本口承文芸学会会員 ・とやま民俗の会会員 ・研究論文を多数発表		4	10/4(日)	柳田国男の妖怪論を読むーダイダラボッチを事例にしてー
教授から一言 昨年、民俗学入門書の刊行が相次いでいます。そこには2025年に生誕150年を迎えた柳田国男の存在が大きい。なぜなら柳田が日本で民俗学という学問を打ち立てた人物であり、彼でなければ民俗学の確立は遅れた、あるいは全くの別物になっていたと言ってもいいからです。そこで本講座では、この原点に戻って皆さんを「柳田国男と日本民俗学の世界」へとご案内いたします。		備考	受講者納入金 1,500円 講座運営費(詳細) 1,000円 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 5単位 定員 最大30人程度

U2196 発見!越中国の埋もれた歴史(24)前篇~前田齊泰による天保期前半の加賀藩政と越中国・富山藩~		1	5/30(土)	藩財政の整理、発行手形の整理
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	6/13(土)	食糧不足がさらに悪化 輪島が大津波
会場 県教育文化会館(403号室)		3	6/27(土)	疫病が流行し救済措置を連発 財政が逼迫
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24年目になる。		4	7/11(土)	収支均衡の計画 食糧を備蓄 水戸家との交際
教授から一言 今年度は加賀藩と富山藩の天保期前半を取上げます。この時期は特に天候が不順で、食糧危機への不安と人知を超える状況に直面しました。両藩ともに財政悪化の最中にありながらも救助に尽力します。一方で政治への厳しい批判にも対処せねばならず、その様子を史料から多角的に探ってみます。		5	7/25(土)	奥村栄実の登用 藩政批判と領内不穏への対応
		6	8/8(土)	富山藩で石田小右衛門による財政再建 前田利保が就任
		7	8/22(土)	加賀藩越中領や富山藩領の様子
		備考	受講者納入金 2,000円 講座運営費(詳細) 1,500円 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

U2197 発見!越中国の埋もれた歴史(24)後篇~越中郷土史の総復習:前田利長と前田家臣団の形成~		1	9/12(土)	前田利長の戦いと迷い
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	9/26(土)	前田家臣団の成立 布市の土方氏
会場 県教育文化会館(403号室)		3	10/10(土)	主だった家臣の履歴と町人や農民になった武将
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24年目になる。		4	10/31(土)	領内の支配 利常への円滑な継承
教授から一言 今年度は前田利長と前田家臣団の形成を中心に取り上げ、前田家草創の歴史を概観します。父の前田利家から地位と領土・家臣・領民を継承した前田利長が、多くの選択に苦悩する様子を史実に即して追いながら、並行して土方雄久の布市藩や、前田家でありながら徳川家により取立てられた七日市藩についても概説します。		5	11/14(土)	異母弟前田利孝による七日市藩の成立とその後
		備考	受講者納入金 2,000円 講座運営費(詳細) 1,500円 自遊塾負担金(500円) 受講条件 特になし 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位 定員 最大20人程度

U2198 朗読の世界へようこそ

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

県民教授氏名 **元野 陽子**

- ・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」終了ほか現在も「山根基世の朗読講座」など受講

教授から一言
一人で本を読むのも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、人に伝えて共有する時間もまた格別なものです。お腹から声を出すこと、声帯の筋肉を使うことは健康にもよく、心も体もリフレッシュ！ 知れば知るほど朗読の世界は奥深く魅力的です。さあ、と一緒に、朗読の世界の入り口のドア叩いてみませんか？

1	5/24(日)	声を出してみよう	
2	6/28(日)	絵本を読む	
3	7/26(日)	息遣いを大切に、聞き手に語りかける	
4	9/27(日)	いきいきと読む	
5	10/18(日)	組み立てを考えて読む、作品選び	
6	11/8(日)	発表会に向けて準備練習	
7	12/6(日)	発表会	
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	できるだけ続けて出席できる方		定員 最大12人程度
受講対象	一般のみ		

U2199 朗読ステップアップ

曜日 日曜日
時間 13:30~15:30
会場 県教育文化会館(401号室)

県民教授氏名 **元野 陽子**

- ・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」終了ほか現在も「山根基世の朗読講座」など受講

教授から一言
朗読は学べば学ぶほど、その奥深さに驚かされ、また新しいチャレンジが始まります。朗読を始めてしばらくすると、ほとんどの人がいくつもの壁にぶつかります。その壁を、乗り越えた時の喜びは素晴らしいものです。活字で描かれた世界を、自分の言葉として語るときに感じる一体感を体感できるよう、一緒に学びませんか？とちに学ぶ仲間がいればなおさら楽しい素敵な時間になることでしょう。

1	5/24(日)	朗読の基本、自分の朗読ふりがえり	
2	6/28(日)	いきいきと読む(予習あり)	
3	7/26(日)	息遣いを大切に、話しかけるように読む(予習あり)	
4	9/27(日)	感じる心と抑制した表現(予習あり)	
5	10/18(日)	組み立てを考えて読む(予習あり)	
6	11/8(日)	発表会に向けて読み合わせほか準備	
7	12/6(日)	発表会	
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	朗読講座や朗読サークルへ参加経験があって、できるだけ続けて出席できる方がぞましい。		定員 最大12人程度
受講対象	一般のみ		

U2200 富山を築いた人々

曜日 日曜日
時間 14:00~15:30
会場 県教育文化会館(401号室)

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
・富山を築いた人々(歴史)を学ぼう。

1	6/7(日)	日中国交、松村謙三	
2	7/5(日)	Y・K・K創業、吉田忠雄	
3	9/6(日)	人間国宝、石黒宗麿	
4	10/4(日)	旧制高校創設、馬場はる	
5	11/1(日)	日本の銀行王、安田善次郎	
備考	受講者納入金	2,000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 1,500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		定員 最大25人程度
受講対象	一般のみ		

U2201 富山を歴史探訪

曜日 月曜日
時間 14:00~15:30
会場 県教育文化会館(401号室)

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
・知られざる富山の歴史を学ぼう。

1	5/25(月)	富山城址はどこまで？	
2	6/22(月)	売薬は立山衆徒のルートを利用	
3	7/20(月)	相馬地区を救った越中の真宗徒	
4	9/21(月)	佐々成政の悪評は前田氏がねつ造？	
5	10/19(月)	立山カルデラのなぞ	
備考	受講者納入金	2,000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 1,500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		定員 最大25人程度
受講対象	一般のみ		

U2202 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。俳句は一行日記。俳句を学んだり作ったりすることを通して、日々の発見や感動を記録し、自身のものの見方や考え方を深めましょう。さらには、郷土富山を語り合い、その自然と文化のすばらしさを確かめて、これを次の世代に引き継ぎましょう。

1	5/25(月)	作句と句会の基礎・基本	
2	6/22(月)	富山の俳句①、夏の自然と文化① 句会①	
3	7/13(月)	富山の俳句②、夏の自然と文化② 句会②	
4	8/24(月)	富山の俳句③、秋の自然と文化① 句会③	
5	9/14(月)	富山の俳句④、秋の自然と文化② 句会④	
6	10/5(月)	会場周辺の吟行 句会⑤	
7	10/26(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	取得単位数 10単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,500円 詳細:資料代 1,500円 通信費 500円 富山歳時記基金 500円 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	特になし		定員 最大16人程度
受講対象	一般のみ		

U2203 脳いきいきほんわかアート(本部)		1	5/20(水)	講座紹介、かな文字ネームプレート
曜日 水曜日 時間 10:00~12:00		2	6/17(水)	白黒不思議立体
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/1(水)	おもしろ深海魚
	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	4	7/22(水)	アナログ画
		5	8/5(水)	サボテンのガラス絵
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。手づらで受講。毎回納得の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ます。	受講者納入金 11,700円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 11,200円 詳細: 7回×1,600円 材料費、画材、モチーフ、資料代etc 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※学生は1講座につき500円の支払いが必要となります	6	9/16(水)	夏草図屏風
		7	10/14(水)	月の光
		備考	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

U2204 自分の本を書いてみよう! Kindleで始める電子書籍・紙出版入門		1	5/24(日)	Kindleが変えた出版のかたち 誰もが本を出せる時代に
曜日 日曜日 時間 14:00~15:30		2	6/28(日)	本を書くにはコツがある! 構えずぎすに始めるために
会場 県教育文化会館(304号室)		3	7/26(日)	執筆スタート! 出版へのステップを一步ずつ
	県民教授氏名 折田 真一 ・自遊塾県民教授22年 ・富士情報ビジネス専門学校教員22年 ・電子書籍4冊Amazonで出版しランキング39冠達成、ペーパーバック出版 ・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	4	11/22(日)	進捗確認 出版に立ちはだかる壁と向き合う
		備考	受講条件	前向きに学ぶ気持ちのある方
教授から一言 本を書いてみたい! という人はたくさんいますが、本当に書く人は限られています。しかし、今は電子書籍も紙の本もコストをかけずに自分で書ける時代になりました。この講座は昨年度から開始しましたが、思った以上に自分の本を書いてみたい人がいる事がわかりました。今までに4冊を出版しAmazonランキング1位も取った実績をもって、皆さんが自分の本を書けるよう、そのコツをお伝えします。	受講者納入金 4,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 4,000円 詳細: 資料代(カラーコピー等) 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※学生は1講座につき500円の支払いが必要となります	受講対象	一般のみ	
				取得単位数 5単位 定員 最大10人程度

U2205 再エネMy発電所をつくってみよう!!		1	5/27(水)	再生可能エネルギーの種類とその特徴
曜日 水曜日 時間 10:00~11:30		2	6/24(水)	発電に適した再エネの資源量とその活用状況
会場 県教育文化会館(401号室)		3	7/22(水)	再エネMy発電所を設計してみよう I
	県民教授氏名 坂東 松夫 ・国内外の再エネ発電所の設計・出力制御支援業務に10年以上従事(関連特許、国内7件、海外5件取得)	4	8/26(水)	再エネMy発電所を設計してみよう II
		5	9/16(水)	再エネMy発電所の有益性を探究(任意;個別発表)
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巧く活用した、再エネ発電の実態と課題をやさしく共に学びましょう。 ・受講者居住地周辺に実在する再エネを活用したMy発電所を概略設計し、有益性を探究してみよう。	受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 0円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※学生は1講座につき500円の支払いが必要となります	備考	受講条件	特になし
		受講対象	一般のみ	
				取得単位数 5単位 定員 最大15人程度

U2206 整理収納の基本~もう片付けに悩まない貴方に!~		1	5/23(土)	整理の基本を学ぼう!
曜日 土曜日 時間 10:00~12:00		2	6/20(土)	収納のコツを知って効率UP!
会場 県教育文化会館(203号室)		3	7/18(土)	写真の整理 他
	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	4	9/19(土)	整理収納を知ると意識が変わる!
		備考	受講条件	特になし
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学ぶことで、整理に対する意識が変わります。お部屋も心も整えて、もう片付けに悩まない理想の生活を手に入れませんか?	受講者納入金 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: 資料作成費、連絡通信費、実習材料費 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※学生は1講座につき500円の支払いが必要となります	受講対象	一般のみ	
				取得単位数 5単位 定員 最大20人程度

U2207 ストール&スカーフを使いこなしてオシャレを楽しもう!		1	5/30(土)	ストールの基本を知ろう!
曜日 土曜日 時間 14:00~16:00		2	6/27(土)	スカーフの基本を知ろう!
会場 県教育文化会館(203号室)		3	9/26(土)	ストール&スカーフを楽しもう!
	県民教授氏名 稲村 美由起 ・スカーフコーディネーター ・ストールコーディネーター ・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	4	10/31(土)	ストール&スカーフを使いこなそう!
		備考	受講条件	お手持ちのストール、スカーフ数枚、スタンドミラーをご持参ください。
教授から一言 ストールやスカーフを持ってはいるけど、しまい込んだままだったり、巻き方が分からずワンパターンな巻き方になっていませんか? ストール、スカーフの基本的な巻き方やちょっとしたコツ、一味違うアレンジを学んで、毎日のオシャレを楽しみましょう!	受講者納入金 3,700円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 3,200円 詳細: 資料作成費、連絡通信費、実習材料費 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※学生は1講座につき500円の支払いが必要となります	受講対象	一般のみ	
				取得単位数 5単位 定員 最大15人程度

U2208 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 木曜日
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代の義母に勤めると冷えや睡眠、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することを目指します。不安や心配を手放して、食を楽しみましょう！

1	5/28(木)	禁止・制限・我慢なし！食選力を身につける	
2	6/25(木)	にぶった脳を元氣にする 頑張りない食事術	
3	7/30(木)	食事で作る 一生自分で歩ける体	
4	8/27(木)	肌・髪・姿勢が決めて！「なんだか素敵」は食事で作る	
5	9/17(木)	老後資金に余裕ができる たった1つの食事法	
6	10/29(木)	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		
受講対象	一般のみ		

くらし・食

U2209 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	5/30(土)	庶民が数学に熱狂した江戸時代にタイムスリップしよう	
2	6/20(土)	八方に桂馬飛びしながら世界をめぐるましよう	
3	7/11(土)	数字や図形を使って脳を鍛えましよう	
4	8/1(土)	2点を結ぶ線がどれか最短かを探すパズルです	
5	8/22(土)	無限に回転し続ける立体を作ります	
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		
受講対象	親子可(12歳以上の子ども)		

U2210 海とは ヨットとは 富山湾でヨットの楽しみを学びましよう

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)

県民教授氏名 松井 和夫



・高校で教師をしていました
・富岩水上ラインで最初の船長
・松川遊覧船にて船長兼ガイド
・県の上級観光ガイドコース修了
・公民館長を8年間
・約50年間のヨット歴あり

教授から一言 富山湾でタモリカップが4年間開催され、その後世界ヨットレース(極東杯)が日本海で開催。日本・世界を1周したヨットマンが新湊マリーナに、日本海側で1番安くて設備が充実していると。又世界で最も美しい湾クラブに選ばれています。なによりも海から見る立山連峰、山々・野・海が一体に感じる場所は日本でもここだけである。立山に朝日が昇る、夕日が沈む時は別世界である。この講座でヨットの楽しみを学ばし人生の幅を大きくしましょう。人生の喜怒哀楽は海が飲み込んでくれます。講座終了後希望者はヨットクルーザ(県営新湊マリーナ)にて体験クルージングで楽しみましよう。

1	6/6(土)	海・ボート・ヨットとは	
2	7/4(土)	海とヨット・日本における歴史	
3	8/1(土)	ヨットのイロハについて	
4	9/5(土)	ヨットクルーザの楽しみ(エンジン音なし・波の音だけ)	
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	年齢・性別は問いません 体力的に日常生活に支障のない方		
受講対象	親子可(但し15才歳以上の子ども)		

自然環境

U2211 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22年
・高岡市国際交流協会韓国語講座21年
・富山市民大学16年
・富山情報ビジネス専門学校教員

教授から一言 この講座は知っているようで知らない隣国、韓国をより深く理解するための講座です。今年度は企業・言語・健康・食文化・未来という大きなテーマを掲げ、講師が直接現地で体験し、感じてきた世界を紹介しつつ、オリジナル動画でご紹介します。また、韓国の歌の世界も華やかなKPOPSとはまた違う側面を取り上げ、歌の素晴らしさをしっかりとお伝えしたいと思います。お楽しみに！

1	6/14(日)	・私が韓国現地で見たサムスン！奇跡と挫折と ・シングアゲイン 歌の力I	
2	7/12(日)	・ハングルから見た世界のリアル ・ハクチョンから生まれた歌の魂	
3	10/11(日)	・漢方と医食同源の健康観 ・バスキングを味わう	
4	11/8(日)	・韓国人の食卓 その豊かな世界 ・90年代の隠れた名曲達	
5	12/6(日)	・SKが描く韓国の未来とは ・シングアゲイン 歌の力II	
備考	受講者納入金	4,000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 3,500円 詳細:資料代(レジュメ、CD等) 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	前向きに学ぶ気持ちのある方		
受講対象	一般のみ		

音楽

U2212 心ワクワクミュージック2026!

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 木田 晃



・駒沢大学管弦楽研究会
・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年・28年・29年・30年・令和元年・3年~7年自遊塾講座開講

教授から一言 クラシック音楽・和洋POPS曲・歌謡曲などの名曲を一流アーティストの歌声や有名オーケストラの演奏で楽しみます。土曜日の午後の時間を素敵な音楽で心ワクワクしませんか！

1	7/18(土)	オリエンテーション	
2	8/22(土)	リクエスト曲を中心に楽しみます	
3	9/5(土)	リクエスト曲を中心に楽しみます	
4	9/26(土)	リクエスト曲を中心に楽しみます	
5	10/17(土)	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 〇講座運営費 500円 詳細:コピー用紙代金・ファイル代金・インク代金 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	一般のみ		

U2213 クラシック音楽を愉しもう		1 6/6(土) モーツァルト	
曜日 土曜日	会場 県教育文化会館	2 7/4(土) オペラ、映画、オーケストラ、ピアノ、古楽器、若い才能、異色の組み合わせ等、講師の“推し”を紹介	1
時間 14:00~16:00	(ハイビジョン学習室)	3 8/1(土) オペラ、映画、オーケストラ、ピアノ、古楽器、若い才能、異色の組み合わせ等、講師の“推し”を紹介	2
 県民教授氏名 筧田 泉 ・元県立高校音楽科教諭 ・ピアノ指導者	クラシック音楽は、長い間人々に愛され親しまれてきました。現在でも、TVドラマやCM、BGMと毎日のように流れています。そんなクラシック音楽を映像とともにじっくり鑑賞する時間を持ってみませんか。生演奏を含めたレクチャーコンサート(場所を変更して実施・詳細は講座内で案内)も1度は企画中です。	4 10/24(土) オペラ、映画、オーケストラ、ピアノ、古楽器、若い才能、異色の組み合わせ等、講師の“推し”を紹介	3
		5 11/7(土) オペラ、映画、オーケストラ、ピアノ、古楽器、若い才能、異色の組み合わせ等、講師の“推し”を紹介	4
受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細:資料代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大25人程度	6 11/21(土) オペラ、映画、オーケストラ、ピアノ、古楽器、若い才能、異色の組み合わせ等、講師の“推し”を紹介	5
		7 12/5(土) まとめ	7
備考	受講条件 特になし	受講対象 親子可(10歳以上の子ども)	

U2214 脳とれれ♪ーウクレレで楽しく脳トレ		1 6/10(水) ウクレレの仕組み・コード +脳トレ	
曜日 水曜日	会場 県教育文化会館	2 7/8(水) 3コードの曲を弾こう +脳トレ	
時間 10:00~12:00	(ハイビジョン学習室)	3 8/5(水) 学遊祭に向けて+脳トレ	
 県民教授氏名 新田 万記子 ・シナプロソロジーインストラクター ・コグニサイズ実施者 ・ウクレレ個人指導 ・正看護師	ウクレレは、楽譜を読み、歌い、左右違う手の動きに加え、音を聞き、脳と身体と五感を使う、素晴らしい脳トレです。また、みんなで一緒に弾くので、間違ってもという心配はいりません。初心者を対象に、基礎からゆっくり指導します。とにかく楽しむことが第一！シナプロソロジーなど一般的な脳トレや、ゆるい体操も取り入れます。	4 9/9(水) 学遊祭に向けて+脳トレ	
		5 9/30(水) 学遊祭に向けて+脳トレ	
受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細:コピー代金 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大15人程度	6 10/21(水) 1年を振り返って	
		備考	受講条件 ウクレレ初心者対象(基礎の内容となることを、ご了承ください)ウクレレ購入希望者には、購入前に注意事項を事前連絡します。

U2215 口笛music&手奏オカリナonステージ(CD伴奏)(本部)		1 6/6(土) 口笛の出し方 簡単な曲 手奏オカリナの音出し	
曜日 土曜日	会場 県教育文化会館(203号室)	2 7/4(土) 口笛の出し方 簡単な曲 手奏オカリナの音出し	
時間 10:00~12:00		3 8/1(土) 口笛で高低音 手奏オカリナの音出し	
 県民教授氏名 野中 健二 ・自遊塾 講師7年目 ・公民館、学校、病院、福祉施設、公設コンサート、レストラン、独奏会などで演奏	野鳥の鳴き真似から多彩な音楽まで、楽譜に縛られず自由に楽しみませんか？歌が苦手でも大丈夫。車内やベットのするなど、場所を選ばず練習できます。喉の活性化や、腹式呼吸による心肺機能向上、舌のトレーニング、ストレス解消と健康効果も抜群。「音楽を一生の友にしたい」を応援します。	4 9/5(土) 口笛で高低音 手奏オカリナの音出し	
		5 10/10(土) 口笛musicに挑戦 手奏オカリナの音出し	
受講者納入金 500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 0円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大8人程度	6 11/7(土) 口笛musicに挑戦 手奏オカリナの音出し	
		備考	受講条件 口笛の音が出せる方

U2216 はじめようアンサンブルA(チェロ)		1 5/24(日) 自己紹介、役割分担、音出し練習	
曜日 日曜日	会場 県教育文化会館(203号室)	2 6/28(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
時間 9:30~11:30		3 7/19(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
 県民教授氏名 和田 雅夫 ・自遊塾県民教授 ・元スキムソードチェロ講師	チェロ初心者対象です。チェロのみでアンサンブルを楽しみたい人集まって下さい。また、はじめようアンサンブルAとBは行事等では「とやま室内楽アンサンブル」として合同で演奏します。	4 8/23(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
		5 9/27(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
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:楽譜、教材代、通信費等 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	取得単位数 10単位 定員 最大10人程度	6 10/25(日) ミニコンサートに向けて合奏練習	
		備考	受講条件 使用楽器、譜面台持参

U2217 はじめようアンサンブルB(セッション)		1 5/24(日) 自己紹介、役割分担、音出し練習	
曜日 日曜日	会場 県教育文化会館	2 6/28(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
時間 9:30~11:30	(ハイビジョン学習室)	3 7/19(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
 県民教授氏名 長谷川 弘子 ・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	 中村 公春 ・自遊塾県民教授 ・楽器店音楽講師	4 8/23(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
		5 9/27(日) 学遊祭に向けて合奏練習	
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:楽譜、教材代、通信費等 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	取得単位数 10単位 定員 最大10人程度	6 10/25(日) ミニコンサートに向けて合奏練習	
		備考	受講条件 使用楽器、譜面台持参

U2218 郷土芸能「南京玉すだれ」の習得①

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である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て継承してゆきたい。

1	7/1(水)	玉すだれの伝承と面白さを学ぼう(基本型・口上)
2	8/5(水)	玉すだれの基本型 第1部 釣り竿・白帆・国旗
3	9/2(水)	玉すだれの基本型 第1部 ホタルイカ・ブリ
4	10/7(水)	玉すだれの基本型 第1・2部 神社・合掌造り・チューリップ
5	11/11(水)	玉すだれの基本型 第1・2・3部 立山・布橋・後光・称名滝
6	12/2(水)	いきいき越中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	受講希望者はどなたでも(子供・学生・大人)	
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)	
		取得単位数 5単位
		定員 最大15人程度

U2219 郷土芸能「南京玉すだれ」の習得②

曜日 日曜日
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。

1	7/12(日)	玉すだれの伝承と面白さを学ぼう(基本型・口上)
2	8/23(日)	玉すだれの基本型 第1部 釣り竿・白帆・国旗
3	9/13(日)	玉すだれの基本型 第1部 ホタルイカ・ブリ
4	10/18(日)	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	11/22(日)	玉すだれの基本型 第1・2・3部 立山・布橋・後光・称名滝
6	12/20(日)	いきいき越中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	受講希望者はどなたでも(子供・学生・大人)	
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)	
		取得単位数 5単位
		定員 最大15人程度

U2220 山岳修行としての立山

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 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・社会教育を推進。会社員、慶應義塾大学SFC研究所上席所員。

本講座は山岳修行の場としてはやくから立山に分け入った修験者と、その興りに着目して学びます。そもそもの山岳修行の始まりから立山に広がった流れ、山岳修行と立山信仰の関係、今も残る立山修験の痕跡を探ります。ゲスト講師には、日本での山岳信仰の歴史に詳しい関 隆司氏(高岡市立万葉歴史館図書情報課長)をお招きします。

1	7/5(日)	はじまりとしての山岳修行 解説:関 隆司先生(高岡市立万葉歴史館図書情報課長)
2	8/2(日)	全国に広がった山岳修行 解説:関 隆司先生(高岡市立万葉歴史館図書情報課長)
3	9/13(日)	富山での山岳修行 解説:関 隆司先生(高岡市立万葉歴史館図書情報課長)
4	10/4(日)	立山山中の修行の痕跡を辿る
備考	受講者納入金	2,000円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 1,500円 詳細: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)	
		取得単位数 5単位
		定員 最大30人程度

U2221 ふるさととやまの人物ものがたり2026

曜日 水曜日
時間 14:30~16:00
会場 県教育文化会館(304号室)



県民教授氏名 鈴木 康裕
・元富山市役所技術職員
・現富山市立中学校職員
・元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
・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

郷土にはどんな先人がいたの? どんな夢や志をもっていたの? どうやって夢や志をかなえたの? 貴方も知りたくありませんか? 私たちといっしょに学びましょう!

1	5/27(水)	初代 金岡又左衛門 富山県を「電力」で元気に
2	6/24(水)	山田 孝雄 日本語の文法を解明したい
3	7/22(水)	椎名 道三 用水をつくり新しい水田を開発
4	9/23(水)	岡田 呉陽 新しい時代を担う人材を育てよう
5	10/21(水)	松村 謙三 日本と中国の友好関係を目指す
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 ○講座運営費 300円 詳細:カラーコピー代 A3 @60円×1枚×5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	一般のみ	
		取得単位数 5単位
		定員 最大12人程度

U2222 イタイタイ病と今ある課題

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
・第8回神通川清流環境賞奨励賞
・第9回神通川清流環境賞奨励賞

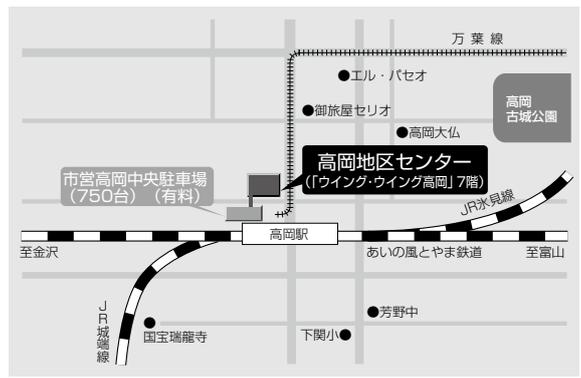
長年神通川流域の人々を苦しめ、1972年に勝訴を勝ち取ったイタイタイ病。あれから56年。私たちはかの公害から何を学び、何を覚えてきたのでしょうか。イタイタイ病と今ある課題を、ワークを交えて考えます。

1	5/17(日)	イタイタイ病の概要
2	6/7(日)	カドミウム汚染
3	7/12(日)	紛争の解決法
4	8/16(日)	語り部問題
5	9/20(日)	公害と環境問題
備考	受講者納入金	600円
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 100円 詳細: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	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

U2223 朝乃山につながる富山県大相撲力士の系譜		1	5/25(月)	2代目梅ヶ谷藤太郎の天才ぶりを知ろう
曜日 月曜日 時間 14:00~16:00		2	7/27(月)	無敵の太刀山の活躍を学ぶ
会場 県教育文化会館(403号室)		3	9/28(月)	戦後、昭和の富山の名力士を語ろう
	県民教授氏名 寺岡 伸清 ・自遊塾では以下の講座を開講 「司馬遼太郎歴史小説の魅力を共有する」(令和2年度)ほか	4	10/19(月)	令和富山の富山角界スター 朝乃山物語
		5	11/23(月)	朝乃山に続く郷土の期待の星たち
		6	12/21(月)	石川に負けるな 富山相撲王国を目指して
		備考	受講者納入金 1,700円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,200円 詳細:資料作成費 @10×20枚×6回=1,200円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位
教授から一言	不祥事、けがと2度も三段目に陥落したにも関わらず再度幕内に這い上がって来た朝乃山関は郷土富山県の期待の星です。実は朝乃山を生んだ富山県には2代目梅ヶ谷と太刀山という二人の大横綱をはじめ多くの関取先達があります。この講座では「朝乃山につながる富山県大相撲力士の系譜」を中心軸にして、大相撲雑学も多く取り入れて大相撲観戦がもっと楽しくなるような組み立てで進めます。	受講条件 なし	受講対象 一般のみ	定員 最大30人程度

U2224 富山の福祉の先人たち		1	5/23(土)	(明治~戦前)救済活動と社会事業、保育事業の先人たち		
曜日 土曜日 時間 10:00~12:00		2	6/13(土)	(戦後)福祉国家、施設づくり・福祉のまちづくりの先人たち		
会場 県教育文化会館(403号室)		3	7/4(土)	(昭和・平成)共に支え合う地域共生社会づくりの先人たち		
	県民教授氏名 宮田 伸朗 ・富山国際学園で福祉専門職や教職の養成教育に従事 ・県市の教育/福祉の委員など歴任 ・NPOの法人活動として「富山の福祉史」の講座などを実施 ・富山県高岡看護専門学校理事長	4	8/1(土)	(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		
		備考	受講者納入金 1,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,000円 詳細:資料代 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 5単位		
		教授から一言	生きていく上での困りごとは世の常。困ってはじめて「我が事」となる福祉。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。意外と知らない福祉の郷土史。先人達に学び人口減少時代の福祉を考えます。福祉現職者や高校生の皆さんにもお奨め。視野が広がり、意欲も高まります。	受講条件 特になし	受講対象 親子可(高校生以上)	定員 最大15人程度

高岡地区センターを 会場として開講する講座 【9講座】



U2225 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(高岡)		1	7/8(水)	シナプソロジーとは。
曜日 水曜日 時間 13:30~15:00		2	7/29(水)	シナプソロジーを楽しむ
会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)		3	8/19(水)	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 ・介護予防体操指導者	4	9/30(水)	シナプソロジーを楽しむ
		5	10/28(水)	シナプソロジーを楽しむ
		6	11/25(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 ○講座運営費 500円 詳細:資料・雑費・通信費 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	取得単位数 5単位
教授から一言	楽しみながら脳をいきいきと元気にしませんか。脳に刺激をあたえると活性化しますよ。さぁ脳の体操やゲームを楽しみましょう。	受講条件 特になし	受講対象 親子可(5歳以上の子ども)	定員 最大20人程度

U2226 こころほんわか 大人の絵本時間 ~絵本セラピー~		1	6/11(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
曜日 木曜日 時間 10:00~11:45		2	7/9(木)	テーマ「変わらない」 ゲスト講師 絵本セラピスト 棚田 寿美代
会場 高岡地区センター (ウイング・ウイング高岡7階)		3	9/10(木)	テーマ「いろんな秋」 ゲスト講師 絵本セラピスト 江川 博恵
	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 ・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	10/8(木)	テーマ「小さな一歩」 ゲスト講師 絵本セラピスト 川原 令子
		5	11/12(木)	テーマ「見方は味方」
		備考	受講者納入金 3,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 2,500円 詳細:事務経費・資料代・通信費など 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	取得単位数 5単位
		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。	受講条件 特になし

U2227 元気up! 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
・ラフターアンパサダー
・介護予防健康アドバイザー
・レクレーション介護士
・保育士

教授から一言
ひとりの笑顔が100人のしあわせをつくるそうです。まずは自分自身をしあわせにしましょう。方法は簡単。ただ息を吐くだけ、今日の命に感謝して楽しい人生を送りましょう。一緒に笑いましょう。

1	6/25(木)	笑いヨガについて説明	
2	7/16(木)	笑いの効果について	
3	8/6(木)	わくわく笑いエクササイズ	
4	9/24(木)	ルンルン笑いエクササイズ	
5	10/15(木)	歌体操と脳トレ	
6	11/26(木)	創作笑いエクササイズ	
7	12/17(木)	笑いヨガまとめ	
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 〇講座運営費 0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	軽運動ができる成人		定員 最大25人 程度
受講対象	一般のみ		

U2228 「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。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、睡眠に対する認識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P P K(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	5/22(金)	私たちの身体と睡眠	
2	6/5(金)	生活習慣病と睡眠、睡眠の役割	
3	7/3(金)	睡眠のメカニズム、睡眠の実態	
4	8/7(金)	眠れるカラダの作り方(こころ)	
5	9/4(金)	眠れるカラダの作り方(からだ、環境)	
6	10/2(金)	快眠体操、足裏快眠法	
7	10/30(金)	食事と睡眠	
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 〇講座運営費 1,000円 詳細:資料コピー代 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		定員 最大10人 程度
受講対象	一般のみ		

U2229 楽しく健康太極拳(効用説明と体験)

曜日 水曜日
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 村椿 信子

・1990年東京にて揚名時太極拳師範取得以降 東京、富山県にて35年指導歴あり

教授から一言
気功と太極拳を異文化として学ぶ機会になればと思います。人生100年時代、健康とは心身共に健康である。学びと運動を兼ねそなえている健康太極拳(揚名時健康太極拳)心を病む若者、老いを重ねての体調不良、老若男女の健康運動として伝えたい。(サポート講師 宮喜 誠、森澤 久美子)

1	7/8(水)	気功と太極拳について講義	
2	8/5(水)	説明しながら実技:気功(呼吸法)(八段錦)	
3	9/2(水)	説明しながら実技:太極拳(不老拳)	
4	10/7(水)	説明しながら実技:太極拳(不老拳)	
5	11/4(水)	習得した事の講義と疑問	
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 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	75歳までの健康な老若男女		定員 最大20人 程度
受講対象	一般のみ		

U2230 ゲーテ詩集を原文で読むードイツ語文法も速習ー

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行きます。言語の構造を重視し単純な暗記は軽視するので、言語の理解が速く進みます。昨年度のフランス語・イタリア語・スペイン語に続き今回はドイツ語が対象です。文例はゲーテから採ります。以前は「ファウスト」でしたが今回は抒情詩等です。浅学の私も、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	5/31(日)	ゲーテの生涯と諸作品、ドイツ文学史・詩史概観 ドイツ語発音	
2	6/28(日)	「野ばら」他 ドイツ語文法	
3	7/26(日)	「若きウェルテルの悩み」のクロップシュトック、オシアンの場合他 ドイツ語文法	
4	8/30(日)	「ヴィルヘルム・マイスターの修業時代」の「ミニヨン」他 ドイツ語文法	
5	9/27(日)	他の詩・小説、希望する塾生の小発表(他作家も可)	
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 〇講座運営費 0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		定員 最大15人 程度
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)		

U2231 勝興寺の文化財で学ぶシリーズII(四季耕作図他)

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

・勝興寺まちづくり協議会・ふるこはん塾学芸員
・一級建築士事務所管理建築士
・日本海文化悠学会副代表
・浄土真宗高岡教区門徒総代会副会長

教授から一言
勝興寺収蔵の宝物は一級品であり、その紹介と解説シリーズIIである。宝物を読み解くことで、そのモノが持つ時代の背景、民俗などを学ぶ。四季耕作図を読み解き、江戸時代の農村風景、農作業、風俗、加賀藩の農政を学ぶ。勝興寺に戦国及び江戸時代に上級社会(公家・大名・大寺院)の人が入寺しているその調度品の工芸品を鑑賞しよう。勝興寺文化財アーカイブ資料を映像(パワーポイント)で読み解いて見ませんか。

1	6/4(木)	勝興寺本絵巻「四季耕作図」から学ぶ一概説	
2	6/11(木)	勝興寺本絵巻「四季耕作図」から学ぶ一詳説	
3	6/25(木)	勝興寺宝物婚礼調度品(廣悟さま)	
4	7/2(木)	勝興寺宝物婚礼調度品(廣悟さま他)	
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 〇講座運営費 500円 詳細:資料のプリント代 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30人 程度
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)		

U2232 口笛music&手奏オカリナonステージ(CD伴奏)(高岡)

曜日 土曜日 会場 高岡地区センター
 時間 10:00~12:00 (ウイング・ウイング高岡7階)



県民教授氏名 野中 健二
 ・自遊塾 講師7年目
 ・公民館、学校、病院、福祉施設、公設コンサート、レストラン、独奏会などで演奏

教授から一言 野鳥の鳴き真似から多彩な音楽まで、楽譜に縛られず自由に楽しみませんか？歌が苦手でも大丈夫。車内やベットのするなど、場所を選ばず練習できます。喉の活性化や、腹式呼吸による心肺機能向上、舌のトレーニング、ストレス解消と健康効果も抜群。「音楽を一生の友にしたい」を応援します。

1	6/13(土)	口笛の出し方 簡単な曲 手奏オカリナの音出し	
2	7/18(土)	口笛の出し方 簡単な曲 手奏オカリナの音出し	
3	8/15(土)	口笛で高低音 手奏オカリナの音出し	
4	9/19(土)	口笛で高低音 手奏オカリナの音出し	
5	10/17(土)	口笛musicに挑戦 手奏オカリナの音出し	
6	11/21(土)	口笛musicに挑戦 手奏オカリナの音出し	
7	12/19(土)	口笛ビブラートに挑戦 鳥笛に挑戦	
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 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	口笛の音が出せる方		定員 最大8人 程度
受講対象	親子可(10歳以上の子ども)		

U2233 伏木地区の歴史と文化を語る

曜日 水曜日 会場 高岡地区センター
 時間 14:00~16:00 (ウイング・ウイング高岡7階)

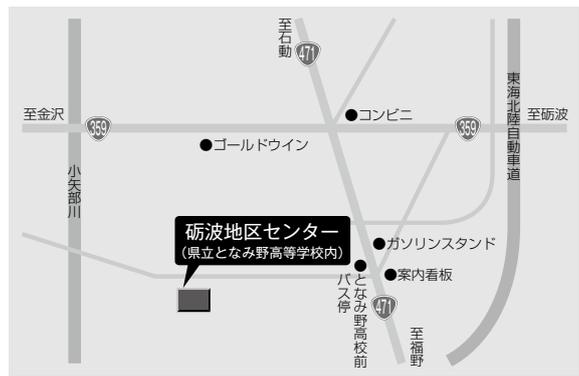


県民教授氏名 上 忠
 ・生涯学習ボランティア「伏木玉くしげの会」所属
 ・高岡地区生涯学習協議会役員

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。今回は、「伏木港の汽船時代の幕開け」をテーマに頑張りたいと思っている。

1	6/17(水)	ペリー来航	
2	7/22(水)	遣米使節 佐野 鼎	
3	8/26(水)	加賀藩 梅鉢艦隊	
4	9/16(水)	灯台	
5	10/21(水)	伏木築港論	
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 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		

**砺波地区センターを
会場として開講する講座
(7講座)**



U2234 元気up! 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
 ・レクレーション介護士
 ・保育士

教授から一言 ひとりの笑顔が100人のしあわせをつくるそうです。まずは自分自身をしあわせにしましょう。方法は簡単。ただ息を吐くだけ、今日の命に感謝して楽しい人生を送りましょう。一緒に笑いましょう。

1	6/18(木)	笑いヨガについて説明	
2	7/23(木)	笑いの効果について	
3	8/27(木)	わくわく笑いエクササイズ	
4	9/17(木)	ルンルン笑いエクササイズ	
5	10/22(木)	歌体操と脳トレ	
6	11/12(木)	創作笑いエクササイズ	
7	12/24(木)	笑いヨガまとめ	
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 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	軽運動のできる成人		定員 最大25人 程度
受講対象	一般のみ		

U2235 「ぐっすり眠るために~眠れる心とカラダ~」

曜日 月曜日 会場 砺波地区センター
 時間 10:00~12:00



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

経田 博子
 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。自分を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	6/1(月)	生活習慣病と睡眠、睡眠の役割、睡眠のメカニズム	
2	7/13(月)	睡眠の実態、眠れるカラダのつくり方(からだ、環境)	
3	8/3(月)	こころおだやかに過ごす時間の工夫	
4	9/7(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)	内 ○講座運営費 2,000円 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	
受講条件	なし		定員 最大10人 程度
受講対象	親子可(未就学児の子どもは不可)		

U2236 勝興寺文化財で学ぶシリーズI (洛中洛外図と四季耕作図)

曜日 木曜日
時間 13:30~15:30
会場 砺波地区センター

県民教授氏名 **針山 康雄**
 ・勝興寺まちづくり協議会・ふるこはん塾学芸員
 ・一級建築士事務所管理建築士
 ・日本海文化悠学会副代表
 ・浄土真宗高岡教区門徒総代会副会長

勝興寺収蔵の宝物の重要文化財「洛中洛外図」を読み解く。江戸初期の京を屏風中で散策し、京の文化、建築物、風俗を学ぶ。四季耕作図を読み解き、江戸時代の農村風景、農作業、風俗、加賀藩の農政を共に学ぼう。
勝興寺文化財アーカイブ資料を映像(パワーポイント)で読み解いて見ませんか。

1	6/18(木)	勝興寺本「洛中洛外図屏風」概説
2	7/9(木)	勝興寺本「洛中洛外図屏風」詳説
3	7/16(木)	勝興寺本絵巻「四季耕作図」から学ぶ一概説
4	7/23(木)	勝興寺本絵巻「四季耕作図」から学ぶ一詳説と加賀農政
備考	受講者納入金 1,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 500円 詳細:資料のプリント代 ○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	取得単位数 5単位 定員 最大30人程度
受講条件	なし	
受講対象	親子可(15歳以上の子ども)	

U2237 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(24)前篇 ~前田斉泰による天保期前半の加賀藩政と砺波郡~

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24年目になる。

今年度は加賀藩と富山藩の天保期前半を取上げます。この時期は特に天候が不順で、食糧危機への不安と人知を超える状況に直面しました。両藩ともに財政悪化の最中にありながらも救助に尽力します。厳しい批判にも直面しながら対応する姿を史料で多角的に追いながら、砺波郡等の越中領や富山藩の人々の暮らしも眺めてみます。

1	5/23(土)	藩財政の整理、発行手形の整理
2	6/6(土)	食糧不足がさらに悪化 輪島が大津波
3	6/20(土)	疫病が流行し救済措置を連発 財政が逼迫
4	7/4(土)	収支均衡の計画 食糧を備蓄 水戸家との交際
5	7/18(土)	奥村栄実の登用 藩政批判と領内不穏への対応
6	8/1(土)	富山藩で石田小右衛門による財政再建 前田利保が就任
7	8/29(土)	砺波郡等の加賀藩越中領や富山藩の様子
備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,500円 詳細:テキスト作成経費等 ○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 定員 最大20人程度
受講条件	特になし	
受講対象	一般のみ	

U2238 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(24)後篇 ~越中郷土史の総復習: 前田利長と前田家臣団の形成~

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24年目になる。

今年度は前田利長と前田家臣団の形成を中心に取り上げ、前田家草創の歴史を概観します。父の前田利家から地位と領土・家臣・領民を継承した前田利長が、多くの選択に苦悩する様子を史実に即して追いながら、並行して土方雄久の布市藩や、前田家でありながら徳川家により取立てられた七日市藩についても概観します。

1	9/5(土)	前田利長の戦いと迷い
2	9/19(土)	前田家臣団の成立 布市の土方氏
3	10/3(土)	主だった家臣の履歴と町人や農民になった武将
4	10/17(土)	領内の支配 利常への円滑な継承
5	11/7(土)	異母弟前田利孝による七日市藩の成立とその後
備考	受講者納入金 2,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内 ○講座運営費 1,500円 詳細:テキスト作成経費等 ○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 定員 最大20人程度
受講条件	特になし	
受講対象	一般のみ	

U2239 えがおの心ふんわりアート

曜日 月曜日
時間 13:30~15:30
会場 砺波地区センター

県民教授氏名 **沢田 奈美枝**
 ・臨床美術士
 ・手作り絵本講師
 ・子ども絵画講師
 ・図書館、保育園や南砺市、氷見市、砺波市、射水市などで、地域包括の臨床美術のセッションの活動

上手い下手がなく、プロセスを楽しみながら制作できます。五感への刺激とリラックスできるコミュニケーションによって「脳」が活性化。作品ができるとえがおがあふれます。

1	6/1(月)	マイバースデイ
2	7/13(月)	おもいで・夢工場の夜
3	8/3(月)	不思議な銀魚
4	9/7(月)	秋の名月
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 ○講座運営費 6,000円 詳細:1回分画材一式1,500円×4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	取得単位数 5単位 定員 最大8人程度
受講条件	なし	
受講対象	一般のみ	

U2240 富山の魅力を学び人生を豊かに

曜日 金曜日
時間 9:30~11:30
会場 砺波地区センター

県民教授氏名 **加賀谷 辰夫**
平成26年から県民教授、とやまふるさとの会会長、富山ふるさとマスター、消費生活相談員資格(国家試験)全国最多合格者、活躍する消費生活アドバイザー、ご朱印収集20有余年、放送大学2025年卒業・現在も在学中

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。13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。気軽にご参加をお願いします。

1	5/22(金)	はじめに、富山の様々な魅力
2	6/5(金)	消費者トラブルや特殊詐欺の被害にあわないように
3	7/3(金)	神社仏閣でいただく「ご朱印」の魅力と見方
4	8/7(金)	先 util 後利など古の魅力を現代にも活かす
5	9/4(金)	自立した消費者
6	10/2(金)	まつりと神事
7	11/6(金)	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 ○講座運営費 1,500円 詳細:資料、写真等 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります	取得単位数 10単位 定員 最大10人程度
受講条件	なし	
受講対象	一般のみ	

全域・外部を会場として開講する講座 【15講座】

外部で開催する講座の注意事項

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

このところからの健康

U2241 ウォーキング冒険塾・富山湾岸編(県境・脇～入善)		1	6/20(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		2	7/18(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
時間 9:00～12:00		3	8/15(土)	雨晴海岸→伏木万葉大橋→奈呉の浦大橋→海王丸パーク	JR雨晴駅前
会場 県境脇～入善までの富山湾岸沿いの堤防や道路など		4	9/19(土)	越ノ瀧駅前→新湊大橋→足洗→四方→秋浦橋→連町駅	越ノ瀧駅前
	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。	5	10/3(土)	岩瀬力ナル会館前→浜黒崎→今川橋→高月→道の駅滑川	岩瀬浜駅
		6	10/31(土)	滑川駅→早月橋→魚津漁港→海の駅気楼→経田漁港→落合橋→黒部駅	滑川駅
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。歩き方を工夫することで歩くことが楽しくなるように心がけています。また、少しでも早足歩きをして「歩力」をつけています。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たいと思います。肉体的な衰えを抑制しながら精神的な輝きを意識することができる活動にしたいと思います。なお、初回講座までに希望者対象のオリエンテーションを実施予定(別途連絡)です。	7	11/7(土)	黒部駅→生地鼻→下黒部橋→團家山→沢ノ自然館→じょうべのま遺跡→入善駅	黒部駅	
	受講者納入金 2,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 2,000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 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73歳までの人 受講対象 一般のみ	取得単位数 20単位	定員 最大25人程度		

U2242 山に学ぶ:山は夢と冒険とロマン		1	5/30(土)	小佐波御前山(立山より「幼い子」が転じた山名。閉講式)	登山口集合
曜日 土曜日		2	6/27(土)	南保富士(南保地区からの眺めは富士に見えるから)	登山口集合
時間 8:00～12:00 4,6,7回は9:00～13:00		3	7/25(土)	五光岩ベンチ(薬師岳は日に五たび色が変わるから)	登山口集合
会場 現地集合		4	8/29(土)	龍王岳(集合時間9時は、立山室堂が集合場所のため)	立山室堂
	県民教授氏名 平田 清志 ケニア山単独登頂。エヴェレスト登山隊参加。タクラマカン砂漠縦断。チベット高原縦断。日本百名山完登。富山の百名山完登。自遊塾県民教授19年。	5	9/26(土)	負釣山(低山ながら変化に富み、展望も良い)	登山口集合
		6	10/31(土)	医王山(薬草が多いことが山名の由来。祖山から登る)	登山口集合
教授から一言 『富山県山名録』桂書房に富山県の山、585山紹介してあります。高い山、低い山、奥山、里山、数山、展望の良い山、残念な山——など。今年はその中から、割と登りやすく展望の良い山を7つ選びました。今年も楽しく登りましょう——	7	11/14(土)	千石城山(剣岳の展望台として人気の山。閉講式)	登山口集合	
	受講者納入金 5,000円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 4,500円 詳細: 保険、資料、通信費など ○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 登山口に集合し、低山歩きの出来る人(ハイキングでなく低山歩きです)。 受講対象 一般のみ	取得単位数 25単位	定員 最大20人程度		

U2243 ウォーキング冒険塾 海拔0mから立山山頂3,003mへ		1	6/6(土)	水橋駅→河口(今川橋)→常盤橋→常願寺川河川敷公園	10キロ みの風やまぎみ観
曜日 月・火・土・日曜日		2	7/4(土)	常願寺川河川敷公園→大日橋→殿様林→岩崎雄山神社	10キロ 富山地方鉄道
時間 9:00～12:00		3	7/20(月)	岩崎雄山神社→牧公民館→有峰口駅	10キロ 富山地方鉄道
会場 常願寺川河口から川沿いを立山山頂まで		4	8/1(土)	有峰口駅→龜谷温泉→極楽坂→立山駅	10キロ 富山地方鉄道
	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。31年継続中。国内ウォークとして、毎年2泊3日のウォークツアーを開催。海外ウォークとして今までバリ島7回、イギリス2回、USAヨセミテ国立公園8回、2023年にスペイン巡礼の旅100キロ歩く。	5	8/11(火)	立山駅→(バス)→称名滝→八郎坂→弘法バス停	富山地方鉄道
		6	9/5(土)	弘法バス停→美松坂→天狗平→室堂→雷鳥沢	立山高原バス
教授から一言 富山の大自然を舞台に、海拔0mから立山山頂上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32年目に入りました。	7	9/6(日)	雷鳥沢→室堂→一の越→立山山頂上→室堂	立山高原バス	
	受講者納入金 2,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○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 受講対象 一般のみ	取得単位数 20単位	定員 最大20人程度		

U2244 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～		1	5/30(土)	森と出会う	—いつもと違う見方、感じ方で—
曜日 土曜日		2	6/13(土)	森の香りに出会う	—香りの小箱とチンキ作り—
時間 13:30～15:30		3	7/25(土)	森の声を聴く	—静かでにぎやかな森の世界—
会場 呉羽青少年自然の家		4	8/29(土)	森と私と地球と	—夏の屋下がりの体験—
	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 ・長年自然体験活動を行う。アメリカ・アナタダ村でJ=コーネル氏から瞑想・シェアリングネイチャーを学ぶ。	5	9/19(土)	森の美しさに出会う	—自然のアート—
		6	10/24(土)	小さな世界に出会う	—森の宝もの—
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、目か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、五感を使って自然体験をします。自然物でクラフトもします。子どもの頃のように自然の中で遊びたい、理屈抜きで自然を丸ごと満喫したい人にお勧め。「自然のすばらしさを楽しんで学べた」「子どもに戻ったよう」と好評でした。	7	11/14(土)	静けさに出会う	—お気に入りの場所—	
	受講者納入金 4,500円 (講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)) 内訳 ○講座運営費 4,000円 詳細: 教材費、クラフト材料、資料代、通信費、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る人 受講対象 一般のみ	取得単位数 10単位	定員 最大10人程度		

U2245 日常から離れる、森の昼寝倶楽部 ~東洋体育と森林浴でリラックス~

曜日 火曜日 会場 呉羽青少年自然の家
時間 13:30~15:30 10月20日は13:00~ 県内の森(後日連絡)



県民教授氏名 吉田 篤史
・日本シェアリングネイチャー協会公認
シェアリングネイチャーウェルネスガイド
・長年自然体験活動を行う。アメリカ・アナハダ村で、瞑想・シェアリングネイチャーを学ぶ。
・MBSR(マインドフルネスストレス低減法)講習修了

教授から一言 日常の疲れやストレスから少し離れて、森の自然でリラックスしませんか？本講座の前半は簡単なヨガ、気功、呼吸法などのセルフケアの時間、後半は散策したり五感で森を感じたりする自然体験の時間です。空を見上げて昼寝をするのもOKです。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	5/26(火)	森の中で	一森で気功、ヨガ	呉羽青少年自然の家
2	6/23(火)	空を見上げて	一呼吸を通して	呉羽青少年自然の家
3	7/21(火)	いろいろな感覚で	一地球を抱きしめて	呉羽青少年自然の家
4	8/25(火)	真夏の涼しさを感じる	一感覚を研ぎ澄まして	呉羽青少年自然の家
5	9/22(火)	自分の中の静けさに気づく	一森のマインドフルネス	呉羽青少年自然の家
6	10/20(火)	小さな旅	一場所と気分を変えて	県内の森
7	11/10(火)	静かな心で	一心を映す湖面	呉羽青少年自然の家
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:教材費、資料代、通信費、クラフト材料、保険、会場費、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)			取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ			定員 最大8人程度

U2246 ふるさとの文学めぐり(探訪編)V

曜日 土曜日 但し第1回のみ日曜日 会場 県内各地(別途連絡)
時間 10:00~12:00 但し1,2回目は 県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 澤田 隆彰
・自遊塾県民教授 15年目
・「富山文学の会」会員(H24~)
・「白山麓僻村塾」塾生(H14~)

教授から一言 富山県内の文学ゆかりの地を文学散歩として訪れ、地元の魅力再発見に繋げる。講座では立野幸雄氏が朝日新聞に連載していた「ぶらりつれずれ」を参考に。また、講座外ですが、今年も受講者有志による「万葉集全二十巻朗唱の会」への参加を予定しています。

1	5/17(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	6/13(土)	立野幸雄氏 講義	県教育文化会館(203)	
3	7/11(土)	「220年 富山観てきた常夜燈」松川周辺	別途連絡	
4	8/8(土)	「越中売薬と薩摩の御用」富山市民俗民芸村	別途連絡	
5	9/12(土)	「ダム巡る激しい抗争描く」庄川町周辺	別途連絡	
6	10/10(土)	「長次郎と剣岳登頂 史実は」立山町 雄山神社	別途連絡	
7	11/14(土)	「漂流談 次郎吉の才覚」岩瀬周辺	別途連絡	
備考	受講者納入金	3,000円		
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,500円 詳細:講師(立野幸雄氏)謝礼、資料代、郵送料、写真代、但し、集合場所までの交通費、入館料、等は別途自己負担 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
受講条件	現地集合(集合場所は別途連絡)可能な方			取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ			定員 最大15人程度

U2247 文学散歩『田園発港行き自転車』

曜日 土曜日 但し第1回のみ日曜日 会場 県内各地(別途連絡)
時間 13:00~15:00 但し第1回は県教育文化会館(203号室)



県民教授氏名 澤田 隆彰
・自遊塾県民教授 15年目
・「富山文学の会」会員(H24~)
・「白山麓僻村塾」塾生(H14~)

教授から一言 宮本輝の小説『田園発港行き自転車』は滑川や入善など富山の東部が主要舞台となっています。本講座はこの主要舞台を巡る文学散歩に特化した小説世界を堪能するとともにふるさとの魅力再発見に繋がります。また、講座終了後、希望者による「宮本輝ミュージアム」(大阪府茨木市)訪問と小説舞台である京都市への文学散歩(一泊二日)も予定しています。

1	5/17(日)	オリエンテーション、自己紹介、「田園発港行き自転車」の粗筋	県教育文化会館(203)	
2	6/27(土)	岩瀬周辺『田園発港行き自転車』第1章・第2章	別途連絡	
3	7/25(土)	滑川周辺『田園発港行き自転車』第3・第5章	別途連絡	
4	8/22(土)	入善周辺『田園発港行き自転車』第4章	別途連絡	
5	9/26(土)	舟見周辺『田園発港行き自転車』第8章	別途連絡	
6	10/24(土)	まとめ 『田園発港行き自転車』第9章	別途連絡	
備考	受講者納入金	2,500円		
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 2,000円 詳細:資料代、郵送料、写真代、但し、現地までの交通費、入館料、等は別途自己負担 訳 ○自遊塾負担金 500円 ※塾生は1講座につき500円の支払いが必要となります		
受講条件	現地集合(集合場所は別途連絡)可能な方			取得単位数 10単位
受講対象	一般のみ			定員 最大10人程度

U2248 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 おとぎの森(第1研修室)こどもの家
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
・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。毎回納得の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ます。

1	5/24(日)	講座紹介、かな文字ネームプレート	※会場の都合により日程は予定	
2	6/28(日)	おもしろ深海魚	※会場の都合により日程は予定	
3	7/26(日)	ウォーターフロー	※会場の都合により日程は予定	
4	8/23(日)	サボテンのガラス絵	※会場の都合により日程は予定	
5	9/20(日)	夏草図屏風	※会場の都合により日程は予定	
6	10/18(日)	月の光	※会場の都合により日程は予定	
7	11/8(日)	白黒不思議立体	※会場の都合により日程は予定	
備考	受講者納入金	11,700円		
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 11,200円 詳細:7回×1,600円 材料費、画材、モチーフ、資料代etc 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	親子可(10歳以上の子ども)			定員 最大10人程度

U2249 ミニSLを楽しもう

曜日 土曜日 会場 県教育文化会館(401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 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を動く状態までにして、自分で運転してもらいます。自分が機関士になった気分を体験出来ます。

1	6/20(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(401号室)	
2	7/18(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(401号室)	
3	9/19(土)	・SLが動く各機構の学習2(ボイラーへの給水装置/リッター給油装置)とミニSL運転準備作業の説明	[実習]講師自宅	
4	10/10(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	
備考	受講者納入金	1,000円		
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	内 ○講座運営費 500円 詳細:燃料(石炭)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	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。			取得単位数 5単位
受講対象	一般のみ			定員 最大10人程度

U2250 蕎麦ロマン:そばを打ち、そばを学び、そばを楽しむ

曜日 日曜日 時間 8:50~13:00 会場 旧富山市立小羽小学校
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)全麺協そば道六段位
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>そば打ち道具、そば粉の種類、そばの歴史、全国のそば事情。

Table with 3 columns: No., Date, Content. Rows 1-7 detailing the course schedule and topics like 'オリエンテーション <実技>初めてそばを打つ' and '成果の確認と反省会'.

U2251 のらりくらり自然散策里山あるき

曜日 水曜日 時間 9:00~12:00 会場 現地集合
県民教授氏名 上埜 玉紀
・H19年県フォレストリーダー認定、森の寺小屋森林の案内、樹木観察会等
・県自然解説員認定後、自然解説、案内、主に室堂、弥陀ヶ原、称名滝、ねいの里、頼成の森、美女平の解説
・H23より自遊塾講座開設
自然の中で日頃のストレス、運動不足を解消しませんか。午前中、ほんの3時間程度ですが、五感を研ぎ澄まし、それぞれの興味のある物に目を止め、時には、山の幸に感謝し山菜や木の実をほんの少し頂き、季節を感じ、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、伊藤朋子さん、表英美さん同行

Table with 3 columns: No., Date, Content. Rows 1-7 detailing the course schedule and locations like '南砺市 桜ヶ池、コアジサイとササユリを見ながら池の歴史'.

U2252 身近な自然(動植物)の観察

曜日 土曜日 時間 9:00~12:00 会場 現地集合
県民教授氏名 佐藤 卓 福田 保 澤田 昭芳
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
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おもいます。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。

Table with 3 columns: No., Date, Content. Rows 1-5 detailing the course schedule and observation locations like '富山市栗葉野龍神の滝周辺で、自然を観察する'.

U2253 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)
・29年間自遊塾県民教授
・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。

Table with 3 columns: No., Date, Content. Rows 1-7 detailing the course schedule and songs like '発声練習、ふるさとの空(2部)'.

U2254 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)
・29年間自遊塾県民教授
・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。

Table with 3 columns: No., Date, Content. Rows 1-7 detailing the course schedule and songs like '童謡モデル、ふるさとの空(2部)'.

U2255 「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 日曜日 会場 1回目 県教育文化会館(403号室)
時間 9:30~12:00 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
 ・富山県[立山博物館]学芸課 3年
 ・越中史壇会会員、富山県書道連盟会員
 ・更生施設書道講師、岩瀬研究会ガイド

教授から一言
 「とやま人」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勞に思いを馳せます。講師・受講者の垣根なく互いに学びあい、和やかに朗らかな講座を理想としています。集合場所などの詳細は、1回目の講座でお伝えします。

1	5/24(日)	自己紹介、その後、磯部にある富山の「歴史の十字路」まで出かけます。	県教育文化会館
2	6/14(日)	芦峯寺を訪ね、唯一無二の「立山」をめぐるディープな歴史を学びます。	現地集合
3	7/12(日)	岩峯寺を訪ね、立山信仰と自然の驚異、富山人の苦難の歴史を学びます。	現地集合
4	8/30(日)	古代から近代に至る文化財を持つ太田郷を訪ね、歴史と自然を学びます。	現地集合
5	9/13(日)	「大繁栄した都市」富山町を訪ね「なぜ?」「意外な歴史」に触れます。	現地集合
6	10/18(日)	東岩瀬の富の蓄積とその栄枯盛衰、古い商家等の文化財を考察します。	現地集合
7	11/8(日)	呉羽山を訪ね、薩摩組の行動と富山人気質・立山について考察します。	現地集合
備 考	受講者納入金	2,000円	取得単位数 15単位
	講座運営費(詳細) + 自遊塾負担金(500円)	1,500円 内 詳細:テキスト代・資料作成費、連絡通信費など ○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	現地集合できる方(公共交通機関または車)、1~2kmをゆっくり歩くことが可能な方。		
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



「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

<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110円分を添えてお申込みください。</p> <p>【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</p> <p>【郵送の場合】 ○県民カレッジ本部あてに郵送ください(P27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。)</p> <p>【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。</p>
<p>募 集 期 間</p>	<p>令和8年2月26日(木)から4月15日(水)まで 【郵送は4月10日(金)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、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に確認の上、申込みください。</u></p> <p>○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。</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。 (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。)</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、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。</p> <p>親子を対象とした講座では、子どもから講座の運営に必要な経費、実費を徴収します。</p> <p>※期日までに納入されない場合、受講できないことがあります。</p> <p>※県民教授は受講料を徴収せず、資料準備費等の経費のみで運営します。</p>
<p>講座の運営</p>	<p>※県民教授と塾生による自主運営が基本です。講座運営には積極的にご協力ください。</p> <p>※会場の準備や後片付け、その他講座の自主運営に関わることは、塾生一人一人が責任を持って講座運営にご協力ください。</p> <p>※塾生の言動が受講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>

【『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。

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

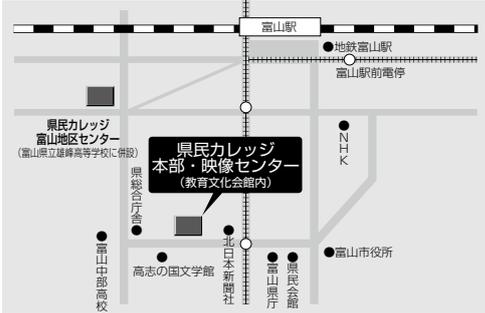
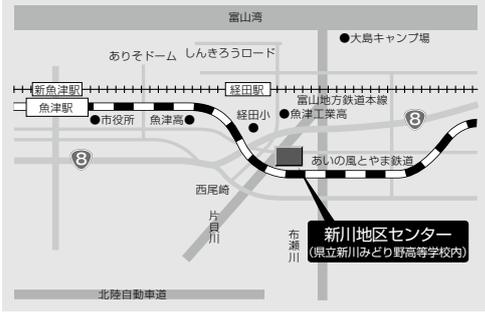
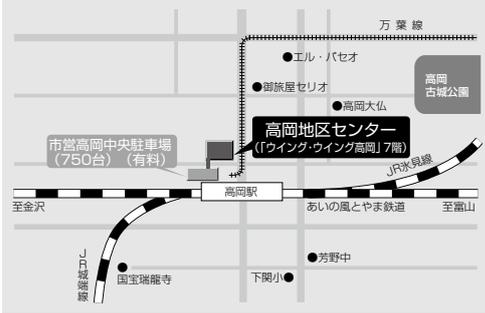
自遊塾
負担金
のみ

【領収】

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こととなります。
- ・ 生涯学習の一環として責任をもってご応募ください。

申込方法	申 込 先	
<p>窓 口</p> <p>又は</p> <p>郵 送</p>	<p>県民カレッジ本部 講座受付係 〒930-0096 富山市舟橋北町7-1 (県教育文化会館内) TEL 076-441-8401</p> <p>利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日、祝日、振替休日 9:00～17:00</p> <p>休所日 火曜日、祝日・振替休日の翌日、年末年始</p> <p>※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。</p>	
	<p>県民カレッジ新川地区センター 講座受付係 〒937-0011 魚津市木下新144 (県立新川みどり野高等学校内) TEL 0765-22-4001</p> <p>利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00</p> <p>休所日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始</p>	
<p>窓口のみ</p> <p>※ 郵送不可</p>	<p>県民カレッジ富山地区センター 講座受付係 〒930-0009 富山市神通町2-12-20 (県立雄峰高等学校併設) TEL 076-441-0301</p> <p>利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00</p> <p>休所日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始</p>	
	<p>県民カレッジ高岡地区センター 講座受付係 〒933-0023 高岡市末広町1-7「ウイング・ウイング高岡7階」 (県立志貴野高等学校併設) TEL 0766-22-5787</p> <p>利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00</p> <p>休所日 火曜日、祝日、振替休日、年末年始</p>	
	<p>県民カレッジ砺波地区センター 講座受付係 〒932-0114 小矢部市清水95-1 (県立となみ野高等学校内) TEL 0766-61-2020</p> <p>利用時間 月曜、水曜から土曜日 9:00～19:00 日曜日 9:00～17:00</p> <p>休所日 火曜日、祝日、振替休日、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8年度受講申込書

【申込方法は24～27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 _____		

【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。)
- 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。

切り取り線