

生涯学習

教える楽しさ、学ぶよろこび

上田自由塾 だより

令和8年7月 第33号

令和8年度 開塾式

■ 令和8年度、上田自由塾がスタートしました

令和8年度の開塾式が、4月5日（日）に上田市文化センターで開催されました。今年度は、上田自由塾創立22年目、前土屋市長にも御祝辞を賜りました。



【前上田市長 土屋陽一様】

生涯学習上田自由塾の第22回目の開塾を心からお祝い申し上げます。自由塾の趣旨、理念に共感されて教えたい先生、学びたい塾生により講座が成り立つという仕組みは、全国的に注目されている事業だと聞いております。上田自由塾は、行政に頼りながらではなく、市民の皆様が主体となって多様な生涯学習講座が開催されています。10年継続の先生方、そして参加された塾生の皆様が表彰されるということですが、参加される皆様と先生と一緒に、心を通わせて学んでいると思います。行政といたしましても、自由塾の活動に敬意と感謝をしています。

塾長からも世界情勢のお話がありましたが、平和でなければ学ぶこともできないと思います。「自由塾」で学びながら豊かな気持ち、平和な気持ちになり、学習を通して市民の生きがいを高め、健全なまちづくり、人づくり、地域づくりに貢献していただけることを期待しています。

令和8年度スタートにあたりまして、素晴らしい自由塾、そして皆様の楽しみとなりますことを祈念しております。（要約）

■ 上田自由塾賞（10年表彰）授与〔講師5名・受講生64名〕

令和7年度講座を終了し、10年講座を継続した講師、受講生へ「上田自由塾賞」を授与いたしました。



■ 10年継続表彰 講師あいさつ



【甲田圭吾 講師】

栄えある上田自由塾賞を賜り、誠にありがとうございました。僭越ながら被表彰者を代表いたしまして、御礼を申し上げます。

私ごとで大変恐縮ではございますが、私は学校の教員を定年退職すると同時に、家業でもありました神社の宮司職に専念することになりました。そこで神社界における神道古典でもあります、我が国最古の書物「古事記神話」をもう一度しっかりと学び直そうと思っておりました。そんな折、知人より上田自由塾の講師になって日本の神様と神社との関係を教えてほしいとお願いをされたのが、上田自由塾との出会いでありました。あれから早や10年、その間に第1分野の講師代表や運営委員長も務めさせていただきました。その際に、受講生の皆様方から寄せられたアンケートを読ませていただく機会がありました。それらには、自由塾での学びが、心身ともに健康で豊かな人生を送る糧になっているというご感想が多数記されていました。これらの嬉しいご感想から、講師の立場からも大きな生きがいとやりがいを感じさせていただきました。私はまもなく72歳になるうとしておりますが、今後も豊かな学びを求めて集まってくださる塾生の皆様とともに自由塾の講座を自身の健康にも留意しながら、長く長く続けてまいります。力強く決意を表明し、御礼の言葉といたします。（要約）

■ 10年継続表彰 塾生代表あいさつ 【堀内静子様】



私の自由塾との出会いは、「癒しのハーモニカ教室」です。ハーモニカを吹くのは小学生以来で、ドレミを123と表す数字譜に慣れるまで苦戦しましたが、この講座で7年間指導を受け、月に1回ボランティアとして介護施設を訪問し、入所者の皆さんに演奏と歌を楽しんでいただきました。現在は、「楽しく吹けるハーモニカ」で指導を受けています。この講座では、指導の他に先生にお願いして1曲演奏していただきます。1本のハーモニカなのに、まるで2本3本で合奏しているようなハーモニーを聞かせていただき、感動しています。

他にも習字、蕎麦、体操教室も受講し、現在音読&脳トレを受講して4年が過ぎました。この教室では、ストレッチ体操、口の筋トレ、早口言葉と声出しの練習をしてから滑舌トレーニング、初めての方用「ういろう売り」を交代で音読していますが、自分の順番が早く回ってくるので集中力が必要となり、脳トレになっています。

私個人としてもボランティア活動をしており、音読の先生に許可をいただき、口の筋トレや早口言葉の資料を使って、自分が先生になった気分で頑張っています。このように自由塾の学びを活かせることは、私にとって大きな喜びとなっています。(要約)

■ 令和8年度開塾 講師あいさつ・実演



【リコーダーアンサンブルを楽しもう講座 久保田美栄子 講師】

講師1年目と申しまして、講座自体はもう15年くらい続いていまして、私もずっと一緒にやって参りましたが、今年から講師を引き継ぐことになりました。リコーダーは子どもの楽器というイメージを持っている方が多いと思いますが、やってみると繊細でとても子どもの楽器なんて言えません。どの分野のどんな事も一緒だと思いますが、やればやるほど奥が深いということを感じています。上手に出来ると自然と笑顔になり、感動や充足感・幸福感といったものがふわっと降ってきます。“生涯楽習”の極意は、この小さな感動の積み重ねだと思います。「できないとつまらない」という事もありますが、多少の努力と工夫は必要だと思いますし、仲間と一緒になら、感動して達成して幸せを感じて元気に続けられることと思います。



リコーダー実演

こうして好きなことを続けられる私たちは幸せだなと思います。健康と元気の源である機会を作ってくださった自由塾に本当に感謝します。(要約)

令和8年度 総 会

令和8年5月24日(日) 上田中央公民館

以下承認されましたので、ご報告いたします。

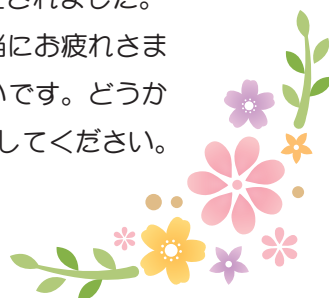
- ・令和7年度決算報告 承認
- ・令和8年度予算 承認
- ・令和7年度事業報告 承認
- ・令和8年度事業計画 承認
- ・令和8年度役員 承認



■ 石川副塾長 ご退任

長年にわたり副塾長をお務めいただきました、石川美和子副塾長は、令和8年5月でご退任されました。

いつも笑顔でお優しい石川さん、本当にお疲れさまでした。すごく寂しい気持ちでいっぱいです。どうかお体を大切に、いつまでもお元気でいらしてください。



●会場について

- ・自治会館、小学校の空き教室の利用はできないか。

●新規応募者が入れない現状について（継続者が多く新規応募者が入れない講座がある。）

- ・講座の内容にもよるが卒業期限を設ける、講師もそのようなカリキュラムを組んではどうか。
- ・新しい人を入れようと、毎回初心者が受講できる内容にしている。
- ・作品作りの講座は、長くやっても継続したい人もいるので、新しく入りたい人がいるから継続者は辞めてとは言えない。辞めなくてはならないのは、かわいそう。
- ・継続調査はしないで、みんな一斉に応募するようにしてはどうか。
- ・受講生一人の方が受講できる講座数を決めるのはどうか。

4月当初7月5日開催でご案内しましたが、会場都合で7月4日に開催日を変更しました。日程変更にもかかわらず、大勢の皆さまにご参加いただきました。

■令和7年度幹事代表あいさつ 【根橋賢司 様】



昨年度幹事代表として運営委員の一員として活動に携わり、多くの学びと気づきを得ることがありました。その中で感じたことをご報告申し上げます。ここ数年、私たちの講座を取り巻く状況が少しずつ変わってきています。まず利用できる会場が以前より少なくなり、講座に必要な場所を確保することがこれまで以上に難しくなりました。また、長く受講してくださる方が多い講座では定員が固定化され、新しく参加したい方をお迎えしにくい場面も増えています。さらに上田市で公民館の冷暖房費の徴収が始まることに伴い、受講料の見直しが必要になります。できるだけ負担の少ない形での受講料の改定を検討しています。現況を踏まえ、応募が集中して定員過剰の講座についての「受講生の受講年限」「新規応募者枠の新設」等、全体的には「受講できる講座数」そして「受講料のあり方」など制度全体を見直す時期に来ていると感じています。皆さまとよりよい形を考えていければと思います。（要約）

■上田自由塾へのご意見・ご質問について

●会場について

上田自由塾が利用できる公民館の講座数には制限があり、また利用できる上田市の施設も減少傾向にあります。新たな施設の開拓をとのご意見については、自治会館は各自治会館により料金が違う・高い、管理者が常時いない、駐車場が無い等、小学校は駐車場が無い、冷暖房が無い、学校の利用趣旨とは違う等、講座の利用には適さず、新たな施設の開拓にはまだ問題があります。

●受講料について

受講料の検討については、令和5年に上田市の公共施設の使用料見直し方針案が出されて以来、講師会、幹事会などでご意見をいただけてきました。冷暖房費の徴収に伴う値上げは、概ねご理解いただいていると思います。値上げにつきましては、上田市民館の冷暖房費徴収が決まった時点で、冷暖房費等の試算額を受講料の値上げ分としたいと考え検討しています。また、併せて講師報酬も値上げをすべきとのご意見もあります。講師報酬と塾運営費の割合については審議決定いたします。

市からの援助は得られないのかというご意見をいただいておりますが、『行政になるべく負担をかけない新しい学習のシステム』という自由塾の理念をご理解していただけたらと思います。

●特別事業会計とはなにか？

上田自由塾開塾時より、周年記念事業、報奨制度の「上田自由塾賞」準備金として、また運営等に係る費用中、非常時支出金として特別事業会計を設けています。（10周年、20周年記念事業。令和3年コロナ時の休講による塾運営費の減少時等。）

- 講座については、大多数の方が満足しているとのご意見が多く、講師の皆さまの努力、活動の成果を感じます。また、『子どもは小さなまち作りびとと位置づけて』という考えに基づき、子ども向けの講座も開講しています。

〈運営委員会から〉.....

講師の皆様から出されたご意見、塾生の皆様からのご要望、今後の会場利用、受講料なども含め課題の検討を進めていきたいと思っています。貴重なご意見をありがとうございました。

令和8年度 講師紹介（講師名の下に講座名）

第1分野

音楽・文学
語学・自己啓発
歴史・科学



中澤 清人
頭のスポーツ
「健康麻雀」初級①・②



松澤 博明
頭のスポーツ
「健康麻雀」初級①・②



柴本 仁一
スペイン語
初級・復習 中級



宮下 賢
作曲家が教える
カラオケ・ポップ歌謡



宮崎 勝義
もう一度吹いてみよう
ハーモニカ



甲田 圭吾
日本神話（古事記）を
読み解く1・2・3学年



渡部 まいこ
はじめてのギター弾き語り
楽しく健康ボイストレーニング



岩田 悦子
木の笛コカリナ



赤羽 秀郎
相対性理論を学ぼう！



窪田 英治
俳句入門・一歩二歩
芭蕉を読む 他



滝澤 博俊
楽しく吹ける
ハーモニカ



池田 新二
日本書紀で
古代史に触れる



河田 良子
かわちやんの歌の広場・
合唱を楽しもう



古見 公弘
キーボード
アンサンブル



柳澤 順子
地元の作曲家 小山章三先生
の曲を歌おう



風祭 智秋
だれでも五行歌会



山崎 利夫
Let's enjoy English!
学び直しの英語 昼・夜



宮崎 征男
大人の「読み・書き・
そろばん」教室



田中 明子
楽しい朗読
火曜A・B・金曜C



中村 由美子
ようこそ
ピアノの国へ①・②



伊藤 博敏
朗読とおはなしの
世界A・B



久保田 美栄子
リコーダーアンサンブル
を楽しもう



山口 義雄
楽しいマジック教室



春原 悦子
韓国語入門



清水 博一
楽しもう健康麻雀



駒村 則子
音読で喉トレ＆脳トレ
はじめよう朗読



中村 靖熙
らららピアノ
（中級程度）



金井 りつこ
楽しいオカリナ
アンサンブル



徳谷 満子
みんなでオカリナを



花岡 民子
津軽三味線



安達 寛子
歌声講座在 塩田・西部・神川・
丸子・中央・上野が丘・川西



成沢 正博
初級ギター弾き語り
講座

第2分野

創作・アート
手工芸・園芸



宮下 六朗
写真などを絵にする



原 悦子
フラワーアレンジメント&
ブリザードフラワー①・②



辰野 美幸
やさしい
パステルアート



霜坂 とし子
針・かぎ針で編む
ビーズアクセサリー①・②



武田 美恵子
花を育てて楽しむ
暮らし①午前・②午後



高野ゆう子
クラフト工房①～③
頭のたいそう



竜川 恵美子
ウッドバーニング教室
上田・丸子



北澤 実左子
やさしい洋裁
（中級・初級）



大谷 妙子
初めてのかこ作り
①・②



丸山 康雄
氣がなる楽しむ
銅板工芸



小胎 紀子
革工芸①～③



池内 早苗
英国式フラワー
アレンジメント①～④



柳沢 令子
ヘタでいいヘタがいい
絵手紙教室①・②



佐藤 俊之
バルーンアートを
楽しもう



山下 美恵子
深雪アートフラワー



桜井 道子
シャドーボックス



小出 さおり
はじめての
アロマセラピー



松倉 実
いろいろな手法で
楽しむ版画



青木 嘉子
皮藤でカゴを編む
①・②



かわの ちづこ
毎日が楽しくなる!
アロマクラフト&石けん作り

第3分野

料理・着付け
書道・パソコン



酒井 佐平
楽しい蕎麦教室 A・B



中山 雅彦
習字教室



田口 純子
おいしく手作り
パン教室



青島 有子
おいしく手作り
パン教室



滝澤 悦子
楽しもうパソコン・
簿記を学ぼう 他



浜村 敏雄
やさしいボールペン字
講座 A、B・筆ペン字講座



戸堀 綾子
楽しく学べる
着物きつけ講座①・③



永井 英美
楽しく学べる
着物きつけ講座①・②



古市 須美子
楽しく学べる
着物きつけ講座②



高木 ひろ美
楽しく学べる
着物きつけ講座③



椎塚 信子
毛筆による実用書教室
①～③



関 るみ
おいしいケーキの
12 か月



高柳 和加え
おいしいケーキの
12 か月



高橋 順子
まんぶく横丁



第4分野

健康・スポーツ
ヨガ・ダンス
舞踊



大熊 明美
ZUMBA・美しい体をつくる
スローピラティス①～④ 他



小山 寿美子
女性のための
美容ヨガ講座①～⑧



石海 房子
手話ダンス



多田 佳奈子
手話ダンス



竹内 尚子
全身を整える!
アライメントヨガ



篠原 陽子
はつらつ健康教室
①・②



中嶋 研二
スポーツ吹矢・東洋医学入門
・アンチエイジング 他



鬼久保 昌子
楽しく日本舞踊・
踊ろうよ楽しく民謡



小泉 美智子
社交ダンス・
サンサン・フラダンス



山崎 の
気軽に始める
ハワイアンフラ



石江 良一
里山わくわく
山登り①・②



宮下 知穂子
ストレッチ♡コンディ
ショニング①～⑥



金井 善男
峠の歴史文化を学ぶ
①・②



小林 美佐
～10年後も元気な身体へ～
骨盤体操



山口 美香
～10年後も元気な身体へ～
骨盤体操



近藤 和子
邦楽舞踊(歌謡舞踊)



吉原 千枝美
音楽レク!
歌って踊ろう



高橋 正人
心身の健康維持を目的と
した瞑想と気功体操





ステンド・グラス



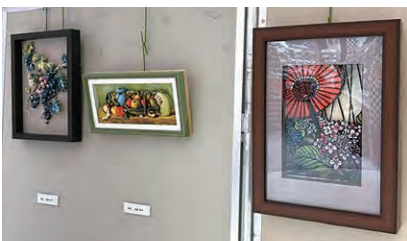
深雪アートフラワー



誰でも五行歌会



ヘタでいいヘタがいい絵手紙教室



シャドーボックス



ウッドバーニング(焼き絵)

ウッドバーニング教室



写真などを絵にする



ミードル羊毛フェルト



パルシェアートを楽しもう



習字教室



パステルアート講座



皮藤でカゴを編む



革工芸①～③



わくわく頭のたいそう



気がるに楽しむ銅板工芸



写真の選び方教室(中級)

令和7年度閉塾式 祝辞



【上田市教育委員会教育長 酒井秀樹 様】

開塾20周年の節目を経て、今年度2,400名余りの塾生の皆様が、講師の先生方により更に学びを深め活発に活動なさってこれられ、関心をもたれたことを学ぶ活動が、生活により彩りを与え豊かなものにしてきたと感じております。自由塾での1年間の学びを振り返り、今後も学び続ける意欲と学ぶことの楽しさを持ち続け、豊かで充実した生活を送られること、この自由塾での学びの成果を地域など、様々な活動に活かしていただくことを願っております。

教育委員会では現在、第三次上田市総合計画で掲げる将来都市像「ひと・まち 輝く しあわせ実感都市」の実現に向けて第三次上田市生涯学習基本構想の策定を進めております。市民一人一人が充実した心豊かな生活を送り、地域の皆様が様々な地域課題を主体的に解決し、住みよいまちづくりを進めるために、仲間とともに学び活動できるよう生涯学習の推進に努めてまいります。

結びに生涯学習上田自由塾が、ここ上田の地でますますご発展され、塾生、講師の皆様がご健康でご活躍されることを祈念申し上げます。(要約)

成果発表 参加講座



地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう



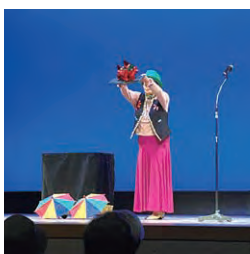
謡曲（謡）入門



木の笛コカリナ初級コース



シンガーソングライターが教えるはじめてのギター弾き語り



やさしい手品教室



楽しく吹けるハーモニカ



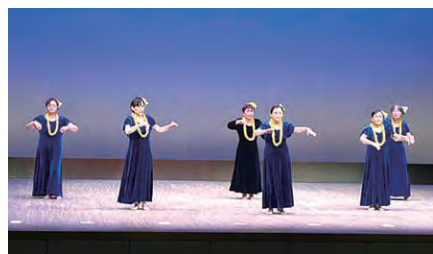
社交ダンス



手話ダンス



楽しく日本舞踊



サンサン・フラダンス



邦楽舞踊（歌謡舞踊）



踊ろうよ楽しく民謡



よっ！粋だねえ。江戸芸かつぼれ

令和8年度今後の予定

＊子ども向け夏季・冬季講座

＊公開講座

＊ふれあい展示会

令和9年2月、ふれあい展示会開催予定です。日時・場所は、後日ご案内いたします。1年間、講師と共に学んだ受講生皆さんの素晴らしい作品を展示します。

＊成果発表

令和9年3月14日(日)※予定

上田自由塾閉塾式と共に、成果発表会を開催予定です。

色々なジャンルの発表があります。皆様、ぜひご覧ください。



令和9年度講師募集

令和8年

11月2日(月)～

12月24日(木)まで

「令和9年度 上田自由塾」の講師募集が始まります。

初めての方でも、気軽に楽しく学べる講座を、お待ちしております。ジャンルは問いません。あなたの培った知識や経験を活かし、講師として“教える楽しさ”を体験してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

令和8年度 上田自由塾役員名簿

役 職 名			氏 名	役 職 名			氏 名		
塾 長			滝 澤 修 一	代 議 員	第 1 分 野		中 澤 清 人		
運 営 委 員 会	講師会代表		第1分野代表運営委員				風 祭 智 秋	松 澤 博 明	
			第2分野代表運営委員				佐 藤 俊 之	柳 澤 順 子	
			第3分野代表運営委員				中 山 雅 彦	中 村 由美子	
			第4分野代表運営委員				小 山 寿美子	中 村 靖 熙	
			幹事会代表		幹事会代表運営委員	間ヶ部 千 枝	原 悦 子		
	幹事会代表運営委員	手 塚 悦 子			霜 坂 とし子				
	塾 長 推 薦		塾長推薦運営委員		武 田 美恵子	北 澤 実左子			
			塾長推薦運営委員		片 岡 敏 久	丸 山 康 雄			
			塾長推薦運営委員		駒 村 則 子	第 3 分 野		酒 井 佐 平	
	講 師 会		第 1 分 野 副 代 表		柴 本 仁 一			永 井 英 美	
			第 2 分 野 副 代 表		辰 野 美 幸	古 市 須美子			
			第 3 分 野 副 代 表		田 口 純 子	第 4 分 野		多 田 佳奈子	
			第 4 分 野 副 代 表		吉 原 千枝美			竹 内 尚 子	
監 事			渡 辺 規 夫		篠 原 陽 子				
			須 賀 ふき子		石 江 良 一				

上田自由塾の ホームページURLと メールアドレスが変わります



●ホームページアドレス

<https://www.ueda-jiyujuku.jp/>

●新メールアドレス jimukyoku@ueda-jiyujuku.jp

(旧メールアドレス uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp)

編集後記

令和8年度の講座が始まり、総会、講師会、幹事会も、無事終わることができました。皆さんから建設的なご意見をいただきました。本年度は、受講料値上げという大変な課題があります。市の方針を見ながら、決断しなければなりません。講座の会場確保も喫緊の課題です。「誰でも先生、誰もが塾生」の理念を基礎に、皆の力を合わせて課題を克服していきましょう。



生涯楽習 上田自由塾だより【第33号】

令和8年7月31日

編集／発行 生涯楽習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール jimukyoku@ueda-jiyujuku.jp