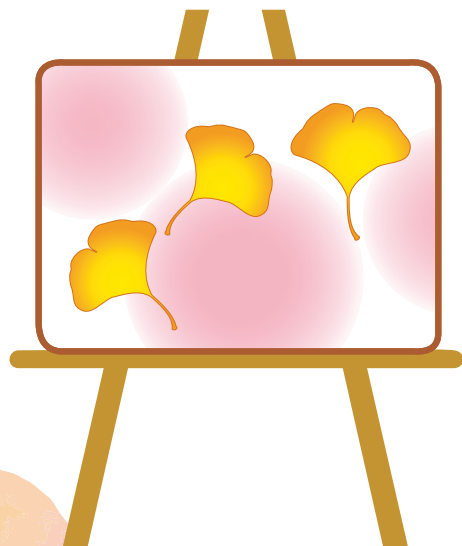


平成30年度 後期

宇都宮市民大学

募集期間 9/3(月)～9/14(金)



●主催 / 宇都宮市 宇都宮市教育委員会

●実施 / 宇都宮市民大学運営協議会

表紙デザイン

宇都宮メディア・アーツ専門学校

ビジュアルデザイン科 上野彩花さん

A 合同開講式 公開講座 (帝京大学共催事業)

■ ころとからだの健康寿命 ・ 2
～豊かな老年期を迎えるために～

B 専門講座

I 郷土を愛する 地域・文化・歴史コース

- 1 修験の世界 日光山の歴史と信仰 ・ 3
- 2 大地の公園「ジオパーク」 ・ 4
～地域の自然構造を知り・自然に学ぶ～
- 3 宇都宮市の近現代Ⅱ ・ 5
～戦後のあゆみ～

II 今を読み解く 現代社会コース

- 4 笑いの健康学 … 6
～いつまでも笑って暮らすために～
- 5 健康寿命を延ばすにはどうする? 7
～様々な分野から学ぶ～
(帝京大学連携講座)

III 暮らしを彩る 教養コース

- 6 俳句と絵画、ふたつの道の達人
「蕪村」を学ぶ … 8
～「蕪村」号は宇都宮から始まった～

受講のご案内

平成5年に開講した宇都宮市民大学は、市民のみなさんの高度で専門的な学習ニーズにお応えし、心豊かに市民生活を送るための教養講座や、郷土愛を育む地域の文化・歴史講座など、さまざまな講座を開設しています。

また、市民大学をより充実させるため、専門講座のほかに、より多くの市民の学びや交流の機会創出を目的とした合同開講式・公開講座を実施しています。(公開講座は各専門講座の共通回となります。)

講座内容

2ページから8ページを御覧ください。

対象

宇都宮市内に在住・通勤・通学している人。ただし、応募者が定員に満たない講座のみ、市外の人でも受講できます。

お申し込みについて

申込方法

①10ページの申込はがきで申し込む場合

→必要事項を記入し、62円切手を貼ってお申し込みください。

②郵便はがき、FAX、Eメールで申し込む場合

→10ページの記載例を参考に、講座種別(A. 公開講座・B. 専門講座)、希望専門講座名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、過去の受講回数を記入し、市民大学事務局までお申し込みください。1人で複数講座のお申し込みができます。

※1 託児(無料)を希望する場合は、講座申込時にお子様の氏名(フリガナ)と年齢・性別を記入してください。公開講座・専門講座とも、6か月～就学前の乳幼児を対象とします。ただし、専門講座の館外学習・見学においては、託児はありません。

※2 電話による受付はいたしません。

※3 個人情報については、宇都宮市民大学の運営のみに使用させていただきます。目的以外には使用いたしません。

申込期間

平成30年9月3日(月)～9月14日(金)必着

※ただし、応募者が定員に満たない講座に限り、**9月18日(火)から10月5日(金)**まで随時お申し込みができます(先着順)。御希望の講座の応募状況を電話でお問い合わせの上、お申し込みください。

結果通知

受講の可否は、後日申込者全員に通知します。

なお、応募者が定員を超えた専門講座は、抽選を行い受講者を決定します。

その他

- 受講料は各専門講座の初回に納入していただきます。(公開講座のみを受講される方は、公開講座の当日に納入となります。)
- 講師の緊急の都合等により、プログラムを変更する場合があります。
- 受講決定通知が届いた後、やむを得ない理由で受講できなくなった場合は、お早めに市民大学事務局まで御連絡ください。
- 専門講座会場(人材かがやきセンター研修室ほか)への御来場には、公共交通機関を御利用ください。

こころとからだの健康寿命

～豊かな老年期を迎えるために～

講 師 帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏

概 要 日本人の平均寿命は、世界でも特に高い水準を維持しています。そうしたなかで、わたしたちの国はこれまで世界が経験したことのない「超高齢社会」^(注1)を迎えています。これまでより長くなった「老年期」を豊かに過ごすためには、こころとからだの健康維持が不可欠です。単に寿命を長くするだけにとどまらず、不健康な状態になるのを遅らせる、すなわち「健康寿命を延ばす」ことが求められています。

本講座では、老年期の「こころとからだ」について心理学、生理学、脳科学の立場から説明し、将来老年期を迎える、あるいは迎えつつある市民の方のお役に立ちたいと思います。そして、どのようにすれば「健康寿命を延ばす」ことができるのかを分かりやすく解説します。皆さんも健康な状態を長く続けていくためにご自身の「こころとからだ」についての理解を深めてみませんか。

(注1) 65歳以上の割合が全人口の21%超

会 場 帝京大学
宇都宮キャンパス
地域経済学科棟
101大講義室
(宇都宮市豊郷台1-1)

日 時 10月25日 (木)
合同開講式
午後2時から午後2時20分
公開講座
午後2時30分から午後4時

受講料 500円
(専門講座受講者は専門講座の受講料に含まれています。)

その他 御来場の際は、なるべく公共交通機関を御利用ください。

合 同 開講式

宇都宮市民大学では、市内の各高等教育機関との連携により、大学施設等を会場として、各専門講座の受講者が一堂に会する合同開講式と公開講座を開催しています。

これから学びを始める人や学びを深める人が一緒になって、市民大学を通じた新たな学びを始めましょう。

1

しゅげん

修験の世界

にっこうざん

日光山の歴史と信仰



概要

日光が文献に名を現すのは、九世紀の初め『性霊集』に収められた空海の「沙門勝道歴山水瑩玄珠乃碑并序」がその初見です。

本講座では、初めに、立螺師である修験者の方が「修験・法螺の音と修験道」について触れます。次に、「勝道上人の日光開山」とともに中世日光山の枠組みの基礎を築いた「日光山の中興・弁覚」に迫り、そして日光山の象徴的存在となっている「日光山常行堂小史」について学びます。

世界遺産の日光、開創以来千二百年余の歴史に、新たな発見をしてみませんか。

会場

人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)

期間

10月29日から12月3日の月曜日
午後2時から午後4時

定員

70名

受講料

3,000円

回	期 日	学 習 テ ー マ	講 師	学習方法
共通	10月25日 (木曜日)	・合同開講式 ・公開講座 こころとからだの健康寿命～豊かな老年期を迎えるために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏	講義
1	10月29日 (月曜日)	修験とは ～修験道の成立～	総本山 甕嶽山観音寺 代表宗家 甕岳 聖海 氏	講義
2	11月 5日 (月曜日)	法螺の音と修験道	総本山 甕嶽山観音寺 代表宗家 甕岳 聖海 氏	講義 実演
3	11月12日 (月曜日)	勝道上人の開山	栃木県立博物館 名誉学芸員 千田 孝明 氏	講義
4	11月26日 (月曜日)	弁覚と日光山の中興	栃木県立博物館 名誉学芸員 千田 孝明 氏	講義
5	12月 3日 (月曜日)	日光山常行堂小史	栃木県立博物館 名誉学芸員 千田 孝明 氏	講義

2

大地の公園「ジオパーク」

～地域の自然構造を知り・自然に学ぶ～

概要

ジオパークをご存知ですか？私たちは地球の上で生きています。生物であり人類である私たちはどんな大地の上に住んでいるのでしょうか？ジオパークは、その景観や自然環境が自然公園法や文化財保護法などの法律によって保護され、人間が自然に関わって形成された名勝という独自の区分があり、ジオパークに文化財が含まれるという、我が国独自の展開を遂げています。

本講座では、地震と火山の国・日本に暮らす私たちが、「地球－日本－栃木県－宇都宮市」といった大きな視点をもって、ジオパークが現在どのように生かされているのか、どのような分野に波及効果をもたらすのか、身近な私たちの生活にどのように「癒し・生きがい」をもたらすのか、次世代の子どもたちの教育にどう繋がるのかを学びます。

コロンブスやダーウィンのように視野を大きく広げ、自然の偉大さを感じてみませんか。

会場

人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)

期間

11月1日から12月13日の木曜日
午前10時から正午
第7回(館外学習)は12月13日の木曜日
午前9時から午後4時30分(予定)

定員

40名

受講料

4,000円

※館外学習の費用は別途負担

回	期 日	学 習 テ ー マ	講 師	学習方法
共通	10月25日 (木曜日)	・ 合同開講式 ・ 公開講座 こころとからだの健康寿命～豊かな老年期を迎えるために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏	講義
1	11月 1日 (木曜日)	栃木県の活火山と防災 ～県内にある活火山の噴火活動の特徴と災害対応の現状～	国立研究開発法人産業技術総合研究所 活断層・火山研究部門 総括研究主幹 山元 孝広 氏	講義
2	11月 8日 (木曜日)	栃木の大地の生い立ちを探る ～地層と化石から見た3億年～	栃木県立博物館 自然課主任 河野 重範 氏	講義
3	11月15日 (木曜日)	那須烏山ジオパーク構想の推進 ～日本ジオパーク認定見送りをふまえて～	那須烏山市教育委員会 文化振興課文化振興グループ ジオパーク推進室 総括 大鐘 智夫 氏 主任 谷口 寛明 氏	講義
4	11月22日 (木曜日)	大谷石の特性と採石場跡の地下空間利用 ～地下空間に注目した大谷地域のこれまでとこれから～	宇都宮大学地域デザイン科学部 社会基盤デザイン学科 准教授 清水 隆文 氏	講義
5	11月29日 (木曜日)	大谷石の形成から利用の歴史と、大谷石の現状	宇都宮美術館 主任学芸員 橋本 優子 氏	講義
6	12月 6日 (木曜日)	災害時シミュレーション ～避難所運営ゲームHUGをやってみる～	認定NPO法人とちぎボランティアネットワーク 理事長 矢野 正広 氏	講義 実習
7	12月13日 (木曜日)	那須烏山現地の実際 ～ジオ推進室のおすすめコースを交えて～	那須烏山市教育委員会 文化振興課文化振興グループ ジオパーク推進室 総括 大鐘 智夫 氏 主任 谷口 寛明 氏	館外 学習

3

宇都宮市の近現代Ⅱ

～戦後のあゆみ～

概要

1945年、宇都宮市は空襲により、市街地の多くを焼失しました。しかし、戦災後は緊要の課題であった被災者の収容や教育問題に着手し、第14師団施設跡地の文教地区への転換、競輪場建設、更には工業都市としての発展等、宇都宮市は幾多の困難や課題を乗り越えて今日に至っています。

本講座では、めざましい復興とともに危機を打開し発展を遂げた宇都宮のあゆみをいくつかの視点から紐解いていきます。

子や孫、地域の人たちに、歴史を語り継いでいくためにも、ともに学んでみませんか。

会場

人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)

期間

11月2日から12月21日の金曜日
午前10時から正午

定員

80名

受講料

4,000円

回	期 日	学 習 テ ー マ	講 師	学習方法
共通	10月25日 (木曜日)	・合同開講式 ・公開講座 こころとからだの健康寿命～豊かな老年期を迎えるために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏	講義
1	11月 2日 (金曜日)	戦中期の課題処理 ～陽南地区の成立～	宇都宮市文化財保護審議会委員 大嶽 浩良 氏	講義
2	11月 9日 (金曜日)	第14師団跡地の文教地区への転換 ～魅惑的な私学の指導者たち～	宇都宮市文化財保護審議会委員 大嶽 浩良 氏	講義
3	11月16日 (金曜日)	宇都宮競輪場の設立と町村合併	宇都宮市文化財保護審議会委員 大嶽 浩良 氏	講義
4	11月30日 (金曜日)	宇都宮の都市化と上下水道	有限会社 随想舎 編集部 下田 太郎 氏	講義
5	12月 7日 (金曜日)	工業団地の造成とテクノポリス構想	宇都宮市文化財保護審議会委員 大嶽 浩良 氏	講義
6	12月14日 (金曜日)	デパートの盛衰と大規模小売店舗の出現 ～中心街の空洞化～	宇都宮市文化財保護審議会委員 大嶽 浩良 氏	講義
7	12月21日 (金曜日)	宮環の完成と市街地の拡大	宇都宮市文化財保護審議会委員 大嶽 浩良 氏	講義

4

笑いの健康学

～いつまでも笑って暮らすために～

概要

現代は「人生百年時代」とも言われ、退職後も、新しい仕事を見つけたり、ボランティアを始めたり、さまざまな生き方を選択できる時代になりました。

人生が長くなったことで、新たな人間関係に悩んだり、歳を重ねることに不安を覚えたりしがちですが、ポジティブで、豊かな日々を送ることが大切になります。

そこで本講座では、身体の健康はもとより、認知症予防や、コミュニケーション力にも大きな効用がある「笑い」に焦点をあて、毎日の暮らしの中で実践できる考え方やエクササイズを、楽しみながら、笑いながら学びます。

これからの人生を、不安な日々ではなく、家族、友人、地域の人たちと語り合い、明るく大いに笑って過ごせるように、学んでみませんか。

会場

人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)

期間

10月30日から12月11日の火曜日
午前10時から正午

定員

50名

受講料

4,000円

回	期 日	学 習 テ ー マ	講 師	学習方法
共通	10月25日 (木曜日)	・合同開講式 ・公開講座 こころとからだの健康寿命～豊かな老年期を迎えるために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏	講義
1	10月30日 (火曜日)	笑顔で元気に ～元気で長生き、笑いの効用～	NPO法人シニア大楽講師 笑い療法士 北沢 正嗣 氏	講義
2	11月 6日 (火曜日)	笑い与健康 ～君子、医者に近寄らず～	NPO法人シニア大楽講師 医師 松本 光正 氏	講義
3	11月13日 (火曜日)	笑い認知症予防 ～笑ってプラス思考～	NPO法人シニア大楽講師 医師 松本 光正 氏	講義
4	11月20日 (火曜日)	日本人と笑い ～江戸の笑い・現代の笑い～	NPO法人シニア大楽講師 薬剤師 川上 千里 氏	講義
5	11月27日 (火曜日)	笑顔のつくり方 ～笑顔ヨガで若返り～	NPO法人シニア大楽講師 笑顔ソムリエ 吉羽 咲貢好 氏	講義 実習
6	12月 4日 (火曜日)	漫談で笑おう ～笑いの力を借りなさい～	NPO法人シニア大楽講師 漫談家 若林 一声 氏	講義
7	12月11日 (火曜日)	笑いコミュニケーション ～暮らしにもっと笑いを～	NPO法人シニア大楽講師 健康管理士 藤井 敬三 氏	講義

5

健康寿命を延ばすにはどうする？

～様々な分野から学ぶ～

概要

日本人の平均寿命は、世界でも特に高い水準を維持しています。そうしたなかで、わたしたちの国はこれまで世界が経験したことのない「超高齢社会」^(注1)を迎えています。

これまでより長くなった「老年期」を豊かに過ごすためには、こころとからだの健康維持が不可欠です。単に寿命を長くするだけにとどまらず、不健康な状態になるのを遅らせる、すなわち「健康寿命を延ばす」ことが求められています。

本講座では、どのようにすれば「健康寿命を延ばす」ことができるのかについて、医学、心理学、運動、介護、柔道整復学など様々な分野から学んでいきます。

将来老年期を迎えるにあたり、講義だけでなく実習も交えながら、「健康寿命を延ばす」ための実践を始めてみませんか。

(注1) 65歳以上の割合が全人口の21%超

会場

人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)

期間

11月1日から12月13日の木曜日
午後2時から午後4時

定員

40名

受講料

3,500円

回	期 日	学 習 テ ー マ	講 師	学習方法
共通	10月25日 (木曜日)	・合同開講式 ・公開講座 こころとからだの健康寿命～豊かな老年期を迎えるために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏	講義
1	11月 1日 (木曜日)	運動すると寿命が延びる！？ ～運動と健康の密接な関係～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 教授 宮坂 卓治 氏	講義
2	11月 8日 (木曜日)	痛みを予防する身体づくり ～呼吸と姿勢の観点から～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 助教 剣持 佑起 氏	講義 実習
3	11月15日 (木曜日)	死因第2位の臓器－心臓について ～解剖学の立場から～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 教授 川井 一廣 氏	講義
4	11月29日 (木曜日)	介護予防の考え方 ～健康寿命を延ばすために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 講師 阿部 弘之 氏	講義
5	12月 6日 (木曜日)	Let's try 健康柔体操	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 助教 刈屋 遵 氏	講義 実習
6	12月13日 (木曜日)	肩痛・腰痛・ひざ痛改善予防の3つのポイント	帝京豊郷台接骨院 院長 前川 和人 氏	講義



6

俳句と絵画、ふたつの道の達人「蕪村」を学ぶ

～「蕪村」号は宇都宮から始まった～

概要

「俳句」を世界無形文化遺産に登録しようとする活動が昨年4月から始まっているのをご存じですか？

本講座では、俳聖芭蕉と並ぶ俳人で宇都宮につながるの深い「蕪村」について、その人生の足取りや俳句の特徴、画人として描いた作品の数々、蕪村が大成した「俳画」について学びます。

これからの人生をもっと豊かに楽しむために、日本独特の想像力を使った遊びの一面をもつ「俳句・俳画」の世界を体感することで、脳の活性化を図り、いつもなら見逃していた自然の小さな変化に目を向けてみませんか。

会場

人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)

期 間

11月2日から12月21日の金曜日
午後2時から午後4時

定 員

50名

受講料

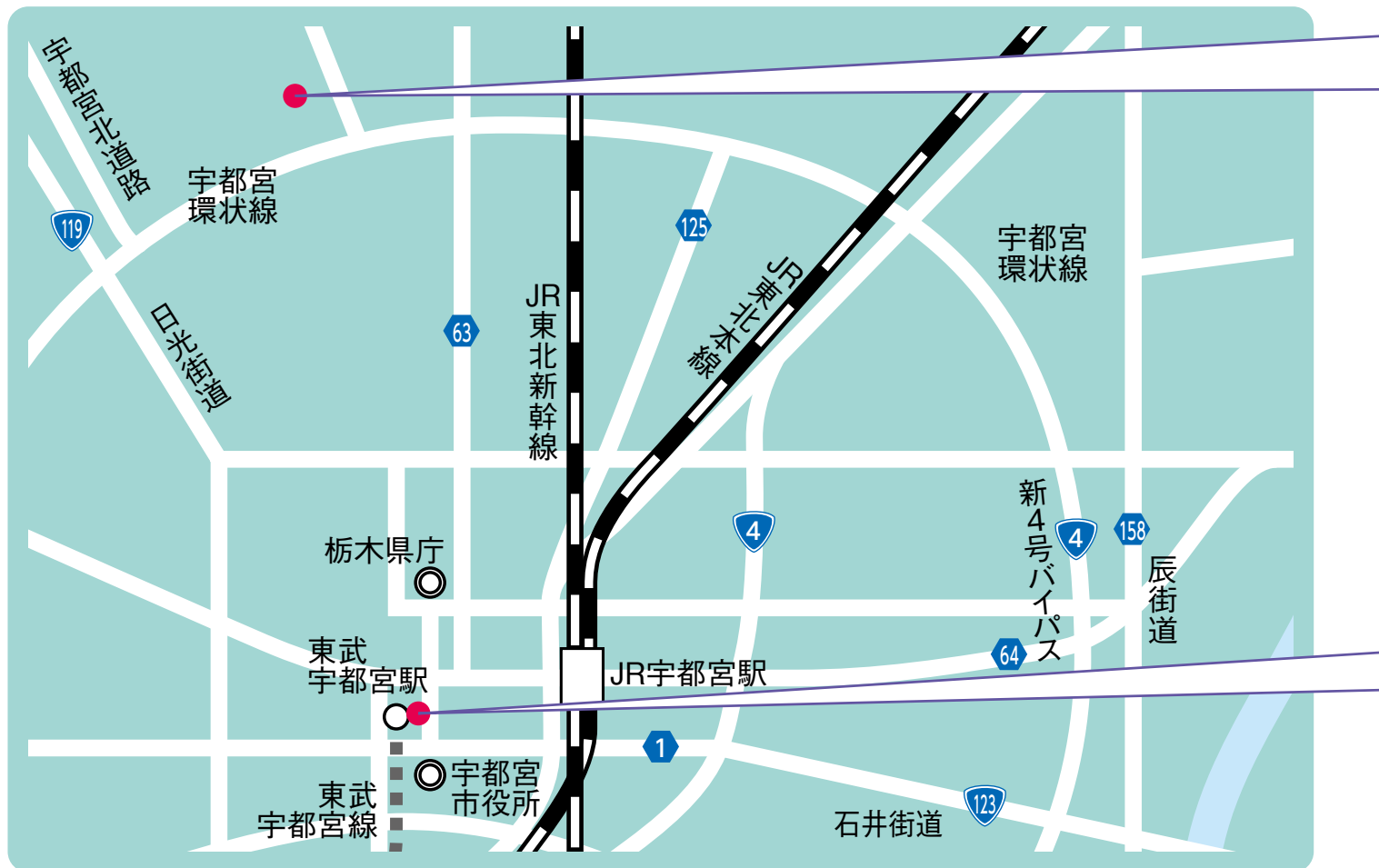
4,000円

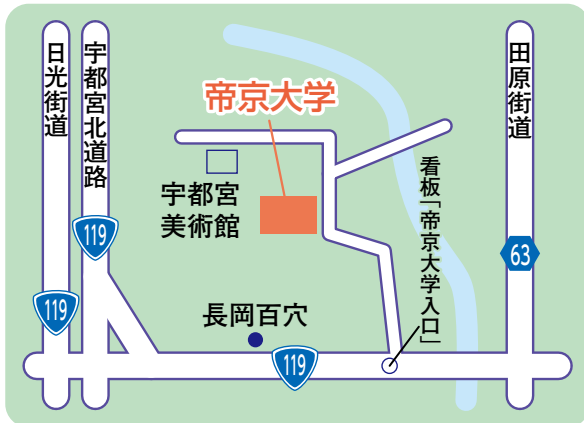
回	期 日	学 習 テ ー マ	講 師	学習方法
共通	10月25日 (木曜日)	・合同開講式 ・公開講座 こころとからだの健康寿命～豊かな老年期を迎えるために～	帝京大学 医療技術学部 柔道整復学科 准教授 小林 恒之 氏	講義
1	11月 2日 (金曜日)	晩成の蕪村、その生涯の足取り ～故郷から江戸へ、江戸から京都へ～	筑波大学大学院 教授 清登 典子 氏	講義
2	11月 9日 (金曜日)	蕪村の江戸時代 ～「蕪村」号は宇都宮から始まった～	筑波大学大学院 教授 清登 典子 氏	講義
3	11月16日 (金曜日)	俳人としての蕪村 ～蕪村俳句の特徴など～	筑波大学大学院 教授 清登 典子 氏	講義
4	11月30日 (金曜日)	宇都宮歳旦帖と蕪村句碑 ～宇都宮歳旦帖実物を見て学ぶ～	筑西市中村美術サロン 中村 兵左衛門 氏	講義
5	12月 7日 (金曜日)	画人としての蕪村 ～多彩な蕪村絵画の紹介～	全国水墨画美術協会・全国俳画普及協会 会長 豊島 宗七 氏	講義
6	12月14日 (金曜日)	蕪村の大成した俳画 ～日本固有の詩書画一致とは～	全国水墨画美術協会・全国俳画普及協会 会長 豊島 宗七 氏	講義
7	12月21日 (金曜日)	蕪村の俳句と西洋絵画 ～イメージの競演、想像力の遊び～	美術家 北川 健次 氏	講義

会場案内図

お申し込み・お問い合わせ先

〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13
 人材かがやきセンター内宇都宮市民大学事務局
 (中央生涯学習センター4階)
 TEL 028 (632) 6332
 FAX 028 (632) 6336
 Eメール college@city.utsunomiya.tochigi.jp

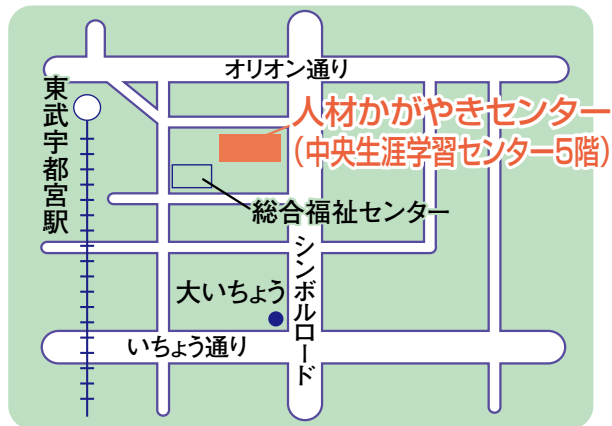




帝京大学 宇都宮キャンパス

宇都宮市豊郷台1-1

●JR宇都宮駅の関東バス5番乗り場から「豊郷台・帝京大学」
「ニュー富士見」「宇都宮美術館」行きで約20分、「帝京大学」下車



人材かがやきセンター

TEL:028(632)6332 FAX:028(632)6336

宇都宮市中央1-1-13(中央生涯学習センター内)

●東武宇都宮駅から徒歩5分 ●JR宇都宮駅から徒歩約20分
●関東バス・東野バス・JRバス関東「県庁前」下車 徒歩5分
●市内循環バス「きぶな」で「総合福祉センター前」下車

郵便はがき等で申し込む際の記載例

■講座種別 B 専門講座 ■電話番号 632-6332
■希望講座名 ②大地の公園「ジオパーク」 ■過去の受講回数 2回以上
■郵便番号 320-0806 ■託児の希望 有
■住所 宇都宮市中央1-1-13 ■お子様の氏名 宇都宮太郎(ウツノミヤ タロウ) 男
■氏名(フリガナ) 宇都宮花子(ウツノミヤ ハナコ) ■お子様の年齢 2歳6か月(お子様の年齢
■年齢 32歳 (は平成30年9月1日現在)

〈キリトリ〉

宇都宮市民大学 申込はがき

希望する講座の種別や番号に○をつけてください。(複数可)

種別/番号		講座名
A 公開講座		こころとからだの健康寿命 ～豊かな老年期を迎えるために～ (帝京大学共催事業) 会場：帝京大学 宇都宮キャンパス
B 専門講座	1	修験の世界 日光山の歴史と信仰
	2	大地の公園「ジオパーク」 ～地域の自然構造を知り・自然に学ぶ～
	3	宇都宮市の近現代Ⅱ ～戦後のあゆみ～
	4	笑いの健康学 ～いつまでも笑って暮らすために～
	5	健康寿命を延ばすにはどうする？ ～様々な分野から学ぶ～(帝京大学連携講座)
	6	俳句と絵画、ふたつの道の達人「蕪村」を学ぶ ～「蕪村」号は宇都宮から始まった～

※専門講座受講の方は、公開講座の受講が必須となります。

託児希望	有 ・ 無 (どちらかに○)	
お子様の氏名	フリガナ	お子様の年齢
	男・女	歳
		か月

※6ヶ月～就学前までの乳幼児を託児の対象とします。(無料)
(お子様の年齢は平成30年9月1日現在)

- 発行/2018年9月1日
- 発行人/宇都宮市民大学運営協議会
- お問い合わせ

宇都宮市民大学事務局
(人材かがやきセンター内)

TEL:028-632-6332

FAX:028-632-6336

Email:college@city.utsunomiya.tochigi.jp



キリトリ

恐れ入りますが
62円切手
をお貼りください

POST CARD

3 2 0 0 8 0 6

宇都宮市中央1-1-13
(中央生涯学習センター4階)
人材かがやきセンター内

宇都宮市民大学事務局 行

氏名	フリガナ	年齢	歳
住所	〒 -		
電話番号	- -		
過去の 受講回数	ない	1回	2回以上

個人情報については、宇都宮市民大学の運営に使用させていただきます。
目的以外には使用いたしません。



キリトリ

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

用紙は再生紙を使用しています。