

2023年度 信州大学 全学教育機構 公開講座

土曜市民教養教室

信州大学は地域貢献を目的に、一般市民の方々を対象とした本講座を開講しております。

コース1	食から見つめる脳とカラダの健康づくり ― 日々の食事の養生訓	p. 2
コース2	比較憲法の世界 (注1)	p. 4
コース3	THE 金(きん)!! PART1 ～日本の黄金の歴史 古代から安土・桃山時代を中心として～ (注2)	p. 6
コース4	会社のデジタル化、家庭のデジタル化	p. 7
コース5	ノーベル賞受賞研究でたどる天文学の発展	p. 8
コース6	文学がわかるって、こんなに楽しいの!	p. 10
コース7	自分らしく「学ぶ」をデザインする～生涯学習を楽しむための認知心理学～	p. 11
コース8	『くまのパディントン』を英語で楽しむ ～家にクマがいるって、なんて素敵なことでしょう!～ (注3)	p. 13
コース9	英語で楽しむ絵本の世界! (注3)	p. 14
コース10	国立公園を考える(坂本コース) (注4)	p. 15
コース11	ハザードマップを持って巡る地形と地質(大塚コース) (注5)	p. 17

(注1) 「コース2 比較憲法の世界」の初回開講日は、5月20日(土)です。

(注2) 「コース3 THE 金(きん)!! PART1」は、第2回が5月20日(土)で、6月10日(土)は休講です。

(注3) 「コース8 『くまのパディントン』…」と「コース9 英語で楽しむ絵本の世界!」は、「全3回、受講料5,400円」です。

(注4) 「コース10 坂本コース」の申込方法は、他のコースとは異なります。(詳細p.19)

(注5) 「コース11 大塚コース」の日程と申込方法等は、他のコースとは異なります。(詳細p.19)

受講料・日程表・開講場所	p. 18
申込方法	p. 18
問い合わせ先等	p. 20
過去の開催歴	p. 20

コース1 : 食から見つめる脳とカラダの健康づくり

一日々の食事の養生訓

講師 有路 憲一 (信州大学 総合人間科学系 全学教育機構 准教授)

今、あらためて健康の大事さ、そして命の大切さを感じている人は多いと思います。健康で暮らすには、そして命をつくるには、「食」こそ基本中の基本です。「食」からの栄養が健康の土台になることは、古よりいつでも変わりはありません。本講座を通じて、命をつくる「食」の基本―「食」を通じた脳とカラダの健康づくりのコツをご一緒に学んでいきましょう。

毎回テーマにあう健康づくりのための「食」をたくさん紹介します。それらは、身近にあるごくふつうの食べものばかりなので、毎日の食事にすぐに活かせます。日々、「食」で健康づくりを実践できます。そして、ここ信州は豊かな「食」に恵まれている大地です。そのような郷土信州ならではの「食」にも目を向けてみたいと思います。

この講座が大事にすることは、養生(予防)は治療に勝るといことです。治療はお医者さんにしかできませんが、養生はじぶんでできます。

学ぶこと、それは何よりもイキイキする栄養となります。多くの方々のご参加を心待ちにしております。

<2022年度の本講座に参加された方へ>タイトルが示す様に、今年度の内容は2022年度の内容と重なるところもありますが、さらに新しいことも足してまいります。引き続き本講座にご興味ございましたら、ぜひご参加ください。

第1回：5月13日(土) 15:30～17:00

食のはじめ―噛むという料理・歯という料理道具

食べものを栄養に変えるための“はじまり”は、口にあります。よく噛むということは、口の中で行う料理といってもいいものです。そして、よく噛むことが料理なら、噛むための料理道具は、歯です。よく噛むことの大切さを見直し、そして歯についても学びます。

第2回：5月27日(土) 15:30～17:00

時間と栄養―時間と腸を整える

食事には、かならず“時間”―いつ食べるか―がかかわります。よく噛んだ食べものは腸で消化吸収され、そして脳やカラダの栄養になっていきます。きちんと腸で食べたものが消化吸収されるには、食べる“時間”を食習慣として整えることが大切です。このように“時間”を整えるのは、腸のためです。実は、腸は「第二の脳」とも言われ、食べたものを消化吸収するだけでなく、様々な病気とたたかう免疫ともかかわるなど、健康にとってとても大事なものです。腸の不調は、万病の元ともいえるのです。食べる“時間”を整え、腸を健康にするコツを学びます。

食事の“時間”のほかにも、栄養になる“時間”―食べたものが栄養に変わるスピード(時間栄養学)―もあり、このことも知っておくと、かしこく食事をすることができます。

第3回：6月10日（土） 15:30～17:00

脳とカラダのきほんの栄養

脳とカラダの健康づくりのためには、「どのようなものを食べたらよいのか」よりも「どのように食べるのか」という食べ方の方がはるかに大事です（忘れられがちですが）。第1回・第2回と「どのように食べるのか」を学んだので、次は「どのようなものを食べたらよいのか」についてです。脳とカラダの土台となるきほんの栄養について学びます。

第4回：7月1日（土） 15:30～17:00

脳とカラダを老けさせない栄養

脳とカラダのきほんの栄養を学んだあとは、今度は脳とカラダのはたらきの低下を防ぐための栄養、つまり脳とカラダを老けさせないための栄養についてです。歳とともに脳やカラダが老けるのは、これは命あるすべてのものの宿命ですので、逆らうことはできません。しかし、老けることをゆっくりにはずすことはできます。どのような食べものが、脳やカラダが老けるのを防いでくれるのでしょうか。近年新たに分かってきたことを交えながら、そのような養生の「食」を学びます。

第5回：7月15日（土） 15:30～17:00

こころの栄養

テーマの「健康」のホントウの姿は、健体康心（けんたいこうしん）という四文字熟語です。体だけが健やかであればいい、ではなく、体が健やかであり且つこころも康らかではじめて「健康」といえます。

「こころ＝脳」こころのやる気もこころ康らかにホッとするきもちも、すべて脳にあるのです。そのため、脳を元気にすると、こころも康らかになります。そして、脳やカラダの栄養が食べものであるように、こころの栄養も食べものです。こころの康らかは、「食」でつくることができるのです。さらに、こころの栄養は、こころの康らかをつくるだけでなく、こころが不調になるのを防ぐ“こころの養生”にもなるのです。このように最終回は、健体康心の“康心”に注目し、こころの栄養について学びます。

コース 2 : 比較憲法の世界

講師 小池 洋平 (信州大学 総合人間科学系 全学教育機構 准教授)

※初回開講日が他の講座と異なり、5月20日です。

子どもの頃、「となりの〇〇ちゃん家ではもっとお小遣いもらっているよ」と言って親を困らせた記憶がある方も多いでしょう。「よそは、よそ。」と、けんもほろろな反応が返ってくるのがお決まりです。ただ、こんなありふれた会話の中に、社会を考えるための重要な教訓が隠れています。それは《比較は理由にならない》ということです。

これまで日本の憲法学は、他国の憲法（及びその解釈）との比較を通じて、さまざまな憲法理論を深めてきました。この講座では、近年の憲法問題をテーマにしつつ、比較憲法の研究蓄積をご紹介しますと思います。

第1回：5月20日（土） 13:30～15:00

なぜ憲法を「比較」するのか？

この回では、まずは、そもそも憲法を比較する意義と課題についてお話ししたいと思います。憲法を比較することでどんなメリットがあるのか、また、他国の憲法を比較する時に注意すべきことについて検討します。

第2回：5月27日（土） 13:30～15:00

家族のかたちを比較する

日本のメディアでは、たびたび外国で同性婚が認められたということが伝えられます。近年では、2015年にアメリカ最高裁が同性婚を認めないことを違憲とし、2019年には台湾が同性婚を認めたことが話題になりました。こういった家族の在り方は人権と密接な結びつきを持っています。そこで、第2回では、家族のかたちを人権の観点から比較検討してみたいと思います。

第3回：6月10日（土） 13:30～15:00

ジェンダー平等を比較する

世界経済フォーラムが公表している「ジェンダー・ギャップ指数」(2022)によれば、日本は146ヶ国中116位となり、依然としてジェンダー平等が実現しているとは言えない状況にあります。特に、分野別にみると経済分野が121位、政治が139位と低迷しているところです。そこで、第3回では、主に労働と政治の文脈でのジェンダー平等につき、他国の憲法及びその政策を紹介し、日本との比較検討を試みたいと思います。

第4回：7月1日（土） 13:30～15:00

政治と宗教の関係性を比較する

2022年7月以降、日本では政治と宗教の関係性を巡る議論が話題となっています。もっとも、世界に目を向けると、各国の憲法ではさまざまな政教関係が定められており、その国の歴史や文化に応じた理論が蓄積されてきました。第4回ではそういった理論を参照しつつ、日本の政教関係を検討してみたいと思います。

第5回：7月15日（土） 13:30～15:00

自己決定権を比較する

2022年6月にアメリカ最高裁は中絶を容認した過去の判例を覆し、日本でも話題となりました。この中絶問題でキーワードとなってきたのは「自己決定権（特にリプロダクティブ・ライツ）」です。このような権利は日本国憲法13条のいわゆる「幸福追求権」の下で保障されると考えられてきました。そこで、第5回では、アメリカ最高裁の判決を入口として、自己決定権に関する日米比較をしてみたいと思います。

コース3 : THE 金(きん) !! PART 1

～日本の黄金の歴史 古代から安土・桃山時代を中心として～

講師 田村 徳至 (信州大学 総合人間科学系 教職支援センター 准教授)

※第2回が他の講座と異なり、5月20日です。6月10日は休講です。

2022年度は、日本の“お金”に関する歴史を飛鳥時代から明治時代まで概観しました。

2023年度は「金(きん)」に絞ってお話をいたします。「錆びない」「腐らない」「加工が容易(柔らかい)」という3つの特徴を持っている「金」。いつの時代も私たちを魅了する「金」。一緒に「金」の昔の世界に飛び込んでみませんか。

第1回：5月13日(土) 10:30～12:00

金の歴史(古代～奈良時代)

古代の「金」といえば、「金印」が思い浮かぶと思います。「金印」以外にも「金」にまつわるお話があります。古代以前から奈良時代までを概観します。

第2回：5月20日(土) 10:30～12:00

平安時代

平安時代、日本は世界トップクラスの金の産出国でした。中尊寺金色堂、藤原氏と「金」との関わりについてお話します。

第3回：5月27日(土) 10:30～12:00

鎌倉時代

武家中心社会の鎌倉時代、仏教では新しい宗派が誕生した時代でした。今回は、武士と「金」、仏教と「金」、徒然草と「金」についてお話をします。

第4回：7月1日(土) 10:30～12:00

室町・戦国時代

室町時代の「金」といえば、「金閣寺」が有名ですが、室町時代後期は戦国時代でした。今回は金閣寺(正式名称 北山鹿苑禅寺)と全国の戦国大名たちがどのようにして「金」を手中にしたのかについてお話をします。

第5回：7月15日(土) 10:30～12:00

安土・桃山時代

「織田がつき、羽柴がこねし天下餅、座りしままに食うは徳川」という戯れ歌が有名ですが、この歌に関係がある「金」のお話をします。

コース4：会社のデジタル化、家庭のデジタル化

講師 原嶋 秀次 (信州大学 総合人間科学系 総合情報センター 教授)

CD、DVD、地上波デジタル放送、パソコンにスマホなど、我々の個人生活はデジタル環境があたりまえになってきました。デジタル化のポイントの1つは、データの流通が容易なことです。企業においては数十年のスパンで業務システムの導入を進めてきました。当初は業務の効率化や高度化を目的としてきましたが、現在ではデジタル機器を前提に個人顧客とのデータ連携を進めています。本講座では、企業における業務システム活用の変化を概観し、現在、個人の環境との関係をどのように築こうとしているのか、我々個人にとって注意すべきことは何かについて述べます。

第1回：5月13日（土） 10:30～12:00

さまざまな情報システム

本講義のテーマに対して、講師がどのような業務経験を経てきたのか。そしてどのような視点で今回のテーマをお話しするのかを説明します。併せて、最近の情報システムに関するいくつかの話を紹介します。

第2回：5月27日（土） 10:30～12:00

情報システムの変遷

1950年代から現在まで、企業においてどのような情報システムが構築されどのように使われてきたか、その変遷を説明します。

第3回：6月10日（土） 10:30～12:00

デジタル技術の基礎

CDやDVD、スマホなど、我々の身近な機器において情報がどのようにデジタル化されているのかを紹介します。

第4回：7月1日（土） 10:30～12:00

システムとつながる個人環境

第3回の話をもとに、身近な機器が企業の情報システムとどのように繋がるのかを紹介いたします。

第5回：7月15日（土） 10:30～12:00

情報セキュリティ

デジタル化された生活で気を付けるべき情報セキュリティについて、概要を説明します。

コース5：ノーベル賞受賞研究でたどる天文学の発展

講師 三澤 透 (信州大学 総合人間科学系 全学教育機構 教授)

毎年10月の第一週は「ノーベル賞ウィーク」と呼ばれ、世界中の注目を集めます。また自然科学3分野(生理学・医学賞、物理学賞、化学賞)は、ここ数年の日本人受賞者が多いことから特に注目されているように思います。観測的な検証が難しいとされてきた天文学は、ノーベル賞研究にノミネートされる可能性は低いと言われてきましたが、最近の観測技術の飛躍的な向上により、2010年代以降は、ほぼ隔年というハイペースで宇宙・天文関係の研究にノーベル物理学賞が授与されています。研究テーマが多岐にわたる現代天文学が、必ずしもノーベル賞受賞研究を中心に進められているわけではありませんが、業界全体としてみたときに、その重要度が極めて高いことは間違いありません。そこでこの講座では、比較的最近のノーベル物理学賞受賞研究を紹介しつつ、現代天文学の進展を振り返ります。

第1回：5月13日(土) 10:30～12:00

ほかの星にも惑星はあるのか？～太陽系外惑星の発見～(2019年受賞)

太陽系には8つの惑星(水金地火木土天海)が巡っています。では夜空に輝く他の星々の周りにも惑星は存在するのでしょうか？この長年の疑問に答えたのが、2人のスイス人研究者です。「ペガサス座51番星」という、普通の星の周囲に惑星が存在することを突き止めたのです。小さな点にしかみえない星の周りがあるさらに小さい惑星をとらえるために、彼らはどんな観測を行ったのでしょうか？

第2回：5月27日(土) 10:30～12:00

銀河系の中心には何があるのか？～銀河中心巨大ブラックホールの発見～(2020年受賞)

太陽のような自ら輝く星が数千億個集まった渦巻状の大集団を「銀河系」と呼びます。夏の夜空を彩る「天の川」は、この銀河系を内側から見たものです。この銀河系の中心に、太陽のおよそ400万倍という大質量を有するブラックホールが存在することが、2つの研究グループによって確認されました。最近では「ブラックホールの影」も観測されており、この結果を強く支持しています。

第3回：6月10日(土) 10:30～12:00

宇宙のはじまり「ビッグバン」は本当に起こったのか？～宇宙背景放射の発見～(1978, 2006年受賞)

この宇宙は、今からおよそ138億年前に「ビッグバン」とよばれる大爆発ではじまったと考えられています。提案当初は旗色の悪かったこのビッグバン理論ですが、現在では様々な観測事実によって支持されています。なかでも宇宙空間を漂っている電波信号「宇宙マイクロ波背景放射」の存在は、ビッグバン理論を支える最も重要な観測的証拠となっています。実はこの電波信号の最初の発見は偶然によるものでした。

第4回：7月1日（土） 10:30～12:00

この宇宙は本当に膨らんでいるのか？ ～宇宙加速膨張の発見～（2011年受賞）

私たちの感覚では、世界の広さはいつまでたっても変わりません。ところが宇宙全体に目を向けると、その大きさは膨らみ続けています。この「宇宙膨張」が観測で確認されたのは、今からおよそ100年前のことです。その後さらに、2つの研究グループが、宇宙が膨らむ速度が増していることを発見しました。この「宇宙”加速”膨張」発見の裏側には、熾烈な競争がありました。

第5回：7月15日（土） 10:30～12:00

時空のゆがみは本当に広がるのか？ ～重力波の発見～（1993, 2017年受賞）

遠くの宇宙からやってくる光は、途中にあるガスやちりの影響でだんだんと弱められていきます。これは天体観測にとって大きな問題です。一方で、何物にも妨げられずに届く波があります。それが「重力波」です。重力波は、時空のゆがみが光の速さで伝わるという、とても不思議な現象です。世界で初めて重力波が捉えられたのは2015年のことです。13億光年かなたにある2つのブラックホールの合体現象がその発生源でした。

コース6：文学がわかるって、こんなに楽しいの！

講師 株丹 洋一（信州大学名誉教授 元教養部および人文学部）

優れた詩・短編小説は、年代物のワインのように私たちに酔い痴れさせ、今日生きている歓びと、明日を生き抜く力を与えてくれます。それは、他では得難い、深い歓びと強い力です。

土曜の午後のひと時、レディーグレイの紅茶でどの渴きを潤すように、ゆったりと満ち足りた時を過ごしましょう。

第1回：5月13日（土） 13:30～15:00

中島みゆき「おまえの家」

中島みゆき(1952年～)が、26歳の時(1978年)に発表した傑作歌詞。

陶酔への鍵：なぜこの歌詞は、何度読んでも心を酔わせてくれるんだろう？

第2回：5月27日（土） 13:30～15:00

ゲーテ「野ばら」

世界文学の最高峰ゲーテ(1749～1832年)が、21歳の時(1771年)に書いた抒情詩の名作。

陶酔への鍵：なぜ、この詩が100人を超える音楽家たちの心を動かし、曲を創らせたの？

第3回：6月10日（土） 13:30～15:00

川端康成「わかめ」

ノーベル賞作家川端康成(1899～1972年)が、太平洋戦争時(1941～45年)に書いた傑作。

陶酔への鍵：主人公の若い看護師は、なぜ「今日もいい日だった」と思ったの？

第4回：7月1日（土） 13:30～15:00

ヘミングウェイ「雨の中の猫」

ノーベル賞作家ヘミングウェイ(1899～1961年)が、25歳の時(1924年)に書いた名作。

陶酔への鍵：アメリカ人の妻は、なぜ雨の中の猫を欲しがったの？

第5回：7月15日（土） 13:30～15:00

夏目漱石「昔」

日本最高の作家夏目漱石(1867～1916年)が、42歳の時(1909年)に書いた名作。

陶酔への鍵：ピトロクリで、「自分」は何を見たの？

コース7 : 自分らしく「学ぶ」をデザインする

～生涯学習を楽しむための認知心理学～

講師 藤川 真美乃 (信州大学 全学教育機構 元特任助教)

この講座は、「学ぶ」ことについて、一度丁寧に向き合いたい、自分に合う方法を習得したい、という方に向けた講座です。人生100年時代と言われる中、生涯学習に熱心に取り組まれる方が多くなったことは素晴らしいことです。大人は自立した学習者であり、興味に応じて知識が広がることはそれぞれに喜びがあります。しかしながら、日常の中で思うように時間が取れなかったり、いつもの習慣や思い込みから、知識を活かしにくいと感じることはありませんか。実は、「学ぶ」ことは“頭で覚える”ことが中心だと思われがちですが、時間や身体の使い方、モチベーションの維持にもかなり工夫が必要なことはあまり知られていません。また「学ぶ」方法を改善していくことそのものにも、楽しさがあります。認知科学や心理学では、「学ぶ」ことについていくつかの効果的な方法が生み出されています。それをこの講座の中で実際に体験いただき、「自分に合った学習方法」の気づきを得て、より豊かな楽しく学び続ける生活へと繋げることができればと思います。

※例年、心理学の話を中心にしていますが、本講座でも学習の話を軸にした上で、心理学の題材も多く使用します。そのため、以前ご参加いただいた方も、また新しくご参加いただく方も、どちらの方にも合う内容になっています。

第1回：5月13日(土) 13:30～15:00

「心」を整えて学習する

なぜ学びたいか、という目的を一度掘り下げることは強いモチベーションの維持に必要になります。自分は何で「何か」を学びたいのか。また学びを深めていくときには、感情の活用も大切です。“成長マインドセット”を持ち、また進化的にも備わった適切な感情を活用することは、学習のモチベーションの維持だけでなく、偏った考えに陥らず正しさを求める姿勢につながるようになります。初回では、これらに関連する認知の畏や、学ぶ心を維持するための方法について話をします。

第2回：5月27日(土) 13:30～15:00

「場所」を選んで学習する

どこで学ぶのか、によって集中できるかが変わります。人は社会的な生物であり、他者が多くいる空間では、他者の動作や意図を自然に確認してしまい、認知に負荷がかかることがあります。あるいは学習が慣れてきたときには、2種類の作業を交互にしたり、学習に逆に負荷をかける方がはかどることがあります。“興奮レベルを最適化する”ことが学びの環境にとっても大切です。これには人の特性に対する理解も必要となります。第2回では思考に心地よい環境を作ることについて話をします。

第3回：6月10日(土) 13:30～15:00

「身体」を使って学習する 一覚えやすい方法1—

どう学ぶか、の工夫に身体の活用があります。学習というと、座って静かに行うイメージがあります。しかし、運動と共にする、あるいはジャスチャーを使用することで、理解しやすくなるということがあります。頭の中に全てを置かないことで、認知的な負荷を下げること

ができます。第3回では、典型的な学習するイメージを払拭し、体を動かしたり、声に出したりすることが効果的であることを体験していただく回にします。

第4回：7月1日（土） 13:30～15:00

「感覚」を磨いて学習する ―覚えやすい方法2―

どう学ぶか、の工夫に感覚の活用もあります。身体の内部を感じる“内受容感覚”を活用することで、集中力や判断力が高まることがあります。感覚には個人差がありますが、誰もがマインドフルネスなどの瞑想を使用したり、また意識して感覚を使う工夫などをすることができます。イメージの使用や、視覚や聴覚などをいくつかの感覚を使用することで、難しい概念も体得しやすくなります。第4回では、情報量の多いことや複雑な概念でも。音楽やイメージを使用して理解が進むことを体験できる回にします。

第5回：7月15日（土） 13:30～15:00

「仲間」と話して学習する

誰かと学ぶ、ことは学習にとっても有効です。しかし、人と協調して学習する時に大事なことは、1人で学習するときとは異なる脳のモードにする必要があるというものです。人はこのスイッチが切り替えられれば、同調し協力しやすいようにできています。第5回では、それ以前の回に学習した、心、場所、身体、感覚についての知見も復習しながら、自分らしい学習法について、具体的な方法を参加者の中でお互いに話す時間にし、本講座における「メタ学習」すなわち“学習の学習”の締めくくりの時間にします。

コース8 : 『くまのパディントン』を英語で楽しむ ～家にクマがいるって、なんて素敵なことでしょう！～

講師 近藤 富英 (信州大学名誉教授 元全学教育機構)

※ 他の講座と異なり、「全3回、受講料5,400円」です。

英国の作家、マイケル・ボンド(1926-2017)の『くまのパディントン』(*A Bear Called Paddington*)を英語で楽しめます。丁寧に説明しますので、興味さえあれば英語の苦手な方も歓迎します。語法や英国の文化などにも触れます。今回は第8章(消えてなくなる手品=A Disappearing Trick)を読みますが、お話は独立していますので、初めての方も大丈夫です。音声教材も使用し、また内容や英国に関連したクイズもやります。

○ お願い：以下の本をご用意ください。

書名：*A Bear Called Paddington* (Paperback)、著者：Michael Bond、出版社：Harper Collins Ltd.

※ 出版社や改定時期の違いなどから語彙や表現が少し異なる部分がありますが、次の文庫本サイズのものでいいです。『くまのパディントン A Bear Called Paddington』(講談社英語文庫)。

(ご用意が難しい方は、問い合わせ先：学務部学務課を通じて講師に連絡してください。)

第1回：5月13日(土) 13:30～15:00

A Bear Called Paddington を読む(1)

ロンドンで古ぼけた帽子とコートを着た小さなクマを見つけたら、きっとパディントンに違いありません。第8章ではみんながパディントンの誕生日パーティを開いてくれることになりました。日英でのパーティの違いはあるのでしょうか？

第2回：6月10日(土) 13:30～15:00

A Bear Called Paddington を読む(2)

パディントンが住むブラウン家はポートベロー・マーケット (Portobello Market) の近くにありま。パーティにはマーケットの店主一同 (shopkeepers) からのプレゼントもありました。ロンドンのマーケットのご紹介もします。

第3回：7月15日(土) 13:30～15:00

A Bear Called Paddington を読む(3)

プレゼントのひとつを使ってパディントンは手品をやることになりました。パディントンのマジシャンぶりはどうだったのでしょうか。英語の表現や英国文化に触れながら、講座のまとめをします。

コース9：英語で楽しむ絵本の世界！

講師 近藤 富英（信州大学名誉教授 元全学教育機構）

※ 他の講座と異なり、「全3回、受講料5,400円」です。

毎回、テーマに沿った絵本を英語で読みながら絵本の世界を楽しみます。出てくる表現や英語圏の文化についても触れます。ていねいに解説しますので、英語が苦手な人でも興味さえあれば大丈夫です。絵本に関連したクイズも行います。今回のテーマは「動物」です。

第1回：5月13日（土） 15:30～17:00

愉快的動物たち！

さまざまな動物たちが繰り広げる世界を楽しみます。

取り上げる絵本（予定）：Farmer Duck

The Tale of Rabbit and Coyote

Catherine and the Lion

第2回：6月10日（土） 15:30～17:00

びっくりワンちゃん大集合！

困った犬、巨大な犬、マウスの街を襲う犬など、ワンちゃん大活躍。

取り上げる絵本（予定）：Dog Breath

Clifford and the Big Storm

Dogzilla

第3回：7月15日（土） 15:30～17:00

「三匹の子豚」異聞

オオカミの語る「三匹の子豚」の真相とは。そして奇想天外、逆の設定のお話も。

取り上げる絵本（予定）：The True Story of the 3 Little Pigs!

The Three Little Wolves and the Big Bad Pigs

コース 10 : 国立公園を考える (坂本コース)

講師 坂本 真一 (信州大学 全学教育機構 教授)

※申込方法が他の講座と異なります。

「皆さんは、国立公園に対してどのようなイメージをお持ちですか？」と尋ねると、多くの方から「風光明媚なところ」とか「自然豊かなところ」という答えが戻ってきます。でも、国立公園はどのような仕組みになっているのか、それを維持していくために、どんな人がどのように関わっているのか、ということはいまだあまり知られていません。信州の国立公園を通して、いま世界が目指そうとしている自然との共生社会について、探っていきます。

第1回：5月13日 (土) 10:30～12:00

国立公園の世界

この回では、国立公園の仕組みについて取り上げます。文字通り、国立公園とは国が定めた公園ですが、一口に国立公園といっても、国によってその意味は全く異なります。世界共通の仕組みとして、世界遺産、ユネスコエコパーク、世界ジオパークがあり、長野県に関係する上信越高原、秩父多摩甲斐、南アルプスの3国立公園がユネスコエコパークに登録されています。世界の国立公園と比較しながら、日本の国立公園との違いに迫ります。

第2回：5月27日 (土) 10:30～12:00

国立公園と地球温暖化

地球温暖化問題は、いまや国のあり方まで左右する人類共通の問題です。温暖化がもたらす影響の全体像は、まだほとんど解明されていませんが、その影響は確実に現れています。中でも、国立公園が受ける影響は、とても大きいと考えられています。この回では、地球温暖化が国立公園に及ぼす影響に焦点を当てるとともに、様々な地球温暖化対策への取組について取り上げます。

第3回：6月10日 (土) 10:30～12:00

国立公園と生物多様性

2005年に愛知県で開催された「愛・地球博」をきっかけに、「生物多様性」という言葉が一般にも普及されるようになりました。国立公園の役割として「生物多様性保全」が掲げられていますが、実は2002年に新しく追加されたものです。なぜ、生物多様性が新たに規定されたのか、国立公園と生物多様性の関係から考えていきます。

第4回：7月1日 (土) 10:30～12:00

国立公園と絶滅危惧種

国立公園に棲む野生生物の多くが、絶滅の危機に瀕しています。絶滅を防ぐために、多くの関係者が懸命に取り組んでいますが、その努力はあまり知られていません。日本に生息する絶滅危惧種の現状やその保護のための取組について、ライチョウの保護活動を中心に考えます。

第5回：7月15日（土） 10:30～12:00

国立公園と地域社会

国立公園は、国が定めた自然公園ですが、地域にとってどのような意味を持つのでしょうか？第5次環境基本計画では、地域循環共生圏の実現が掲げられています。地域循環共生圏の考え方は、循環型社会や地球温暖化防止の観点から語られることが多いのですが、自然と共生する社会の実現の意味も込められています。国立公園は、そんな地域を形成する際の大きな武器になりえます。国立公園と地域の関わり方について考えます。

コース 11:ハザードマップを持って巡る地形と地質(大塚コース)

講師 大塚 勉 (信州大学 特任教授)

※日曜日開催で、申込方法等が他の講座と異なります。

私たちの身のまわりでは、土砂災害、地震災害、火山災害、洪水、津波などの自然災害が発生します。その発生を具体的に予測して被害を軽減するために、発生箇所や避難場所・避難経路など防災関係施設の位置などを表示した地図がハザードマップ(防災マップ)です。長野県は山がちで急傾斜地も多く、地滑りや土石流などの不安要素が特に高い地域です。また、活断層の運動の結果である直下型地震に備えなければなりません。軟弱地盤が広がり、液状化や地震の強い揺れが予想される場所もあります。この講座では、初日の冒頭に教室でハザードマップについて学んだ後、マイクロバスで現地を訪れて、予想される災害について学びます。

見学旅行は日帰りです。2回実施します。第1回目と第2回目はセットになり、どちらか1回だけの参加はできません。雨天でも実施します。

第1回: 5月14日(日)

ハザードマップを持って巡る地形と地質(1) (講義 + 日帰りの現地見学)

9:00~10:00 教室で講義 その後バスに乗車

17:30頃 松本駅到着、その後信大に帰着

1. 大規模地滑りと施設見学(1985年, 長野市地附山)
2. 善光寺地震による地滑りと土砂ダム跡(長野市岩倉山)
3. 松本盆地の浸水予想地域(安曇野市明科押野山)
4. 活断層が作った水害に強い集落(安曇野市高家熊倉)

第2回: 5月28日(日)

ハザードマップを持って巡る地形と地質(2) (日帰りの現地見学)

9:00 松本駅アルプス口に集合 バスに乗車 17:30頃松本駅に帰着

5. 断層崖から見る街並み(諏訪市湯の脇)
6. 液状化予想される場所(諏訪市)
7. 土石流災害跡地(茅野市宮川下馬沢小袋石)
8. 土石流災害跡地と対策(岡谷市湊)
9. かるうじて留まっている地滑り(松本市アルプス公園)

(計画作成後の現地の状況の変化によって、内容や訪問順序が変更されることがあります。)

【定員について】

車内での過密を避けるため、定員を20名とします。

【バスの利用について】

受講料以外にバス・高速代(参加者で均等割)、保険料などをご負担いただきます。

定員いっぱい(20名)のお申し込みをいただいた場合、お一人様のご負担額は約8,000円(2回の合計、昼食代は含まず)となります。金額の詳細は事前にご連絡し、第1回目の講座のときにご用意いただきます。なお、参加費には当日の旅行保険の費用が含まれています。

【現地見学での移動】

見学地点付近でバスを下りた後、若干の距離を徒歩で移動します。とくに体力を要する場所や危険な場所はありませんが、野外での活動に適した履き物や雨具、帽子などをご用意下さい。

■ 受講料 (コースによって、別途テキスト代が必要になる場合があります。)

コース1～コース7・コース10	6,400円
コース8・コース9 (近藤コース)	5,400円 (全3回)
コース11 (大塚コース)	7,400円 (別途交通費等 約8,000円)

■ 日程表

開講日時	10:30～12:00	13:30～15:00	15:30～17:00
5月13日 (土)	田村・原嶋・三澤・坂本 (第1回)	株丹・藤川・近藤 (パティン) (第1回)	有路・近藤 (絵本) (第1回)
5月20日 (土)	田村 (第2回)	小池 (第1回)	
5月27日 (土)	原嶋・三澤・坂本 (第2回) 田村 (第3回)	小池・株丹・藤川 (第2回)	有路 (第2回)
6月10日 (土)	原嶋・三澤・坂本 (第3回)	小池・株丹・藤川 (第3回) 近藤 (パティン 第2回)	有路 (第3回) 近藤 (絵本 第2回)
7月1日 (土)	田村・原嶋・三澤・坂本 (第4回)	小池・株丹・藤川 (第4回)	有路 (第4回)
7月15日 (土)	田村・原嶋・三澤・坂本 (第5回)	小池・株丹・藤川 (第5回) 近藤 (パティン 第3回)	有路 (第5回) 近藤 (絵本 第3回)
5月14日 (日) 9:00～	大塚 (第1回、教室での講義+日帰りの現地見学) ※日曜日開催		
5月28日 (日) 9:00～	大塚 (第2回、日帰りの現地見学) ※日曜日開催		

■ 開講場所

信州大学 全学教育機構内 (松本キャンパス) 〒390-8621 松本市旭3-1-1

■ 申込方法

「コース1～9」・「コース10 坂本コース」・「コース11 大塚コース」は、申込方法が異なります。

[<「コース1～9」の申込方法>](#)

(1) 申込方法

募集案内に添付している「専用の振込用紙」での入金をもって申込みとなります。

※その他の入金方法はご遠慮ください。

(2) 受講料の入金

振込用紙記載の希望するコース番号に丸印をして、郵便局・ゆうちょ銀行からお振込みください。
振込手数料は各自でご負担ください。

(3) 申込 (受講料入金) 期限

2023年3月22日 (水)

◎ 「振込用紙のない方」(紛失等) はハガキかFAX で、①郵便番号と住所 ②氏名 ③電話番号 ④「土曜市民 振込用紙希望」と明記の上、「信州大学 学務部学務課教務グループ」(〒390-8621 松本市旭 3-1-1 FAX:0263-36-3044) 宛に請求してください。

<「コース10 坂本コース」の申込方法 >

(1) 申込方法

「コース10 坂本コース」は実施の予定ですが、諸事情により不開講の可能性がります。そのため、申込期限までにハガキ裏面に①郵便番号と住所 ②氏名 ③電話番号 ④「2023年度土曜市民 コース10 坂本コース申込み」と明記の上、「信州大学 学務部学務課教務グループ」(〒390-8621 松本市旭 3-1-1) 宛にお送りください。ハガキ以外による受付はしていません。抽選はありません。

(2) 開講の可否と受講料の入金

4月初旬には開講するか決定しますので、結果を申込み者全員に郵送でご連絡します。開講の場合、「専用の振込用紙」を同封しますので、郵便局・ゆうちょ銀行から受講料を振り込んでください。入金をもって申込み確定となります。この振込用紙が届く前に、振り込みはしないでください。振込手数料は各自でご負担ください。

(3) 申込期限

2023年3月22日 (水)

<「コース11 大塚コース」の申込方法 > ※ バス利用のため、定員20名

(1) 応募方法

ハガキ裏面に①郵便番号と住所 ②氏名 ③電話番号 ④「2023年度土曜市民 コース11 大塚コース希望」と明記の上、「信州大学 学務部学務課教務グループ」(〒390-8621 松本市旭 3-1-1) 宛にお送りください。ハガキ以外による受付はしていません。

応募期限 2023年2月24日 (金) (必着)



(2) 受講者の決定

定員は20名です。応募多数の場合は抽選で受講者を決定し、結果は応募者全員に3月10日(金)までに郵送でご連絡します。



(3) 受講料の入金

当選者には「専用の振込用紙」を同封して郵送しますので、郵便局・ゆうちょ銀行から受講料を振り込んでください。入金をもって申込みとなります。振込手数料は各自でご負担ください。

- ・必要事項の記載がないハガキは、無効となる場合があります。
- ・残念ながら抽選に漏れてしまった方はキャンセル待ちとさせていただきます、欠員が出た際にはこちらから連絡する場合があります。

■ その他

- ・ご入金後の受講料は、自己都合のキャンセル等による返金はできませんのでご注意ください。
- ・各コースとも原則として6名以上の申込みで開講となります。最低開講人数に達しない場合は、開講しないことがありますのでご了承ください。その際の受講料は、ご返金します。
- ・期日までに申込手続きを完了した方には、4月末日までに「受講確定の案内」等を送付します。
- ・いただいた個人情報は、土曜市民教養教室の目的以外には使用しません。

■ 新型コロナウイルス等感染症対応のお願い

- ・マスクの着用、手洗いの励行をお願いします。
- ・体調の悪い方、発熱されている方は、出席をご遠慮いただきますようお願いいたします。
- ・高齢者、基礎疾患等のある方は、慎重なご判断をお願いします。
- ・感染状況により、予定の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。中止の場合にはご返金します。

■ 問い合わせ先（申込み等について）

〒390-8621 松本市旭3-1-1
 信州大学 学務部学務課教務グループ 井上・中川
 TEL: 0263-37-2870 FAX: 0263-36-3044 (受付時間: 平日9時～16時)

■ 問い合わせ先（講義内容等について）

◎ 土曜市民教養教室 公開講座運営委員会
 勝木 明夫（代表） TEL: 0263-37-3062（研究室） MAIL: akatuki@shinshu-u.ac.jp
 有路 憲一（副代表） TEL: 0263-37-3053（研究室） MAIL: k-ariji@shinshu-u.ac.jp

< 開催講座（直近5年分） >

【2018年度】	コース名	講師
	食からみる脳の健康づくり	有路 憲一
	『くまのパディントン』を英語で楽しむ!	近藤 富英
	数字を読む技術 アナログ脳を活性化しよう	鈴木 治郎
	「IoT時代」の認知心理学を考える～心理学を日常生活に活かす～	藤川 真美乃
	90分の宇宙旅行 ～信州発宇宙の果てまで～	三澤 透
	「シンデレラ」の秘密	株丹 洋一
	短編小説の名作に酔う	株丹 洋一
	日本語に関して学び日本語教育に親しもう	上條 厚

入門中国語会話	李 丹丹
ニュースで学ぶ中国語 (中級)	李 丹丹
北部フォッサマグナ、千曲川・信濃川流域の地質と災害を学ぶ	大塚 勉
【2019年度】	
食からみる脳の健康づくり	有路 憲一
定義から見つめる数学再入門	鈴木 治郎
短編小説の名作に酔うA	株丹 洋一
短編小説の名作に酔うB	株丹 洋一
日本語に関して学び日本語教育に親しもう	上條 厚
今日も無邪気で「はちやめちや」パディントン	近藤 富英
英語で読む楽しい絵本!	近藤 富英
基礎をしっかりと・聞く・話す中国語 (初級)	李 丹丹
ステップアップ・聞く・話す中国語 (中級)	李 丹丹
戦国期城郭の石垣から学ぶ地質 一美濃・尾張の5城と露頭を訪ねる一	大塚 勉
【2020年度】 ※以下を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止	
食から見つめる脳とカラダの健康づくり—日々の食事の養生訓	有路 憲一
読み直し「日本国憲法」	小池 洋平
定義から見つめる数学再入門	鈴木 治郎
SNS時代に活かす認知心理学～共感力を活用した「つながる」コミュニケーション～	藤川 真美乃
短編小説の名作に酔うA	株丹 洋一
短編小説の名作に酔うB	株丹 洋一
日本語に関して学び日本語教育に親しもう	上條 厚
家にクマがいるって、なんて素敵なことだろう! 『くまのパディントン』のお話を英語で楽しむ	近藤 富英
英語で読む楽しい絵本!	近藤 富英
ステップアップ・聞く・話す中国語 (中級)	李 丹丹
巨石・奇岩が語る地質	大塚 勉
【2021年度】	
食から見つめる脳とカラダの健康づくり—日々の食事の養生訓	有路 憲一
信州の地質の成り立ちと災害	大塚 勉
読み直し「日本国憲法」	小池 洋平
定義から見つめる数学再入門	鈴木 治郎
SNS時代に活かす認知心理学～共感力を活用した「つながる」コミュニケーション～	藤川 真美乃
短編小説の名作に酔う	株丹 洋一
データモデルから見たデジタル・トランスフォーメーション	原嶋 秀次
【2022年度】	
食から見つめる脳とカラダの健康づくり—日々の食事の養生訓	有路 憲一
タテの比較憲法 ～大日本帝国憲法時代の「人権」保障の様子～	小池 洋平

信州の自然と国立公園	坂本 真一
今さら聞けない“お金”の話 ～日本の貨幣の歴史を中心として～	田村 徳至
個人の暮らしとデジタル化の波	原嶋 秀次
文学がわかるって、こんなに楽しいの！	株丹 洋一
“つながる”と“はなれる”の心理学 ～自分らしく生きるために～	藤川 真美乃
巨石・奇岩が語る地質	大塚 勉