

コース	A	B	C	D	E	コース	
講座名	一般社団法人 100歳大学 市民大学企画グループ 人生100年時代の中で、健康寿命を延ばし、元気に生きる ～認知症を予防し、要介護にならないために 健康寿命を延ばし、尊厳ある生きがいを見つける～	四日市クラシックファンクラブ さまざまな楽器の音色を聴いてみよう ～クラシック音楽の魅力に迫る～	一般社団法人子ども子育て・教育研究所〈Cperi (クペリ)〉 子どもって？子育てって？ 今、私のなすべきことは？	四日市大学 書にいそしむ秋の夕べ ～コロナ禍に海外に想いを馳せて～	三重大学 北勢サテライト 21世紀ゼミナール ～ウイズコロナの時代を乗り切る知恵 …多方面の研究から学ぼう～	講座名	
講座の主旨	最近の厚生労働省のデータ(2021.12.20)によりますと、介護の必要がなく健康的に日常生活が送れる期間を示す「健康寿命」について、男性は72.68歳、女性は75.38歳だったと発表しました。一方、平均寿命は、男性が81.41歳、女性が87.45歳で、健康寿命との差は、男性で8.73歳、女性で12.06歳となり、縮小の傾向が続いています。なお、三重県および四日市のデータは更にその差が縮小しています。なり行き任せにすることなく、心身が虚弱化しないうちに、人とつながって学習し、健やかなコミュニティづくりに参加することが大切です。共にアイデアを出し合い、今後の目標を立てましょう。	各講座ごとに異なる楽器の演奏家を講師に迎え、講座の冒頭で講師が選んだ曲を演奏していただきます。その後演奏曲についての選曲の動機や作曲家への思い、また演奏楽器との出会いなどを語っていただきます。それを受けて受講者が、質問や意見、感想などを伝える「受講者参加型」の講座です。講師と受講者がそれぞれの思いを伝え合うことにより、その楽曲への理解が深まるとともに、楽器や作曲家、時代背景などを知ること、クラシック音楽をより身近に感じていただけることを期待します。事前にCD等で演奏曲を視聴しておくことを薦めます。	幼児期から思春期までの子どもの成長において大切なこと、親や家庭、地域の大人として心がけることを一緒に考えていく講座です。昨今の現状を踏まえて、子どもの見方や子育てのポイントを発達段階ごとに分かりやすくお話ししていきます。自分に何ができるのか、どうしたらよいのか一緒に考え、実際に取り組んでいたできるように願っています。受講いただいた方から広がっていき、たくさんのお親子がより笑顔で過ごしていけるようにと願っています。	コロナ禍で海外旅行もままならない昨今、講師の四日市大学教員が専門の見地から世界各国に関連する著作を各国の歴史的背景等を交えながら、その作品の魅力や世界観を考察します。なお、課題本は受講者の皆様にてご持参ください。	三重大学では、多種多様な学術分野の研究を行っています。その様々な研究テーマを幾つか覗いてみると、なるほど、こんな研究の成果が、私たちの心身の健康に役立つ題材になっているの、と気づかれます。今、世界中の人々が新型コロナという試練と長い戦いを続け、心身の健康と向き合っています。今年度は、三重大学のいろいろな学部の研究の中から、ウイズコロナの時代を乗り切るヒントを探し、市民の皆様と共に学び、そして、考えたいと思います。	講座の主旨	
曜日	土曜日	日曜日	①、③～⑥土曜日、②日曜日	金曜日	土曜日	曜日	
時間	13:30～15:30	14:00～15:30 (④のみ10:00～11:30)	10:00～12:00	18:30～20:00	13:30～15:30	時間	
回数	7回	6回	6回	5回	5回	回数	
託児	なし	あり	あり	なし	なし	託児	
定員	70人	100人	120人	40人	40人	定員	
受講料	3,000円/学生料金1,500円	3,000円/学生料金1,500円	4,000円/学生料金2,000円	2,500円/学生料金1,250円	2,000円/学生料金1,000円	受講料	
会場	四日市市文化会館 第3ホール	四日市市総合会館 視聴覚室	四日市市文化会館 第3ホール	じばさん三重 4階 視聴覚室	ユマニテックプラザ	会場	
講座の形態	①③～⑦講義形式、②参加者談義形式	参加者談義形式	①～④パネルディスカッション形式、 ⑤講義形式、⑥講義形式、実習・体験形式	講義形式	講義形式	講座の形態	
学習プログラム	①7/30(土) シニアライフを心豊かに過ごすために 最近、コロナ禍でシニア層にとっては大変深刻な状態です。その中で、シニアライフをいかに美しく有意義に過ごすべきか考えてみましょう。 【講師：鈴鹿回生病院名誉院長 藤澤 幸三】	①8/28(日) クラシック音楽の魅力に迫る(ピアノ) 【演奏者】 高橋 朋子 (桐朋学園大学、ブリュッセル王立音楽院、パリ市国立高等音楽院で研鑽を積み、国内外で多くのオーケストラとの共演の実績を持つ。現名古屋音楽大学非常勤講師) 【司会】 山本 雅士(セントラル愛知交響楽団音楽主幹) 【演奏予定曲目】 プラムス作曲『2つのラプソディ』作品79より、シューマン作曲『獻呈』、ショパン作曲『練習曲集』より	①8/6(土) 乳幼児期に心がけたいこと、大事にしたいこと 乳幼児期の識者にパネリストとして、この時期の子どもの発達の特徴、それに応じた対応や関わり方など具体例を交えながらお話しいただきます。妊娠前から5才児(就学前)までの年齢期の発達の特徴、関わり方について掘り下げていきます。子育ての中で陥りやすいこと、親としてまずまずやすいことや悩みなどを踏まえて分かりやすく具体的にお伝えします。そうした親をどう支えていくのかも考えたいと思います。 【パネリスト：市子ども発達支援課相談員 平山 益子】 元修文大学短期大学部特任教授 市川 朋子 【コーディネーター：(一社)子ども子育て・教育研究所代表 松永 高弘】	①10/7(金) ヘミングウェイに触れてみる 『嵐のあとで』(1933年) アーネスト・ヘミングウェイ(著) 『ヘミングウェイ全短編集』(高見浩訳)新潮文庫(1996年)など アメリカ出身のノーベル賞作家・ヘミングウェイの短編です。フロリダ州キウエストを舞台に孤独に戦う主人公の心の動きを通じて、人間が生きる意味を考えます。 【講師：四日市大学環境情報学部 講師 樋口 晶子】	①8/20(土) 生涯にわたって運動と豊かに関わるために 健康の維持、増進には運動が重要であることは誰もが知る場所です。人間の体は動くようにできていますし、特別な疾患が無い限り体調不良の8割は運動不足によるものだとされています。しかし実際に何をどのくらい実施したら良いかについて、理解することはなかなか難しいものです。運動と健康、体力などの関係を実践を交えながら、と一緒に考えて参りましょう。 【講師：三重大学教育学部 教授 後藤 洋子】	①8/20(土) 生涯にわたって運動と豊かに関わるために 健康の維持、増進には運動が重要であることは誰もが知る場所です。人間の体は動くようにできていますし、特別な疾患が無い限り体調不良の8割は運動不足によるものだとされています。しかし実際に何をどのくらい実施したら良いかについて、理解することはなかなか難しいものです。運動と健康、体力などの関係を実践を交えながら、と一緒に考えて参りましょう。 【講師：三重大学教育学部 教授 後藤 洋子】	①8/20(土)
	②8/6(土) ①スタッフ紹介、受講者の自己紹介 ②老人学の必要性 多くの高齢者は虚弱化の仕組みをほとんど知らない。 【講師：①一般社団法人100歳大学講師 花井 鎌太郎、中田 悌夫】 ②一般社団法人100歳大学代表 久保田 領一郎	②9/4(日) クラシック音楽の魅力に迫る(マリンバ) 【演奏者】 桂山 たかみ (名古屋音楽大学器楽学科打楽器専修卒業。全国選抜マリンバ大会三重支部代表、全日本ソリストコンテスト入選などの実績を持つ。現中日マリンバ・ミュージックセンター演奏部・音楽教室講師、ユマニテック短期大学准教授) 【司会】 山本 雅士(セントラル愛知交響楽団音楽主幹) 【演奏予定曲目】 モーツァルト作曲『アイネ・クライネ・ナハトムジーク』ほか	②8/28(日) 児童期・思春期に心がけたいこと、大事にしたいこと 小学校での児童期及び中学校での思春期期の識者にパネリストとして、この時期の子どもの発達の特徴、それに応じた対応や関わり方など具体例を交えながらお話しいただきます。小学校1年生から中学校および高等学校までの年齢期の発達の特徴、関わり方について掘り下げていきます。子育ての中で陥りやすいこと、親としてまずまずやすいことや悩みなどを踏まえて分かりやすく具体的にお伝えします。そうした親をどう支えていくのかも考えたいと思います。 【パネリスト：元公立小学校校長・幼稚園園長 水谷 弘子】 教育コーチングテラス秋桜代表 金森美津子 市学校教育課教育アドバイザー 佐藤 正倫 【コーディネーター：(一社)子ども子育て・教育研究所代表 松永 高弘】	②10/14(金) ようこそ中国語の世界へ！ —複眼的思考への誘い— 『中国語はおもしろい』 新井一二三(著) 講談社現代新書1753(2004年) 中国語を学び、理解することで自分の住む世界や視野が広がります。英語とも日本語とも異なる中国語の世界を私と一緒に探索しましょう。 【講師：四日市大学総合政策学部 教授 加納 光】	②9/17(土) コスモポリタンの哲学者・カント 18世紀のドイツの哲学者・カントは、近代哲学の金字塔と呼ばれています。カントは、哲学の根本的で本質的な問いである「真とは何か?」「善とは何か?」「美とは何か?」という問題に対して、『純粹理性批判』、『実践理性批判』、『判断力批判』の三批判書において、近代思想の基礎を築きました。一方で、カントはコスモポリタンを提唱したことで有名です。この講座では世界市民のひとりとして自己を捉えたカント哲学を紹介いたします。 【講師：三重大学人文学部 准教授 田中 綾乃】	②9/17(土)	
	③9/17(土) ①高齢者の人権と尊厳 ②健康づくりのためのウォーキング 人と生まれてきたからには尊厳ある人生を全うする。 【講師：①一般社団法人100歳大学代表 久保田 領一郎】 ②三重県ウォーキング協会事務局次長 多田 夏彦	③9/11(日) クラシック音楽の魅力に迫る(ヴァイオリン) 【講師】 奥村 優 (東京音楽大学器楽科卒業。第一回みえ音楽コンクール弦楽部門で1位受賞。県内外での演奏会や交響楽団との共演多数。ソリストとしての活動のほか、ヤマハ音楽教室、近鉄文化サロンのヴァイオリン講師を務める) 【司会】 山本 雅士(セントラル愛知交響楽団音楽主幹) 【演奏予定曲目】 パッハ作曲『無伴奏ヴァイオリンのためのパルティータ第2番』第1曲『アルマンド』、第4曲『ジガ』	③9/17(土) 幼児期から思春期までの性教育・男女平等教育を考える 児童期から思春期までの性教育・男女平等教育の識者にパネリストとして、子どもの発達や成長に応じた性教育や男女平等教育の識者に取り組んでいく、具体的な取り組みを踏まえてご説明いただきます。世界の先進的な性教育や男女平等教育を踏まえて、それぞれ発達年齢に応じて親としてどのように考え、どう対応していくかを具体的にご提案します。自身の見方や考え方を見つめ直しましょう。 【パネリスト：NPO法人MCサポートセンターみくみ代表 松岡 典子】 四日市市権擁護委員協議会会長 上野 尚子 【コーディネーター：(一社)子ども子育て・教育研究所代表 松永 高弘】	③10/28(金) 芥川、メンヘラを詩で昇華させ 『芥川龍之介全集8』 ちくま文庫(1987年) 紀行・日記・詩歌ほかの巻 いかにも頭脳派の芥川ですが、意外にも、不倫の恋の際には情念たっぶりの詩を作ることに執着してみたり。芥川が詩歌によってどのように精神的危機からの脱出を図ったかを見ていきます。 【講師：四日市大学総合政策学部 准教授 高田 晴美】	③10/15(土) 目は口ほどに物を言う 魚とイカの眼から学ぶこと 魚、イカ、ヒトは動物界で最も優れた眼="カメラ眼"(水晶体=レンズ、網膜=フィルム)の持ち主です。しかし3者がずんである場所は水中と空中で異なります。また魚とヒトは脊椎動物ですが、イカは5億年以上前に我々と別れて進化した無脊椎動物です。魚やイカが棲んでいる水の中の光環境は陸上よりもはるかに複雑で、好んで食べる餌の色や動きも様々です。陸上人間と同じ形のものと同じ機能をもつと考えがちですが、魚とイカの"カメラ眼"には、種類ごとに水中で生きるための工夫が施されています。 【講師：三重大学生物資源学部 准教授 宮崎 多恵子】	③10/15(土)	
	④9/24(土) ①超高齢社会への市からの提言と課題Ⅰ ②八郷地区での訪問型ボランティア活動 八郷地区でのボランティア活動を紹介します。 【講師：①市政策推進課職員 ②やさしに・スマイルネット代表 三浦 和彦】	④10/16(日) クラシック音楽の魅力に迫る(クラリネット) 【講師】 瀬戸 良明 (国立音楽大学器楽科弦楽専修卒業。第12回日本クラシック音楽コンクール全国大会入選、アメリカン・ウィンド・シンフォニー・オーケストラのアメリカ東海岸での2か月間の演奏活動に参加。現日本クラリネット協会理事。ジャック・ランソ口器国際クラリネットコンクール実行委員会事務局総務。金城学院大学非常勤講師) 【司会】 山本 雅士(セントラル愛知交響楽団音楽主幹) 【演奏予定曲目】 パッハ作曲『15のエチュード』より、コヴァーチ作曲『オマージュ』より ほか	④10/15(土) 子どもの叫びに心を傾ける ～不登校・いじめ・自傷・虐待～ コロナ禍においてますます増大する不登校やいじめ、自殺など。そうした子どもたちのSOSに直接対応している識者から事例にもとづいて話していただきます。実情や問題の根源、またその対応や回復など、具体例を通じて子どもたちのSOSについて一緒に考えていきましょう。 【パネリスト：フリースクール・学習塾「サードプレイス」代表 大橋 保彦】 認定心理士 中村美砂、[居場所計画]所属 伊藤 正規 【コーディネーター：(一社)子ども子育て・教育研究所代表 松永 高弘】	④11/4(金) 英文学で考える日本の「戦後体験」 『浮世の画家』(新版) カズオ・イシグロ(著) ハヤカワepi文庫(2019年) 主人公である小野の語りは戦争記憶が戦後の磁力を變形することを思い出させます。彼は戦争で何をしたのか。この作品を通して「戦後体験」を考えてみませんか。 【講師：四日市大学総合政策学部 教授 富田 与】	④11/19(土) 第2の地球はあるのか？ “大切なものは目には見えない”サン・テグジュペリが書いた『星の王子様』にてくるとる言葉です。満天の星に魅せられた天文学者達はその星の1つ1つを調べ上げ、さらに目には見えないものまで見ようと取り組んできました。天文学者が見えないけれどあると考えているもの1つが「第2の地球」です。「第2の地球」を探る研究の最新線を紹介するとともに、ウイルスを含め多様な生命体が存在するための環境についても考えてみます。 【講師：三重大学教育学部 教授 伊藤 信成】	④11/19(土)	
	⑤10/22(土) ①超高齢社会への市からの提言と課題Ⅱ ②地域の歴史を題材にした生きがいづくり 地域の歴史を通じて健康と生きがいづくりをする。 【講師：①市高齢福祉課職員 ②ふるさとサロンかわらだ代表 河合 正一】	⑤10/30(日) クラシック音楽の魅力に迫る(チェロ) 【講師】 小林 薫 (名古屋音楽大学器楽科弦楽専修卒業。フリーの演奏家として室内楽・オーケストラで活躍。東海地区の演奏家とア・ピアチエーレ弦楽四重奏団を結成し、学校音楽鑑賞会など数多くの演奏会を開催している) 【司会】 山本 雅士(セントラル愛知交響楽団音楽主幹) 【演奏予定曲目】 滝廉太郎作曲『荒城の月』、カタルニア民謡『鳥の歌』、パッハ作曲『無伴奏チェロ組曲第1番』より ほか	⑤10/22(土) 子どもから学ぶ幸せの見つけ方 乳幼児から高校生、大人まであらゆる年齢に応じて、年間300本近い絵本ライブや講演会を行う講師に子育てだけでなく、自分づくりや生き方についてもお話しいただきます。さまざまな角度から子ども、子育て、親子関係について触れるとともに、自分自身を見つめ直し、自身の生き方についても見つめ直す機会になればと思っています。 【講師：NPO法人ほがらか絵本畑理事長 三浦 伸也】	⑤11/11(金) 安心・安全なくらし ～地球環境と世界平和～ 『一度読んだら絶対に忘れない世界史の教科書』 山崎 圭一(著) SBクリエイティブ(2018年) 東北や熊本地震、原発事故、毎年のように繰り返す豪雨災害、コロナ禍、ロシアによるウクライナ侵略、北朝鮮のミサイル発射。安心・安全なくらしは、もう戻ってこないのか。世界史を1つのストーリーとして解説する著書をヒントに、考えていきましょう。 【講師：四日市大学環境情報学部 学部長・教授 鬼頭 浩文】	⑤11/19(土)		
	⑥10/29(土) 健康寿命を延ばす 高齢者は老化によって虚弱化し、認知症や要介護になっていく。不健康期間をできるだけ短くするための医学的見地から説く。 【講師：富田浜病院名誉院長 河野 稔彦】	⑥11/20(日) クラシック音楽の魅力に迫る(フルート) 【講師】 細川 教朗 (洗足学園音楽大学卒業。ウィーン・ブライナー音楽院、パリ・エコール・ノルマル音楽院デュプレム取得。国内外のコンクールでの入賞多数。現三重県リト協会事務局局長) 【司会】 山本 雅士(セントラル愛知交響楽団音楽主幹) 【演奏予定曲目】 パッハ作曲『管弦楽組曲第2番』よりホルネーズ、モーツァルト作曲フルート四重奏第4番「長調」より1楽章、ベートーヴェン作曲トルコ行進曲、ビゼー作曲『アルルの女』よりメヌエット、ドビュッシー作曲『シルクス』、福嶋知夫作曲『真』	⑥11/5(土) 自分らしく、自分の未来に向けて 子育ては自分自身を振り返り、自分づくりに目を向ける機会でもあります。自分らしさを捉え直し、未来に向けての自分らしい生き方について考えていきましょう。皆さんは夫婦や親、家族である前に、それぞれ個人として、人としての自分を捉え直した上で、夫婦としての…、親としての…、家族としての…、社会の中の…、というように考えていくことが大切です。これまでの講義を振り返るとともに、それぞれの意見を聴きながら、互いに学び合う機会を設けます。 【講師：(一社)子ども子育て・教育研究所代表 松永 高弘】	⑤11/11(金)			
	⑦11/12(土) 「お口の健康」と「食生活」を振り返ろう 歯科口腔保健と栄養の観点から、フレイル予防のヒントを伝えていただきます。口腔の健康は、健康寿命を左右します。 【講師：四日市看護医療大学看護医療学部 准教授 大谷 喜美江】					⑤12/10(土) YUBAメソッド ～音痴矯正－誤嚥防止－認知症改善に有効な、不思議な発声法～ YUBAメソッドは、ウラ声とオモテ声を分けて出し、強めた上で、両方の声を融合ししっかりとした音源を作った上で、口・顎・舌などの発音運動を口ス無く行なう、非常に効率的な発声法です。なぜYUBAメソッドが「音痴矯正」「誤嚥防止」「認知症改善」に効果を発揮するのかを、エビデンスと共にその秘密を解き明かします。会場では皆様にも、私の出す「ホーツ」の後にまねて「タイムズ」よく声を出して頂くだけです。きっとその効果を実感して頂けると思います。感銘リスクとなる飛沫を飛ばさず、しかも音量を上げて近隣に迷惑が掛かりにくい発声法「YUBAメソッド飛沫防止減音「ホーツ」法」を伝授します。 【講師：三重大名誉教授(教育学部) 弓場 徹】	⑤12/10(土)