

特別・教養講座 講師紹介

※やむを得ない事情で講師、講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

特別講座(13:00～14:20)

(敬称略)

日時	講師	内容
令和7年 5月 14日(水) 13:00～14:20	大橋 洋平 JAあいち厚生連 海南病院 緩和ケア病棟 医師	「余命より足し算命で氣い楽に生きる」 足し算命。手術そして抗ガン剤、しんどいガン治療を計10ヶ月頑張ったにもかかわらず転移が判明した時、余命に対して思いついた。1年以上は生きられぬと2019年4月に腹をくった己が、今を生きている。嬉しくはない余命のカウントダウンではなく、一日一日を積み重ねた足し算命。これが心地いい。病を持ち治療を続ける以上、体が楽にはなかなかいかない。でも氣い楽には生きられる。こんな思いをあなたに届けたい。
7月 30日(水) 13:00～14:20	中貝 宗治 一般社団法人 豊岡アートアクション 理事長 前 豊岡市長 元 兵庫県議会議員	令和7年度丹波OB大学・丹波の森大学合同地域公開講座 「ローカル&グローバルの挑戦」 我が国において、ローカルであることは、永らく停滞や後進性の象徴の様に思われてきた。しかし今、ローカルであること、地域固有であることは、世界と結びつくことで大きな可能性を持つことが明らかになってきた。そのことを「小さな世界都市」を目指す豊岡の取組を例にお話します。
12月 17日(水) 13:00～14:20	山下 史朗 元兵庫県教育委員会文化財課長 兵庫県企画部地域振興課 歴史資源活用専門官	「丹波の森が残した古代遺跡と県立考古博物館の整備」 丹波地域は太古の時代から遺跡の宝庫でした。3万年前の西日本最大級の旧石器時代遺跡や特徴的な古墳や古代の里長の館、戦国の城など豊富な調査結果を紹介するとともに、これらの成果が県立考古博物館整備に繋がった経緯についてお話します。

教養講座(10:30～11:50)

(敬称略)

日時	講師	内容
令和7年 7月 9日(水) 10:30～11:50	藤原 真紀 ダンスインストラクター	「懐かしさが元気の秘訣！懐メロでちょいトレのすすめ」 ”認知症予防”のために、実際に体験していただく「懐メロ ダンスエクササイズ」がどのような効果をもたらすか。前半講話を通してご説明し、後半はメリットを理解した上で実際に体験していただきます。
9月 3日(水) 10:30～11:50	田中 哲也 元兵庫県立学校校長 元兵庫県立円山川公苑公苑長 元姫路大学特任講師	「良寛～老荘思想を実際に生きた日本人～」 老子・荘子の言う「無為自然」を実際に生きた日本人がいます。良寛です。禅の思想は「老荘思想」がルーツです。良寛は曹洞宗の禅僧ですが、宗派にこだわることなく、住職の依頼を断るなど、一度も寺を持たず一生涯托鉢僧として、故郷で心の中に漢詩、和歌を記録し続けました。良寛が残した漢詩、和歌等を読みながら、その生い立ちと生き様をたどり、晩年には老荘思想を実際に生きたことを「老子」「荘子」等を参照しながら確認し、ストレス社会、不安社会を生きる心構えについて考えたいと思います。
12月 3日(水) 10:30～11:50	赤澤 宏樹 兵庫県立大学 自然・環境科学研究所教授	「緑は悪者？～公園や街路樹問題から考える地域社会～」 報道で「公園は迷惑施設」「街路樹を伐採して欲しい」等の内容を目にすることがあります。みんな緑が好きだったはずなのに、今は悪者になってしまったのでしょうか。何が起きているのかを通じて、地域社会について考えます。
令和8年 2月 4日(水) 10:30～11:50	横関 進 株式会社自然楽社 代表取締役	「定年起業と天地有機の養蜂」 定年後の第2の人生として無農薬養蜂を起業したことをとおして、新たな生きがいづくりや思わぬ出会い、若い人たちとの楽しい交流などをお話します。また、無農薬養蜂では天地有機すなわち自然の摂理を知り、それを養蜂に活かして丹波篠山の蜂蜜を特産品にしようという取組についてもお話しします。皆さんの第2の人生の参考になれば幸いです。

専門講座 講師紹介

※やむを得ない事情で講師、講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

専門講座(10:30~11:50)

(敬称略)

日時	健康福祉コース	地域文化コース	生活創造コース
令和7年 6月 11日(水) 10:30~11:50	宮本 利夫 大塚製薬 健康管理士上級指導員 「アクティブシニアの夏場の暑熱対策と栄養」 夏場の健康管理に欠かせない睡眠のリズム、食育(朝食の大切さ)、暑熱対策(暑熱順化)、水分補給の重要性等についてお話しいたします。	丹波篠山国際博担当者 丹波篠山市観光交流部 丹波篠山国際博担当 「丹波篠山の魅力再考『丹波篠山国際博 日本の美しい農村、未来へ』の開催を通して」 皆さんの知っている「丹波篠山」の魅力って何ですか?多様な文化や豊かな食そして、様々なアクティビティなど魅力一杯の「丹波篠山」を今年開催の「丹波篠山国際博」から紹介します。	石田 弘明 兵庫県立大学自然・環境科学研究所 教授 兵庫県立人と自然の博物館 副館長 「丹波地域の森林の特徴と現状」 丹波地域には様々なタイプの森林(照葉樹林、夏緑樹林、針葉樹林、里山林など)が分布しています。このような森林の特徴や現状、課題などを紹介します。丹波地域の森林の未来について共に考えてみましょう。
7月 30日(水) 10:30~11:50	梅谷 浩子 音楽療法士 「笑う門には音楽あり!歌って笑って健康寿命日本一」 音楽療法と笑いヨガのコラボレーション効果で脳トレ・筋トレ・心トレでリフレッシュしましょう。	大上 巧 陶芸家 元丹波立杭陶磁器協同組合 理事長 「丹波焼あれこれ」~過去から現在まで~ 丹波焼の成り立ちや近代の丹波立杭焼きについてお話しします。クイズもあります。	足立 龍男 FOREST GROUP代表 「丹波の山林を資源化し、循環する里山をつくる」~森林資源の6次産業化と、廃校を利用した地域の活性化~ 木材の生産から加工・販売をグループで担う「森林資源の6次産業化」と、廃校を活用したFOREST DOOR-旧神楽小学校一が取り組む「森林・林業の普及啓発活動と廃校施設を活用した地域の活性化」の取り組みを紹介。
8月 20日(水) 10:30~11:50	川邊 暁美 言の葉OFFICEかのん 代表 「声で握手♪相手の心に響く話し方」 コミュニケーションと健康は密接に関係しています。無理なく声を出す発声・滑舌練習や伝わる話し方のコツを学べば「伝わりやすさ」が変わります。地域活動や日々の生活に役立つ、伝わる声と話し方のコツをお伝えします。	吉見 美佳 音楽教室講師 「人生100年!さあ、歌いましょう!」~歌のチカラで脳に刺激を!!~ 楽しい発声練習、歌詞クイズも交え、皆さんと一緒に脳を活性化しましょう。昔懐かしい歌も一緒に歌います。	鴻谷 佳彦 株式会社 葉山 代表取締役 「丹波市の鹿料理と地域教育」~丹波の魅力 人と材料ブランディング~ 丹波市の地元食材や鹿料理を通じた地域活性化と地元文化を活かした教育の取り組みを紹介し、丹波の魅力をブランディングする重要性について講演します。
12月 17日(水) 10:30~11:50	坂木 まの 健康運動指導士 「心と体のいきいき健康体操」 猫背姿勢で固まりやすい首や肩、肩甲骨周りなどをほぐす体操やストレッチ、呼吸トレーニングなどを行います。講座の最後に行う、脳トレ体操でリズムよく手足を動かす簡単な運動体験をとおして、いきいきとした心と体になっていただけます。	足立 頼昌 元丹波市俳句協会 会長 「俳人 細見綾子に学ぶ」~大自然にあいさつ~ 綾子さんとの出会いから、綾子さん作品の紹介等、丹波市出身の俳人 細見綾子の生涯を辿ります。	中川 渉 兵庫県立考古博物館 学芸員 「邪馬台国時代の王墓」~篠山盆地の王が眠る内場山墳丘墓を中心に~ 弥生時代の終わり頃には、各地で特徴的なお墓が作られた。それは魏志倭人伝に描かれた世界を垣間見せるものです。いわゆる邪馬台国時代の丹波地域を、篠山盆地の王墓である内場山墳丘墓をもとに読み解いてゆきます。
令和8年 1月 14日(水) 10:30~11:50	谷口 芳正 鍼灸マッサージ師 「東洋医学で元気100倍!」 健康長寿のために、訪問鍼灸マッサージや実習を通して経験した東洋医学の魅力を、指圧のツボやセルフケアについて体験していただきながらお話しします。	荻野 祐一 株式会社丹波新聞社 代表取締役会長 「丹波の偉人」 丹波地域出身である多士済々の人物の中から一人の人物を取り上げて紹介します。	余田 寛 前丹波市生活環境部長 「地域防災は地域づくりから」~丹波市豪雨災害の経験から~ 災害時の減災、応急対策、及び復旧・復興というあらゆる場面で、「知る」「備える」「行動する」こと、自助・共助・公助がつながることが重要となりますが、それを発揮するためには、普段からの地域のつながりが大切です。「丹波市豪雨災害」を振り返りながら、お伝えしたいと思います。