



2020年度 開講のご挨拶

受講生並びに、関係者の皆さま！ 平素は当カレッジの運営にご協力頂き、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年4月より8月末までの間、全ての授業・行事を中止し、休校・活動自粛をしていました。この間、受講生の皆様には多大なるご不便・ご心配をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

学校関係者をはじめ、関係各位のご理解・ご協力・ご支援のおかげをもちまして、当カレッジは、いよいよ9月から授業を再開する運びとなり、現在 鋭意準備を進めております。

新型コロナウイルスは、緊急事態宣言が解除され、社会・経済活動も徐々に再開されておりますが、引き続き 感染者の増加が懸念されており、まだリスク回避の為の注意や配慮が必要な状況は続きます。

「生活様式すら一変するような時代」と言われる中、学校活動の再開に際しては、「新型コロナウイルス感染防止」、「安全・安心第一」に、従来には無かった安全対策を行なって参ります。(詳細な注意事項等は、別途お知らせします。)

「ソーシャル・ディスタンス(3密状況を回避)」、「ウィズ・コロナ(コロナに上手く対応)」に関する正しい知識・知恵を身に付け、新時代の学習スタイルを共に作り上げていきましょう。

また、授業の再開に当たっては、教室・カリキュラム等の変更により、ご不便・ご不自由をお掛けすることがあるかと思いますが、なにとぞご理解、ご協力をお願いいたします。

季節柄、熱中症にも留意され、登校日には、元気なお姿にお目に掛かれることを楽しみにしております。

認定NPO法人 大阪府北部コミュニティカレッジ 理事長 猪谷 義弘



講師と講座のご紹介

アクティブシニアをめざす科 大阪府シルバーアドバイザー養成講座 豊中教室

～ 新しい自分を発見 ～ 【講師：新崎 国広】

現職：大阪教育大学教育学部 教育協働学科、同大学院 教育学研究科 特任教授
 経歴・学位：1978年、肢体不自由児施設にてソーシャルワーカー兼ボランティアコーディネーターとして従事し、社会福祉士資格取得、大阪教育大学大学院修士課程修了。専門学校専任講師、中部学院大学助教授、大阪教育大学准教授、同大学教育協働学科教授を経て、現職。



～めざせ！アクティブシニア！ボランティアライフのすすめ～

「真の青春とは若き肉体のなかにあるのではなく若き精神のなかにこそある」(サムエル・ウルマンの詩『青春』の一節)

本科は、健康・生きがいづくりをめざすカリキュラムです。あなた自身の第二・第三の青春をスタートさせてみませんか？ 今、自分にできることを発見したい。多くのことを学び、自分の視野を広げたい。友人関係を広げたい。そう考えている人は、今がチャンスです。是非、新しい自分自身の可能性を再発見してください。

アクティブシニアとなり、ボランティア(主体的)で活動的な高齢者を目指しましょう！ You can do it.

素晴らしい講師陣の楽しく学べる授業が待っています。また、ONCCで学んだ先輩たちもクラス・アドバイザーとして、皆さんの学びに参画しています。講師はじめスタッフ一同、皆さんの積極的な参加を心からお待ちしています。

美をめぐる～美術散歩 豊中教室

～ 一歩踏み込んで美とアートを探訪 ～ 【講師：小村 みち】

現職：大阪市立大学特任講師／(特活)ライフスキル研究所理事長
 経歴・学位：大阪大学文学部美学科、同大学院文学研究科芸術学専攻。
 専門分野：2019年から大阪市立大学にてオンラインを活用した国際協働教育推進プロジェクトに従事。ライフスキル研究所にてアートワークショップの企画やファシリテーションに携わる。



「美をめぐる～美術散歩」は、レクチャーと鑑賞の両面から美術の魅力に迫るコースです。

毎回いろいろなテーマで、古今東西の名作に触れながら、美の世界を広げていきましょう。知ることで、見る喜びも増します。美の世界がグッと身近になり、あなたの世界も豊かになることと思います。新型コロナウイルスの影響により、実

地での鑑賞はある程度制限されるかもしれませんが、新たな鑑賞方法、新たな美の楽しみ方と出会うチャンスでもあります。こんな時こそ美とふれ合い、知性と感性と創造性を磨きましょう。皆様とお会いするのを楽しみにしています。

水彩を学ぶ科 高槻教室

～ 描く楽しさと感動を味わう ～ 【講師：土方 吉久】

現職：あとりえいま～じゅ絵画教室代表、日本美術科連盟会員

受賞：2010年 第9回小磯良平大賞入選

2011年 第70回水彩画連盟展 & 第29回上野の森美術館大賞展入選

専門分野：風景、静物、花、人物をはじめ自由なテーマをジャンルを越えた技術で展開できる。



今回のコロナウイルスの件で、皆様の生活や価値観も大きく変化された方もいらっしゃると思います。私自身はここ5年の間、月平均3、4回の授業の中で皆様とお会いし、その中で授業の進め方などを思案して来ました。現在ではONCCにおいて、2学科を担当しており、月に10日程度をONCCの皆様と一緒に過ごして来ました。それが現時点ではゼロの毎日です。

今、9月から開講と聞き、武者震いを感じています。新しい授業においては、「15分デッサン」を取り入れ、初心者からベテランまで、描く技術を中心とした授業を主体に、「絵を描く楽しさ」を十分味わって頂きたいと考えています。このコロナの半年は、リフレッシュと充電期間と考え、9月からの授業で、バチバチ充電したいと思っております。ご期待下さい。

心を豊かにする音楽科 豊中教室

～ レクチャーコンサートを楽しむ ～ 【講師：根岸 一美】

現職：大阪大学名誉教授

経歴・学位：東京大学卒業、同大学院博士後期課程中退。大阪音楽大学講師、大阪教育大学教授、大阪大学教授を経て現職。音楽博士

著書：『ブルックナー』、『音楽学を学ぶ人のために』共編、『ヨーゼフ・ラスカと宝塚交響楽団』共編



母の手ほどきでピアノの稽古を始め、やがて音楽教師をしていた父のレッスンが中学2年位まで続きました。

大学の修士論文をきっかけにオーストリアの作曲家 アントン・ブルックナーの研究に取り組み、やがて大学で西洋音楽史の授業を担当するようになりました。20年程前からは、宝塚少女歌劇のオーケストラ団員達を指揮し、ブルックナーの交響曲を日本の聴衆に初めて紹介したオーストリア人のヨーゼフ・ラスカについての研究も加わってきています。

このような流れの中で西洋音楽の様々な作品に接してきましたので、本講座では演奏家の皆さんと共に「心を豊かにする音楽科」に相応しい一時を持たせていただければと願っております。どうぞよろしくお願いたします。

西国街道の史跡探訪科 豊中教室

～ 北摂を中心に江戸時代の名所を探訪する ～ 【講師：鈴木 明子】

現職：奈良女子大学 古代学・聖地学研究センター協力研究員

経歴・学位：奈良女子大学大学院修了後、奈良女子大学助教を経て現職。博士(文学)

専門分野：古代国家形成史



西国街道は、古代の山陽道とほぼ一致します。日本の古代国家は、律令体制のもとに、都と地方を結ぶ七つの幹線道路(東海道、東山道、北陸道、山陰道、山陽道、南海道、西海道)を整備しました。なかでも都と外交の窓口となる大宰府を結ぶ山陽道は、もっとも重視され、「大路」として位置づけられます。

政治の中心が鎌倉、江戸に移ると、西国街道の重要性はやや低下し、江戸時代には脇街道に格下げされました。しかしながら、都が京にある以上、京と西国を結ぶ幹線道路としての重要性が失われることはなく、特に狭義の西国街道である京～西宮は、都に近いと、歴史においてもしばしば主要な人物と関係し、主要な事件の舞台となりました。

本講座では、西国街道にかかわる歴史的な人物や事柄をその時代背景も含めて分かり易く解説し、また、実際に西国街道をたどって、現地を自分の目で見て歩くことで、実感をともなう歴史理解を形成することができると思います。

ぶらっと散歩 吹田教室

～ まち歩き・里山歩き ～ 【講師：木村 健二】

現職：(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 専務理事・本部長、

(一社)日本市民スポーツ連盟 理事、日本ノルディック・ポール・ウォーク学会 副会長を兼務

専門分野：現在、Medical Nordic Walkingの概念確立と普及、啓発に向け、東京大学を中心とした多くの研究者や学会所属の医師団らと共に、日々奔走しています。



～北欧のウォーキングスタイルであるノルディック・ウォークを始めてみませんか？～

ノルディック・ウォークはノルディック・スキーのシーズンオフトレーニング、ポールランに由来します。

二本のポールを持って歩くことで、通常のウォーキングに比べ、上半身を積極的に活動させるため、運動効果は約1.3倍にアップし、膝や腰にかかる負担を大きく軽減でき、姿勢矯正や心肺機能向上そして代謝疾患、心血管系疾患の改善に大きく役立つことが知られてきました。近年では歩幅と認知症の研究から歩幅の広がるノルディック・ウォークは認知症の予防に大きな期待が寄せられています。是非この機会にノルディック・ウォークの素晴らしさを体験してみてください。

敗者から見た古代史 摂津教室

～ 敗者の視点から見る、歴史の裏側 ～ 【講師：若井 敏明】



現職：関西大学 非常勤講師、佛教大学 非常勤講師、大阪府高齢者大学校講師 他

経歴・学位：大阪大学文学部国史学科、関西大学大学院博士課程後期課程単位修得。文学博士

専門分野：日本古代史

著書：『仁徳天皇・煙立つ民のかまどは賑ひにけり』、『「神話」から読み直す古代天皇史』、他

1958年に生まれ、いつの間にか還暦を過ぎてしまいました。奈良でそだったのが、自然と歴史 特に古代史に興味をもつようになりましたが、特に中学生のときに、高松塚壁画古墳が飛鳥で発見され、その頃から始まった古代史ブームに影響を受けたと思います。そんな訳で、大学も文学部の日本史を選びましたが、学問としての歴史学と、それまでの趣味的な歴史とのギャップに悩んだこともありました。奈良時代の僧、行基について書いた卒論も、そんな状態でのものでろくなものではなかったですが、歴史上の人物にたいする関心はその頃からあったのかもしれない。

講義でも、今更ですが、人物を探求するおもしろさを追求していきたく思っています。

若いのではなくて、ずっと未熟なままで過ごしてきましたが、よろしくお願ひします。

争乱と人物からの日本史 豊中教室

～ 中世・近世史 ～ 【講師：中村 武生】



現職：京都女子大学、大谷大学 非常勤講師、NPO 法人 京都歴史地理同考会 理事長

経歴・学位：佛教大学大学院 文学研究科修士課程 日本史学専攻を修了。

専門分野：歴史地理史学(明治維新史、都市史(惣構論)、史蹟論、平安京・京都史)を専攻

著書：『池田屋事件の研究』、『中村武生とあるく洛中洛外』、『京都の江戸時代をあるく』 他

織田信長の滅亡から幕末に至る近世史を担当いたします。歴史学の中でも、歴史地理という分野を専攻していますので、政治史を押えつつも、土地に立脚したお話を心掛けたいと思っています。

例えば、本能寺の変、山崎の合戦は一連の出来事としてとらえ、前編では、明智光秀謀反の原因として最近注目されている四国問題にどこまで妥当性があるのか!? 後編では、如何にして羽柴秀吉は備中から早急に帰京出来たのか!? こういったことに言及します。また、小牧・長久手合戦も単なる戦争に止まらず、政治史に大きな影響を与えたものとして理解されてきました。なんせ徳川家康が秀吉に勝ってしまったのですから。これが原因で、秀吉は大坂遷都構想も征夷大将軍に任官して幕府を開く道も諦めたと言われてきたのです。この理解は正しいと言えるのでしょうか!?

このような感じで、最近の研究成果をもとに、争乱史・人物像をご紹介します。

新・日本の近代史 茨木教室

～ 新しい視点で日本の近代史を学ぶ ～ 【講師：原田 敏一】



現職：佛教大学名誉教授

経歴・学位：大阪大学大学院博士課程修了。博士(文学)

専門分野：日本史

著書：『日清・日露戦争』、『戦争の終わらせ方』、『日本近代都市史研究』他

なお、講義を分担して頂く島田茂生講師は、元京都府立高校教員、大阪市立大学文学部史学科卒

2019年度の豊中教室に続いて再度の登板。もう一度 年間テーマを練り直し、分かりやすい講義になるよう努力しています。原田は紙ベースのプリント、島田はパワーポイントも使い、現代の高校日本史を基礎にした講義に、学界の最新知見を加えていきます。高校日本史の教科書や副読本、図説集などを持ち込んで、参考にされても構いません。

水彩と油彩を学ぶ科 (2年目 油彩) 吹田教室

～ 楽しみながら基礎から学ぶ ～ 【講師：土方 吉久】

ある方から、コロナによる自粛期間に、改めて絵を描く楽しさが実感でき、また、久しぶりに本などを読む機会にも触れ、「今まで経験したことが無い時間だった。」とお聞きしました。同様に受講生の方の中にも描く時間を得られた方も居られるのかなと思います。

9月からは、今までにない油彩の講義で、油彩が未経験の方も楽しくチャレンジ出来て、「アラ！油彩もいいじゃないの」と思っていただけのようなお手伝いできればと思っています。授業全般においては、油彩を主に他の画材(水彩、パステル)と関連付けつつ、実技に重きをおき、皆様の個性重視の授業展開をめざします。

皆様が更に絵を描く楽しさの一助になればと思い、楽しみにしています。

特別短期講座 A 総合文化を学ぶ科 豊中教室

～ 懐徳堂記念会協力講座 ～ 【講師：湯浅 邦弘】



現職：大阪大学大学院 文学研究科 中国哲学 教授

経歴・学位：大阪大学大学院修了。北海道教育大学講師、島根大学助教授、大阪大学助教授を経て現職。 博士(文学)

著書：『人生に効く「菜根譚」』、『中国の世界遺産を旅する』、『中国思想基本用語集』他

大阪大学図書館を会場として、「懐徳堂文庫」の貴重資料を特別にご案内します。

懐徳堂は、江戸時代の享保9年(1724)に大坂町人たちによって創設された漢学塾で、江戸の昌平坂学問所に対して、西の「大坂学問所」と呼ばれました。漢学に関する多彩な教育・研究を展開し、大阪の商道德の形成にも大きな役割を果たしました。この懐徳堂に由来する貴重資料約5万点が「懐徳堂文庫」として大阪大学貴重図書室に収蔵されています。通常は非公開となっているこれらの資料の内、最も特色ある資料を取り上げて、分かりやすく解説します。

大阪は単なる「お笑いの街」、「くだおれの街」ではありません。学問と文化と情報の街であることをこの講座を通してご理解いただき、先人の残した貴重な資料や言葉から、明日を生きるためのヒントを得ていただければ幸いです。

特別短期講座 B はじめての日本書紀と万葉集 茨木教室

～ 梅花女子大学提携講座 ～ 【講師：市瀬 雅之】



現職：梅花女子大学 文化表現学部 日本文化創造学科 教授

経歴・学位：中京大学大学院文学研究所博士課程修了。 文学博士

『日本書紀』に記された歴史は、神代から始まります。『古事記』がそれを一つのお話として読ませているのに対し、同箇所にも、複数の伝承があったことを伝えています。編纂者達が、日本の成り立ちや歴史を真摯に検討して書き残そうとしていた様子が窺われます。その記述は、歌を交えて記されているのですが、天武天皇代以降の記述には、歌が記されていません。歴史は『日本書紀』へ、歌は『万葉集』へと、区別して編まれています。『日本書紀』と『万葉集』を読み比べてみると、夫々が時代をよく表している事に気付かされます。どうぞ筆記用具だけで気軽にお越し下さい。

特別短期講座 C 三国志を楽しむ科 豊中教室

～ 中国文学・中国史 ～ 【講師：竹内 真彦】



現職：龍谷大学 経済学部 現代経済学科 教授

経歴・学位：神戸大学大学院 文化科学研究科修了。龍谷大学講師、同助教授を経て現職。 博士(学術)

専門分野：中国文学 特に『三国志演義』の研究。三国志学会評議員(事務局担当)

『三国志』は、何故か日本でよく知られた中国の歴史物語です。詳細は知らなくとも、劉備・関羽・張飛、あるいは曹操や孔明(諸葛亮)の名を知っている方も多いのではないのでしょうか？

その一方で、三国志にまつわる基礎的な事柄であっても、知られていないこともよくあります。例えば、『三国志』というのはそもそも歴史書の名ですが、何故、「史」ではなく「志」なのか？ あるいは、卑弥呼のことを伝える『魏志倭人伝』が、『三国志』(の一部)であることなど……『三国志』の世界は、実は奥が深いのかも知れません。

本講座では、その奥深い世界に、現れる英雄たちの活躍を中心にお話していきたいと思っています。

特別短期講座 DE 再発見！なんでも見てやろう 現地集合

～ 見て聞いて歩いて学ぶ ～ 【CA：廣瀬 雅人】

4月から希望に燃えて開講を楽しみにしておられた受講生の皆さん！開講が9月に決まり、長い間お待たせしました。あと少しで待ちに待った授業開始です。新型コロナウイルスについて「再発見！なんでも見てやろう」は原則 現地集合・解散ですが訪問先でのコロナ対策には我々CAはもとより、訪問先の対応についても打ち合わせを十分とるようにします。今回は一部 先方の都合で行先を変更しましたが、日頃 受講生の皆様が頻繁には行っていないであろう所を訪問する予定です。特に山本能楽堂、ミホ・ミュージアム、堀江オルゴール、薫習館等はお楽しみに！

編集後記：お待たせしました！いよいよ9月から開講の運びとなりました。今回、講座を担当いただく先生方に講座の「見どころ、聴きどころ！」をご紹介いただきました。体調に気を付けて、カレッジライフを楽しみましょう！（浜）



新型コロナウイルス感染症拡大が一旦落ち着き、社会・経済活動も徐々に再開されつつありますが、まだまだ、注意や配慮が必要な状況は続きます。

開講に当たって、新型コロナウイルス感染症拡大防止並びに、熱中症予防の観点より、諸事準備を整えると共に、受講生の皆様方にもご協力賜りますようお願い申し上げます。

基本的注意とお願い

◎ONCC で準備するもの：非接触型体温計、配布用フェイスシールド、手指消毒剤(アルコール液・ジェル・泡等)、物品除菌剤(次亜塩素酸水等)、使い捨て手袋、除菌シート等

受講生で準備するもの：マスク、熱中症対策用飲料水、(個人用除菌シート)

◎「自分も感染者かも!？」と思って、3つの密(「密閉」「密集」「密接」)を常に意識し、回避する。

◎ソーシャルディスタンス(WHO)：1.0m以上(互いに手を伸ばして触れない距離)但し、1.5m以内の場合は、マスクやフェイスシールド着用が望ましい。

◎こまめに「手洗い・手指消毒」、「うがい」の励行【感染防止】。「咳エチケット」を守る【拡散防止】。



1. 健康管理並びに、感染拡大防止に留意する

- ①教室へ入室の際は、検温を行い、**37.5℃以上の発熱者**は、入室・受講を禁止します。
- ②**体調不良の場合(37℃以上が3日以上続く人も)**、無理をせず、受講を自粛・欠席して下さい。
- ③**体調不良等で、欠席する場合**、コロナ関連症状の有無、発症時期等をCAに連絡して下さい。
- ④万一、ご本人・ご家族が、**感染者あるいは、濃厚接触者となった場合**は、CAに連絡の上、PCR検査の結果が陰性判定され、医師の許可が出るまで、**受講をご遠慮してください**。
- ⑤**講義中に体調不良を感じた場合**、直ちにCAに連絡し、休憩あるいは、救急処置を申し出る。

2. 接触・飛沫感染防止⇒ ウイルスを教室に持ち込まない、拡散しない

- ①**教室へ入室の際**は、手洗い、手指消毒、マスクやフェイスシールド着用を厳守して下さい。
- ②**文房具、教材、備品等を共同使用する場合は**、手袋を着用あるいは、使用の都度 洗浄、除菌する。また、使用後は、手洗い・手指消毒をする。
- ③配布したフェイスシールドは、各自で管理し、次回出席時は、洗浄・除菌した上で、持参する。
- ④休憩時等の**会話**は、マスクやフェイスシールドを着用し、**対面を避け、大声を控えて**、感染防止に留意。

(WHOは、「5分間の会話で、飛ぶ飛沫は、1回分の咳と同じ位」と報告しています。)

- ⑤咳・くしゃみをする際は、**咳エチケット**を守りましょう。



(マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側等で、口鼻を押さえる。)

- ⑥フェイスシールドは、マスクを着用できない環境で、1.0m以上離れて会話をするのが難しい場合、会食時等は、飛沫が顔にかかるのを防ぐ効果があります。

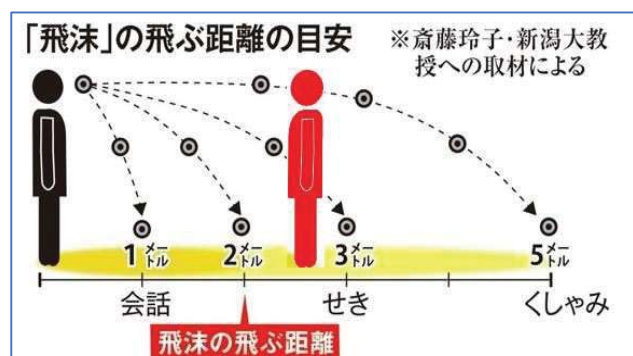
3. 三密の防止・回避、備品等の清掃・洗浄・除菌への協力他

- ①テーブル、椅子、備品、ドアノブ等は、講座の開始・終了時、洗浄、除菌を行います。ご協力ください。
- ②教室内の座席、テーブルを移動、配置換えする場合は、各自の距離が1.0m以上となるようソーシャルディスタンスに留意してください。やむなく1.0m未満になる場合は、必ずマスクやフェイスシールドを着用する。
- ③講座・休憩中は、室内外の騒音等に留意し、適宜換気のため、ドア、窓を開放します。
- ④熱中症予防のため、休憩時は、換気の良い場所で、ソーシャルディスタンス(極力2.0m以上)に留意し、マスクを外し、水分補給をする。
- ⑤使用済みのマスク、ゴミは、ビニール袋に入れて口を閉じて持ち帰る。

なお、各教室の状況・事情により、上記と異なる「個別の注意事項とお願い」をすることがありますが、その場合は、そちらの指示を優先してください。

以下 参考資料

マスク着用の効果 (WHO、感染症専門医等の最近の見解より抜粋し、まとめた)



マスク無しの場合、飛沫は、発せられた口から緩やかな放物線を描くので、対面距離が1.5-2.0mなら、人体の露出部分に直接かかる可能性は少ない。(ソーシャルディスタンスの根拠)

一般のマスクでも着用時は、咳やくしゃみによる飛沫の飛ぶ距離を大幅に抑えられ、飛沫感染抑制には効果がある。(実験では、バンダナ1枚でも飛沫の飛散距離1m以下だった)

一方、空気中のウイルス、細菌は、一般のマスクの網目を通り抜けるため、エアロゾル(微細な粒子)、空気感染の予防効果

果は余り期待できないが、飛沫の通り抜けは、ブロックできるので、飛沫吸込み予防の効果はある。

即ち、マスクは、有症状と無症状の感染者からの飛沫拡散防止、三密空間での飛沫吸込み防止に有効だといえる。

要するに、新型コロナウイルス感染症拡大防止策としてのマスク着用は、主として「他の人に感染させない」ためであり、自分への感染予防には、マスクに加え、「人との距離を取る」、「こまめな手洗い、消毒」が重要である。

新型コロナウイルス感染症の予備知識

飛沫感染(咳、くしゃみ、会話)と接触感染(手から口、鼻、目へ)により拡散すると言われています。

初期症状は、発熱、呼吸器症状(喉の痛み、鼻汁、鼻づまり、息苦しさ等)、頭痛、倦怠感など風邪のような症状が見られるほか、嗅覚・味覚障害が生じることがあります。人によっては消化器症状(下痢・嘔吐等)や神経症状(意識障害等)が現れることもあります。

熱中症の予備知識

脳への血流不足によるめまい、立ち眩み、発汗に伴う塩分の欠乏により生じる筋肉のこむら返り、手足のしびれや不快感、倦怠感を感じたときは、涼しい場所に移り、スポーツ飲料などの塩分を含む水分補給をして休息をとって、体力回復を図ります。