

センターだよりー林檎ー

りんご

放送大学青森学習センター・八戸サテライトスペース



平成30年10月発行



平成30年度放送大学学生研修旅行より「藤田記念庭園にて～国登録有形文化財の洋館」（平成30年9月9日撮影）



祝卒業・入学／秋の行事特集



- 2 | 巻頭言：「環境を科学する」
- 3 | 平成30年度第2学期入学者のつどい・全学生必見！学生生活をスムーズに送るために
- 4 | 平成30年度第1学期学位記授与式と学生表彰・卒業生のことば
- 6 | 放送大学学生研修旅行
- 8 | 平成30年度第1学期公開講演会実施報告
むつ市・黒石市・青森市開催
- 9 | 学生生活をもっと楽しく！
各種学生団体のごあんない
- 10 | 平成30年度第2学期学習相談とゼミのごあんない
- 11 | 10・11・12・1月のスケジュール
- 12 | 事務室からのお知らせ



放送大学青森学習センターホームページ
放送大学青森学習センターホームページ

巻頭言

—かんとうげん—

環境を科学する

八戸サテライトスペース客員教員 根城 安伯



氷河の崩落、人口増加、食糧危機、竜巻の多発、大気汚染、感染症、大災害、資源をめぐる紛争などのニュースを見聞きすると、これからの地球はどうなるだろうと思います。環境や資源の問題は陸を越え海を越えた問題が多いためグローバルな認識や見方が求められ、この問題を考えることは私たちの将来を考えることに繋がります。そのような課題を科学技術の見方を通して検討することはこれからの生活や見通しを得る上で大切なことと思います。

私たちは環境の中で生活していますから、安定的に供給されてきたエネルギー資源が不安定になると、いろいろな面で検討すべきことが増えてきます。変動の大きさをキーワードを挙げると、地球温暖化の事象、気候変動、資源の枯渇、通貨の変動、教育のグローバル化、成長の停滞など枚挙に暇がありません。このことは、「世界の中の・・・」というものの見方をしない限り問題解決に結びつかないことを意味します。高等教育においても同様の変化が見られます。大学では学生からの授業評価や外部審査員による評価を始めとして、理系の学部・大学院では授業を英語で行う科目があり、増える傾向にあります。背景には教育・研究の国際化があると思います。国や言語を問わず交流し、意見が違っても協調して物事を進めることが求められています。

環境とエネルギーは密接につながっています。ゼミでは、この中のいくつかの課題について各自の意見を出し合います。議論の中には検討すべき事柄が含まれ、新しい展開が開かれる場合もあります。学生から質問が出されたとき、私が明確に答えられないこともあります。そのときは、お互いに調べ検討しあいながら進めています。

20世紀後半から今日までの間に起こった環境変化と資源の膨大な消費の実態を知り、生活に及ぼす変化の大きさを考えると将来が心配になりますが、私たちは未知の状況に対応するための適応能力を獲得するよう行動しています。進化論で知られるダーウィン(C.R.Darwin)は「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き残るのでもなく、変化に適応した者が生き残るのである」という教訓を遺しました。大きな変化に対しては、先を見据えて行動することが必要です。変貌する世界の多様な状況の中で、変化への柔軟な適応能力を身につけることが重要です。そのような能力を放送大における学習を通して獲得することができると考えます。

平成 30 年度第 2 学期入学者のつどい

平成 30 年 10 月 6 日（土）と 10 月 13 日（土）の両日、青森学習センターと八戸サテライトスペースにて平成 30 年度第 2 学期入学者のつどいが行われました。放送大学学歌演奏や学長挨拶の DVD 上映、センター所長式辞、新入生と在学生代表の挨拶、学友会会長祝辞、教職員紹介のほか、オリエンテーションや施設見学などを行いました。



（上）新入生の挨拶
（左下）在学生の挨拶
（右下）学友会会長からの祝辞

10/6（土）青森 SC



（上）新入生の挨拶
（左下）在学生の挨拶
（右下）サテライト職員紹介

10/13（土）八戸 SS



全学生必見！学生生活をスムーズにするために

新学期を迎え、これから放送大学での学習を始める新入生・在在学生の方へのお知らせです。

■活用しよう「学生生活の栞」と「利用の手引き」

「学生生活の栞」および「利用の手引き」は、履修に関するきまりや、住所変更、証明書発行などの各種届出様式ほか、学生生活を送るうえで重要な事項が満載の冊子です。

新入生も在在学生も大切に保管のうえ、よく読んでご活用ください。

※「利用の手引き」は、放送教材の貸出方法や青森SC駐車場についてなど、昨年度版より変更になった箇所も多数あります。ぜひご一読を！



■学生証の受け取りはお早めに

学生証は、図書室・視聴学習室の利用や面接授業の追加登録申請、単位認定試験を受験する際に必ず使用しますので、お早めに受け取りを済ませてください。

学生証の交付は、原則として青森学習センター・八戸サテライトスペースの事務室窓口にて行っております。

受け取りの際には、新規入学・継続入学生は入学許可書を、在 student で学生証の有効期限切れの方は有効期限切れ学生証をお持ちください。

なお、大学本部へ顔写真を登録していない方は学生証の発行ができませんので、システム WAKABA の「学生カルテ」または「学生生活の栞」巻末様式の「写真票」使用にて速やかに登録してください。

■学生教育研究災害傷害保険（学研災）への申込み（任意）

教育活動中や通学中における事故補償のための保険です。放送大学では通信教育に区分されており、保険料は 100 円、通学中の特約を含む場合は 140 円となります。保険期間は、入学後から学籍が続く限り最大 6 年間となります。詳細につきましては、新入生の方は先に送付の『学研災』のごあんないにてご確認ください。

平成30年度第1学期学位記授与式

平成30年10月6日(土)と10月7日(日)の両日、青森学習センターと八戸サテライトスペースにて平成30年度第1学期学位記授与式が行われました。今回、教養学部卒業を迎えた学生方は、青森SC・八戸SSをあわせて26名。式当日は出席者ひとりひとりに倉又所長から学位記が授与されました。

卒業生の皆様、このたびはおめでとうございます!!



青森学習センター



八戸サテライトスペース

★平成30年度第1学期 卒業生の内訳 (青森 SC計15名・八戸 SS計11名)

- ・青森 SC 教養学部 生活と福祉…3名/心理と教育…6名/社会と産業…3名/人間と文化…2名/情報…1名
- ・八戸 SS 教養学部 生活と福祉…6名/心理と教育…2名/社会と産業…1名/情報…1名/自然と環境…1名

第5回放送大学青森学習センター学生表彰

青森学習センター・八戸サテライトスペース所属学生の生涯学習に対する奨励を目的として、平成26年度より「放送大学青森学習センター学生表彰」を行っています。

今回は、八戸サテライトスペースの卒業生1名が3つ目のコースを卒業されたことから、長年にわたり学業に励んだ功績を称え、所長から表彰状と図書券が授与されました。

このたびはおめでとうございます。今後も飽くなき向学心で学業に励んでください!!



卒業生のことば

「放送大学を終了して」

青森学習センター 生活と福祉コース 小笠原 順子

学位には興味がなかった私ですが、ふと学士を取ってみようと思い軽い気持ちで放送大学に入学しました。しかし、入学してみると仕事との両立は難しく、勉強はとて大変でした。それでも何とか卒業。今は晴れ晴れとした気持ちです。大変ではありましたが、看護、福祉、介護など様々な知識を得ることができ、視野が広がったような気がします。放送大学に入学して本当に良かったです。ありがとうございました。

「次へのステップ」

青森学習センター 生活と福祉コース 千葉 美穂

入学した目的は自分の知識を更新するためでした。15年ぶりの試験勉強など、どれもこれも新鮮で楽しく勉強する事ができ、あっという間に卒業となってしまいました。

今回学んだ知識を更に深めるため、次の段階へ進もうと計画中です。

「学べるという幸せ」

青森学習センター 心理と教育コース 金澤 博子

長年勤めた会社を退職し次は何をしようかと思った時に放送大学が目にとまりました。元々、興味があつた心理学。心理学とは何なのか、どうせ勉強するなら卒業を目標にしようと思いました。なかでも面接授業でのグループトークが一番面白かったです。同じテーマについて議論したり、実験をしたり、レポートはハードでしたがワクワクしました。この5年で収穫がたくさんありました。出会いもたくさんありました。まだまだ放送大学で学ぶことはたくさんあります。これからもお世話になります。学ぶ環境があるって幸せなことです。

卒業生のことば

「橋本武の言葉と共に」

青森学習センター 心理と教育コース 石川 京子

「スピードが大事なんじゃない、すぐに役に立つものは、すぐに役に立たなくなります。何でもいい少しでも興味を持った事から気持ちを起こして行って、どんどん自分で掘り下げて行ってほしい。そうやって自分で見つけたものは、君たちの一生の財産になります。その事はいつか分かりますから・・・橋本武」

今後の自分の在り方を考えだした40代・・・この言葉に触発され、46歳で放送大学入学。そして言葉を軸に目標と向き合いながら50歳で卒業を迎えました。何歳になっても学べる放送大学が在ることに感謝。更なるステップアップを目指します。

「支え」

青森学習センター 心理と教育コース 佐野 幸子

あっという間に卒業を迎えました。

自分のペースで学習が進められる。さらに全国の名だたる講師、以前から一度学びたいと思っていた講師が勢揃い。こんなに恵まれた大学は他にはないのではないのでしょうか。

テキストは卒業後もバイブル的に活用できます。また、学習センターの皆さんには、本当にご迷惑をおかけしましたが、いつも笑顔で迎えてくださいました。

放送大学は、卒業して終わりではなく、ずっとつながっていただけるよりどころです。心からありがとうございました。

「10年間の思い」

青森学習センター 人間と文化コース 館田 小夜子

60才の時に夫に先立たれ、夢も希望も、する事もなくなった私は、放送大学で学ぶ事を決めました。10年間ゆっくり進める計画を立て、1日に1～2時間教科書に向かう生活は、思いの外、楽しいものになりました。

真夏の30度を越す時期のテスト勉強も、自虐的で気に入っていました。選んだ教科が難しく、理解に苦しむ時でも、2回3回と教科書を読む事で分かっていく過程も好きでした。

新しい事を知った喜びは、なぜか新たな疑問を生み、知らない世界が深くなる事も知りました。終わった今は、「ああ楽しかった」と感じる今日この頃です。

「卒業にあたって」

青森学習センター 情報コース 木村 弘

大した目的意識もなく、科目履修生から始めてはや19年。入学当時は50代だったが、いつのまにやら後期高齢者。

ここ数年、もの覚えは遅いのに、忘れるのは早い、という状態の中、ようやくというかやっとというか、全科履修生最後のコース(情報)の卒業となりました。

途中、あっちへ行ったり、こっちへ来たりと曲折はありましたが、続けてこれたのは、「あまりがんばらない」ことに気づいたからかもしれません。

新学期からは、選科履修生として継続することにして、手続きしました。

「卒業!! 振りかえれば・・・」

八戸サテライトスペース 生活と福祉コース 匿名希望

卒業にあたり、振り返ると途中からの編入でしたが働きながらの学習の両立は大変でした。面接授業も最初は時間が長く感じ、二日間受けられるのだろうかとも思ったこともあり。学習を進めていくうちに、解らないことがわかる学習の楽しさを感じる事ができ、卒業することとなりました。今後はもっと学習を楽しめるように、興味のある科目を学習していこうと思います。

「毎日少しでも前進」

八戸サテライトスペース 心理と教育コース 谷内 義貴

私はこの9月末で、3回目の学部を卒業し、最初に放送大学に入学してから、9年半が過ぎました。

最初に入学したときに先輩から教わったことわざがあります。

「明日の百より今日の五十」というものです。これは、「不確かな期待よりも、たとえ量が少なくても、今日確実に手にできるもののほうが良い」という意味です。これを、放送大学の勉強に置き換えると、朝早く起きて教科書を少し読んで、寝る前にまた少し読んで、放送授業も時間を作ってスマホで少し見てという具合で、毎日チビチビと勉強をするという方法です。

「毎日少しでも前進」お勧めします。

「仕事との両立で少しずつ」

八戸サテライトスペース 社会と産業コース 松川 幹春

私と放送大学との出会いは平成17年に遡ります。1科目から学べる事が魅力で、語学・法律・経済科目の学び直しのために、平成26年1学期までは選科履修生でした。その後、全科履修生に替えて4年。やっと卒業に至った次第です。銀行業務という激務と闘い、両立しながら、時には旅行を兼ねて他都道府県での面接授業に参加しながら過ごしてきた日々でしたが、知識の幅が広がったこと、そして学友ができたことが自分の貴重な財産となっています。ありがとうございました。

放送大学学生研修旅行

庭園散策と津軽弘前藩の成り立ちに触れる
～藤田記念庭園、高岡の森弘前藩歴史館をめぐる～

平成30年9月9日（日）、放送大学学生研修旅行が行われました。今回の行き先は、藤田記念庭園と高岡の森弘前藩歴史館。今回は、弘前市の大正ロマンあふれる洋館と日本庭園、津軽弘前藩の歴史に触れる研修旅行となりました。



藤田記念庭園

弘前公園に隣接した庭園で、弘前市出身の藤田謙一氏が大正八年に別邸を構える際に東京から庭師を招いて造らせた江戸風な景趣のある庭園です。園内には弘前市における近代建築の担い手である堀江佐吉の子孫が設計・施工した洋館などもあり、ガイドさんによる案内つきで見学してきました。ガイドさんならではの情報も知ることができました。

高岡の森弘前藩歴史館

この歴史館は、旧岩木町高岡地区にある高照神社に隣接し、今年4月に新設、開館しました。館内には、弘前市の成り立ちに関わる弘前藩津軽氏の旧蔵品、4代藩主信政公の遺品、明治時代に津軽家や旧藩士が納めた収蔵品の中から武具刀剣、古文書などを展示していました。学芸員の方による案内つきで見学してきました。



参加者の声

今回の研修旅行に参加された方々の感想をご紹介します。研修旅行は、通信制大学ではなかなか顔を合わせることの少ない、青森学習センターと八戸サテライトスペースの学生同士が、親睦を深められる貴重な機会でもあります。記事を読んで興味を持たれた皆さん、次回はぜひご参加ください！

●テープによるガイダンスは一方通行ですが、放送大学研修旅行には必ず案内者がいて説明してくれます。4月に新設・開館した高岡の森弘前藩歴史館には関心をもって参加しましたが、一つ一つ展示品について説明があり質問にも答えてくれ、じっくり鑑賞でき満足しました。年4回展示品を入れかえるという事なので、また行きたいと思います。

9月5日の台風21号、9月6日の北海道胆振東部地震と、立て続けに大きな災害があり、当地の被害が少ないことに安堵していますが、帰りには高照神社に参拝し平安であるように祈ってきました。企画ありがとうございました。

●雨の中でしたが、参加者が楽しく元気に研修できて大変良かったです。特に高岡の森弘前藩歴史館は初めてで、展示品も興味を持てるものが沢山ありました。高照神社にも参拝しましたので、良いことがあります。



「参加者の声」次ページへつづく ⇒

●藤田記念庭園は場所は知っていましたが入園したことがありませんでした。想像より広く、東北では毛越寺に次ぐ庭園とガイドさんより聞きはじめて知りました。お天気ならとても良かったと思います。高岡の森弘前藩歴史館は新しいこともさることながら、学芸員さんのわかりやすい解説と展示品の美しさでよい時間を過ごせました。年4回展示が変わるということでしたので、また来館したいなと思いました。楽しい研修旅行でした。



●弘前に花見に何回も来ても藤田記念庭園を見たいと思っていましたが見れませんでした。今回の研修旅行で見学できよかったです。

高岡の森弘前藩歴史館での学芸員の丁寧な解説でわかりやすかったです。神社への参拝も出来ましたし、雨も気になる程でもなくよかったです。お世話になりました。また、家族で今日のコースを考えてみたいと思います。

●子どもの頃10年弘前に住んでいました。「藤田別邸」の名は聞いていましたが、当時は興味がなかったのと、開館が定かでなかったので行きませんでした。今回の研修のおかげではじめて見学でき、素晴らしいと思いました。よかったです。係の方本当にありがとうございました。放送大学の方は難しいので10年かけて卒業する予定です。

●研修旅行当日は雨でした。はじめに藤田記念庭園を見学。庭園は広く滝が流れ、木々、芝生は雨に映えていた。一画では遠方の岩木山の麗姿が見事に活かされている。会食後、岩木山の麓、高岡の森弘前藩歴史館に向かう。途中車窓から望む岩木山は暈した水墨画のようだった。歴史館では、津軽家・弘前藩にまつわる地域、系譜、蔵品、歴史の変遷を見学。双方、解説により理解が深まった。学習センターをはじめ皆様ありがとうございました。今後の新規参加をお薦めいたします。

●小雨から本降りへと天候は残念でしたが、こんな所に意外と面白いものがあるんだなと発見の多い研修旅行でした。高岡の森弘前藩歴史館も学芸員の方の解説もあり、ただ見るよりも数倍楽しめたと思います。やはり、なんとなくこんな所だろうと知った気になっている所も、実際行って見てみるものだなと感じました。



●藤田記念庭園で知ったことは、木の幹の測定場所は根元から150cm、岩木山が三峰に分かれて見えるのは左が鳥海山・中央が岩木山・右が巖鬼山ということでした。庭園の広さが岩手県平泉の毛越寺に次ぐ規模の庭園と聞いて驚きました。



高岡の森弘前藩歴史館は以前から興味があったので参加しました。刀・鎧兜・婚礼家具・屏風・藩主の書・等々素晴らしいものばかりでしたが、特に4代藩主使用の印章は、持ち手に亀や象などが精妙に彫られていて昔の人の技術に感心しました。

あいにくの雨模様でしたが、久しぶりに友人と会うことができ楽しい一日でした。2学期もまた頑張るぞ！

●4月に入学し初めて参加しました。八戸から弘前へ行くのは数年ぶりでしたが、自分で運転しなくていいバス旅行はのんびりでき、しかもリーズナブルな参加費用なのがよかったです。

同じ青森県内でも八戸とは違う歴史、文化、そして津軽地方の放送大学生と短い時間ではあるものの、交流できてよかったです。来年も是非参加したいと思います。

●今回初めての参加でした。緊張していましたが、自然と穏やかな雰囲気、リラックスしながら楽しめました。

藤田記念庭園→津軽藩ねぶた村で食事→高岡の森弘前藩歴史館のコースは、詳しく、面白く、びっくりする様な説明を聞けたり、食事が終わってからの自由行動では、学生仲間の方たちと初めて会話できたり、穏やかで楽しく勉強になる研修旅行だと感じました。今回の参加費は全部含めて1690円でした。ご興味があり、お時間が許せば、是非！参加する価値のある旅行だと思います。

今年度の研修旅行は、八戸サテライトスペースの所在地・八戸市を出発し、青森学習センターの所在地・弘前市にある国登録有形文化財『旧藤田家別邸』をはじめとする歴史や文化に触れる、日帰りバス旅行となりました。是非来年の研修旅行に参加してみませんか？



6/23
(土)

下北半島の民俗 ～伝説と信仰の世界～

講師：小池 淳一 氏 (国立歴史民俗博物館 教授) / むつ市立図書館視聴覚ホール

ジオパークは地球の公園を意味するが、単に地球科学的なものではなく、そこでの生態系や人々の生活や文化、産業を含めた公園でその地域のすばらしさを知ってもらうことを目的としている。

青森学習センターは、3年にわたり地球科学に関連した講演会をジオパークに結び付けて開催してきたが、今回は「下北半島の民俗」という講演を国立歴史民俗博物館の小池淳一先生がされました。小池先生は弘前大学に在籍されていたこともあり、深く下北の民俗について研究されてきて、「青森県史民俗編資料下北」などを中心になってまとめた先生です。ちなみに民俗編資料としては津軽と南部があり、下北が青森県の中でも一つの独自の存在であることが示されている。

講演をお願いしたときに、ジオパークがらみでとお話したが、ジオパークとの結びつきは聴衆の我々が先生の話の聞いて考える——いわゆるジオストーリーを作り上げるものだと思っていたが、こちらの期待以上に自然と人間の結びつきをお話いただいた。

恐山はジオサイトの一つであるが、死者の魂の行く場所の恐山の歴史や、そこで石に死者の名前を書いて境内に置いて供養するなど、死者の魂と石というものの結びつきを説明された。それに関連して、講演の後地元の人から「恐山からは石を持ち帰ってはいけないと子供のころから言われていた、そうするとバチが当たる」とコメントがあったが、石に魂が宿っているから持ち帰ってはいけないという信仰に根差しているのだろう。

これに関連して、講演に参加した放送大学学生西塚務さんからの感想を許可を得て一部掲載します。

特に印象に残ったのは「石と信仰」の話で、墓参りのような大きな石ではなくポケットに入るくらいの「小さな石」を持ち歩いたり積み重ねたりすることが供養や御利益に結びつくこと、まるで石に「思いや魂を込める」ことで死者と現世をつなぐ信仰があることを知りました。人が日々の生活の中で祈りを捧げること、科学が進歩しても解明できないであろう言葉で表すことのできない「心に宿るもの」(靈魂観や死生観?)とは何かについて、気づきの機会を得ることができました。

引用終わり。

さらに地藏信仰のつながりの恐山の奥の院としての仏ヶ浦、脇野沢村寄浪を恐山をお参りした後訪れて、子宝に恵まれることを願って子持石を持ち帰ることなど、ジオサイトや直接鉱物に関連する話などをしていただいた。

石と死者の魂が結びつくこと、山と海で生命が回ることなど、ジオパークが地球科学的なものにとどまらず、さらに深い理解が可能であることを、そしてその重要性を指摘された。

下北半島には古文書などの歴史資料は少ないが、生活の中に積み重ねられた伝承や習わしの中に、自然と信仰の結びつきが昔のままに残されており、心の在り方や倫理といったものが生活の中に生きていと結ばれた。

「バチがあたる」と地元の方からの言葉があったが、モラルハザードとか、コンプライアンスの遵守とか言われているが、「バチがあたる」というレベルで見直さなくてはならないことがあるのではないかなと思う一方、最近では「バチ」はあたらぬのかなとも思う。



7/11
(水)

腸内環境を整えて元気になろう!

講師：藤田 あけみ 氏 (弘前大学大学院保健学研究科 准教授/放送大学青森学習センター客員教員) / 黒石市産業会館



腸は神経や血管が集中していて、第二の脳と呼ばれている。その腸について、(1) 腸内環境とは、(2) なぜ腸内環境を整えるとよいのか、(3) 便と健康、(4) 腸内環境をよくする方法の内容の講演が行われた。

腸は消化器の一部で、口から食物を摂取して排泄されるまで1日から3日かかるが、最後に近い1.5メートルが大腸である。大腸は消化・吸収・排泄だけでなく、腸内細菌と協力して、ホルモンを作り、血をきれいにし、免疫力の向上に役立っている。

腸内環境を整えることにより、その役割を果たさせることができる。腸内細菌の善玉菌 (20パーセント)、悪玉菌 (10パーセント)、日和見菌 (70パーセント) の割合を正常な状態に保つ必要がある。

腸内環境が正常かどうかは、便の状態やおならの匂いによって判定することができる。おならの匂いが、不快なくさい場合は要注意である。

糖質制限ダイエットは、腸内細菌のえさとなる糖質が減ってしまい、腸内細菌の間のバランスを崩す可能性がある。発酵食品、雑穀類は積極的に腸内環境を整える働きがある。

便秘は腸内環境を悪化させるが、排便をスムーズにするためには、洋式の場合、腹筋に力を入れるため少しかかとを上げ、ロダンの考える人のポーズをとるのがお勧めだそうだ。

消化吸収だけでなく、健康維持、免疫力向上のために、大腸の果たしている役割が理解できた。



講師：高橋 徹 氏（弘前大学大学院保健学研究科 教授） / 青森県民福祉プラザ県民ホール

人の寿命が伸びてきたのは、飢餓、感染症、戦争、出産などにより死ぬことが減ったためである。さらに寿命、特に健康寿命を伸ばすために、

- (1) 生活習慣病 —— こども・胎児から予防しよう ——
- (2) サルコペニアとフレイル —— 高齢者が寝たきりにならないために ——
- (3) 感染予防 —— 感染症から身を守るために ——

互いに関連した三つのテーマについて講演があった。

生活習慣病はかつては成人病と呼ばれていたが、幼いときの生活習慣も大人になってからの病因になりうる。名称が変更された。いろいろな生活習慣病の原因になりうる肥満に関しては、小児期の肥満が大人になってからの肥満になる傾向は強いので、小児期からの生活習慣は重要である。肥満の原因としては、遺伝的要因、車社会など外部環境要因、過食・高脂肪食・運動不足などの生活習慣要因などがあるが、個人がまずコントロールすべきは、食生活である。青森県は子供の肥満傾向が高いので注意が必要である。

生活習慣病を克服しても次に待ち構えるのは、サルコペニアとフレイルである。これは、健康寿命を伸ばすために、筋肉減少（サルコペニア）を防ぎ、心身の活力（運動機能や認知機能など）の低下（フレイル）に陥らないことが重要である。フレイルには、社会的な面、身体的な面、精神的な面で活動低下を意味し、これを防ぐために栄養、身体活動そして社会参加に注意を払う必要がある。

高齢者に肺炎球菌ワクチンの接種が行われるようになったが、感染症から身を守ることも健康に過ごすために必要である。感染症については、流行の把握、感染経路など感染症の性質を知り、ワクチンで防げる感染症（VPD）に対しては接種を行うことも必要である。

この要約には含まれなかったが、最近の週刊誌ネタなどを含めた楽しい講演であった。



学生生活をもっと楽しく！各種学生団体のごあんない

同窓会

「同窓会行事への参加をお待ちしています！」

同窓会会長 関川 宏明

今年度の活動は、5月12日の定例総会に始まり、9月1日には、学友会との共催で八戸屋形船ツアーを実施し、多くの同窓会や在学生からの参加がありました。また、他同窓会との交流事業として9月15～16日に北海道学習センターで開催されたブロック同窓会交流会に参加し、他の同窓会が実施している行事や課題などについて意見交換を図りました。さらに10月には、八戸サテライトスペースと青森学習センターとで開催された文化祭に参加し、在学生向けの学習相談を行いました。

今後も、同窓生が持つ放送大学での経験や学習方法などを、これから学びを始める在学生へ伝える場を設け、在学生との交流や学習のお手伝いができればと考えております。



学友会

「学友会恒例の行事に参加し情報交換しませんか」

学友会会長 田澤 豊

学友会では、春は弘前城で「観桜会」、秋は「そば打ち」を毎年恒例行事とし、そのほかにも随時行事を行い会員相互の親睦と情報交換を行っております。

放送大学の学生は自宅が学習の場となり、他の学生との繋がりが希薄です。そのためか学習に行き詰まり学習をあきらめる方々が多いと聞いております。その時に悩みを解決する方法、仲間とのコミュニケーションによる情報交換で学習方法や息抜きなど自分なりの方法を見つけることが出来ると思います。

人と人のコミュニケーションの取り方が、多種多様になって来ている昨今ですが、基本は直接、顔と顔を合わせ話をする事ではないでしょうか。

是非、学友会への参加をお願いします。申込受付は青森学習センター事務室にて随時受付しております。



ミステリーサークル

「八戸ミステリーサークル・会員募集中！」

ミステリーサークル総長 上野 光弘

放送大学で学ばれている方は、何らかの形で社会貢献されている方々だと思います。

明確な目的を持ち、全うされてほしいと考え、学習相談サポート、学生相互の研鑽、親睦と交流を目的に活動しています。

マジック、スコープ三味線、写真をメインとして活動しています。会員は20代～60代と幅広く男女半々で、様々な職種の方と話せる異業種交流の役割もあります。

会費無料で、必要なものは各自で揃える仕組みです。入会希望の方は、サテライト事務にご連絡下さい。

月一ペースでの部屋を確保しての活動日には、友人やお子さん連れでも大丈夫ですので、ぜひ一度遊びにいらしてもらえたらと思います。



サイコロサークル

「活動の中心である勉強会の1コマを紹介します」

通常、勉強会は軽い準備運動のような感じで先生や学生からの話題で始まり、スキナーの著作に入ります。この日は先生から、「今勉強している内容に関する記事がありましたので紹介します。」と日本心理学会の機関誌である「心理学ワールド」の特集記事の紹介で始まりました。これって、教科書に出てくる学会誌じゃないですか。記事の説明が始まるや、サイコロサークルが誇る向学心旺盛な学生さん達の目がキラキラ輝きました。先生の説明中にもかかわらず、あちらこちらから記事の内容を詳しく勉強したいと先生にせがみ始めました。対象は最先端でバリバリの学術記事ですよ。初めて耳にする用語もちりばめられているようです。無謀だと思っていた私も、いつの間にか一緒にせがんでいました。先生はこれを見越していたかのようにニコリとして「やりたいときにやりたい勉強をするのが放送大学のモットーですから。」と快諾。即時にスキナーから最新の学術記事に切り替えて無謀と思っていた解説が始まりました。ということで、暫くは、最新の考え方や成果が詰まった「心理学ワールド」との戯れが続きます。学術記事を楽しみながら読めるって、そんなにないですね。サイコロ（最高のつもり）にハッピー！（正子）



※上記4団体に入会ご希望の方は、青森学習センターまたは八戸サテライトスペースへお問い合わせください。

平成30年度第2学期 学習相談とゼミのご案内

★学習相談またはゼミ参加を希望する場合は、事務局へお申し込みください(電話でも可)。ゼミ日程等詳細につきましては、事前にお送りした「平成30年度第2学期10月～3月の学習相談とゼミについて」案内チラシにてご確認ください。

セカ	曜日	学習相談	ゼミ
青森 学習 センター	火 土	 倉又 秀一 先生 (学習センター所長) 学習相談分野：物理学全般、数学、統計 相談日：火～土(祝日を除く)	「朝永振一郎“物理学とは何だろうか”を 読む(VII)」 指定の土曜日13:30～15:00 ※教科書の指定が2冊あります。
	火	 カーペンター ビクター リー 先生 (弘前大学 名誉教授) 学習相談分野：国際政治学 相談時間：13:30～15:30	「英語で文章を作成する」 指定の火曜日14:00～15:00 ※プリントを配布します。
	水	 青山 正和 先生 (弘前大学農学生命科学部 教授) 学習相談分野：土壌学 相談時間：10:00～12:00	「植物と土」 指定の水曜日10:30～11:30 ※教科書の指定が1冊あります。
		 水田 智史 先生 (弘前大学大学院理工学研究科 准教授) 学習相談分野：生命情報学 相談時間：12:30～14:30	「生物の進化を考える」 指定の水曜日13:00～14:00 ※教科書の指定が1冊あります。
	木	 藤田 あけみ 先生 (弘前大学大学院保健学研究科 准教授) 学習相談分野：看護学 相談時間：10:30～12:30	「看護教育学」 指定の木曜日11:00～12:00 ※教科書の指定が1冊あります。
	金	 仁平 政人 先生 (弘前大学教育学部 講師) 学習相談分野：日本近現代文学 相談時間：10:45～12:45	「芥川龍之介の作品を読む」 指定の金曜日11:30～12:30 ※教科書の指定が1冊あります。
		 平岡 恭一 先生 (弘前大学 名誉教授) 学習相談分野：実験心理学 相談時間：16:30～18:30(指定の金曜)	「老いと行動心理学」 指定の金曜日16:30～17:30 ※プリントを配布します。
	水	 ※青森明の星短期大学で開講 進藤 将敏 先生 (青森明の星短期大学子ども福祉未来学科 専任講師) 学習相談分野：発達心理学 相談時間：14:30～16:30(ゼミ開催日)	「生涯発達心理学」 指定の水曜日15:00～16:00 ※教科書の指定が1冊あります。
八戸サテライト	火	 根城 隆幸 先生 (八戸学院大学地域経営学部 教授) 学習相談分野：教職課程、学校教育、生涯教育 相談時間：14:00～16:00	「子どもの貧困」 指定の火曜日14:30～15:30 ※プリントを配布します。
	水	 根城 安伯 先生 (八戸工業大学 名誉教授) 学習相談分野：エネルギー学、物理学 相談時間：13:00～15:00	「環境・エネルギーと社会」 指定の水曜日13:30～14:30 ※教科書の指定が1冊あります。

10月・11月・12月・1月のスケジュール

閉所日
 面接授業
 試験
 通信指導提出締切

10月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

11月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

12月	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

1月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	2/1	2/2

- 年末年始閉所…12月29日(土)～1月3日(木)
- 臨時閉所…1月4日(金)

●入構規制のお知らせ…1月19日(土)～20日(日)は、弘前大学で大学入試センター試験実施のため、自動車での入構は一切できません。青森学習センターへお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。また、入構時には学生証の呈示を求められる場合がありますので、必ずお持ちください。

10月

- 6日(土) 平成30年度第1学期学位記授与式・平成30年度第2学期入学者のつどい(青森)
- 7日(日) 平成30年度第1学期学位記授与式(八戸)
- 13日(土) 平成30年度第2学期入学者のつどい(八戸)
- 17日(水) 平成30年度第2学期面接授業空席発表(12時)
- 追加登録事前申請受付開始(～10/23)
- 24日(水) 平成30年度第2学期面接授業
- 追加登録先着申請受付開始(～各科目の受付期限まで)
- 25日(木) 教員免許更新講習(冬期) 受付開始(～11/22)

■面接授業■

- 20日(土)～21日(日) 「社会の中で萌芽する技術」(青森)
- 「保健統計データと健康づくり」(八戸)
- 27日(土)～28日(日) 「がん、がんによる死を防ぐために」(青森)
- 「寺山修司-創作の原理をさぐる」(青森)
- 「プログラミングで作るCG」(八戸)

11月

- 9日(金) 平成30年度第2学期通信指導提出受付開始(WEB、10時～)
- 16日(金) 平成30年度第2学期通信指導提出受付開始(郵送)
- 22日(木) 教員免許更新講習(冬期) 受付締切(17時まで)
- 23日(金) 単位認定試験受験センター変更願提出締切(郵送本部必着)
- 30日(金) 単位認定試験受験センター変更願提出締切(WEB24時まで)
- 平成30年度第2学期通信指導提出締切
- (郵送は本部必着、WEBは17時まで)

■面接授業■

- 10日(土)～11日(日) 「英語能力: 複雑・正確さ・流暢さ」(青森)
- 「縄文人の生活を探る」(青森)
- 「ユニバーサルデザインの面白さ」(八戸)
- 17日(土)～18日(日) 「こどもの育ちと社会教育」(青森)
- 「脳による感覚と認知のメカニズム」(青森)
- 24日(土)～25日(日) 「心理学実験2」(青森)
- 「立憲主義-憲法は変えられないか」(八戸)

12月

- 1日(土) 平成31年度第1学期出願受付開始(WEB・郵送)
- (～3/17、教養学部、大学院修士選科生・修士科目生)

■面接授業■

- 1日(土)～2日(日) 「はじめからのパソコン操作」(青森)
- 「是川遺跡からわかる縄文文化」(八戸)
- 8日(土)～9日(日) 「英米文学の世界」(青森)
- 「健康に生きるための食生活」(青森)
- 「心理学実験3」(八戸)
- 15日(土)～16日(日) 「画像処理の基礎と応用」(青森)
- 「岩木山をめぐる自然と生活3」(青森)
- 「児童・思春期の発達と精神保健」(八戸)

1月

- 4日(金) 臨時閉所日 ※青森・八戸
- 24日(木)・26日(土) → 平成30年度第2学期単位認定試験(大学院)
- 25日(金)・27日(日)・29日(火)～31日(木)・2/2(土)
- 平成30年度第2学期単位認定試験(教養学部)

■面接授業■

- 19日(土)～20日(日) 「放射線の起源とその利用」(八戸)



事務室からのお知らせ



通信指導を提出しましょう（詳細「学生生活の葉」教養学部版P66、大学院版P60参照）

通信指導を提出し、合格して初めて単位認定試験の受験資格が得られます。未提出あるいは提出期限までに到着しなかった場合は評価の対象とはならず、単位認定試験が受けられませんので、余裕を持って提出してください。

11月5日までに通信指導問題が届かない場合は、大学本部（総合受付 TEL:043-276-5111）に連絡してください。

★提出期間

- ・郵送の場合…11月16日(金)～11月30日(金)※大学本部必着
- ・「Web通信指導」の場合…11月9日(金)10:00～11月30日(金)17:00



受験センター変更をご希望の方へ（詳細「学生生活の葉」教養学部版P71、大学院版P65参照）

単位認定試験は、原則として所属学習センターにおいて受験することになりますが、転勤・転居等のやむを得ない事情および通勤・通学等地理的な関係等のため、所属学習センター以外での受験が便利な場合は、受験センターの変更手続きをしてください。

★手続き方法と受付期間

- ・システムWAKABAでの手続
 - …10月1日(月)9:00～11月30日(金)24:00
- ・『単位認定試験受験センター変更願』（「学生生活の葉」巻末様式）での郵送手続
 - …10月1日(月)～11月23日(金)
 - ※大学本部学生課単位認定試験係必着（〒261-8586青森市美浜区若葉2-11）

※住所変更手続きだけでは受験センターの変更はできません。受験センター変更をご希望の方は、上記の方法で必ず受付期間内に手続きをしてください。

各種証明書の発行について（詳細「学生生活の葉」教養学部版P103、大学院版P87参照）

証明書の発行を希望の際は、「学生生活の葉」巻末様式の『諸証明書交付願』に所要事項を記入のうえ、発行手数料（1通につき200円）を添えてお申込みください。

郵送にてお申込みの方は、①『諸証明書交付願』 ②発行手数料（1通につき200円）③返信用封筒（長形3号、切手貼付、宛名明記）を青森 SC へお送りください。発行手数料については郵便定額小為替証書をご使用ください。

また、発行する証明書の数や種類によって重量が変動しますので、返信用封筒に貼付ける切手は92円以上をお勧めします。

証明書の種類によっては発行まで2週間程度を要する場合があります。

※諸証明書発行については、「学生生活の葉」または「利用の手引き」にて詳細を必読のうえ申請してください。

再視聴施設をご利用ください

学習センターやサテライトスペースのほかにも、放送授業を再視聴できる施設を設けています。青森県内には、青森市の青森市民図書館内「青森学習センターあおり校」、むつ市のむつ市立図書館内「青森学習センターむつ校」があります。お近くにお住まいの方は是非ご利用ください。

- 視聴はどなたでもできますが、教材の館外貸出は放送大学生に限りです。再視聴施設では、当面は教材の貸出を続けております。
- ご利用の際は、各図書館の利用案内に従ってください。また、利用の際には学生証をお持ちください。
- 上記再視聴施設では、学習相談や各種手続き等は受け付けておりません。
- 再視聴施設へのご要望・放送教材のリクエスト希望については、青森学習センターへお寄せください。



お知らせに放送大学をご紹介します!!

願期間は第1回が12月1日～2月28日、第2回が3月1日～3月17日です。

平成31年度第1学期入学の学生募集が始まります。

皆様のお近くにおられる友人や知人の方々に放送大学への入学をおすすめくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

放送大学学生募集要項などは青森学習センター、八戸サテライトスペースに用意しております。必要部数を事務室までお知らせください。わかりにくいところは青森学習センターにお問い合わせくださいますよう、お伝えください!!

青森学習センター	〒036-8561 青森県弘前市文京町3 コラボ弘大7階 TEL : 0172-38-0500 FAX : 0172-38-1299 Twitter : @aomoricenter
八戸サテライトスペース	〒039-1102 青森県八戸市一番町1-9-22 八戸地域地場産業振興センター（ユートリー）4階 TEL : 0178-70-1663 FAX : 0178-70-1667
青森学習センターむつ校	〒035-0073 青森県むつ市中央2-3-10 むつ市立図書館内 TEL : 0175-28-3500 FAX : 0175-28-3400（※視聴・貸出のみ対応）
青森学習センターあおり校	〒030-0801 青森県青森市新町1-3-7 青森市民図書館内（アウガ8階） TEL : 017-776-2455 FAX : 017-776-2400（※視聴・貸出のみ対応）
放送大学ホームページ	http://www.ouj.ac.jp/

