

# OH-メール

市民大学  
「平成嚶鳴館」

愛知県東海市  
第65号  
令和6年4月7日発行



## 市民大学の 令和6年度 前期講座が始まります

4月7日（日）東海市芸術劇場において令和6年度前期開講式を行います。前期講座は、教員 104 人（新規教員 4 人）による 212 講座を開講します。学生数は、約 2,800 人とコロナ禍より増えてきました。体調管理に気をつけ講座をお楽しみください。



開講式では、教員の称号授与式・学生の学位認定式を行います。

### 教員称号授与の基準

準教授：4期8単位を授与  
教授：準教授として6期12単位を授与  
名誉教授：教授として6期12単位を授与



### 名誉教授

廣瀬 美笑子  
桜井 敏彦  
早川 恵子  
久野 浩子  
大島 左江子

### 教授

山田 望・竹内 映子  
櫻井 正枝・可児 八代  
松本 憲明・安 世浩  
笹 順恵・岡田 裕子

### 准教授

岡本 美穂・鴨下 維佐子  
塚本 澄子・遠藤 睦子  
若松 亜希子・戸崎 しょうこ  
平野 敏代

### 学生学位認定の基準

学士：15 単位取得  
修士：28 単位取得  
博士：40 単位取得

### 博士

47 人

代表：武井 健

### 修士

105 人

代表：川口 文子

### 学士

136 人

代表：久野 奈智子

※敬称を略させていただきました。

10 回講座は 7 回以上出席で 2 単位、5 回講座は 4 回以上出席で 1 単位取得できます。修士・博士には心ばかりの記念品を贈ります。博士認定後は 20 単位取得ごとに特典があります。



市民大学「平成嚶鳴館」

学生証明書

〒476-0002  
東海市名和町南之山10-4  
tel: 052-689-7375/fax: 052-689-7376  
e-mail: oumeikan@ma.medias.ne.jp

### 学生証明書が新しくなりました

今年度前期の新規学生から、新しい学生証明書になりました。単位取得の押印欄はありません。みなさんの取得単位は事務局で把握しています。これまで通り、学位を認定される学生へは事務局から連絡します。

# 副学長の講座探訪



## ヨーガセラピー

教員 田所 幸恵

簡単なポーズ、深呼吸、リラクゼーションによって、適度な運動と安心や休息・回復を図るのがヨーガセラピーです。ハミングをしながら体をほぐします。ハミングの振動が自分に一番共鳴するので、自分の声で自分の身体を良くするのだとか。動きと一緒にやるのが大切で、ハミングしながら何も考えないと脳がリラックスし、ストレスから解放されます。ひざ回転、足首回し、足指はがし、開脚前屈等いろいろな動作をハミングしながら行います。両手を上下に動かし、肺の機能を高める動きを行います。このとき自分の動きを比べますが、決して他人と比べるのではなく「自分と比べること」。良い悪いの二極化を避けるために「判断（ジャッジ）をしない。」とアドバイス。

静かな室内にタンゴドラムの音、音叉の音が響きます。仰向けになって音に集中し心を落ち着かせれば、癒しの極みです。



## 手づくりパンの ある暮らし

教員 斎藤 あさみ



今回は肉まん、あんまんを作ります。これまで作ったものはハード系やチョコ入りパンやジャムパンなどいろいろです。レシピにしたがい小麦粉・砂糖・塩・イースト・水・油等を混ぜ、一次発酵させます。生地をめん棒で延ばし、餡を包み、二次発酵し、蒸し器で蒸して完成です。めん棒で延ばすところや餡を包むところはスキルが必要で、教員はステップ毎にやって見せます。「イーストは最初に混ぜる」などのコツがアドバイスされます。

発酵の待ち時間を使いデザートのリモンカードを作ります。最後には、いちご大福を手作りし、紅茶とリモンカード入りのヨーグルトでティータイムを楽しみます。講座には男性も2名参加しています。時間前に準備を手伝ったり、講座中もお互いに協力して和やかな雰囲気です。手づくりパンが出来上がります。自作パンのレパートリーがまた増えました。



## 令和6年度後期 教員募集が始まります!!

令和6年10月～翌年3月の期間に講座を持つ教員を募集します。市民大学は、資格を問いません。『教えたい・伝えたい』という気持ちがあれば教員になれます。是非、新しいことにチャレンジしてください。

募集期間:

4/10(水)～5/9(木) 必着

## 事務局だより

新しい教員、新しい学生を迎えての新年度スタートです。事務局にも新しい顔ぶれが加わりました。新規の方も長く続けている方も共に、市民大学のスローガン「学び、教え、活かす 輪を広げよう」を実践していきましょう。



市民大学「平成豊鳴館」事務局

火～金曜日 10時～16時

<https://www.medias.ne.jp/~oumeikan/>

〒476-0002

愛知県東海市名和町南之山 10-4 上野公民館内

TEL:052-689-7375 FAX:052-689-7376

Eメール: [oumeikan@ma.medias.ne.jp](mailto:oumeikan@ma.medias.ne.jp)

