



市民大学
「平成嚶鳴館」



令和7年度 市民大学は、「ホップ」の一年に！

市民大学「平成嚶鳴館」
学長 南 茂憲

令和6年度も残すところ一ヶ月ほどで、後期講座を締めくくる時期となりました。無事に講座を終えられることを強く願うとともに、教員・学生の皆様のお力に対しまして、厚く感謝を申し上げます。

市民大学「平成嚶鳴館」は、令和9年度に20周年を迎えます。そのため令和7年度は、20周年に関する方向性や活動内容を決定し、その準備を始める「ホップ」の一年にしたいと考えています。いろいろなアイデアを結集して、20周年に向けた構想を固めていきたいです。それとともに、令和7年度の市民大学「平成嚶鳴館」の諸講座が、より一層充実したものとなるよう、力を尽くして参ります。

令和7年度 市民大学 前期開講式・記念講演

日時 令和7年4月6日（日） 場所 東海市芸術劇場 1階 多目的ホール

開講式 13:30～（開場 12:40） 記念講演 14:10～

記念講演 「歴史おもしろ話」 細川 兼睦（市民大学名誉教授）

入場無料 事前申込不要です。駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

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。

名誉教授

教授として
6期 12 単位を授与

太田 智恵

加藤 久雄

北川 不三男

木村 裕美

小島 和子

小林 真紀

教授

准教授として
6期12単位を授与

渡邊 文子

麻生 美有紀

野村 由美

久保 俊男

准教授

4期8単位を授与

長坂 順子

村上 久美子

中村 愛紀

荒川 八洲雄

岩切 あやの

藤本 喜久

本間 久美子

博士

40 単位取得

代表: 上田 芳子

ほか 82 人

修士

28 単位取得

代表: 尾崎 和正

ほか 96 人

学士

15 単位取得

代表: 吉村 岸子

ほか 117 人

*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。

*敬称を略させていただきました。

副学長の講座探訪

心理アロマセラピーで 内側から綺麗になろう

教員 織田 紀江



訪問日は講座4回目、化粧水を作ります。

まずはテーマを設定します。先回までの香りとの向き合いから、したい行動は？どんな行動がベストか？と、無意識の領域にある本来の私を引きずりだすのが狙いです。

テーマを決めたら一旦頭から忘れて、あらためて化粧水を作ります。入れる精油の種類と量を10種類から任意に選びます。米エタノールに溶かしてから水で薄め化粧水の出来上がりです。完成品の香りを確認し、感想を記録します。適当に作ったのに案外良い匂いと皆さんの判断です。

さて自分の設定したテーマと任意に作ったアロマの香りとの取り合わせ（関連）には多に興味があります。この答え合わせは次回になります。

このように本講座は、レシピにしたがってアロマクラフトを作るだけでなく、アロマを使っ



て心理（こころ）を見つめ直す講座です。皆さんも心の見直しはいかがですか。

心と身体が軽くなる 腸活&体操

教員 しなべ さきこ



腸を柔らかくするため、仰向けになってお腹に小球を当て、順次時計回りに押します。次に息を吐きながら両手でお腹を押さえ、再度小球で押します。ここでお腹の柔らかさを確かめます。

次はポールに背中を乗せて体を左右に、肩に当てて体を上下します。そして次は両足を立て右左右に倒し、膝を抱え足首を回します。硬いとうまく回らないので、これらの動きで自分の身体のどこが悪いのかが分かります。教員は一人一人気さくに声をかけながら進みます。

後半は、「自分の身体は自分で治す」体操で筋力アップです。二人一組で押し合い、引っ張り合い、股開きや股閉めなどをします。一人で腕立てバランスなどを行い、「足が軽くなった」と口々に言葉が出ます。

前半は腸を中心に体を柔らかくする運動、後半が筋トレです。健康になりたい誰もが参加したい、参加できる講座です。



令和7年度後期 教員募集のお知らせ

令和7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(木)～5/9(金)必着



事務局だより

令和7年度から OH-メールは、9月と3月の2回発行に変更します。市民大学「平成嚶鳴館」のホームページでも、情報発信していきます。あわせてご活用ください。

今後も、みなさんとともに、学びの輪を広げてまいります。



市民大学「平成嚶鳴館」事務局

火～金曜日 10時～16時
(祝日除く、上野公民館開館日)

<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

