

## OH-メール

市民大学  
「平成嚶鳴館」愛知県東海市  
第70号

令和8年4月1日発行

市民大学「平成嚶鳴館」は、令和8年10月に  
創立20周年を迎えます。

20周年への「ステップ」 更なる飛躍の一年に！

学長 南 茂憲

令和8年度（2026年度）が幕を開け、いよいよ前期の講座がスタートします。本年度も、教員の皆様には、各講座の運営等でたいへんお世話になり、厚く感謝申し上げます。また学生の皆様には、それぞれの講座にご参加いただき、誠にありがとうございます。

現在、市民大学「平成嚶鳴館」は開校して20年目であり、本年10月には「創立満20年（20周年）」という大きな節目を迎えます。20周年に向けては、令和7年度に方向性や活動内容の骨子案をまとめるとともに、20周年スローガンを『ありがとう20年 更なる飛躍の市民大学』と決定しました。そして令和8年度は、20周年に関する各種事業の準備を進める一年とするため、本年度の方針を『市民大学「平成嚶鳴館」20周年へステップ！（前へ一歩進める）』としました。各事業の内容につきましては、随時PR・ご案内を発信させていただきます。20周年関連の諸活動に対して、多くの教員・学生の皆様にご参加いただけますよう、お願い申し上げます。

それとともに、令和8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りますよう、力を尽くして参ります。本年度も、どうぞよろしくお願いたします。

## 「創立20周年」主な事業・活動

各活動の詳細は、ホームページやPRチラシ等でご案内します。

## ●記念式典・記念公演

〈日時〉令和9年4月18日（日）

〈会場〉東海市芸術劇場 大ホール

## ●第16回学習発表会

（演技発表・展示発表・体験講座）

〈日時〉令和9年4月16日（金）

～18日（日）

〈会場〉東海市芸術劇場

大ホール、4階各部屋等

●教員・学生の  
特別表彰（永年開講した教員、  
永年受講した学生、  
多数受講した学生 等）

## ●教員との懇談会

●教員・学生からの20周年  
コメント募集。集約した  
コメントを、ホームページ  
等で紹介・披露。

## ●20周年記念品作成

## ●市民大学要覧の改訂

# 副学長の講座探訪

## チャクラリラックスヨガ

教員 小山 亮子



人体のエネルギーの出入口である「チャクラ」を整えて健康になります。チャクラは骨盤底の第一から頭頂まで七つあります。今回はおへその周りの第三チャクラで、黄色で表わされ、自己実現を促します。

まず準備運動をして、第三チャクラに入ります。尻上げ、寝返り、うつぶせしての胸上げ、四つ這いで体の丸め伸ばしなどをして、さらに交感神経を刺激する弓のポーズやV字バランスを行います。体を動かすときは息を吸ったり、吐いたり呼吸を常に意識して実践します。この呼吸法は訓練を積んで慣れないと、私もやりましたが、なかなかうまくできません。

一通りの運動が終わったら、仰向けになり、しばし安静の時間をとります。体全体をほぐす整理運動をして終了です。準備運動や講座終了の区切りでは、



合掌してヨガの聖音「オーム」を唱えます。

心と身体の安らぎを求め、参加されたらいかがでしょうか。

## 脱オンチ!?

### オカリナの基本を学ぼう

教員 かとう ゆみこ

『脱オンチとは、正しい音が出るようになること。』

オカリナは適当に吹いても音は鳴りますが、正しい音を出すには基礎をきちんとすることが大切で、それを実践する講座です。さらに『楽譜を見て指がずっと押さえられるようになれば、初見で曲が吹ける』ここを目指して取り組みます。

リズムに合わせて、チューナーで音を確認しながらドレミの音階を吹きます。「音を鍛える」練習では、高い音や低い音を出します。『音は羊羹』『あったかい息を出すように』などの例えを引きながら指導します。

さらに「半音階トレーニング」です。オカリナのドレミの音は職人により調整済みですが、半音は未調整のため演奏者が自分のオカリナごとに音を作っていく必要があるとのこと。初めて知りました。これも何度も練習します。

最後は、「家路」を皆で演奏して講座終了です。何事も基礎が大切だと身に沁みます。



## 令和8年度後期 教員募集が始まります!!

令和8年10月～9年3月の期間に講座を持つ教員を募集します。市民大学で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(金)～5/8(金) 必着**

## 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](mailto:oumeikan@ma.medias.ne.jp)



## 事務局だより

市民大学「平成嚶鳴館」創立20周年のスローガンは、

### ありがとう20年 更なる飛躍の市民大学

です。みなさんの学びの輪が、更なる20年も、その先の未来にも続いていきますように、準備を進めていきたいと思っております。