

# 八代市公民館講座 かわら版

## かわら版って？

新型コロナウイルス感染症拡大により、対面での講座が制限されてた時期に、公民館講座 Web 版と同じく、学ぶ機会を確保するために始まりました。コロナ禍後は、生涯学習課が開催した事業等を紹介していきます。

## 公民館講座 Web 版

1月：ダンボール窯でピザづくり



過去の「かわら版」は、  
こちらから



⇒今までの発行分が出ます。  
見たい記事をお選びください！

## かわら版は、どこに置いてあるの？

八代市公民館、各コミュニティセンター、八代市立図書館（本館・せんちょう分館 かがみ分館）、ゆめタウン八代店、イオン八代ショッピングセンターです。



## 【令和6年度 前期 開催予定講座】

1. はじめての太極拳講座
2. 人生100年時代の金融リテラシー講座
3. 資格にチャレンジ FP3級
4. ZUMBA®と癒しのヨガ的ストレッチ
5. パッチワーク講座～素敵なハンドメイドバッグ～
6. スマホ講座
7. Excel 講座
8. 気象防災講座



詳しくは、こちらから  
講座企画の要望アンケート  
も受付しています

「公民館講座 Web 版」は、  
こちらから



⇒動画はデータ量が大きいので  
Wi-Fi での視聴をお勧めします

生涯学習課では、今後も「かわら版」「Web 版」を発行していきます。ご感想や掲載の要望等についてお知らせいただくと幸いです。

※裏面に講座報告を掲載しています

発行・編集：  
八代市教育委員会 生涯学習課  
問い合わせ：0965-30-1110  
syogai@cityyatsushiro.lg.jp

新しい風、生涯学習。



デザイン：石森 啓太郎  
生涯学習のマスコット「マナビィ」

令和5年度公民館講座  
『はじめてのヨガ講座～健やかな心とカラダのために～』

八代市生涯学習課では、令和6年1月17日（水）から2月21日（水）まで6回連続講座を開催しました。

### ハタヨガとは？

正しい呼吸法を行いながらポーズを取り、精神面のバランスを整えることを目的としたヨガです。ヨガの世界では、ポーズのことを「アーサナ」と呼ぶこともあります。



### ハタヨガの効果

- ・バランス感覚向上の効果がある
- ・ゆっくりと体を動かすため、柔軟性の向上効果がある
- ・血圧安定の効果がある
- ・ストレス解消効果がある
- ・背骨周辺の自律神経を整える効果がある



### ハタヨガに挑戦してみましょう!!

#### 【おすすめのねじりのポーズのやり方】

- ① 両足を前に伸ばして座りましょう
- ② 左膝を立てたら、右膝の外側に左足裏がつくように絡めます
- ③ 右腕を天井に伸ばし、息を鼻から吸いながら上半身を引き上げます
- ④ 口からゆっくり息を吐きながら、天井に伸ばした右腕の肘を立てている左膝にひっかけます
- ⑤ 左手は体の後ろに自然に伸ばし、そっと床に触れる程度につきます
- ⑥ その状態で背筋を伸ばし、5呼吸（吸って吐いて）を繰り返します
- ⑦ 息を吐くごとに体のねじりを深めていきましょう
- ⑧ 終わったらゆっくりと体のねじれを解き、1呼吸休みます
- ⑨ 反対側もおこないましょう



### まとめ

ハタヨガはゆっくりした動きと呼吸を意識したヨガで、初めての人でも始めやすいです。また年齢も関係なく、どなたでも取り入れやすい運動の1つだといえます。ぜひ、ハタヨガを日常の生活に取り入れ、心も体も健康な毎日を過ごしてみませんか。



## 「親子食育講座」

2月12日に  
開催しました



### 食育5つの力とは？

- ・料理ができる力
- ・食べ物をえらぶ力
- ・食べ物のいのちを感じる力
- ・食べ物の味がわかる力
- ・元気なからだがわかる力

### 【ひし形デコレーション寿司】を作ってみましょう!!

#### 《材料》4人分

#### すしご飯

A	ご飯	1200g
	砂糖	60g
	酢	120cc
	塩	8g

青のり(緑色用) 大さじ1・小さじ1/3

桜でんぶ(桃色用)大さじ1・小さじ1/3

#### デコレーション

##### ・いり卵

}	たまご	2個
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	サラダ油	適量

- ・イクラ 40g
- ・はんぺん 40g
- ・人参 40g
- ・絹さや 4本
- ・きゅうり(飾り切り)

#### 《作り方》

- ① ご飯を炊き、Aの合わせ酢をご飯に入れ、すし飯を作る。
- ② 三色のすし飯を作る。  
牛乳パックに緑色、白色、桃色の順に軽く押さえながら詰める。
- ③ デコレーション用のいり卵を作る。
- ④ 人参は型抜きし、茹でる。  
はんぺんは型抜きし1人2個ずつ作る。  
絹さや、きゅうりは飾り切りにする。
- ⑤ 牛乳パックからひし形すしを取り出し、デコレーションする。



令和6年2月12日(日)、千丁コミュニティセンターで

親子食育講座を開催しました。

親子8組の参加がありました。

はじめに食育講話や食事のバランスについて、学びました。

それから、ヘルスメイトの方々にご指導いただき、美味しそうなお寿司が

出来上がりました！他にもすまし汁や白和え、ひなあられを作りました。

是非、上記のレシピを参考に作ってみてください。

# NEWSLETTER

12月19日  
開催しました

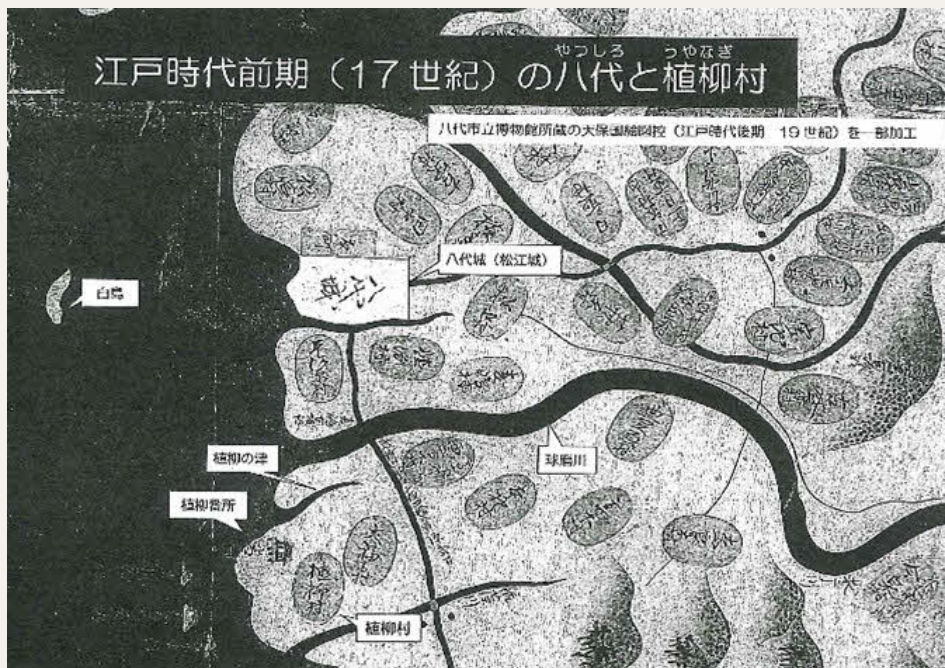
## そうだったのか！植柳～八代の歴史の楽しみ方～

企画協力 八代市立博物館 未来の森ミュージアム  
協力 植柳校区住民自治協議会

### 歴史を学び 活かす

歴史を学ぶことで得られるものは多岐にわたります。逆に考えるといろいろなことを学ぶためには歴史を学ぶことが重要と言い換えることができるかもしれません。

歴史を学ぶことは、単に過去を知ること以上の意味を持ち、私たちの日常生活や将来の方向に大きな影響を与えるものなのです。



今とは随分異なり、白島が海の中にありますね！

講座資料より転載

### 八代なのに人吉！知ってますか？球磨仮屋

植柳校区には、球磨仮屋という施設がありました。八代なのに球磨？って思いますよね。元和の大地震（1619年）で麦島城が倒壊し、時の城主加藤正方は、松江建設のための木材供給を人吉藩の相良氏に要請。これを受託した相良氏は、海上交通の拠点となる場所の借用を申し入れ、できた施設と言われています。そこには、人吉藩から派遣された水主（かこ）たち約600人が居住し生活していました。明治になり球磨仮屋は廃止されましたが、蔵屋敷は植柳小学校の校舎に転用されるなど、現代の八代にもつながっています。

まるでローマの中にあるバチカン市国みたいですね。

#### これからも開催します！

植柳校区を主役に開催された講座の一部をご紹介しました。講座中の楽しい裏話をお伝え出来ないのがとても残念です。今後も校区を主役に歴史講座を開催する予定です。たくさんの「そうだったのか！」を探す旅を楽しみましょう。講座への参加をお待ちしています。