

# 三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町 4 丁目 313-3

TEL・FAX : 0742-33-0515

E-mail : mikasa@manabunara.jp

2021 年 11 月発行



正倉院展が始まりました。

今年も前売日時指定券が必要とのことですが、恒例行事の開催にほっとした気持ちになりますね。ほっとすると言えば、先日、公民館の花壇に花を植えました。道行く方がお花を見て、少しでもほっとした気持ちになればうれしいと思い、いただいた苗をがんばって植えたのです。根付くかどうか心配していましたが、植物の力は強いですね。ほぼほつたらかしの状態ながらきちんと根付き、次の花芽がスタンバイしています。

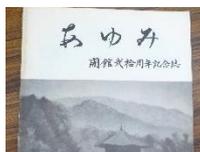


今、感染状況がようやく落ち着き、あまり心配せずに人に会えるようになってきました。友達や遠く離れた家族に久しぶりに会って、ほっとしている人も多いようです。第 6 波が来ると言われていますが、私たちが今のうちに大事な人に会い、心を満たしてスタンバイするときなのかもしれません。(松田)

## 自主グループ紹介「あしび・あじさい・さくら会」

今回ご紹介するのは、漢字書道の「あしび・あじさい・さくら会」さん。  
長年この会の指導をされている、冷水紀子先生にお話を伺いました。

### ▶歴史が長いとお聞きしました。



昭和 57 年から活動しており、今年で 39 年になります。  
私がここで指導を始めたきっかけは、夫の友人である当時の館長から書道の指導をしてほしいと言われたことです。



それまで自宅で子ども対象には教えていましたが、公民館で初めて大人対象に教え始めました。

三笠公民館設立 30 周年事業の際に作品を展示していたメンバーが、現在も 5 人も活動を続けています。

### ▶グループが 30 年以上も続いていたたり、20 年以上お稽古を続けている方が多くいらっしゃったり、素晴らしいですね。



私は高齢ですので、指導するのはそろそろ無理かもしれない…と思っているのですが、会員さんに「やめないで～」と言われてなんとか続けています。

先日も、「私が来られなくなったら、この本をお手本にしてお稽古したらいいよ」と教材を用意したけれど、「それでは意味が無い」と言われました。

### ▶たしかに、先生がいらっしゃるからがんばろう！と思えるのでしょうね。

来年度は三笠公民館設立 50 周年です。ぜひ、皆さんの作品を展示してくださいね。

毎年シルバー展に出展しているので、皆、作品はたくさん持っています。ぜひ！

最後に、お稽古の様子と集合写真を撮影しました。会の雰囲気から、皆さんが長年活動してこられた秘訣は、指導されている冷水先生のお人柄と魅力なのだろうな！と実感しました。皆さん、ありがとうございました！



# 11月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

## 来館・講座へのご参加の皆さまへ注意とお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を延期・中止する場合があります。

- ★感染予防対策にご協力をお願いいたします。発熱・風邪症状のある方は、来館をお控えください。
- ★会場内の人数が大勢になった場合は、密を避けるため入場制限をする可能性があります。
- ★開催2時間前時点で奈良市に警報が発令された場合、講座を中止とすることがあります。

### \*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

入場自由

参加費：無料

会場：3階集会室

対象：奈良市在住の未就園児と保護者

\*お父さん、おばあちゃんおじいちゃんも  
ぜひ一緒にご参加ください

★11月19日(金) 9時30分～12時30分

産後のからだの整え方

(気になる骨盤底筋のお話とちょっぴりピラティス)

★12月4日(土) 9時30分～12時30分

クリスマス☆リトミック♪

### \*なら・風呂歴史探訪

締切：11/16

拝観料：700円

対象：奈良市在住・在勤・在学  
の16歳以上 20人

①11月25日(木)「奈良の風呂の歴史を考える」

②12月2日(木) ①・②は、10時～11時30分

「光明皇后の湯施行と法華寺～法華寺見学～」

③12月9日(木) 10時～12時

「中世銭湯ゆかりの地を歩く～ならまち界限～」

※②・③は、現地学習です。

## 講座風景

<http://manabunara.jp/>から 施設紹介≫三笠公民館≫「こんな講座ありました」を検索してみてください!! ほんの一部ですが、終了した講座を順次ご紹介していきます。  
「三笠公民館だより」もバックナンバーを掲載しています。

### \*三笠いきいきクラブ\*

10月1日(金)「奈良の民話の世界」

講師：奈良の民話を語りつく会のみなさん



### \*三笠女性フォーラム\*

10月8日(金)「座式ストレッチング

～座ったままでできる軽い運動～」



### \*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」\*

10月2日(土)「ニンジン種をまこう」

10月15日(金)「ハロウィンの飾りをつくろう」



協力：  
大宮地区  
民生児童  
委員協議会



### \*家庭教育サポートネットワーク支援事業 「ママのゆったりカフェ」\*

10月22日(金) 講師(助言):松生 茜さん

凸凹ママのゆったりカフェ



## 編集後記

月日が流れるのはあっという間で、つい先日まで夏だったような気がするほどです。気がついたら、寒い日が増えてきてお布団から出るのもおっくうになってくるころですね。とは言っても、食べ物もおいしい季節で、芸術鑑賞するのも日々のたのしみを見つけるのにもとてもいい季節なのではないでしょうか。皆さんも寒い冬に向けて、少しずつ体を整えるためにスポーツを始めてみてはいかがでしょうか。 稲富

