

# 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



2022年8月発行

いつも通りの暑さ厳しい夏を迎えました。とはいえ、暦の上では八月七日が立秋。今のところ秋の気配は感じられませんが、お盆を過ぎる頃には少し夕暮れが早くなり、夏の終わりを感ずるのでしようね。

さて、今、三笠公民館の東側エントランスには、いつもには無い大きな掲示物が貼り出しております。

皆さん、お気づきでしょうか？

「ありがとう50年」

えがおに出会える 公民館」

これは、十一月に実施予定の、三笠公民館50周年事業のキャッチコピーです。総勢163人の方がエントランスでの投票に参加してください、8案の中から45票を得て選ばれました。投票してくれた中には、学校帰りの小学生も。

「えがおに出会える」って、いいねえ。ほんまに、公民館でそういうとこやもんね」と言ってくれた方が、何人もいらっしやいました。きっと、この50年の間に、多くの人たちの、数えきれない笑顔の交わりがあったでしょう。

このキャッチコピーを胸に、50周年事業のみならず、今後の公民館運営をしてきたい、と改めて感じています。

(松田)

## 自主グループ紹介「料理教室「すみれ会」」

今回ご紹介するのは、「料理教室「すみれ会」さん。活動中にお邪魔し、メンバーの皆さんにお話を伺いました。



▼皆さんは、いつから活動されているのですか？

(上田さん)皆、今の三笠公民館がここへ移る前の公民館の時からやっています。だから、30年くらいかな。私は子どもが幼稚園の頃に始めて、その子が今36歳。その孫が、今幼稚園になりました。

このグループの講師をされていた後藤千佐子先生が、三笠公民館の主催事業で全10回の料理教室を当時されていて、私たちはその受講生です。OBの会があると聞いて、続けたかったのでこのグループ



▼毎回、どういう形で進められるのですか。

(中塚さん)5年ほど前に後藤先生が引退されました。その後は後藤先生にお許しをいただき、後藤先生のレシピを自分たちだけで復

習しています。レシピはそれぞれがファイルに大切に保管しているの、それを見ながら「次はどれにする？」という感じで決めます。今日のレシピは平成17年7月に教えていただいたレシピ。メニューは、「水飯梅風味」、「和風トマトフアルシー」、「キヌの小芋はさみ揚げ」、デザートは「マフィン」!



基本的に、私たちがやっているのは季節に応じた家庭料理。和・洋・中があるし、毎回必ずデザートがつきます。

(北村さん)前やったレシピでも、結構忘れてる。でも、試食して「あ、これ食べたことあるわ。」ってなります。



▼デザートまであるんですね! 全て、とても手が込んでいておもしろいです。

(中塚さん)今いるメンバーは、いろんなことを乗り越えてきた人ばかり。子育てを乗り越え、介護もあったけど、それも乗り越えて...

ここへ来て、皆と料理するのが楽しいから続けていられますよね。

(前川さん)正直、後藤先生がやめられると聞いたときは、もうこれで終わりかなと思っていました。でも、中塚さんの頑張りがあった、今こうして続けています。本当に、楽しいだけで続いています。

(中塚さん)後藤先生のこと、今どうしてはるんかなと思うたりします。この記事が後藤先生の目にとまったらいいなあ。「続いてますよ」と伝えたいです。

目の前で見える見る仕上がりっていくおいしそうな料理たち。

以前なら楽しくお話ししながら試食をされていたのですが、今は黙食です。誰が教える、ということでもなく、誰かが強いリーダーシップをとって、ということでもなく、皆さんの役割分担が自然にできていて、スムーズにお料理や片付けが進んでいくのが印象的でした。

新規入会大歓迎!ということですので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

### ■活動日時

毎月  
第3水曜  
9時~  
12時

※8月はお休みです

### ■会費

年9千円  
※3回に分けて納める



# 8月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください  
 ※お申込は、講座ホームページ「参加申込」フォームまたは往復はがき  
 (講座名、〒住所、名前・ふりがな、年齢、電話番号を記入)で。

## \*奈良市子育てスポット事業

### 「子育てママのひととき」

申込不要 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☆

★8月26日(金) ヤクルト健康教室「アレルギーと免疫」

★9月10日(土) ♪おやこでたのしむリトミック♪

いずれも、9時30分～12時30分



## 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。  
 マスクの着用は、継続してお願いします。

★開催 2時間前時点で奈良市に警報が発表された場合、  
 講座を中止とすることがあります。

## 「思い出シネマカフェ」

申込不要 参加費：無料

懐かしの洋画「麗しのサブリナ」の上映と参加者の交流

対象・定員：奈良市在住の60歳以上

《入場自由》

8月27日(土) 13時30分～15時30分



## 「女性にフォーカス!防災講座」

★要申込  
 締切 8/25  
 参加費：無料

講演会と意見交流会

講師：子育てママのつながるBOSAI 川崎あきさん

対象：奈良市在住・在勤・在学の16歳以上

9月3日(土) 10時～11時30分



# 講座風景

## \*三笠いきいきクラブ\*7月1日(金)

バンドコンサート 出演：B.A.G.バンド



## \*自分時間をたのしむ\*7月8日(金)

旬の食べ物で健康に～薬膳を学ぶ～

講師：奈良薬膳研究会 谷山鹿郎さん



薬膳のお話を聞いて、それをもとに  
 皆さんで季節のメニューを考えました。

## \*奈良市子育てスポット事業

### 「子育てママのひととき」\*

7月2日(土) セタ飾りをつくろう☆



佐保川地区民生児童委員さん  
 に絵本を読んでもらいました。

## \*キッズおしごと体験隊～大工編～\*

7月23日(土)、30日(土)



片付けはみんなで...

うすく切ってみたり、  
 なにか大作ができてたり...

プロの仕事には、  
 歓声が上がりました!



それぞれ工夫していました

## 7月22日(金) わくわく☆夏祭り



子育てボランティア「はなまる」の皆さんと  
 大宮地区民生児童委員にご協力いただき、  
 みなさんにも楽しんでいただきました。

## \*マイ・フォト短歌\* 7月15日(金)

講師：ワーズウィングス代表 小野小町さん



ついに最終回! 作品完成です! 学生さんのご協力もあり、素敵に出来  
 上がった作品を50周年事業で来場者の皆さんにお披露目です!!

## 三笠公民館50周年事業キャッチコピー



1階東側エントランスに掲示しているキャッチコピーを書い  
 てくれたのは、「大宮かきかた教室」・「大宮かきかた教室2」  
 の皆さんです。

無理なお願いにも関わらず、色にもデザインにもこだわって、  
 楽しみながら描いてくれました!

皆さん、可愛く仕上げてくださいどうもありがとう!!

## 編集後記

小学生対象の講座をすると「ああ、夏休みだな。」と感じま  
 す。おしごと体験での大工仕事をする子どもたちを見ながら、2回講座なが  
 ら、成長を感じました。かきかた教室の子どもたちにも元気をもらいました。  
 暑い夏ですが、皆さんが日々元気に過ごせますように。(稲富)