



<発行> 【平成28年9月8日発行】
 (公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館
 [住所] 奈良市山町 27-1
 [Tel/Fax] 0742-62-5931
 [メール] nanbu@manabunara.jp
 [開館時間] 9時～17時
 [休館日] 月曜日・祝祭日[月曜日に当たる場合はその翌日も休館] 年末年始

長かった残暑も一段落し、空に浮かぶ雲や吹く風に秋の訪れを感じる季節となりました。

2学期が始まり、公民館のロビーには、夏休みを終えちょっぴり日焼けした子どもたちが、いつもと変わらぬ元気な姿を見せてくれるようになりました。

公民館では、8月最後の日曜日、講座「親子でそうめん大作戦！」を開催しました。3メートルを超える竹十数本と鉋、鑿(のみ)、ノコギリ、小刀などの道具を用意。まずは竹を割り、流す台を作るところから親子での共同作業。子どもたちは、危なかしい手つきで使ったことのない道具を手にし、根気よく竹の節を削り取り、器と箸はひとりひとり作りしました。暑い中、みんなで作り上げた12メートルの竹樋を流れるそうめんの味、スイカ割りをした後で食べたスイカの味は格別だったようでした。講座の後片付けが終わった頃、参加者の方から、「夏休み最後にこんなに素晴らしく楽しい思い出を作ることができ親子共々喜んでおります。」とお礼のメールを頂戴し、嬉しさでそれまでの疲れが一気に吹き飛び、ほっこりした気持ちになりました。

ところで、みなさんは流しそうめんのギネス世界記録があるのをご存じでしょうか？一束のそうめんを流し、少なくとも25g以上が竹樋の最期まで流れないといけないというルールのもとに行われ、これまでの最長記録は、この8月27日に行われた御所市での記録3317.7メートルだそうです。

さて公民館では、秋本番を迎える10月からスポーツ、ハイキング、料理など様々なジャンルの講座を企画し皆さまのお越しをお待ちしております。あなたもこの秋から何かを始めてみませんか？ (奥田 保枝)

10～11月 講座案内

しみんだより10月号に掲載予定です。

申込方法

往復ハガキ(講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入)で南部公民館へまたは奈良市生涯学習財団ホームページ <http://manabunara.jp> の参加申込フォームからお申込みください。(ホームページからのお申込みは9月末頃の予定)
※FAXでのお申込みも可。窓口でお申込みの場合は、返信用のハガキをご持参ください。

男性必見

おとこの体力アップトレーニング

運動不足の方、足腰の筋肉を向上したい方、この秋から体力アップトレーニングを始めませんか？有酸素運動、柔軟、ストレッチ、筋力トレーニングなど、わかりやすく効果的なトレーニングをご指導いただけます。

と き：10月29日、11月5日、11月12日
土曜日の10時30分～12時(全3回)

対 象：奈良市在住・在勤・在学の成人男性 20人

講 師：健康サポートステーションウィン
健康運動指導士の中野正英さん

手づくりパン工房 I N南部



初めての方でも、家庭で手軽に作れるパンづくりの基本を学びます。焼き立てパンのもっちり、ふっくらとした食感と美味しさをぜひ味わってみませんか？

と き：10月26日(水)、11月9日(水)
10時～13時(全2回)

対 象：奈良市在住・在勤・在学の18歳以上の方 16人

講 師：ジャパン・ホームベーキングスクール
鎌田 美恵子さん

費 用：1,200円(材料費)

山の辺の道「奈良道」を歩こうかい～歴史遺産を学ぶ～

紅葉の秋、歴史遺産や自然について学んでみませんか？

- ①全コース：11月18日(金) 9時～16時
帯解駅～帯解寺～弘仁寺～正暦寺～円照寺～白毫寺～新薬師寺(約16km) 定員：40人
- ②南コース：11月24日(木) 9時～15時
帯解駅～帯解寺～円照寺～正暦寺～弘仁寺～森本バス停(約11km) 定員：40人
- ③北コース：11月27日(日) 9時～15時
帯解駅～帯解寺～円照寺～護国神社～白毫寺～新薬師寺(約7.5km) 定員：80人

対 象：奈良市在住・在勤・在学の18歳以上の方

費 用：500円(受講料) ※拝観料も含まれます

共 催：山の辺の道「奈良道」を守る会

立ち寄り地点の詳細は山の辺の道「奈良道」を守る会のホームページ(<http://www.yamanobenara.com>)をご覧ください。

※必ず、希望のコース(複数可)を明記の上、お申込みください。

子育てひろば I N南部～親子で楽しく～

リズム遊びやパネルシアター、ベビーマッサージなど親子で楽しめるプログラムの他、プチ講座「イヤイヤ期について」や個別の子育て相談も実施します。

と き：10月27日(木) 10時～11時30分

対 象：奈良市在住の0～3歳児と保護者

※入場自由・申込不要です。

共 催：奈良市地域子育て支援センター
ゆめの丘 SAHO

裏面に続く

🍷 こんな講座ありました (8月)

8月5日 (金) 開催

こわ〜いおはなし会 | N南部

暑い夏の夜、南部公民館の図書ボラ「みなくる」のみなさんにご出演いただき、背筋がひやっとするような、こわ〜いおはなし会を開催しました。

地域の子どもたちから高齢者の方まで、幅広い年齢層のみなさんにご来場いただくことができました。



小さい子向けの絵本
「ねない子だれだ」

最初は「やまばと三枚のおふだ」の紙芝居



図書ボラ「みなくる」のみなさんに、こわ〜いおはなし会 | N南部を終えた感想をお聞きしました。

☆活動を始めて一年程の「図書ボラみなくる」 こんな大きなイベントに参加させていただき、大勢のお客様に話を聞いていただけて嬉しいです。公民館のみなさん、ありがとうございました。

☆企画を立ててから試行錯誤。練習を重ねた当日。静かーに聞き入ってくれていた子どもたち。心地よい緊張感を味わうことができました。今後も地域に根ざした「図書ボラみなくる」を目指して！

☆直前の雨で心配しましたが、会場は幅広い年齢層の方で満員。緊張とワクワク感のひとつき。特に子どもたちの笑顔が嬉しかったです。

☆林先生のご指導の下に練習を重ね、いよいよ当日。上手くできるか不安でしたが、皆さん静かに耳を傾けてくださり、不安が達成感の喜びに変わりました。今回のイベントが子どもたちにとって夏休みの楽しい思い出の一コマになれば嬉しいです。

☆全員でやりとげた感があって、とても良かった。いろんな意見や工夫を出し合い、それが形になった。本番はドッキドキ。楽しんでもらえて自己満足。ありがとうございました。

☆いつもとは違う夜のおはなし会。子どもたちのちょっと怖く楽しい思い出になればと、緊張しながらも楽しく演じさせてもらいました。



7月27日(水)、8月3日(水) 開催

夏休み子どもクッキング | N南部

「料理講座に参加して」 谷岡 ひかりさん



この講座は子どもたち自身で料理を作ることで、食べ物大切さや作る楽しさを学び、家庭でのお手伝いを促すきっかけとなるよう開催しました。

わたしは、南部公民館の料理教室で、カッテージチーズやたきこみごはんを入れないなりずし、ずんだもち、ゼリーなど、色々な料理を作りました。

どれも全部とてもおいしかったし、すごく健康的だったので、家でも作ろうと思いました。

他にも料理を作って待っている間などに、一緒の班の人としゃべったりして、とても楽しかったです。

来年もこの料理教室があったら、絶対に行きたいと思います。



地域の情報コーナー

第8回高樋町文化祭のお知らせ

いよいよ秋本番！地域の皆さんをはじめ、参加者すべての方々に楽しんでいただけるよう、パワーアップして開催します。皆さまお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

11月12日(土) 10時~17時

13時~15時 健康体操とミニライブ

11月13日(日) 9時~15時

13時~14時 フラダンスショー

和菓子試食とお茶席(100食限定)



12日(雨) 趣味の作品・児童作品の展示、農産物等の販売、手打ちうどん・卵かけご飯の試食、うどんの手打ち体験

場 所: 南部公民館精華分館(高樋町 640-1)

募集👉

自主グループメンバー

☆清澄いきいき男組☆

足腰が弱ってきた男性諸兄、物忘れがひどくなってきた老齡諸兄、ともにがんばりましょう。

65歳以上の男性が集まり、第2、第4木曜日の14時~16時、南部公民館で、奈良市運動習慣づくり推進員の方にご指導いただき、身体を動かしたり、脳を働かせるプログラムなどを実践していきます。

楽しい老後を送るために、月2回の活動から始めてみませんか？

※見学・体験ご希望の方は南部公民館(62-5931)までお問合せください。

奈良市生涯学習財団の情報は <http://manabunara.jp> 学ぶなら(奈良) からご覧いただけます。

☆公民館だよりのバックナンバーは 施設案内 →南部公民館をクリック👉 →公民館だよりをクリック👉