

# (公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館だより



【平成29年度 NO.4】

＜発行＞ 【平成29年11月10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

\*\*\*\*\*

先月は二週続けて台風が襲来し、週末ごとに大雨が降り続き、奈良県内にも浸水や土砂崩れ等の災害をもたらしましたが、皆さまの地域ではいかがでしたでしょうか。

公民館のロビーでは、「洗濯物が全然乾かなくて…」「週末ごとに雨で、稲刈りが遅れてしまっ…」といった会話が聞かれ、毎日のように降り続いた雨に悩まされた方も多かったのではないのでしょうか？

11月に入り、ようやく澄みきった青空が見られるようになり、街路樹の木々も鮮やかな紅や黄色に染まりはじめ、秋の深まりを感じる季節となってきました。

秋は穏やかで過ごしやすい季節なのですが、なぜか短く感じるのは私だけでしょうか。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、紅葉の秋・・・さまざまな楽しみ方で秋を存分に満喫したいものですね。

さて皆さんは、健康寿命を延ばすために心がけていらっしゃることはありますか？

適度な運動やバランスの良い食生活を心がけていらっしゃる方は多いと思いますが、「いろんな人と交流しコミュニケーションを図ること」「趣味や娯楽を楽しむこと」も健康寿命を延ばすためにできる工夫のひとつだそうです。

公民館では、高齢者の皆さんの繋がりづくりや交流の場としての講座「つながりホッとスペース」を実施しています。月替わりでさまざまなプログラムを行います。11月は、みんなでワイワイ楽しく交流しながら干支の小物を作ります。どなたでも簡単に製作できますので、皆さまお誘い合わせのうえぜひご参加ください。(奥田 保枝)



## 11・12月 講座案内

### 申込方法

往復ハガキに講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入のうえ南部公民館へ、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。※FAXでのお申込みも受け付けます。  
 ※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。

### つながりホッとスペース

高齢者の皆さんの生きがいや交流の場です。申込不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

**11月28日：干支(戌)の小物づくり**

講師：手作りサークル 窪田佐江子さん (600円)

**1月23日：認知症予防、脳トレ体操**

講師：奈良市運動習慣づくり推進員協議会 (200円)

**2月27日：音楽(オカリナ)鑑賞**

講師：グループ♪オカリナの皆さん (100円)

**対象：都南中学校区在住の60歳以上の方**

**時間：14時30分～16時30分**

※この講座は長寿健康ポイント対象事業です。70歳以上の方は、ななまるカードを必ずお持ちください。( )内は費用

### 子育てひろばIN南部～親子で楽しく～

リズム遊びや手遊び、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「しつってなんだろう」や個別の子育て相談も実施します。お誘いあわせのうえご参加ください。

**日時：11月30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**



### ココロすっきりお片づけ術 ～お片づけのはじめ方～

第2弾

年末に向けてそろそろ掃除を始めなければ・・・と、思っている方、お片づけが苦手な方必見です。お掃除しながらキッチンやリビング、玄関を片づけるお片づけ術を学び、おうちの中をすっきりさせて、新しい年を迎えませんか？

要申込

**日時：12月7日(木) 10時～11時30分**

**対象：奈良市在住・在勤・在学の成人女性 30人**

**講師：整理収納アドバイザー1級 吉田章子さん**

※託児(6ヶ月～就学前)付きの講座です

託児をご希望の方は、申込時に必ずお子様の氏名(ふりがな)、性別、月齢をご記入ください。

裏面に続く



### 親子でクリスマス

#### ～オーナメントづくり～



お子さんと一緒に、かわいいクリスマスオーナメントを手づくりして、ひと足早いクリスマスを楽しみませんか？2人1組でお申込みください。

要申込

**日時：12月9日(土) 10時～12時**

**対象：奈良市在住の小学生と保護者 10組**

**講師：フラワーデザイナー 柳原明子さん**

**費用：1組1,000円(材料代)**

12月号のしみんだより  
に掲載予定

# 開催予定の講座案内

## わんぱく親子たいそう **要申込**

なかなか外で遊べないこの季節、南部公民館で思いっきり飛んだり、跳ねたり、走ったり・・・楽しく親子で身体を動かしましょう！

と き：1月13日(土)  
2月17日(土) (全2回)

時 間：10時～11時

内 容：徒手体操、引越しゲーム、  
鬼ごっこ、サーキットなど

対 象：奈良市在住の概ね2～4歳児  
と保護者 15組

講 師：体操教室わんぱくキッズの先生

## おしゃべり会 in 南部公民館 **要申込**

### ～私・地域にとっての公民館～

市民の方々の生涯学習の拠点である公民館。都南中学校区にある公民館として、南部公民館はどんな公民館であるべきか、地域の中で何ができるのか・・・

職員と地域の皆さんが語り合い、一緒に考えていく場にしたいと思います。多くの皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

日 時：1月23日(火)  
19時～20時30分

対 象：都南中学校区在住の成人 30人

## こんな講座ありました(9・10月)

9月10日(土)、10月8日(土)開催

### そろそろ始めたい！男の料理



初心者の男性を対象に、毎日の食事を自分で作ることができるようになるための料理の基本やバランスの良い献立の考え方を学ぶことを目的として開催しました。

第1回目は「ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめ)・や(野菜)・さ(魚)・し(椎茸)・い(芋)」を使った日本型食生活の基本料理(一汁三菜)、第2回目は、ホワイトソースなしで作れる簡単グラタンに挑戦しました。



鯛を手でさばいて煮つけたり、小松菜をゆでたり、ジャガイモの皮をむいたり・・・皆さん手際が良く、2回とも予定の時間より

かなり早くお料理が完成し、ゆっくりと会話しながら食事を楽しむことができました。

食事の後、講座を受講された皆さんに、参加動機をお聞きました。

「年を取って、ひとりになった時、また奥様にご病気になられた時、自分の食事くらいは作れるようになりたいから」と、積極的に料理を学びたいという方が多くいらっしゃいました。



## 地域の情報コーナー

都南中学校区地域教育協議会 主催

## SAKURA 夢フェスタ 8th



地域の皆さまと中学生が交流できる良い機会です。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひ足をお運びください。

日 時：12月2日(土)10時20分～14時30分

会 場：都南中学校 体育館及びフリースペース

10:20 オープニング

10:30 英語劇 (サクラ夢スクール「英会話教室」の皆さん)

**車いすダンスパフォーマンス(ジェネシスオブエンターテイメント)**

13:00 辰市小学校5年生有志ダンスチーム 模擬店(12:00～販売)  
一条高校ダンス部 OB

13:30 都南中学校吹奏楽部による演奏

14:00 大綱引き大会

14:30 エンディング

お問い合わせ：事務局(都南中学校) TEL 61-7070



図書ポラ

「みなくる」の

## おすすめ本の紹介

タイトル：ナミヤ雑貨店の奇蹟

著 者：東野 圭吾

発 行：(株) 角川文庫



この秋、映画化され、本屋の文庫ランキングでNo.1のナミヤ雑貨店の奇蹟。

現在と過去が手紙でつながる不思議な雑貨店。人々の悩みに誠実に向き合ってきた店主の思いが奇蹟をおこす心温まるファンタジーです。 図書ポラ「みなくる」 幸代

## おしらせ

平成29年12月27日(水)～平成30年1月5日(金)の期間、年末年始につき南部公民館は休館させていただきます。

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