



# 柳生公民館だより

令和6年1月1日第4号

発行 (公財)奈良市生涯学習財団  
柳生公民館  
奈良市柳生町 340 (TEL&FAX) 94-0504  
発行責任者:谷澤 雅美

あけましておめでとうございます。地域の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、公民館へ多大なご支援を頂き厚くお礼申し上げます。おかげさまで柳生公民館文化祭も盛大に開催できました。今後ともご指導ご協力を賜りますようお願いいたします。さて、55年ぶりの大阪万博開催まで500日を切りました。先の万博では、携帯電話、電気自動車、電波時計などが展示され現在普及しています。今回の大阪・関西万博は「いのち輝く未来社会のデザイン」をコンセプトに人間1人1人が、自ら望む生き方を考え、それぞれの可能性を最大限発揮できるようにするとともに、こうした生き方を支える持続可能な社会を推し進めることをテーマとしています。柳生公民館も皆様と生涯学習を通して自分のやりたい事を自分に合ったやり方で学んでいただけるよう、みなさまのご希望を取り入れながら事業を進めていきたいと思っております。ご希望やご意見などありましたら職員にお申し付けください。

寒さも大変厳しくなって参り、インフルエンザが流行しています。こまめな手洗いうがいをして体調には十分お気を付けお過ごしください。

## 令和5年度 講座開催の予定

### 運動で免疫力アップ

免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。免疫力をアップするためには、「適度な運動」がかかせません。適度な運動を継続することで、代謝を良くし体温を上げ全身の血液循環と個々の免疫細胞の働きがよくなります。この冬、ウィルスに打ち勝つ健康な身体を作りましょう！

開催日:令和6年1月13日(土)

令和6年1月20日(土)

令和6年1月27日(土)

令和6年2月3日(土)

令和6年2月10日(土) 連続5回

時間:13時30分~15時

会場:奈良市立柳生公民館 1階 講座室

内容:マットを使った軽いストレッチ

音楽に合わせた軽い筋トレ

対象:柳生地区在住の成人 15人

講師:奈良市東部地域おこし協力隊

寺尾 志保さん

締め切り:令和6年1月6日

費用:無料

持ち物: マット(貸出可)タオル、飲み物、  
動きやすい服装、運動靴(上靴)

### こんな講座ありました

プチ田舎暮らし・柳生一大和いもぼたー

令和5年11月25日(土)に、もち米を使わず米と里芋の粘りを利用して作った、奈良の伝統食「大和いもぼた」を作りました。これは、もち米が貴重だったと言う事もありますが、平安時代には宮中行事として11月の亥の日に万病を払い多産を願い食べられた亥子もちの事です。源氏物語にも記載があるそうです。受講者からは「奈良の食文化を知ることが出来て楽しかったです。」「分かりやすいお話と実習で、楽しかったです。」「また、地域に根差した食文化を教えてください」「家でも是非作ってみます。」などの感想を頂きました。



»裏面もご覧下さい

## 奈良市都祁保健センター 月ヶ瀬健康相談室からのお知らせ

### ○保健師による妊産婦・乳幼児健康相談

<日 時>2月15日(木) 午前9時30分~11時00分

<内 容>妊娠中の過ごし方、乳幼児の発育発達(体重・身長測定)、育児相談

<場 所>柳生こども園

<持ち物>母子健康手帳

<申 込>不要

### ○すこやかキッズ1. 2. 3のお知らせ

日 程	対象年齢	テーマ・内 容
3月1日(金) 10時~11時	1歳児	「食べて、遊んで、げんきっ子!ぱーと2」 ・栄養士によるプチ講座、親子遊びと絵本の時間

<定 員>10組(多い場合は抽選。落選者のみに連絡)

<場 所>奈良市都祁保健センター

<申込期日>開催日の1週間前までに都祁保健センター(0743-82-0341)まで

### ○健康講座 「すっきりボディ講座(レッツ、すっきりボディ!)」

~診療所の先生のお話を聞いて~

<日 時>2月1日(木) 13時30分~16時(受付13時~)

<内 容>健診結果の見方と糖尿病の講義、運動の講話と筋トレ・ストレッチの実技、食生活の講義

<対 象>健康づくりに関心のある方

<場 所>月ヶ瀬行政センター

<持ち物>室内運動靴、動きやすい服装、水分補給ができるもの、健診結果や血液検査結果等

<申 込>1月25日(木)まで。

定員10名(多い場合は抽選し、落選者のみに連絡)

申込・問合せは、月ヶ瀬健康相談室へ電話(電話 0743-92-0480)

### 柳生短歌会

○短歌の師の表彰さるる文化祭

短友ら集いて記念撮影

○なり行きにまかせる他にと思いしも

健やかであれささやかであれ

○ふうわりと初雪髪にかかきて

赤きマフラーに亡母の温もり

○振り返り粗誌に編みいる「ありがとう」と

師の短歌のみち光る歩みに

○念ずれば必ずという師の歌を

思いて念ず亡き夫の帰り

○大飼うはもうあきらめてぬいぐるみ

赤いリボンのプーちゃん抱きぬ

### 柳生句会

○八入やしおの雨日いろごと紅増す実南天

○凍てる夜は「ガンガン焼き」の路地の宴

○ケイタイも心もオフに日向ぼこ

○熱燗やもう一杯で終電車

○一村を丸ごと跨ぐ秋の虹

○秋の日の忙し夕暮れ地下足袋つぽを脱ぐ

○伏せ桶おけの並ぶ日溜まり冬港

○繩なわな縋なふて見様見まねの吊るし柿