

都祁公民館だより

発行 公益財団法人
奈良市生涯学習財団
都祁公民館
奈良市針町2191番地
TEL&FAX 82-1362
発行責任者 平古力三



もしもの時
AED
消火器
使えますか？

「つげまつり」で正しい使い方の講習会に、ご参加ください。

指導：東消防署 奈良市消防団都祁分団

日時：11月3日(土) AED 9:30～10:30 消火器 10:30～11:00

会場：つげまつり会場 都祁交流センターエントランス付近

どこでも
リンダさんの使える英会話
全5回シリーズ

とき：第1回 平成24年12月2日
第2回 平成24年12月9日
第3回 平成24年12月16日
第4回 平成25年2月10日
第5回 平成25年2月17日
(各回 日曜日です)

午前10時～11時30分

ところ：都祁公民館 大集会室

内容：海外旅行や街角で外国人と
話す場面を想定した英会話
をマスターする。

定員：市内在住・在勤の成人20人

費用：無料

講師：西中リンダさん

(ハローイングリッシュ講師)

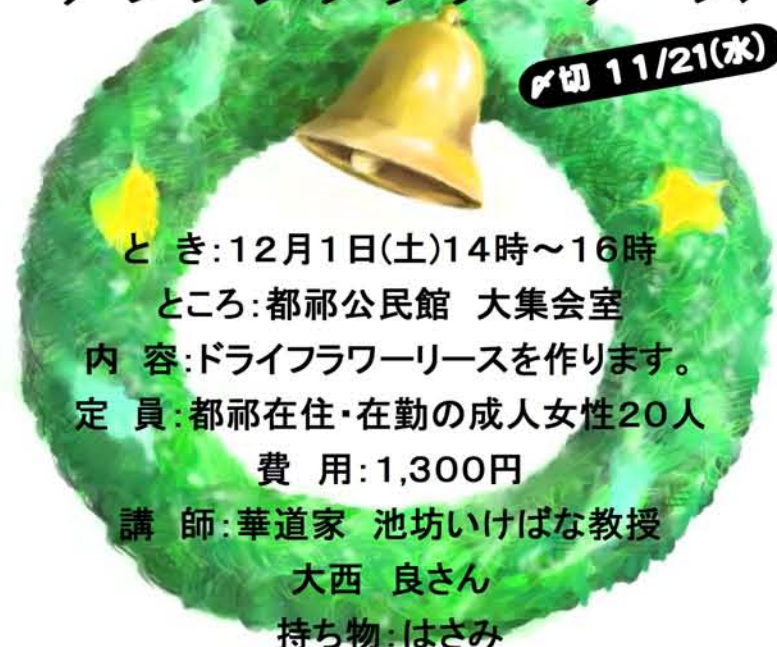


受講生
募集中

㊟ 11/21(水)

第4回
つげ女性セミナー

アレンジフラワーリース



とき：12月1日(土)14時～16時

ところ：都祁公民館 大集会室

内容：ドライフラワーリースを作ります。

定員：都祁在住・在勤の成人女性20人

費用：1,300円

講師：華道家 池坊いけばな教授

大西 良さん

持ち物：はさみ

始めませんか？ 体験してみませんか？ 公民館学習♪

講座参加者の方の感想をご紹介します

つげ女性セミナー

野菜ヘルシー料理を
作りましょう！

奈良市 今中貞子

私は、この講座の名前に興味を持ちすぐ申し込みました。

毎日の食事の積み重ねが健康に大きく影響しているとわかっていても、家族が喜ぶ料理をつくり並べていましたが、少しの工夫で食卓が変わるのではと思ひ参加しました。



実習のさば缶バークは、どこ
の家にもある材料で美味なヘル
シーなハンバーグが出来上がり
ました。

他にも人参のシリシリや焼き
ナスのみそ汁、三色の白玉団子
等、野菜がいっぱいであり彩りも
よく驚くばかりで楽しく料理を
させていただきました。

グループの中に奈良市食生活
改善推進委員の方々が、指導し
てくださり、私達は安心して作
業が進めることができました。

調理前の説明では、身支度や
調理器具についての確認等、自
分の料理をする心構えを見直す
機会でもありました。

今後はレシピを多くの方に広
めて、野菜を食べて元気に過ご
したいと思いました。

都祁の山登り

都介野岳登りと
史跡巡り！

小山戸 今西幸子

澄んだ空、さわやかな風、都
祁の秋は大好きです。

朝な夕な仰ぎ眺めている都介
野岳へ一度登ってみたいとつね
づね思っていたので今回の計画
は大変嬉しく、参加の申し込み
をしました。

歩くのは好きだけど10kmのウォー
クに皆さんと歩調が合わせられ
るだろうかと心配したのですが、
道端にやさしく咲く草花、よめ
なやりんどう、秋のきりん草、
たで、つりがねにんじん、山道
では松ぼっくり、どんぐり等
を見ながら、和気あいあいとした
雰囲気の中で歩くことが出来ました。

いつも通っている道でも車で
走っているだけでは何も見えな
いけれど、歩いてみて都祁の風
景が大変新鮮で感動の連続でし
た。

旧市内
や柳生
から参
加され
た皆さんとも親しく話すことが
できましたし、奈良市文化振興
課の植松宏益氏が三陵墓古墳や
南之庄国津神社、来迎寺、水分
神社、小治田安萬侶墓等史跡の
説明を丁寧にして下さいました。



秋の取入れが終わった畦道を
歩きながら心地よい汗を流した
一日でした。

高齢者学級・キッズつげザー 受講生の皆さまへ

都祁高齢者学級

第4回 寄せ植え

迎春用の寄せ植
えを作ります。すて
きな寄せ植えで新春
をお迎えください。

と き：12月21日（金）

14時～16時

ところ：都祁公民館 大集会室

講 師：服部文昭さん

（元奈良県フラワーセンター職員）

費 用：3,100円（鉢つき）

※鉢持参の方は2,500円

持ち物：持ち帰り用袋



只今受講生募集中！
申込み締切12/11(火)

学級生以外の方で、
迎春用寄せ植えをお作り
になりたい方も、
大歓迎です。
あなただけの手作りの寄
せ植えで、素敵な年を迎
えましょう。

キッズつげザー

第4回 クリスマス会

クリスマスリース作りやゲー
ムなど楽しいことがいっぱい
のクリスマス会、お昼の
特製カレーライスは飛び切
りの美味しさですよ！

と き：12月8日（土）

10時～15時

ところ：都祁公民館 大集会室

講 師：宮部千佳子さん

（奈良市野外活動センター

ふるさと指導員）

費 用：600円

持ち物：お茶

第5回 エコラーメン 作り

大好きなインスタントラー
メンで環境問題を身近に考
えるエコラーメン作りです。
もちろん、皆でおいしいラー
メンを作って食べましょう。

と き：1月12日（土）

14時～16時

ところ：都祁公民館大集会室

講 師：松本 忠夫さん

（北東部リビング営業部

コミュニティ室）

持ち物：汁椀、はし、エプロン



編集後記▼公民館だよりを編集している最中に、
京都大学山中教授のノーベル生理学・医学賞受
賞のビッグニュースが入りました。パッと明る
くなった号外です。受賞は毎年のように確実視
されてきた中での受賞とはいえず、本当に嬉しい
ものでした。そして受賞コメントはとても謙虚
な内容で大変感動しました。▼明るい話題がな
い昨今の日本ですが、教授の様に何事にも挑戦
する行動力が、世の中を変えていくのだという
勇気をもらいました。閉塞感の漂う日本を、皆
の挑戦する力で世界に冠たる日本国にできると
確信できるようになりました。▼江戸時代から
世界一の識字率を誇る日本です。一人一人の、
生涯学び続ける学習意欲の高さは日本人のDN
Aであり誇りです。▼公民館は様々な生涯学習
が出来地域域の拠点です。都祁公民館以外にも
奈良市内には23の公民館が皆様の学習を応援し
ています。▼この「都祁公民館だより」が、地
域の皆様の学習に少しでもお役に立つことを願っ
て、全員で充実した紙面作りを目指します。

天心の学童保育玉の汗

三宅 修子

本槿咲き落ちる淋しさ胸に秘め

三宅 貞夫

最盛期飽きることなし茄子胡瓜

瀬川 富貴子

頭頂のひまわりコロナの花びらよ

今岡 和子

濃みどりの茶の本花穂の淡緑

山下 敬輔

泰然と大和茶粥と土用餅

今 ただし

花火師の夜まつりばかり追ひし旅

あおき あきお

黄楊俳句会