

# 二名公民館だより

公益財団法人  
奈良市生涯学習財団 二名公民館  
奈良市学園赤松町 3684 番地  
TEL & FAX 0742-46-9113  
発行人 館長 泉森 奈央  
発行日 令和元年7月11日 第2号

## 参加募集!

8～9月に開催する講座申し込みを受付中です。ぜひご参加ください!

### 申込方法

- ①往復はがき(講座名・氏名ふりがな・住所・電話番号・年齢)記入して二名公民館(〒631-0027 学園赤松町 3684)へ
- ②ホームページ(<http://manabunara.jp>) 講座情報→二名公民館
- ③郵便はがき(62円)をお持ちの上、二名公民館窓口へ

※申し込み多数の場合は抽選

### はじめてのスマートフォン

「スマホにしたいけど、使いこなせるか不安」。  
そんなシニアの方にオススメの講座です!

日程: 8月23日(金)

時間: 14時～16時

内容: 基本操作や災害アプリなどの便利な活用法 他

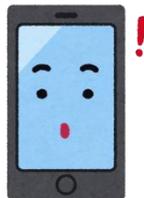
※ 貸出用スマートフォンを用いた学習です

対象: 市在住の概ね 60～70 歳スマートフォン未所有者  
20人(すでにお持ちの方は対象外)

講師: KDDI株式会社認定講師

費用: 無料

締切: 8月15日(木)必着



### 元気ならエクササイズ体験会

介護予防を目的とした「元気ならエクササイズ」の  
体験会です。気軽にご参加ください!

日程: 9月13日(金)

時間: 14時～15時30分

内容: 元気ならエクササイズの説明と体験

対象: 市在住・在勤・在学の成人 20人

講師: 健康運動指導士 ほか

費用: 無料

締切: 8月30日(金)必着



### あそびのがっこう

～夏の達人ワザ～

いつもの紙やダンボールが、世界一飛ぶ紙ひこうきや  
美味しいピザを焼けるオーブンに変身!

遊びの達人ハッシーが、とっておきのワザを教えます!

日程: 8月21日(水)

時間: 10時～13時

内容: ダンボールオーブンを作って手作りピザを焼く 他

対象: 二名中学校区在住の小学生 18人

講師: 地域教育支援みらいペグ 代表 橋本高志さん

費用: 300円

締切: 8月1日(木)必着

★対象地域の学校には、夏休み前にチラシを配布します。

### ロコモ予防体操

運動機能の低下が進む前に、定期的に取り組みめる  
運動習慣を身につけましょう。

日程: 9月20日(金)

時間: 13時30分～15時

内容: ロコモティブシンドロームについての講演  
健康体操

対象: 市在住の 65 歳以上 20人

講師: 医療法人悠明会 メディカルフィットネス登美ヶ丘  
理学療法士 中村貴信さん

費用: 無料

締切: 9月6日(金)必着

# 大切な命を 守りましょう

各地で大雨などによる被害が相次いでいます。災害に備えて防災情報を確認しましょう。

【一次避難所が見直されました】  
★一次避難所

○台風の接近等により、「避難準備・高齢者等避難開始」を発令する場合に開設

○震度5以上の地震等、大規模な災害が発生した場合にも開設

★二次避難所

○震度5以上の地震等、大規模な災害が発生した場合に開設

○台風の接近時等においても、被害が拡大し、一次避難所のみでは対応できない場合に、必要に応じて開設

【二名地区】

一次避難所…二名小学校

二次避難所…二名中学校

【青和地区】

一次避難所…青和小学校

二次避難所…二名公民館

奈良女子大付属小学校

↑奈良市HP「避難勧告に

関するガイドラインの

改訂について」



## 警報発令時の公民館

「警報がでたら公民館は閉館？」

という問い合わせがあります。

答えは「閉じています」です。

よ～あ～の質問をまよ～も～した。

Q1. 警報が発令されたら公民館でのグループ活動は中止？

A. 公民館から中止を強制することはありません。安全を優先してグループで開催の可否を検討してください。

Q2. 警報発令によりグループ活動を中止したら使用料の返金は？

A. 所定の手続きと申請により返金できる場合がありますので「ご相談ください」。

Q3. 台風接近中なので使用料をあらかじめ変更したい。

A. 使用予定日の前日17時までに変更申請で一回だけ変更できます。変更申請日から四週間先の日までが可能期間です。

最初に申請した公民館使用許可申請書控えが必要です。  
※詳細はお気軽にまでお問い合わせください。

## こんな講座ありました

奈良市子育てスポーツ事業

「二名」に「広場」

0～3歳児の親子でゆったりのできる広場を開催中です。

絵本の読み聞かせやパン作り、七夕工作、体操などを楽しんでいます。原則申込不要です。

毎月第2・4木曜日

9時半～12時半

(10時半～11時半

は講座・ほかの

時間はフリースペー

ス)



「自分でできるもん」

7月6日。小学3～6年生20人が参加しました。メニューは電子レンジやトースターで作る、焼きそば、味噌玉(味噌汁)、わらびもち。火を使わないので、「家庭でも気軽にチャレンジできそうです。」「自分が作った料理が輝いて見える。」「ちょっと味がからかったかも…」「家でも作る!」

素直な感想がたくさん聞けました。

次回は、おこぎの、

ミネストローネに

挑戦です。



## この一年は 良かったぞくめ

二名公民館長 泉森奈央

突然の事故に見舞われ、1ヶ月の片手生活を送りました。利き手が使えず仕事を休み、自宅で痛みをやり過ごす毎日。そんな私に友人から誕生日メールが届きました。

「おめでとう。今日からの1年は、きっと良いことぞくめ。普段できないことをやってみたら?」

頭に乘せて忘れていた眼鏡をかけたみたい、パッと視界が開きました。

その日から、読みたかった本を片っ端から読破。料理はハサミとレンジを駆使して、片手でできるメニューに挑戦しました。上手くいったら万歳、ダメでもOK。状況は変わらなくても、気持ちの持ちようで目の前の景色が違って見えました。

完治に至らず失ったものもありますが得たものもありました。恐ろしい体験と不自由な生活が、何気ない日常を明るく際立たせてくれました。

「ただ生きていること」のありがたさ。今が当たり前でないという実感。これこそ怪我の功名です。

どうぞ、私たちの今日一日が健やかで安寧でありますように。

編集後記にかえて。