



# 京西公民館だより

楽しみにしていた桜が、今年は例年より早く開花し、あつという間に満開を迎えました。皆さんはお花見を楽しみましたでしょうか？日差しも暖かく外出しやすくなるこの季節は、「何か新しいことを始めてみたいな」と思われる方も多いのではないのでしょうか。ぜひ京西公民館に新しい学びや人との出会いを探しに来てください。

## 子育てスポーツ事業「ぶよ☆ぶよの会」今年も年間を通じて開催します

年間二十四回、月二回で毎月開催する主催事業です。0〜3歳までの乳幼児と保護者を対象にした子育てひろばで、市民の方はどなたでも参加できます。雨の日も安心の室内で、子どもが遊べるスペースを開設しています。

この「ぶよ☆ぶよの会」は、ボランティアの皆さんと運営しています。毎回五〜六人のメンバーさんと、受付・季節に合わせた工作・ピアノ・絵本の読み聞かせ・ひろば全体の見守りなどをさせていただいています。

のんびりした雰囲気がお母さんたちに好評で、いつもたくさんの方の親子でにぎやかです。事前の参加申込は不要です。小さい子はベビーカーで、歩ける子はお母さんと手をつないで、道の花々などを見てお話ししながら、のんびり遊びにきてください。交通ルールを覚える機会にもなりますね。

奇数月には市健康増進課の巡回乳幼児健康相談を隣室で同時開催している回があります。

## お知らせ

### 館より

- ☆3/30 館内大掃除を行いました。利用者の他、六条校区自治連合会の方々にもお手伝いいただき綺麗になりました。
- ☆5/13 自主グループ代表者会議を開催します。館の利用や11月の公民館まつりについて話し合います。
- ☆今年も敷地の畑でサツマイモを植えることにしました。アドバイスやお手伝いしてくださる方を探しています！
- ☆1階トイレの男女別化が完了しました。工事期間中はご迷惑をおかけしました。
- ☆4月より新しい臨時職員が来ました。どうぞよろしくお願ひします。

4月は18日・25日、5月は9日、23日開催予定  
【月2回水曜日 9~12時】  
持ち物:水分補給の飲み物



あなたも「ぶよ☆ぶよの会」のボランティアになりませんか。昨年は新しいお仲間が増えました。引き続き手伝ってくださる方を募集中！くわしくは公民館まで



発行 (公財)奈良市生涯学習財団 京西公民館  
奈良市六条西一丁目三十四番三十二  
電話・FAX 0742-44-2669

講座名：楽しく踊ろう！  
ストリートダンス

みんなで息を合わせて振り付けがそろろうと、もうストリートダンスのとりこです！一緒に楽しみましょう。

対象：京西中学校区在住の小学生  
定員：20人  
開催日：5/15, 29, 6/12, 26, 7/10, 24  
(隔週の火曜)【全6回】  
午後5時30分~6時30分  
費用：無料

講師：ダンスインストラクター  
MIZUKI (みずき) さん  
しめきり5/8 (火)

## 講座名：ミニ体力UPサロン

昨年までの「リフレッシュサロン」の名称をかえ、更なる体力アップをめざします！朝のひととき、リズムに合わせて体を動かしたり、少し頑張っって柔軟をしたり、酷暑に負けない身体作りに取り組みましょう。  
※市の健康増進ポイント対象事業です

4/10、15、20、24、28

5/8、15、20、25、30…つづく

午前9時10分~40分 和室

【申込不要・入場自由・無料】

動きやすい服装で参加ください。

京西公民館では様々な主催講座を計画しています。しみんだよりや公民館に置いてあるチラシをご覧ください。公益財団法人奈良市生涯学習財団のホームページ (<http://manabunara.jp>)でも講座の紹介をしています。また、お気軽に公民館にお問い合わせください。





次回公民館だよりの発行は7月の予定です。

# こんな講座ありました

3月11日(日)

「防災士アナウンサーに聴く、備えのヒント」

講師…防災士/NHK奈良放送局アナウンサー・大川悠介さん

災害への備えとしてどういったものが非常食になるか?について参加者同士で話し合いました。缶詰やスナックも非常食ですが、それ以外にもカセットコンロとお水を使うと、カップ麺やお米、野菜なども非常食になるなどお話ししていただきました。



3月16日(金)

「ワードでチラシを作ろう〜基本編〜」

講師…(公財)奈良市生涯学習財団パソコン学習サポートの皆さん

パソコンの基本操作の説明の後、夏まつりのチラシ作りに挑戦しました。チラシを実際に作るのと、どんなイラスト使うか、どうレイアウトにするかなど、参加者の皆さんも、初めて使う機能や操作に少し戸惑いながらも熱心に取り組んでいました。



3月22日(木)「スマホを使いこなそう!」

講師…KDDI認定講師の三島さんがかかるメールの文字入力をスマホに話しかけるだけで、ものの数秒で文章になる音声入力機能に参加者の皆さんも驚いていました。

また、便利な機能だけでなく、ウイルスやSNSへの投稿にも危険が潜んでいるという注意点もお話ししていただきました。



## 京西公民館登録の 自主グループ一覧

池乃月	元気はつらつ健康会	哲斎流倭明誠吟詩会	真央の会
囲碁楽しみ隊	健康体操G L E E M	奈良市シルバー人材センター 六条地域班	三笠吟詩会
絵手紙の会	健康体操の会	奈良愉気の会	ミニ手芸教室
海老尾会	公益社団法人 自彊術普及 会 縁の会	西の京赤ちゃん親子リズム	やくぜんの会
おふくろの味料理教室	好縁会	西の京踊り同好会てまり会	友々会
樫の木会	浩蘭会ダンス	西の京かいわい革新懇	蘭の会
KANA CLUB	光鈴会	西の京ソフトテニス同好会	リフレッシュ健康体操
京西囲碁クラブ	さくら会	西の京太極拳クラブ	六条ソフトテニスクラブ
京西歌声ひろば	さくらんぼの会	にじの文庫	六条バンビーホーム保護者会
京西3B体操会	さつき会	花水木会	六条バンビッコ会
京西銭太鼓	七宝の会	ひまわり会	六洋会
京西ソフトテニスクラ	初級囲碁講習会	ひよこサークル	公民館は、市民の方が5名以上の自主グループを作って学習する「学び」の場所です。音楽・体操・創作など様々な内容のグループがあります。入会・見学希望は、お気軽に公民館へご連絡ください。
京西日舞民踊むつみ会	新日本婦人の会	ぶよ☆ぶよの会	
京西ハーモニカクラブ	西の京班	プリム・ローズの会	
京西保育園保護者会	草樹会	フレッシュ自彊術火曜教室	
京西ヨガ教室	チューリップ会	フレッシュ自彊術土曜教室	
京西歴史95	テニスクラブ和気あいあい	フレンド・シップ	
恵墨の会			



【公民館の開館時間】  
午前9時〜午後5時 (月曜・祝日は休館)  
※夜間グループの使用予約がある場合は午後9時まで。