

田原公民館報

平成25年
1月号



発行人 公益財団法人
田原市生涯学習財団
田原市若荷町1078-1
TEL 81-0888
発行責任者 平古 力三

「いい年になりますように」

施設長 平古 力三

新年明けましておめでとうございます。
地区の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年は「40周年記念田原なんでも文化祭」

をはじめ「田原まち創り講座」の昇り龍作りなど、地区の皆様には大変お世話になりました。おかげさまで、目標にしていた事業も無事終了いたしました。特に、地区の皆様と共に製作した昇り龍は、納涼盆踊り大会の準備中に雷雨で壊れ、翌日の修復までたたくさんの方々にお世話になりました。そのおかげで、光る龍の雄姿を盆燈会で皆様に見て頂いたのは二重の喜びとなりました。

また、『古事記』編者 太安萬侶の墓と墓誌を考える講演会では田原小中学校の中学生の皆さん、地域の方々、奈良市内の方々も多数受講していただき、改めて田原のすばらしさと魅力を認識していただきました。

さて旧年の2013年は、どんな年になるのでしょうか。初詣は毎年「いい年になりますように」と祈願しています。私たち一人ひとりの望みや願い、一年間の目標をしっかりと決めて、皆が明るく元気に目標を達成する、「いい年」にしたいものです。そこで今年は、そんな年始の決意や気持ちを「書き初め」にしてしっかりと残してみたいと思います。「書き初め」は古来、

一月二日に恵方に向かってめでたい意味の詩歌などを書いたものです。恵方の南南東に向かって、旧年を迎える私の思いを気持ちをこめて揮毫します。今年はこの「書き初め」を座右の書として、新しい目標に向



絵：平古施設長

かつて年初の気持ちを忘れず、力いっぱい元氣いっぱい挑戦していきたいと思えます。さて、公民館は6日から開館いたします。皆さんも今年一年の学習目標を立ててください。目標を次々と達成出来るように、ぜひ学習を継続していきましょう。そして公民館で学ぶことで、今年も充実したすばらしい年にしていただきたいと思います。もちろん田原公民館では、今年も皆様の学習目標をしっかりと応援していきます。生涯学習を続け「いい年になりますように」充実した日々を送る旧年を祈念いたします。

新春を迎へ

田原地区自治連合会長

浦辻 俊一

「新年あけましておめでとうございます」

地区の皆様方におかれましてはそれぞれの旧正月をお過ごしのことと存じます。日頃は自治連合会の活動に対しご支援、ご協力をいただきありがとうございます。私事ではありますが、微力ながら連合会長を仰せ付け一年半が過ぎたところですが、その重責を日々感じております。昨年は国政において、政権交代があり、景気回復、雇用対策やエネ



ルギー施策に大きな期待が寄せられているところでもあります。我が田原地区においても少子高齢化が加速し、地区の学校教育やお年寄りの方の生活に関連する様々な課題が浮上しています。私たちが今出来ることは限られていますが、地区が少しでも元気になる活動を、それぞれの世代の方の役割分担により進めて頂けると、連合会としては何をすべきか考えたいと思っています。地区の皆様方のご健勝とご活躍を祈念し、新年の挨拶とします。

「生姜畑からのパワー発見」

奈良市菅原町 赤木 一志

「生姜畑からのパワー発見」の講座の見出しが目につき、直ぐに申し込みました。全3回の講座で生姜の植え付けから、収穫、さらに生姜を使った料理の講座でした。

生姜は薬味として利用することが多く、どんな生姜パワー料理なのか、楽しみに参加しました。窪田先生の指導のもと、ふるん会の皆さんと一緒にワイワイガヤガヤと、料理の下ごしらえにかりました。

やはり女性の段取りの良さに感心しながら、数少ない男性で最高齢の方の包丁さばきに見惚れながら、下ごしらえも終わり料理にかりました。全ての料理が出来上がったのは約2時間後で、煮豚はあっさりながら味も良くしみ込んでいて美味しいとか、生姜ご飯は生姜風味が少しいていて美味しいとか、冬野菜のサラダはカリフラワーが黄色で色どりがきれいとか、色々話しながら食しました。最後に窪田先生がジンジャーミルクティーを作ってくださいました。これからの寒い時期に体が温まって簡単に出来るドリンクだと思おうので、是非作ってみたいと思います。本によれば生姜には「意気・軒高・元氣」の意味があり、万病（風邪・胃腸病・心臓病・高血圧・うつ病）に効くらしく漢方薬の70%以上に用いられているそうです。これからは、薬味だけでなく生姜を多く用いた料理を作り、パワーを貰いたいと思います。これからも、田原公民館ならではのユニークな講座を楽しみにしています。



生姜パワーを丸ごといただきまーす



**主催講座「女のさんぽ」健康づくり
ますます元気な美魔女をめざして!**

年初のいち押し
コーナーは、主催
講座「女のさんぽ」
健康づくり(全2
回)のご紹介です。
家事や子育て、
仕事に忙しくて、
自分の体のことまで気が回らない女性の皆
さん! 何か健康に良いことをしたいんだ
けど、どんなことをしていいのかわからな
いわ〜と思ってる方、「女のさんぽ」でじっ
くりと自分の体と向き合ってみませんか?
去年は、実年齢より若く見える健康的で美
しい女性を「美魔女」という言葉が流行り、
各地で美魔女コンテストも行われました。
彼女たち美魔女は、美容や化粧方法はも
ちろん、姿勢や食事にも気を遣って生活し
ているとの事です。さあ、「田原の美魔女」
を皆で目指しましょう! 今年は田原公民
館の健康づくり講座からスタートです。



1回目は、「健康サポートステーション
WIN」代表の河野光雄^{かわのみつお}さんに、健康づく
りの基本からお話をさせていただきます。そ
の後、一人一人の体の歪みを診断してい
だき、その対処方法まで教えていただきま
す。お家に帰ってから、毎日チェック、
ご自分で歪みのない体づくりを目指せます。

2回目は、奈良市食生活改善推進員協
会の皆さんに教えていただく調理実習です。
家族の健康を預かる主婦としては、毎日の
献立にとっても悩みますね。なんといっても
健康な体と食事は医食同源! 今年は体が喜
ぶ献立を、ぜひお家の食卓に取り入れて、
家族全員で体の中から元気になりましょ
う。

★「女のさんぽ」健康づくり(全2回)
日時 ①1回目 2月23日(土)
午前10時~11時30分
②2回目 3月16日(土)
午前10時~11時30分

場所 ①田原公民館 講義室
②田原公民館 料理実習室

対象 田原地区に在住・在勤の
成人女性16人(2回受講可の方)

費用 600円(材料費)
切 2月13日(水)

主催講座 第7回 老春塾

岡田由美子さん「絆コンサート」
昨年5月から始まりました老春塾も、
1月25日の第7回で最終を迎えます。



岡田 由美子さん

最終回は、奈良
市在住のソプラノ
歌手、岡田由美子
さんをお迎えし
「絆コンサート」を行います。お馴染み
の名曲を中心に、ソプラノの美しい歌声
が会場に響きます。音楽は人と人を繋ぐ
心の絆です。今年も老春塾から温かい絆
がたくさん生れますように最終回を飾っ
ていただきます。また、受講生以外の地
域の皆さまの参加もお待ちしております。

「絆コンサート」は1月25日13時半~15
時半まで、2階集会室で開催します。

主催講座「TAWARAキッズ」 アンダーテと楽しむクリスマス会

ひと足早いサンタさん

水間町 上岡 由美子

12月1日、小2と4
歳の息子と一緒に初め
てクリスマス会に参加
させていただきました。
案内をいただけてか
ら、子供達(特に次男)
はとても楽しみにして
いました。



自作のタペストリーと一緒に「はいチーズ!」

まず最初に、フェル
トのミニタペストリー作りでした。ツリー
の形のフェルト、ハートや星のスパンコー
ル、雪のようなオーナメントが紙製の手作
りの箱に個別に用意されていました。お心
遣いに、有り難いなどつくづく思いました。
私も一緒に3人で作製させてもらい、帰宅
後、長男は祖母にプレゼントしました。
次にビデオ鑑賞、大きなスクリーンでク
リスマスキャロルを見て、ゲームが始まり
ました。幼児から6年生まで、「ワイワイ、
ガヤガヤ。」の盛り上がりでした。
公民館では、いつも色々な貴重な経験を
させていただき感謝しています。今回も子
供と一緒にひと足早いサンタさんに、ほっ
と温かい気持ちになりました。ありがとう
ございました。



タペストリー可愛く出来たよ!



「これなーに」では珍回答続出!

1月の行事・お知らせ

- 6日(日) 公民館貸館開始
- 8日(火) 田原消防団出初め式
- 15日(火) 月曜日が祝日のため公民館休館
- 19日(土) 主催講座 第10回 TAWARAキッズ
ケーキのデコレーションを楽しもう♪
東部六地区新年懇親会
- 25日(金) 主催講座 第7回 老春塾
岡田由美子さん「絆コンサート」



書き損じハガキポスト(右写真)を公民館に設置!
田原小中学校児童生徒会ではユネスコの「世界
寺子屋運動」に協力して書き損じハガキを集め
ています。皆さまのご協力をお願いいたします。



今月のプレゼント

施設長からの
—1月の絵はがき—
すいせんの花
プレゼント



size10×14.8cm

★京都東山霊山歴史館
<招待券5枚>

「幕末維新」

開館10時~午後4時半 月曜休館
招待券は1枚で1名様入場出来ます

★杉岡華邨書道美術館<招待券1枚>

「桃山、江戸前期の美術」

1月14日(祝・日)まで開催
招待券は1枚で2名様入場出来ます