

(公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館だより



【2019年度 NO.4】

<発行> 【令和元年11月19日発行】
(公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館
[住所] 奈良市山町 27-1
[Tel/Fax] 0742-62-5931
[メール] nanbu@manabunara.jp
[開館時間] 9時～17時
[休館日] 月曜日・祝祭日 [月曜日に当たる場合はその翌日も休館]
年末年始

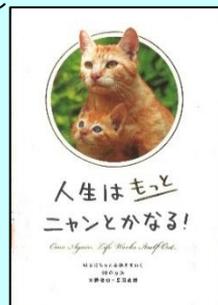
「秋の夕暮れはつるべ落とし。」公民館よりの帰り道、西の空を見ると生駒山のシルエットが浮かび上がっています。木々の葉っぱも少しずつ色めいてきました。これから季節が足早に駆け抜けていこうとしていますが、ゆったりとした気持ちで紅葉を眺める時間を持ちたいものですね。

10月26日(土)に「おしゃべり会 in 南部公民館」を開催したところ多数(21名)の地域の方に参加いただきました。「広げよう地域の輪」をテーマにOBTK kidsの吉川さんとは一とネットの虎杖さんからお話を提供していただき、参加者が3つのグループに分かれ南部公民館についてのおしゃべりを行いました。途中で席替えも行い、お茶やコーヒーを飲みながら気楽に和やかに進めていただきました。その中で「こども園や小学校のこどもたちがたくさんやって来る」「待ち合わせ場所や放課後を過ごすことのできる安心な場所である」「地域が広いので交通の問題がある、出張講座の開催を」「ラジオ体操の参加者は前後のおしゃべりタイムでなじんでいっている」「1人では行きにくい、人が人を呼ぶので口コミは大事」「公民館TVがあればいいのに、大いにアピールします」など沢山の意見が出ました。少し時間が短く残念な様子もありました。つくづく南部公民館は地域の皆様に愛されていると感じました。来年度は創立50周年を迎えます。皆様のご意見を大事にし、地域の皆様の気兼ねなく集える「居場所」となれるようにと考えています。(澁谷正人)

図書ボラ「みなくる」の おすすめ本の紹介

タイトル: 人生はもっとニャンとかなる!
著者: 水野敬也 + 長沼直樹
発行: 文響社

壁にぶつかった時、元気が出ない時、心が満たされない時読んでみてください。猫ちゃんたちに癒され、自分を大切にしたい言葉に包まれます。人生を楽しむ方法が学べる1冊です。自分に合った幸せへのヒントを探してみは!



図書ボラ「みなくる」
大庭 由紀子

12月からの 講座案内

◇申込方法◇

往復ハガキ(講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入)で南部公民館まで郵送。または(公財)奈良市生涯学習財団ホームページ <http://manabunara.jp> の「参加申込」フォームからお申し込みください。(「あなたも英会話でおもてなし」のホームページからの申し込みは、1月からの予定) FAX(62-5931)でのお申し込みも可です。 ※直接窓口でお申し込みの場合は、返信用はがきをご持参ください。

いざ地域デビュー! 男のスポーツウエルネス吹矢

要申込

年齢、性別を問わずゲーム感覚で楽しめる「吹矢」が流行っています。今一度、自分を高め、向上させる世界に挑戦してみませんか。実力のある指導者にコーチしていただけます。

日時: 1月17日(金)10時～11時30分
1月28日(火)13時30分～15時
2月21日(金)10時～11時30分
2月28日(金)10時～11時30分
3月26日(木)13時30分～15時

対象: 都南中学校区在住・南部公民館利用者の
概ね55歳以上の男性 15人

費用: 100円(吹矢用マウスピース代)

講師: 奈良県スポーツウエルネス吹矢協会
奈良佐保川支部の皆さん

つながりホッとスペース

高齢者の皆さんの繋がりづくりや交流の場として月替わりでさまざまなプログラムを実施します。申込は不要です。どうぞお気軽にご参加ください。

11月7日(木): 軽スポーツ体験

講師: 南部公民館職員

12月5日(木): 手芸(干支の小物づくり)

講師: 手作りサークル 窪田佐江子さん (500円)

1月9日(木): ヨガ

講師: 西川 弥生さん

2月6日(木): 健康体操

講師: 奈良市運動習慣づくり推進員協議会 (100円)

3月5日(木): 音楽鑑賞

演奏: グループ♪オカリナ

対象: 都南中学校区在住・南部公民館利用者の60歳以上の方

時間: 13時30分～15時30分

持ち物: 飲み物、タオル、参加費など

※この講座は長寿健康ポイント対象事業です。70歳以上の方は、参加すると20ポイントがもらえますので、ななまるカードを必ずお持ちください。()内は費用です。



裏面に続く

絵本フェスティバル in 南部

日時: 2020年2月29日(土) 10時～15時

対象: 一般(主に乳幼児～小学生の親子・家族が中心)

内容: 紙芝居、ワークショップ(色鉛筆、缶バッジ)
絵本読み聞かせ、クイズラリー、子供服の交換会
わんどく(犬への読み聞かせ、要予約)など

こんな講座ありました

9月26日(木)開催

絵本ってステキ！大人が楽しむ絵本時間

語り人(かたりすと)の田畑陽子さんを迎え、大人が楽しむ絵本時間を過ごしました。子どもに絵本を読み聞かせる前に、大人が絵本に感動することが大切であるとの趣旨から開催しました。最初に「3びきのかわいい オオカミ」の朗読があり、思わず引き込まれました。いろいろな絵本(「かようびのよる」、「終わらない夜」など)の紹介があった後、参加者の皆さんによる思い出に残る絵本の紹介がありました。あつという間の楽しいひと時でした。12月4日には2回目が行われます。今から楽しみです。

※「かたりすと」とは、「語り人=かたる+ist」。本来、英語でCatalyst=触媒・刺激を与える人・物を意味します。



今月の詩

美しく自分を染め上げてください

サトーハチロー

赤ちゃんのときは白 誰でも白 どんな人でも白
からだや心が そだっていくのといっしょに
その白を 美しく染めていく 染めあげていく

毎朝 目がさめたら きょうも一日
ウソのない生活を おくりたいと祈る
夜 眠るときに ふりかえって
その通りだったらありがとうとつぶやく
ひとにはやさしく 自分にはきびしく
これをつづけると 白はずばらしい色になる
ひとをいたわり 自分をきたえる
これが重なると 輝きのある色になる
なにもかも忘れて ひとのために働く
汗はキモチよく蒸発し くだびれも よろこびとなる
こんな日のひぐれには 母の言葉が耳にすきとおり
父の顔が目の中で ゴムマリみたいに はずむ
生まれてきたからには よき方向へすすめ
からだや心を大きくするには よき道をえらべ
横道はごめんだ おことわりだ
いそがずに ちゃくちゃくと
自分で自分を
美しく より美しく 染めあげて下さい

(出典 詩集「ありがとう」日本図書センター)



地域の情報コーナー

都南中学校区内の「子育て広場」、12月開催イベントのご案内です。対象は、おおむね0～3歳(児童館は乳児～就学前)のお子さんと保護者の方です。お申込は不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

ゆめの丘 SAHO
(奈良佐保短期大学 3号館)
(鹿野園町 806)
12/5(木)10:30～11:30
ミュージックケア
12/14(土)10:30～11:30
DEAR DEERによる
手作り感満載の人形劇

横井児童館「子育てひろば」
(横井5丁目 337-2)
12/11(水)10:30～11:30
♪メロディ・アリサ♪さんとクリスマス
12/16(月)10:00～11:30
お正月工作 絵馬をつくろう!

古市児童館「いこいのひろば」
(古市町 1263番地)
12/11(水) 10:00～
楽しくつくろう!
クリスマスかざり

育児サロンおびとけ
(帯解こども園(柴屋町 20))
12/12,13,14 こども作品展
12/12(木)9:30～11:30
おたのしみ会

pole pole!
(南部公民館明治分館)
(北永井町 508-2)
12/17(火)9:30～12:00
♪ポーコ・ア・ポーコ♪さんとクリスマス会

ママ・はぐ
(辰市地域ふれあい会館)
(西九条町 2-2-44)
12/18(水)14:00～16:00
♪メロディ・アリサ♪さんと楽しむクリスマス
(駐車場はありません)

うさぎ組
(旧精華幼稚園)
(高樋町 1239-1)
12/7(土)9:30～
クリスマスツリーづくり
12/21(土)
もちばなづくり

おしらせ 令和元年12月27日(金)から令和2年1月6日(月)の期間は年末年始につき、南部公民館は休館させていただきます。令和2年1月23日(木)～2月2日(日)の使用申請につきましては、令和元年12月26日(木)に受付させていただきます。

お願い <資源ごみの回収について>
南部公民館では、空きビンは回収していません。月一回の再生資源収集日(ゴミカレンダーに記載)にお出してください。また、ペットボトルと空缶は一度お水ですすぎ(吸殻厳禁)、キャップをはずしてお出してください。よろしくお願ひします。