

# (公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館だより



【平成29年度 NO.3】

<発行> 【平成29年8月10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

\*\*\*\*\*

夏の青空の下、色鮮やかなひまわりの花が咲き誇る季節となりました。

公民館では、節電対策として、毎年花壇にゴーヤのグリーンカーテンを育てています。

今年も5月下旬にゴーヤを植えたのですが、植え付け数日後から葉が黄色みをおびてきました。公民館の利用者の皆さんや地域の方々から「肥料が少し足りないんじゃないの？」と声をかけていただき、思いの外、土が痩せていたことに気づきました。枯らしてしまっただと速効性の肥料を撒いたり、液肥を与えたり、養分を含んだ土を足したりしつつ、毎日ヒヤヒヤしながら眺める日々が続きましたが、十日ほど経った頃、その効果が現れたのか、ゴーヤはぐんぐん成長しはじめ、例年よりも早くグリーンカーテンができ上がり、事務室に差し込んでいた日差しを遮ってくれています。また地域の方から、挿し芽をして育てられたポチュラカの苗をいただき、グリーンカーテンの前のスペースに植えました。ピンクや黄色の可愛い花が咲き出し、花壇に彩りを添えてくれています。



多くの地域の方々に、いつもご支援いただいておりますことに感謝しながら、これからも地域の方々とつながりを大切にし、公民館運営に取り組んでいきたいと思っております。

さて公民館では、秋から大人の方を対象とした様々なジャンルの講座を企画しております。中でも「ココロすっきりお片づけ術～お片づけのはじめ方～」は、なかなか物が捨てられない方、片づけが苦手という女性におススメの講座です。お部屋の中をすっきりさせることで、きっと心もすっきり。これからの人生が変わるかもしれませんよ。

託児付きの講座ですので、子育て中のお母さんもぜひご参加ください。(奥田 保枝)

## 9～11月 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)で南部公民館へまたは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込みください。※FAXでのお申込みも可。  
 ※窓口でお申込みの場合は、返信用のハガキをご持参ください。



男性  
必見

## そろそろ始めたい！男の料理

初心者の男性を対象に、鰯の梅干し煮、ジャガイモと蓮根の簡単グラタンなど、美味しくて手軽にできる料理を教えてください。料理には興味はあるけれど、なかなか包丁を手にするチャンスがなかった方、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか？

と き：9月10日、10月8日、11月12日  
 日曜日の9時30分～12時30分(全3回)

対 象：奈良市在住・在勤・在学の概ね55歳以上の男性16人

講 師：栄養士の猪飼久子さん

費 用：材料費3,000円(全3回分)

※この講座は長寿健康ポイント対象事業です



## ココロすっきりお片づけ術 ～お片づけのはじめ方～

女性  
必見

お片づけが苦手、どこから片づけていいかわからない！片づけてもすぐに元通りになってしまう！こんなお悩みをお持ちの方にぴったりの講座です。衣替えに向けてクローゼットを中心とした収納・片づけ術を学び、おうちもココロもすっきりさせましょう♪

と き：9月7日(木) 10時～11時30分

対 象：奈良市在住・在勤・在学の成人女性 30人

講 師：整理収納アドバイザー1級 吉田章子さん

※託児(6ヶ月～就学前)付きの講座です

託児をご希望の方は、申込時に必ずお子様の氏名(ふりがな)、性別、月齢をご記入ください。

## ♪はじめてのオカリナ♪

老若男女を問わずどなたでも気軽に楽しめるオカリナ。何か楽器をやってみたいけど、きっかけがないと思っているあなた！

これを機会に一緒にオカリナを始めませんか？

と き：10月3日、10月17日、11月7日

11月21日 火曜日の10時～11時

対 象：奈良市在住・在勤・在学の成人15人

講 師：フルート、オカリナ奏者 松岡徳郎さん

※しみんだより9月号に掲載予定です。

## 山の辺の道「奈良道」で学ぶ

奈良国立博物館名誉館員の鈴木喜博さんを講師にお招きし、山の辺の道「奈良道」沿道に点在する仏像について解りやすくお話いただきます。

と き：11月4日(土) 14時～15時30分

対 象：奈良市在住・在勤・在学の18歳以上の方100人

講 師：奈良国立博物館名誉館員の鈴木喜博さん

場 所：奈良県護国神社(古市町1984番地)

費 用：500円(受講料)

☆共催：山の辺の道「奈良道」を守る会☆

※しみんだより10月号に掲載予定です。

裏面に続く

## こんな講座ありました（7月）

7月22日（土）開催

### 親子で流しそうめん大作戦！

家庭ではなかなかできない流しそうめん親子で協力して取り組み、体験することを通して、親子の絆を深めることを目的として開催しました。



まずは、班ごとに3mの竹を縦半分に割る作業です。木づちを使い、竹の長さの半分位まで鉋を入れた所で、上側の竹を引き上げると、パンという音とともに、気持ちの良いくらい竹が真っ二つに割れ、みんなで拍手喝采！

続いて二つに割れた竹の節をノミで取り除き、サンドペーパーで磨く作業です。節が少しでも残っていると、そうめんがうまく流れません。30℃を超える炎天下の中、子どもたちは、流れる汗を拭いながら、慣れない手つきで熱心に作業に取り組みました。



28人で協力して作り上げた竹をつなぎあわせ、全長15メートルの竹の樋が見事完成！全員がスタンバイしたところでそうめん流しスタート！それぞれが自分で作った竹のお箸と器で、流れてくるそうめんを一生懸命すくいながら、美味しくいただきました。



## 受講生のこえ

7月27日（木）に開催した講座「タニタ食堂に学ぶ食事の工夫」にご参加いただいた受講生のお声をご紹介します。

### 「タニタ食堂に学ぶ食事の工夫に参加して」

#### 井上陽子さん

以前から「タニタ食堂」には興味があったので、楽しみにしてこの講座に参加しました。それは、期待以上の内容で、私にとって、とても役立つ、充実した講座でした。

まず、タニタ食堂のポリシーを説明され、そのあと、私たちの内臓の働きから、食事がいかに私たちの健康にとって、大事であるかを説明していただきました。

特に腸の働きの中で、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の比率が健康にとっても大きな影響があることを興味深く聞かせていただきました。「そうなんだ」とうなづくことが多かったです。

そして、今後ますます高齢化社会になる中で、健康寿命を伸ばすためにも家族の健康を担う私たち主婦の作る毎日の食



事がいかに大切かを痛感しました。「暑い毎日で大変とか言っていられないな」などと思いました。

そのあと、実際にタニタ食堂で食事をいただき、味付けや内容を実際に体験しました。それが、塩分を控えてあるはずなのに、とてもおいしかったのです。量も控えてあるはずなのに、やや硬めの野菜の仕上がりがやスパイスの使い方、きつと満足感につながったのだらうと思います。「調理の仕方、こんなに満足感を感じられるんだ！」と感じました。

さらに、グループディスカッションを行い、グループの中で感想を話し合いました。その話し合いも脳の活性化に役立つことを教えられました。自分の考えを書いて、まとめて人に伝え話し合うことが良いとのことでした。

そんな良い体験で、これからただ長生きするだけではなく、健康寿命が大事なことも教えられました。

自分のもとより、家族のためにも食生活を改善する必要があることを痛感できた、大変良い経験をさせていただいた講座に参加できて、感謝しております。



## 地域の情報コーナー

### 第16回 こっから祭のお知らせ

今年も東市地区の障がい者支援事業所コミュニティワークこっからにおいて、恒例のこっから祭が開催されます。皆さまお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

日時：10月29日（日）10時～16時

会場：コミュニティワークこっから駐車場・施設内（奈良市古市町529-4）

内容：屋外ステージ企画、模擬店（焼きそば、唐揚げ、フライドポテト、有田みかん、新鮮野菜、豆腐、パン他）リサイクルバザー、絵本の読み聞かせ&クラフト、抽選会他

問合せ：コミュニティワークこっから（担当：古木）  
（TEL）0742-63-6765



図書ポラ「みなくる」の

### おすすめ本の紹介

タイトル：ほろ酔いで夢みれば…

著者：河島英五

発行：（株）栄光出版社



まだまだ暑いですね。今回は熱い男のエッセイ集です。思い込みも才能と、なりたい自分になり、行きたいと思ったら地球の果てまでも行ってしまおう。食べ物の好き嫌いは多いけれど、人間のそれは基本ない。こんな息子、こんな兄弟、こんな夫、こんな父だったらと思ってみる…。どれかお勧めのお話を選ぼうにも多すぎて無理。流石にルーツが関西人。どれも五感を揺さぶる落ちがある。皆さんが選んでください。図書ポラ「みなくる」鳥井 佐代美

奈良市生涯学習財団の情報は <http://manabunara.jp> 学ぶなら（奈良）からご覧いただけます。

☆公民館だよりのバックナンバーは 施設案内 →南部公民館をクリック →公民館だよりをクリック