

都祁公民館だより

発行 公益財団法人
 奈良市生涯学習財団
 都祁公民館
 奈良市針町2191番地
 TEL&FAX 82-1362
 発行責任者 植田 隆

『幸』という文字より

館長 植田 隆



最近、朝夕がめっきり寒くなりま
 した。都祁の里山の木々は、紅葉が
 進み落ち葉も舞はじめています。
 全国のあちらこちらから初雪や、初
 氷りのたよりが届いています。

さて、師走に入り急にあわただし
 くなると共に、今年の一年をふり返
 る特別番組などが放送されています。
 私の主観で、一年を振り返って見
 ました。

一月・マー君ヤンキースへ。
 二月・「ゴーストライター」騒動。

・記録的大雪。
 ・羽生選手フィギア金メダル。

三月・マレーシア機沈没事件。
 ・「笑っていいとも」終了。

四月・韓国旅客船沈没事故。
 五月・ASKA氏覚せい剤事件。

・AKB握手会での切りつけ事
 件。

六月・ワールドカップサッカー盛り
 上がり。

・セクハラのような政治的事件。
 七月・長野県南木曾町土石流、中学
 生死亡。

・日本マクドナルド社のチキン
 ナゲット事件。

八月・広島市北部で大規模な土砂災
 害、七十四人死亡。

九月・御嶽山が七年ぶりに噴火、五
 十七人死亡。

十月・ノーベル物理学賞に青色発光
 ダイオード。
 十一月・錦織選手の活躍。
 ・衆議院解散。

でしようか。
 そのほかにも、世界のあちらこちらで
 戦争や病気など悲しい出来事が起きて
 います。

世界的に不幸せな出来事が多かった
 ように感じます。
 幸せは自分だけではなく、周りの人
 みんなが幸せで初めて幸せになります。

「幸」について少し考えます。
 字をよく見てください。
 逆さまにしても、裏から見ても「幸」
 と読めます。縦半分に切って鏡を置い
 てみると、やっぱり「幸」と読めます。
 すごい文字です。

どこもかしこも幸せのとき初めて幸
 せて言えるんでしょね。
 苦しいことが多くても、世界中の一
 人ひとりが未来を信じて本当の幸せを
 願うとき、きっと平和をたくり寄せる
 ことができるのでしょ。

そのために、まず身の周りの方やお
 友だちとなかよくしましょう。
 これが原点ではないでしょうか。

そして、平成二十七年こそ、「幸」
 のニュースが一杯になるように、みん
 なで頑張りましょう。

公民館主催講座のご案内

都祁高齢者学級

迎春用しめ縄作りと、ゴミの減量について、
 一緒に考えていただきます。

日時：12月5日(金)
 午後1時30分～4時

場所：都祁公民館 1階 実習室

講師：公民館評議員 徳家 眞 さん
 奈良市環境局企画総務課職員他

持ち物：飲み物(お茶等)
 費用：500円程度(装飾品は別途必要)

キッズつけざー

おたのしみクリスマス会

クリスマス用グッズ作りやゲームなど、楽
 しいことがいっぱいです。

お昼ごはん・おやつもあるよ!!!
 日時：12月13日(土)

午前10時～午後3時

場所：都祁福祉センター 和室

講師：宮部 千佳子 さん
 (奈良県野外活動センター
 ふるさと指導員)

持ち物：飲み物(お茶等)
 費用：500円(当日ご持参下さい)

こんな事業がありました!

プチ田舎暮らし

— 都祁散策といも収穫体験 —
 晴天に恵まれた十月十九日、三十
 名が参加し、爽やかな秋空の都祁を
 散策し、さつまいも掘りを体験しま
 した。

この事業は、奈良市農林課からの
 受託事業で、農作業などの体験を通
 じて田舎暮らしを知ってもらい、人
 生の生きがいや農業への魅力を感じ
 ていただくことを目的に実施した事
 業で、都祁公民館を含む東部にある
 5つの公民館が
 この事業を担当
 しています。



奈良市文化振
 興課職員植松宏
 益さん案内によ
 り、都祁福祉セ
 ンターを出発し
 観音寺・都祁山

アクティフシニア農業体験事業

口神社・葛神社・青龍寺を散策し、
 昼食の後さつまいも掘り体験です。
 さつまいも掘りには、地元農家の
 浦久保・松田両氏を講師に迎えさ
 つまいもの栽培等について説明を
 受け、さつまいも掘りです。
 土を掘り起こすと、大きなさつま



いもがごろごろ出てきました。
 参加者からは、初めて自分でいも
 掘りをした。いも掘り体験と栽培
 ・料理など多く教わりいい企画で
 楽しかった。などの声が聞かれ成
 功裏に終わりました。

こんな講座がありました！（公民館主催講座）

つけ女性セミナー

「おしゃれかごやかばん作り」
自分好みの作品を作ろうをテーマに
二回講座として九月七日と二十八日ク
ラフト教室を開催しました。

講師に中谷孝枝さ
んを迎え作品作りに
取り組みました。



一回目はおしゃれか
ご、二回目はかばん
作りに挑戦しました。
自分好みの色合いや
デザインを工夫しハンドメイドの楽し
さを感じながら、おしゃれで機能的な
一点物の小物入れやバックを作ること
ができました。

ヘルシークッキング

十一月八日都立福祉センターにおい
て、女性セミナー料理教室を開催しま
した。

講師に栄養士猪飼久子さんを迎え、
「冬に備え、根野菜を食べて体を温め
ましょう」と体に優しい秋野菜の献立
となりました。内容は、葱ご飯、かぶ



のスープ、たたき
蓮根のかき揚げ、
人参のりボンサラ
ダ、ごぼうの梅煮、
小松菜の柚子胡椒
ナムル、洋梨と甘
酒のプリンと盛り
沢山の献立です。

レシピの説明の後、班に別れ調理実
習が進み、美味しく試食しました。

おやこ食文化体験と 星空観察

十月四日（土）県立野外交渉センタ
ーで「おやこ食文化体験と星空観察」
を開催しました。野外活動センターの
全面的な協力をいただき都立公民館に
とっては初めての企画です。



ピザ作りと焼き上
がったピザ



星空観察の様子

食文化体験では、親子でピザ作り、
また、スタッフが地域の食材を使った
シチュー、公民館で育てたサツマイモ
は焼き芋で食べました。

星空観察は、台風の影響が出始めて
いて、壁面を使いビデオで説明、雲の
切れた時ベガなど一部を見ることでで
きました。

子ども達から、星空の説明はわかりや
すかった。ピザもシチューもイモもお
いしかった、楽しい一日でした。保護
者からは、今後も学校で習わないよう
な楽しい教育を希望します。大変楽し
く子どもも喜んでいました。などの声
が聞かれ、一定成果のある講座となり
ました。

キッズつけザ

十一月二十二日講師に大西良さんを
迎え干し柿作りに挑戦しました。

最近では干し柿を作る家庭は減り、子
どもたちはあまり目にすることがあり
ません。干し柿は、果実を乾燥させた
食品、ドライフルーツの一種で、昼夜
の寒暖差が大きい
晩秋は干し柿作り
に良い時期です。
渋柿の皮をむき、
柿同士がくっつか
ないように、ひも
で吊るしました。
一か月くらい乾燥
すると出来上がりです。



絵本大好きおはなし会

子ども達に物語の楽しさを伝えると
ともに、子どもが本に親しむ環境作り
を目的に十月十一日開催しました。

講師におはなし
の会「だっこ」
の皆さんを迎え
読み聞かせ、手
遊び、紙芝居な
ど盛り沢山のプ
ログラムを楽し
みました。



おはなしが始ま
ると、食い入るように耳と目を傾けて
いました。

◆黄楊俳句会◆

秋天の青色澄むやノーベル賞

あおき あきお

秋海棠ポンコロリポンコロと咲く

今岡 和子

新走り届くその名をチンタラリン

山下 敬輔

夫に添い日々の散策山紅葉

瀬川 富貴子

夕茜千切る人なし熟し柿

三宅 貞夫

秋灯や「賢治」に心揺られおり

三宅 修子

◆冬至とかぼちゃと柚子湯◆

今年の冬至は12月22日です
冬至については様々な言い
伝えや風習が残されていて、
「かぼちゃ」を食べて「柚子
湯」に入る習慣があります。
かぼちゃを食べるのには、
中風や風邪予防のためと言わ
れています。昔は冬至の頃ら
になると秋野菜の収穫も終わ
り、食べられる野菜は少なく、
そこで元気に冬を越せるよう
に、栄養があって保存ができ
るかぼちゃを大切に食べた
ようです。緑黄色野菜の少
ない冬にカロチンやビタミン
の多く含むかぼちゃを食べ、
風邪等への備えをした先人
の知恵だと言えます。

また、柚子湯に入るのには、
寿命が長く病気にも強い柚子
の木になって、柚子湯に入
って無病息災を祈る風習にな
ったと言われています。
これは江戸時代より、冬至に
柚子を浮かべた湯舟に入浴す
るようになったようです。
柚子湯は、血行促進効果があ
り風邪予防だけでなく、冷え
性や神経痛、腰痛などを和ら
げる効果があると言われています。
冬至には、かぼちゃを食
べて柚子湯に入って温まっ
てはいかがですか？



公益財団法人 奈良市生涯学習財団の情報を公開しています <http://manabunara.jp> “学ぶなら（奈良）
バックナンバー（カラー）がホームページで見られます。施設紹介→都祁公民館→公民館だより

学ぶ奈良

検索