

# みあと

都跡公民館だより

平成 31 年 1 月号

[平成 30 年度 NO.5]

発行：(公財) 奈良市生涯学習財団  
都跡公民館  
〒630-8032 奈良市五条町 204-1  
TEL / FAX : 0742(34)5954  
http://manabunara.jp/  
miato@manabunara.jp

\*\*\*\*\*

あけましておめでとうございます。今年新しい年号を迎える年ですね。

30年前、みなさんにとってどのような平成の幕開けでしたか？

1989年私は、結婚後初めてのお正月を自宅ではなく、病院のベッドで迎えました。切迫早産です。残念な私に、病院では食べられないだろうと、義母がお雑煮を保温弁当箱に入れて夫に持たせてくれました。びっくりしましたが、もちろんきな粉もありました。昭和から平成へと、お腹の中で頑張ってくれた息子は、大喪の礼の日に、元気な産声をあげました。

私にとって平成の始まりは、両親に守られ安穏とした子供時代に終止符を打ち、大人として、親として責任をもって歩むスタートでした。

あれから30年、長男は結婚して独立。次男もすっかり社会人。

また新しい人生の歩み方を考えようと思う年のはじめです。

都跡公民館も開館30年を越え、みなさんと共に幸せ感じる公民館をめざし、新しい一歩を踏み出していきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひします。(都跡公民館 大谷華代子)



## 1月の講座案内

開館30年記念!

### 都跡で望む山焼き

～作品展と楽しいつどい～

1月26日(土)

○自主グループ作品展 9時～18時

○みあと de ふれあいコンサート

15時30分～17時30分

○山焼き鑑賞会 18時～19時30分

◇手作りこんにゃくの販売 9時～15時

1個200円(100個) ※なくなり次第終了

◇お茶席体験 14時～15時～16時～

各10席 1席400円 ※9時から整理券配布

◇ぜんざいの販売 13時～15時

1食150円(50食) ※なくなり次第終了

※雨天荒天等で、山焼き行事が翌日に延期となった場合は、山焼き鑑賞会のみ中止し翌日に実施。

1月27日(日)

○自主グループ作品展 9時～15時

○軽スポーツ体験会 10時～12時

\*パラリンピック種目「ボッチャ」の体験です!

◇手作りこんにゃくの販売 9時～15時

1個200円(50個) ※なくなり次第終了

\*山焼き鑑賞会 18時～19時30分

・山焼きがこの日に延期された場合のみ

注)それぞれの内容開始時間2時間前に、奈良市に気象警報が発令された場合は中止。

### 回想法体験

### ～想い出語りサロン～

昔のことを思い出すとあなたの脳は活性化! 認知症予防にもなる「回想法」が体験できる講座です! 楽しく体験しましょう!

日時: 2/8 2/22 3/8 3/22

いずれも金曜(全4回)13時30分～15時

内容: テーマを設け思い出を語り合います。

例)「お正月の思い出」

対象: 奈良市在住 65歳以上

定員: 24人 ※申込多数の場合は抽選

費用: 無料

#### ◇お申込方法◇

##### ①往復はがき

講座名「回想法」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、都跡公民館へ郵送。

<〒630-8032 奈良市五条町 204 の1>

##### ②インターネット

(公財)奈良市生涯学習財団ホームページ

<http://manabunara.jp>

講座案内→都跡公民館→回想法体験～想い出語りサロン～「参加申込」フォームから送信。

①②いずれかの方法でお申込みください。

★公民館窓口でも申込可能。

返信用のハガキ(62円)を持参ください。

しめきり  
1月23日必着



開館 30 年記念

# トークイベント&公民館まつり



トークイベント  
2018年10月20日



公民館まつり  
2018年10月27日・28日



たくさんの笑顔で  
思い出に残るイベントになりました!

## de 愛♪みあとプラザ 申込不要! 1月19日(土)

ハーモニカの演奏をお楽しみください!

時間: 13時30分~15時30分

会場: 都跡公民館 2階大会議室

費用: 100円 (お茶菓子代)

※次回の de 愛♪みあとプラザは、3月16日 民謡と三味線

※どなたでもご参加いただけます。

※小学生以下の方は、必ず保護者同伴でお願いします。(小学生は送迎のみでも可)

※都跡健康体操(10時~11時)も併せてどうぞ!

※開始2時間前に奈良市に気象警報が発令されている場合は中止です。

## ◇公民館行事予定◇

### ◇1月◇

10日 みあと高齢者学級⑧ \* 民謡を楽しむ

13日 みあときつずチャレンジ隊⑧

16日 みあと子育てサロン♪にここ広場♪  
三歌代先生と一緒に体を動かそう!

19日 都跡健康体操 10:00~  
de 愛♪みあとプラザ 13:30~

22日 みあと女性フォーラム⑧

23日 \* 移動図書館 13:20~14:20

講座「回想法体験」の申込締切日

24日 図書ボランティア学習会①

26日-27日 都跡で望む山焼き

~作品展と楽しいつどい~

25日 みあと子育てサロン★ほのぼの★

### ◇2月◇

3日 みあときつずチャレンジ隊修了式

8日 回想法体験~思い出語りサロン~①

16日 都跡健康体操 10:00~

20日 みあと子育てサロン♪にここ広場♪  
\* 移動図書館 13:20~14:20

21日 図書ボランティア学習会②

22日 回想法体験~思い出語りサロン~②

26日 みあと子育てサロン★ほのぼの★  
10:00~おはなしタイム

10:30~生活リズムについて等の  
子育てミニ講座

### ◇3月の予告◇

みあとこどもまつり(3月3日)

今年もやります!  
お楽しみに!

\* 移動図書館は、平城宮跡資料館  
北側駐車場にきています。こちらも  
どうぞ! (1月8日13時30分)