

# 富雄南公民館だより 春号

平成 27 年

Vol.1

発行 公益財団法人  
奈良市生涯学習財団  
富雄南公民館  
奈良市中町 501 番地の 3  
TEL&FAX 0742-48-3066  
開館時間 9 時～17 時  
発行責任者 柳原美和

春風の心地よい季節になりました。あちらこちらで満開の花を見ることができるので出掛けたくなりますね。富雄南公民館の庭では、珍しい八重桜の御衣黄（ぎょいこう）が美しく咲いています。はじめは緑がかったつぼみが次第に黄色に変わり、満開になる頃には真中が少し赤みがかかり、その色の変化が美しいので毎日見るのが楽しみです。当館は昭和 54 年の開館当初から地域の皆さまに支えられ、32 年目を迎えます。現在は多彩な学習内容の 67 もの自主グループが活動しています。春夏秋冬いつの季節も、館内は笑顔や賑やかな笑い声、美しい歌声などで満開です。今年の秋には、作品展を計画しています。公民館に来たことがない方も、ぜひ一度、足を運んでみてください。いつでもお待ちしております。

（館長 柳原美和）



自主グループ「きらきら切り絵の会」作品 『春の訪れ』

今年度も開催します！

## からだノート



6～10 月の毎月第 1 木曜日

13 時 30 分～15 時（開場 13 時）

健康体操・ヨガなど月替わりで講師を迎えます

対 象：市内在住の 18 歳以上の方

持ち物：ヨガマット（無い方はバスタオル）

水分補給の飲み物、汗拭きタオル

運動できる服装でお越しください。

### 富雄南公民館が優良公民館に選ばれました

さる 3 月 4 日 文部科学省にて富雄南公民館が第 67 回優良公民館表彰を受けました。全国の公民館のなかで特に事業内容・方法等に工夫をこらし地域住民の学習活動に大きく貢献していると認められる館を文部科学省が表彰しているものです。当館は平成 25 年度から実施している主催講座「からだノート」をはじめとする取り組みが評価され、今回の表彰にいたりました。これもひとえに常日頃当館にご助言・ご協力いただいております地域の皆さま、また当館で学習、それを活かして地域に貢献してこられた皆さまのお蔭と感謝しております。今回の優良公民館表彰を励みとして、今後も地域の皆さまにより親しまれ喜んでいただける公民館をめざしていきたいと思っております。これからも当館をどうぞよろしくお願いいたします。



1F



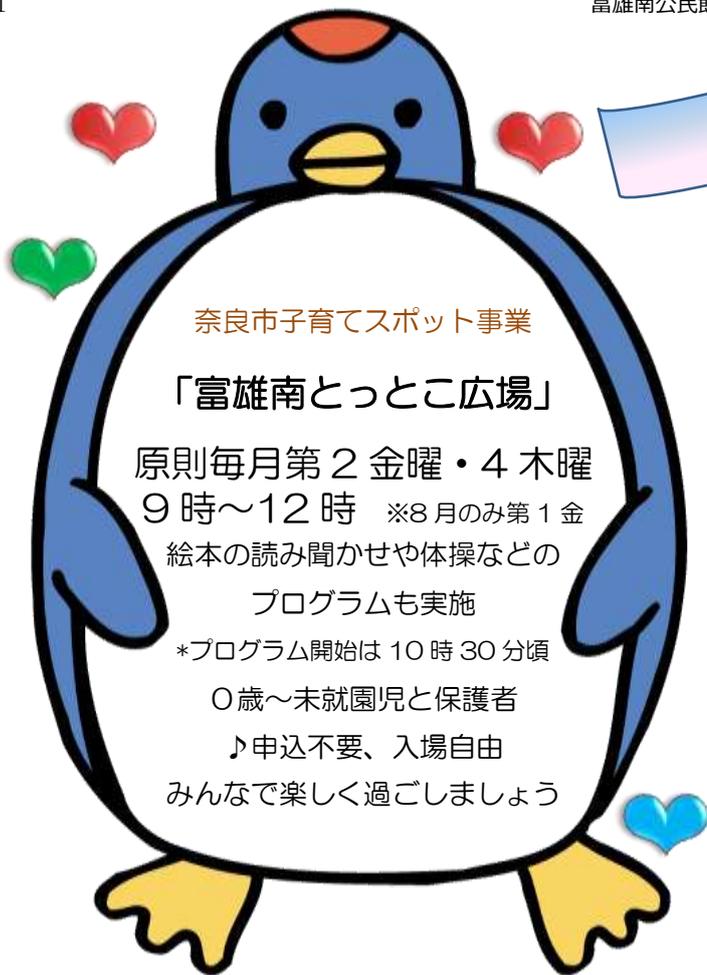
2F



#### 施設の概要

- ・敷地面積約 2,000 m<sup>2</sup>
- ・延べ床面積 504 m<sup>2</sup>
- ・鉄筋コンクリート造 2 階建
- ・テニスコート 1 面

公民館を使用するには団体登録のうえ事前申請が必要です。詳しくは公民館窓口でお尋ねください。現在、定期的かつ継続的に学習活動する自主グループや、地域諸団体が地域社会の課題解決のために公民館を使用しています。



奈良市子育てスポット事業

「富雄南とつとこ広場」

原則毎月第 2 金曜・4 木曜

9 時～12 時 ※8 月のみ第 1 金

絵本の読み聞かせや体操などの

プログラムも実施

\*プログラム開始は 10 時 30 分頃

0 歳～未就園児と保護者

♪申込不要、入場自由

みんなで楽しく過ごしましょう

地域の子育て情報

「富南よちよちサークル」

毎月第 1 木曜、9 時 30 分～11 時 30 分  
(1・5・8 月は休み)

未就園児対象に富雄南地区  
民生児童委員協議会が地域の子育て  
支援として開催しています

広い和室でおもちゃでの自由遊びの後、皆で一緒に手遊びや絵本の読み聞かせの他、七夕やクリスマス、お雛祭りの時には簡単な飾り物を作ったりもします。お友達との関わりを持ち、またお母さん同士のおしゃべりや情報交換もできます。ぜひ一度遊びに来てください。

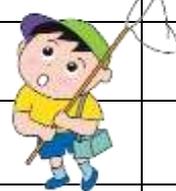
事前申込不要、開催時間内の突然参加も大歓迎です。地域外のお子さまもどうぞお越しください。



公民館主催講座予定

27 年度、富雄南公民館で計画している講座の一部です。予定ですので変更になる場合があります。開催時期が近づきましたら、しみんだより、奈良市生涯学習支援サイトをご覧ください。公民館にお尋ねください。これらの他にも主催講座を計画しています。

講座名	開催時期	内容	対象
いきいきクラブ (高齢者学級)	5～2 月の第 3 金曜、午後	多彩なテーマを楽しく学び、仲間作りをしながら教養を高める	市内の 65 歳以上
とみなん探検隊	7 月、2 月 (各 1 回)	富雄南・三碓小学校にお配りするチラシをご覧ください	富雄南中学校区 在住の小学生
夏休み里山探検!	8 月	近畿大学奈良キャンパスで自然観察	市内在住の小学生と保護者
とみなん怪談ナイト	8 月	こわーいお話や影絵	自由入場
パパレンジャー♪ママのほっとタイム	11 月	家族でリラックスタイム	乳幼児と主に父母
外国料理	2 月	外国の料理を学び文化を知る	市内の 18 歳以上



「はじめてのファイフ♪」 しみんだより 5 月号掲載

6/21、7/5、7/12 の日曜日、全 3 回

10 時～12 時

費用: 楽器代 2,000 円

対象: 市内の 18 歳以上

申込締切: 6/3(水)



講師のフルート奏者/野原剛さんとファイフ

講座「とみなん怪談ナイト」 お手伝い募集中☆

8 月下旬に開催予定のこわいお話会で、準備や受付、舞台などのお手伝いをしてくださる方を募集しています。こわい飾りや音楽で子どもたちを「ヒッ!」と怖がらせましょう! 詳しくは公民館窓口まで。



# 富雄南公民館 自主グループご紹介

※グループによっては定員等の理由により入会できない場合があります。  
※これらの他にもグループがあります。

## テニス

ウイング 毎週水曜日 9時～12時

毎週硬式テニスの練習をしています。“エンジョイ テニス”をモットーとして、女性コーチと共に気持ちのいい汗をかいています。現在3名程の空きがありますので見学・体験いつでもどうぞ。

ベアーズ 毎週土曜日 9時～12時

日常のストレス解消と体力維持のため、歓談と練習試合を楽しんでいます。硬式テニスをやりたい方、お待ちしております。

TMJソフトテニスクラブ 毎週土曜日 13時～17時

現在会員20名程度で、毎週楽しくソフトテニスの練習をしています。

ソフトテニスを通して、スポーツの楽しさ素晴らしさ、仲間づくりを学んでほしいと思っています。興味のある小学1年生から6年生のお友達、無料体験もありますので、ぜひ一度見学にお越しください。



## ダンス

奈良フォークダンス協会すもも 第2・4木曜日 13時30分～15時30分

現在会員は7人で、楽しくフォークダンスをしています。世界の色々な国の音楽を楽しみながら踊ります。ぜひ一度見学にお越しください。



## 体操・ヨガ・太極拳

中国健康医療体操 毎週木曜日 13時30分～15時30分

楽しく体操をしています。中国健康術の導引と現代の整体を組合せて考案された体操です。

呼吸法と緩やかな動きで、リンパや気血の流れを活発にし、免疫力を高めます。体のゆがみを直し、しなやかにし、凝りをほぐします。

気持ち良いきつくない動きですので、どんな年齢の方でも楽にできます。

効果の早い若返り体操です。ぜひ見学にお越しください。

自彊術(じきょうじゆつ) 毎週土曜日 9時～11時30分

日本最初の健康体操と治療術として創案された自彊術を学んでいます。31の動作で、調身、調息、調脳のメカニズムが生まれ、全身を整えて、病気の予防、改善、治療を目的とします。消費カロリーも少なく、老若男女を問わず安全かつ効果的な健康促進として、生活に取り入れてみませんか？  
見学・体験などいつでも受け付けています。

ライヴリーYOGAクラブ 第1・3水曜日 10時～11時30分、第2・4水曜日 13時～14時30分

私達のクラブでは先生が「どんなポーズでも自分の出来る範囲内で気持ち良くやりましょう」と指導して下さるので、無理なく続けられます。

美しく調和のとれた体と心の持ち主となれるように、みんな楽しく頑張っています。

**南公会** 第 1・3・5 金曜日 9 時 30 分～11 時

太極拳・練功十八法・気功などを練習しています。

西部公民館の「西部南公会（毎週水曜日午後 1 時 30 分～3 時）」と連携し、双方に参加出来、練習できます。

**楊名時気功太極拳** 第 2・4 火曜日 13 時 30 分～15 時 30 分

岸本 久師範ご指導のもと、練功十八法（医療保険体操）、八段錦（準備・整理運動）、楊名時 24 式太極拳を学んでいます。ゆったりとした動きにリラックスとバランスを求めています。吸う、吐くの呼吸を意識すること、また、ゆったり動きで筋肉を刺激し血流を良くすることで健康維持と増進を図っています。初めての方、歓迎です。まず、始めてみましょう。続けることで効果があります…。

**リビング体操 ‘小鹿’** 毎週水曜日 13 時 50 分～15 時 20 分

心も身体もリフレッシュ！水曜の午後、月 4 回、1 時間半。

ストレッチ、ウォーキング、ダンスなど、先生のご指導のもと、

BGM にあわせて 16 人の仲間と無理なく楽しく身体を動かし、

気持ちのいい汗をかいています。

休み時間（水分タイム）には、おしゃべりと笑いの絶えないグループです。

**あすなろ健康体操** 毎週木曜日 9 時～12 時

現在会員は 11 名で、毎週楽しく体操をしています。日本式気功養生術で、丹田呼吸法を用いて自然治癒力を高める運動です。80 歳を過ぎてでもできる体操です。是非一度見学にお越し下さい。

健康になれますよ。

**第二百合の会** 第 2・4 火曜日 10 時～12 時

リハビリ体操として、毎回体のしくみ・リンパの流れなどの勉強をしながら 20 名の会員が健康維持と心の持ち方の矯正に努力しています。毎回新しい型や知識を得る事が出来、貴重な時間を過ごしています。まさに予防医学です。

**スマイル** 毎週火曜日 9 時 30 分～11 時 30 分

“自分の体は自分で守る”をモットーに！腰痛、膝痛、肩こり、冷え症、猫背、肥満、便秘、体質と諦めていませんか？ 呼吸法（丹田呼吸法）と伴に気の流れを良くして真の健康を手に入れましょう。毎週、ワイワイと楽しく集まって行っています。是非一度、体験から和室を見学に来て下さい。

**NPO法人国際グローブ空手道連盟 武心会** 毎週木曜日 18 時～21 時

現在、4 歳から小学校低学年を中心に毎週木曜日 18 時から 19 時まで元気に楽しく、時には厳しく練習しています。一般の方は 19 時から 21 時まで、ダイエット、ストレス解消に是非一度、体験してみてください。この機会に体を動かしてみましょう。

**ひばり会** 毎週水曜日 第 1・3 水曜 14 時～16 時 第 2・4 水曜 15 時～17 時

毎日継続して、体操することにより、心身共に健康を維持し、会員皆の親睦を計ることを目的としています。



**語学****BEC** 第 1・3 火曜日 14 時～16 時

現在会員は 10 人です。NHK ラジオテキスト「英会話タイムトライアル」を毎日聴くことにしています。毎回話題を決めて、各自発表します。講師が来る可能性があり、その都度、対応します。日曜日になることが多いです。

**中国語講座（ハンユイ）** 毎週金曜日 10 時～12 時

現在会員は 7 名で、毎週金曜日、本場中国の先生から、旅行、交流に役立つ現代中国語会話を、楽しく学んでいます。ぜひ一度見学に来てください。

**シナプロ** 第 2・4 水曜 10 時～12 時

教科書以外 実際に役に立つ会話など 少人数ですが 楽しい授業を行っています。

**料理 他****やすらぎ会** 第 2 金曜日 9 時～12 時

指導者はいないのですが、自分たちそれぞれが美味しかった料理を紹介しています。一回で終わる事もありますが、長い間でいくつかの料理が残って、又新しい料理に挑戦したりしています。

**奈良市食生活改善推進員協議会富雄グループ** 第 3 木曜日 9 時～13 時

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに地域の方達の健康づくりのため料理教室を月一回開催しています。みんなで楽しく元気で活力のある健康なまちづくり目指して活動しておりますので皆様の参加をお待ちしています。

**奈良市シルバー人材センター 富雄南・三碓（合同）地域班** 不定期 9 時～

- 1) 「習って得する男の料理教室」は 4 年の実績。頭を使い手を動かして仲間と一緒に創作工夫で健康に役立つ男の料理を作ろう！ 目下生徒募集中です。
- 2) 「習って楽しいそば道場」は挽きたてのそば粉を使用し、香り高い手打そばは、習ってよかったと、きっと喜んでいただけます。初心者歓迎です。

**絵画・書道・創作 他****こども絵画サークル** 毎週火曜日 月 3 回 17 時～20 時

クレパスや水彩絵の具を使った絵を楽しく描いて、少しずつ表現力を身につけることをめざしています。夏休みの自由研究、ポスター制作等も行います。

**富南みずえ会** 第 2・4 日曜日 9 時 30 分～12 時

大野嘉美先生のご指導のもと水彩で静物、風景を描いています。

会員は現在男性 2 名・女性 8 名で頑張っています。

大変楽しい教室ですので、水彩画をご一緒に描いてみませんか、ぜひ一度見学にお越しください。

**写仏会** 第 2 金曜日 13 時～16 時

写仏を通じて、仏画を学びながら仏教美術に理解を深め、併せて会員相互の親睦を深める。



**富雄洋画会** 第1・3日曜日 13時30分～16時30分

初心者からベテランまでが楽しく集う絵画クラブです。

会員は男性4名、女性8名で油彩・水彩・パステル・鉛筆等で風景・人物・静物を描いています。毎年作品展と写生旅行を実施しています。

講師は島田邦麿（奈良県美術人協会）が、初心者に優しく丁寧に指導して下さいます。

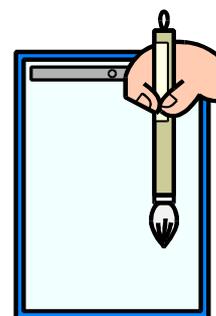
初心者の方、大歓迎！！一度教室を覗いて見て下さい。

**たんぽぽの会** 第1木曜日 10時～12時

月に一度ですが、先生を囲んで楽しく製作しています。雑談しながらですが、けっこう気晴らしになっているようです。好評でどなたもやめる人がなく、只今満員です。

**書峰会** 第1・3水曜日 13時30分～15時30分

月2回の集まりを楽しみにしています。オーソドックスですが半紙での漢字の臨書を主とし、実用細字を混ぜて楽しく学んでいます。機会があれば展覧会などに出品できるよう色紙や条幅まで、作品づくりも学んでいます。

**楽書会** 第4金曜日 9時～12時（第2金曜日 添削提出日）

現在会員は12名で、松村先生ご指導のもと、優しく、時には厳しく、実用書道、季節用語、かな、太字など色々と楽しく学習致しております。

**てまり** 第1・3土曜日 9時～12時

第1、第3土曜日、タンスに眠っていた着物、手持の洋服生地を、先生ご指導のもと、個々にオリジナルなデザインの洋服に仕上がります。1枚仕立てるのに短時間で仕立てる人、長～くかかる人それぞれですが、和気あいあいと出来上がりを楽しんでいます。

**わくわく影絵** 第2・4木曜日 13時～16時30分

みなさん！影絵をご覧になったことはありますか？影絵は光と影のマジックで素敵な世界を作りだします。何をしようか考え、作り、練習をして完成させる楽しさと、観てくださった方の喜ぶ顔を励みに活動しています。子育てや子供会、老人グループなど、お声がかかれば出張公演もしています。あなたもこの楽しい活動に参加しませんか？

**きらきら切り絵の会** 第2水曜日 9時30分～11時30分

切り絵はハサミで切るのとよく言われますが、カッターナイフを使います。下絵をコピーし黒画用紙に貼り切りますが、同じ下絵でも黒と白の比率、切り方等で全く雰囲気の違いが仕上がります。絵の指導もあり、色々な物をスケッチしてそれぞれ独自の作品を作ったりとマイペースで楽しんでいます。

**パッチワークキルトの会** 第1水曜日 9時～12時

現在会員17名で、第1水曜日にパッチワークをしています。和気あいあいと、楽しみながら作品を作っています。是非一度見学にお越し下さい。会員一同お待ちしております。



**コーラス・音楽 他****男声合唱団 ソンターク** 第 1・3 日曜日 9 時～12 時

「男声合唱してみませんか」富雄南公民館で総勢 29 名の男達が毎月第 1・3 の日曜日の朝 9 時に集まり男声合唱を楽しんでいます。ソンタークはドイツ語で日曜日、まるで恋人にでも逢うように待ち焦がれてやってくる男声合唱大好き人間の集まりです。ある団員曰く、きれいにハモると一段と男前になった気分、そんな仲間を増やしたいので、一度練習のぞきに来てみてください。

**うたごえ喫茶 ら♪ら♪ら** 第 4 日曜日 10 時～11 時 30 分

「ら・ら・らの人達は本当に歌が上手いね。お世辞じゃないよ。」という一村さんのお世辞に乗って雨の日も雪の日も酷暑でも毎月楽しく歌っています。会場が溢れそうになる日もあります。

かすれる声もはずれる音もみ～んなマル！あなたもカップ持参どうぞ♥

参加費 500 円、歌集はさし上げます。コーヒー講座も、ちょっぴりやっています。

**シルクハーモニー** 第 1・3 火曜日 13 時 30 分～15 時 30 分

今年、90 歳を迎える方を最高に、毎月 2 回気楽に、楽しく歌いましょうをモットーに練習しているシルクコーラスグループです。どなたでも歌える曲を選んで歌っています。

一緒に歌ってみませんか、ご参加をお待ちしています。見学も大歓迎です。

**シャン・ドウ・メール** 第 2・4 火曜日 13 時～16 時 15 分

指導者の先生の“言葉を大切に”“心を合わせて”を合言葉に楽しく歌っています。奈良市ママさんコーラス大会に出場したり、公共施設や地域の老人会・老人ホームなどを訪問して、コンサートをしたりしています。

**カナデル** 第 2・4 水曜日 9 時～12 時（第 1・3 は他公民館で練習有）

数種類のリコーダーを使いアンサンブルを楽しんでいます。練習は毎水曜午前中、月 2 回先生に来て頂いてリコーダーの定番バロックを中心にディズニー音楽からジャズ、童謡など幅広いジャンルの練習をしています。年 1 回のコンサートと数回のボランティア演奏をさせてもらってます。新会員募集中（経験者歓迎）です。

**日本民謡同好会** 毎週火曜日 13～17 時

日本の伝統である民謡と三味線を楽しく練習して、地域の介護施設 3 か所にボランティア活動しております。入所者の皆様が待っていてくださり、続けられる活力になっております。

**レガータ** 第 2・4 金曜日 9 時～12 時

2001 年結成。ピアノ独奏、連弾、ソプラノ独唱などで、「気軽に楽しめる楽しいコンサート」をコンセプトに、大阪・京都・奈良でコンサートを開催。毎年奈良県芸術祭参加コンサートを主催し、富雄南公民館では毎月第 2 金曜日 11 時半よりミニコンサートを開いています。大人の練習クラブも月 2 回、和気あいあいの中練習しています。

**ギターアンサンブル 50's** 第 1・3 土曜日 13 時～17 時

現在の会員は 9 人で演歌・ジャズ・ポピュラーなどを楽しんでいます。

ボランティア活動で、デイサービスセンターや自治会の催し物にも参加しています。



**アンサンブル・アプリーレ** 第 2 金曜日 9 時 30 分～12 時 30 分

元大フィルのチェロ奏者である山崎先生のもと、楽しく合奏しています。時にフルートやピアノも入りコンサートを開いて好評を頂いています。年齢は 10 代から 80 代までバラバラですが、仲の良いのが自慢です。普段は弦楽器パートだけで主に練習しています。

**その他****着つけ教室** 第 3 金曜日 10 時～12 時

着物の着付けを学びながら、その学習活動を通じて会員相互の親睦を図っています。また、行儀作法を学びながら、日本の良き文化を守っていきたくて思っています。先生を囲んで和気あいあいと楽しんでいますので、一度見学にお越しください。

**大自然みてある紀行あせびの会** 毎月第 1 木曜日 (8 月を除く) 8 時 30 分～17 時

野山の植物の観察などを兼ねて、健康増進と会員相互の親睦を目的として活動する、歩こうの会である。行程は原則として会員の意見を尊重し選ぶ。現在会員は 39 名です。入会ご希望の方は公民館にお電話ください。

**とみなん九条の会** 第 2 日曜日 9 時～12 時 歩く会は不定期

第二次世界大戦後 70 年を過ぎましたが、今も各地で戦争がつづいています。しかし日本は、平和憲法のおかげでずっと平和が続いています。私たちは憲法についての学習会や、地域を散策して歴史や文化を知る活動などを行っています。この平和を謳歌しながら、多くの人たちとさらに交流を深めたいと思っています。どうぞお気軽に参加してください。

**藤の会** 第 2・4 火曜日 10 時～12 時

心に響く語りを目指し、文章を声に出す喜びと日本語の美しさを学んでいます。また会員相互の親睦を深め地域のボランティア活動も楽しんでいます。朗読は目で見て、耳で聞いて、声に出す⇒すると脳が活性化して物忘れが少なくなるとか…。ぜひ体験してみてくださいあ！

**健康生活ネットワーク きらめき** 不定期

現在会員 13 人 (うち男性 2 人) で、不定期で会員相互の特性を生かし健康で心豊かな生活を願い、食育、各種文化活動に取り組んでいます。個人の持てる特技をボランティアで 1 人でも多くの人に拡大し共に楽しい時間を過ごしましょうと呼びかけています。ぜひ一度お越しください。

**竹とんぼ班** 第 2・4 水曜日 9 時～12 時

暮らしに関わる様々な問題 (平和・教育・福祉・健康・環境など) について学習し話し合います。それと同時にサークル活動として料理、太極拳、フラワーアレンジメント、ハイキング、絵手紙、ちぎり絵、ヨガなど会員のやりたいことをしています。いろいろな話を気楽にできる場作りを大切にしています。ぜひ一度見学にお越しください。

**元気会** 原則 毎月第 1・3 木曜日 午後

現在会員数 48 名。本会は会員相互の親睦と福祉の増進を図り、会員の日常生活を明るく楽しくし、豊かな老後を営むことが出来る活動を目的。会費不要・入会・退会自由。食事会や勉強会等々は定期的活動ではないが、年間を通じて適宜行事の案内を行う。社会福祉協議会の行事へも積極的に参加。「なかよし画文集のつどい」は原則毎月第 1・3 木曜日開催。