

# かけはし

平成 27 年 4 月号

発行  
(公財) 奈良市生涯学習財団  
西部公民館  
奈良市学園南 3-1-5  
(西部会館 4~6 階)  
TEL 0742-44-0101  
FAX 0742-44-0103

## 「あいさつ」 西部公民館 館長 伊東 篤

みなさま、こんにちは。私も、この西部公民館にお世話になり二年目を迎えました。本年度から、西部公民館の活動をより一層知っていただくために、年に四回、公民館だより「かけはし」を発行させていただきますことになりました。これとあわせて、本年度も引き続き様々な主催講座を開催し、みなさまの学びをお手伝いしていきたいと考えております。

さて、西部公民館は自主グループによる活動が常に活発で、平成二十七年度の自主グループ登録は現時点で三三一もありました。どのグループも熱心に活動されています。今年度も十月二日(金)、三日(土)、四日(日)には自主グループ連絡会を中心に文化祭を開催します。連絡会に入っておられないグループも、ぜひご協力いただきますようお願いいたします。

## 職員集合写真



左から 松田(主任)・岩越・伊藤・伊東(館長)

・北林・小平・小森

西部公民館では、ご利用のみなさまの生活がより豊かになりやすよう、応援させていただこうと考えております。

本年度も、公民館活動にご理解とご協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願ひします。



## 「あいさつ」 西部公民館自主グループ連絡会

会長 宮本 和美



的として組織化されました。

振り返れば、本部役員をお受けして十八年、会長として皆様と共に歩んで早十一年が過ぎ、時の行くのが早いことに驚きます。総数一〇〇〇人を超える会員の皆様・公民館と協力して毎年秋に開催する文化祭には、内外ともに多くの皆様にご参加頂き、昨年も三〇〇〇人を超える来館者の皆様から心温まる言葉や力強いご支援を頂きました。その思いにお応えしたい一心で役員一同今日まで心を一つにして懸命に取り組んで参りました。

これからも連絡会は多くの会員の皆様と共に、常に新しく温かく、学びと集いの場を結んでいくお手伝いができるよう努めて参りたいと願っています。どうぞ変わらぬご理解とご支援を賜りますと共に、より多くのグループの皆様のご入会を心よりお待ちしております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 知っていますか?

### 西部公民館



皆様にもいつもご利用いただいている西部公民館。

「いつもも行ってるから、よう知ってるで〜」というアナタ!

でも、本当に知っていたらどうですか…? 西部公民館は、

- ① 奈良「市」の施設です
- ② 社会教育施設です
- ③ 奈良市内の公民館のなかで、利用者数がダントツトップ (平成二十六年度は約五万三千人)
- ④ 奈良市内の公民館のなかで、登録している自主グループ数がダントツトップ (平成二十七年四月現在三三三グループ)
- ⑤ 奈良市内の公民館で、唯一「体育室」があります
- ⑥ 公民館を自主グループの皆さんにお貸しする仕事と、いろいろな主催事業を開催する仕事をしています

※奈良市内には、生涯学習センター一館と、二十三の公民館があります

以上、皆さんは何項目ご存じでしたか?

次号も引き続き、西部公民館のママ知識についてお知らせします!



# 自主グループの“顔”

「奈良県重陽気功協会」

代表 大久保 登さん

西部公民館で毎週水曜に活動されている他、毎朝五時半から大洲池公園と三段公園でも練功会をされています。長年熱心に気功に取り組み、この度重陽気功協会本部から表彰された大久保さんにお話を伺いました。



(聞き手 小森)

**\*気功を始められたきっかけは？**

しみんだよりで案内を見て、講座に応募したのが始まりです。その時六十歳でした。

気功の先生から「百日で効果が出る」と聞いた時は半信半疑でしたが、足の静脈の弁が壊れて手術が必要だった状態から、医者から手術は必要ないと言われるまでになりました。おそらく、気功を続ける中で血管が強くなったのでしょうか。

始めて六十日で結果が出たことで気功の力を実感した私は、多くの方に体験してほしいとの思いで二十年以上続けています。

**\*気功の効果はすごいんですね！**

体だけでなく、気持ちも前向きになっていくのを感じています。自主グループの仲間と気功を続けていく中で、お互い体の調子が良くなったことや元気に過ごせていることを分かち合えることも、とても張り合いになりますね。

**\*これから目標は？**

気功をするかたわら、登山も長年続けています。日本百名山は全制覇することができました。七十六歳から毎年登り続けている富士山に九十歳まで登ることがひとつの目標です。目標に向かい、これからも気功で元気を保ち続けたいと思います。

## こんな講座ありました

平成二十六年年度 西部公民館主催事業  
「モデルウォークを体験しよう！」

三月二十二日(日)、体育室にて開催しました。

講師は、モデル経験もあり、実際にモデルさんにも指導されているビューティトレーナーのRikaさん。  
Rikaさんのご指導のもと、五十名もの参加者が元気に体験されました！  
年齢はまちまちですが、皆さん美しく歩くことに一生懸命。その日だけはモデル気分を決めポーズ！広い体育室を所狭しとウォーキング体験されていました。



(写真)

今後も、西部公民館ではいろいろな講座を開催予定です。みなさま、どうぞご参加ください。



主催講座のお申込みは、  
しみんだより・ホームページをチェック

URL <http://manabunara.jp>



「かけはし」の題字について

美もじ会の森 翠香先生に書いていただきました。ありがとうございました。



## 主催講座のご案内

### ■Woman Power!

託児付

日程：5～12月の第3木曜

※8月は休み [全7回]

時間：10～12時

内容：現代書道、ヨガ、整理収納術、

歴史講座、ジャム作り等

対象：市内在住・在勤の40代

までの成人女性

締切：4月30日(木) 必着

※詳しくは、事務室へお問い合わせ下さい

## お知らせ

### 【ゴールデンウィークの開館日と、使用申請について】

4月29日(水) 休館日(昭和の日)

4月30日(木) 開館日 [～5/28分の受付]

5月1日(金) 開館日 [～5/29分の受付]

5月2日(土) 開館日 [～5/30、31、6/2、3分の受付]

5月3日(日) 休館日(こどもの日)

5月4日(月) 休館日(みどりの日)

5月5日(火) 休館日(憲法記念日)

5月6日(水) 休館日(振替休日)

5月7日(木) 開館日 [～6/4分の受付]

※以降、通常通りです(公民館の休館日は月曜・祝日)



5/2(土)朝の申請は混雑が予想されます。時間に余裕をもってお越しください。

