



<発行> 【2018年6月14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

今年も梅雨がやってまいりました。

この時期は、低気圧の影響で、何となく気分が沈みがちになったり、身体のだるさや頭痛を訴える方が多くなり、1年のうちで最も体調を崩しやすい季節のようです。健康管理に気を付けて、梅雨を乗り切りたいものですね。

さて、最近公民館では、図書室の蔵書を定期的に借りてくださる利用者の方や地域の方が増えてきました。

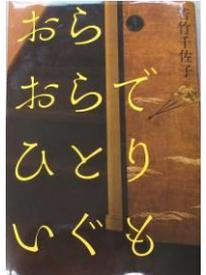
また、ご近所の方に「図書室のことを宣伝しておきましたよ～」と窓口でお話して下さる方や、お読みになった本に感銘を受け、お便りをお寄せくださる方もあり、このように多くの方々に図書室をご活用いただけるようになりとても嬉しく思っています。自主グループの利用のない時間帯は、読書の場としてご利用いただけますので、憩いの場、集いの場としてもぜひご利用ください。

長雨の続くこの季節だからこそ、みなさんもゆっくりと読書を楽しまれてはいかがでしょうか？

なお、地域の方よりお寄せいただいたお便りについては、裏面の「地域の情報コーナー」に掲載させていただいておりますので、ぜひご覧ください。(奥田 保枝)

図書ボラ「みなくる」のおススメ本の紹介

タイトル: おらおらでひとりいぐも
 著者: 若竹 千佐子
 発行: 株式会社 河出書房新社



文壇の登竜門とされる芥川賞受賞作品。愛する夫と死別、疎遠になった二人の子どもたち、孤独と老いの不安。「おら、どうすたばいいだべか...」。内なる葛藤と切ない望郷の念、そして愛とは、自由とは、65歳の主婦が東北弁で語る女の本音。メディアでも話題沸騰！同世代の女性にお薦めの一冊です。
 図書ボラ「みなくる」 矢吹通恵

8～9月の講座案内

★ 親子で流しそうめん大作戦！

一度は体験したい憧れの流しそうめん！
 親子で協力して、竹で器を作ったり
 そうめんを流す台を作ります。



とき: 8月19日(日) 9時30分～14時30分
 対象: 奈良市在住の小学生と保護者 10組
 費用: 1人500円(材料費)

サマーチャレンジ IN 南部

夏休み終盤の2日間、いろんな体験をして夏の楽しい思い出を作りませんか？

◎ 8月23日(木) 10時～15時
 マジック体験、ピザづくり、戦争についての学習
 ◎ 8月24日(金) 10時～15時
 絵はがきづくり、カレーづくり、南京玉すだれ体験
 対象: 奈良市在住・在学の小学生 20人
 費用: 800円(食材費) ※2日連続講座です

こわ～いおはなし会 IN 南部 申込不要

暑い夏の夜に、背筋がゾクッとするようなこわ～いおはなし会を開催します。ご家族、お友だち同士、お誘い合わせのうえ、ぜひ南部公民館にお越しください。

とき: 8月31日(金) 19時～20時
 出演: 図書ボラ「みなくる」のみなさん
 ※小学生以下は保護者同伴又は要送迎



当日、講座開始2時間前の時点で奈良市に気象警報が発令された場合、講座は中止とします。



腸活レシピでカラダの中から美しく！

第1回: 9月8日(土) 10時～11時30分
 腸内環境と脳の健康、大腸がんの予防について(講義)
 第2回: 9月15日(土) 10時～12時30分
 「腸活」に効果的な発酵食品を使った料理実習
 第3回: 10月20日(土) 10時～12時30分
 食物繊維を多く含む食品を使った料理実習
 対象: 奈良市在住・在勤・在学の成人女性 16人
 費用: 2,000円(材料費) ※3回連続講座です

ノルディックウォーキング IN 南部

ノルディックウォーキングの正しい歩き方を学び、夏から秋へ移り変わる景色を楽しみながらウォーキングします。
 とき: 9月13日、27日、10月11日、11月8日
 いずれも木曜日 9時30分～11時30分
 ※初回9月13日は9時から講座を開始します
 対象: 奈良市在住・在勤・在学の3km程度歩ける成人20人
 費用: 2,000円(ポールレンタル料)

◇申込方法◇

往復ハガキ(講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号を記入)で南部公民館まで郵送。または(公財)奈良市生涯学習財団ホームページ <http://manabunara.jp> の「参加申込」フォームからお申し込みください。(ホームページからのお申込みは、☆印の講座は7月、それ以外の講座は8月からの予定)
 ※FAX(62-5931)でのお申込みも可です。
 ※直接窓口でお申込みの場合は、返信用はがきをご持参ください。

こんな講座ありました

4月24日(火)～
6月12日(火)開催 **みんなでアロハ～はじめてのフラ～**

ハワイアンフラ講師の乾清美さんを講師にお迎えし、年齢を問わず気軽にできるハワイアンフラを楽しく学び、基礎的な体力の向上や健康的な体づくりを目的として開催しました。

まずはフラの基本姿勢やステップなどを教えていただきました。腰に体重をのせてステップを踏む動作は、意外とハードな様子。みなさん真剣な表情で足を動かし、心地よい汗をかいていらっしゃいました。



2回目からは「パインアップルプリンセス」の曲に合わせて踊りをご指導いただきました。「むずかしい～!」「すごく頭を使いますね～」という声も聞かれましたが、みなさん、とっても楽しみながら、踊っていらっしゃいました。

4回の講座終了後7月より、自主グループ「カラニカイフラサークル」として、活動をスタートされることになりました。ご興味のある方は、南部公民館にお問合せください。

地域の情報コーナー

図書室の蔵書、小説「棚田嘉十郎」をお読みになった地域の方より、思いの詰まったお便りをお寄せいただきましたのでご紹介いたします。

先日、南部公民館の図書室でこの本を見つけました。棚田嘉十郎についての知識は少しはありましたが、詳しくは知りませんでした。表紙を開くと、新聞の切り抜きがはさんであり、以前施設長だった上安董子さんが、絶版になった本を京都で見つけたという記事でした。何やら縁を感じました。

明治、大正にかけて棚田嘉十郎が平城宮跡の保存に身を投じた様子が小説として記されていました。奈良公園の植木職人だった嘉十郎が、何故どのように保存に走っていったのかが詳しく書かれています。

字を読むことも出来なかった彼が、「大極殿の狂人」と言われる中、私財を投げ打っての一途な行動は胸が痛むと共に、そんな人生があるのだと改めて考えさせられました。今の平城宮跡を嘉十郎が見たら、どう思うだろうと思いました。

日清、日露の戦争の苦しい状況の中、あきらめることなく自分一人から始め、どうにか周りの人の賛同を得て保存が動き出します。嘉十郎なしでは、今の平城宮跡がなかったかと思うと感慨深いです。平城宮跡の保存だけを願い、ひたすら走り続ける嘉十郎に何度か本を置き、胸が痛みました。

奈良のことをもっと知ってほしくて、ペンをとりました。ぜひ読んでいただけたらと思います。(辻井知子)



自主グループ活動にご参加ください!!



南部公民館では、さまざまな学習活動を行っている35の自主グループ(定期的に活動されているグループのみ掲載)があります。体験、参加してみたい活動がございましたら、お気軽に南部公民館(62-5931)までお問合せください。



学習内容	グループ名	活動曜日・時間	学習内容	グループ名	活動曜日・時間
色えんぴつ画	色えんぴつクラブ	第2・4水曜日 10:00～12:00	3B 体操	健康体操3B	毎週土曜日 19:00～21:00
絵画	南彩会	第1・3木曜日 9:00～12:00	3B 体操	3B 体操の会	毎週水曜日 10:00～11:30
創作押絵	創作押絵ちどり会	第3土曜日 10:00～17:00	太極拳	太極拳愛好会	第1・2・3水曜日 10:00～11:30
絵手紙	山茶花会	第3金曜日 13:30～17:00	扇を使った太極拳	健康体操扇	毎週金曜日 18:45～20:45
仏画	なかよし地藏	第1火曜日 13:30～15:30	健康づくり	清澄いきいき男組	第2・4木曜日 14:00～16:00
刺しゅう	絵画刺しゅう教室	原則火曜日(月1回) 9:00～17:00	自彊術	楽しい自彊術クラブ	毎週金曜日 10:00～12:00
アメリカンフラワー	アメリカンフラワーすみれ会	第2・4土か日曜日 9:00～12:00	ヨガ	ヨガサークル「サンガ」	毎週土曜日 17:00～19:00
アメリカンフラワー	ひまわり会	第4木曜日 10:00～16:00	マッサージ・料理	ほのぼのクラブ	毎週金曜日 10:00～12:00
編物	ニットクラブ	第4水曜日 13:30～16:00	南京玉すだれ	喜楽会	第3金曜日 13:30～16:00
日本民謡	日本民謡香瑤会	水曜日(月3回) 19:10～21:00	着付け	着物に親しむ会	第2火曜日 13:00～17:00
オカリナ	グループ♪オカリナ	第1・3火曜日 9:00～12:00	和算研究	奈良和算同好会	原則木曜日 13:00～17:00
パン・お菓子作り	パンづくりの会	第3水曜日 9:00～12:00	体操・紙芝居・工作	OBTK kids	不定期
男性料理	ジェントルマンの料理	第2日曜日 9:30～12:00	スカウト活動	ガールスカウト奈良県第11団	不定期
読書推進活動	図書ボラ「みなくる」	第2金曜日 13:00～16:00	野外活動	ボーイスカウト奈良第6団	不定期