

(公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館だより



【2018年度 NO.4】

<発行> 【平成30年11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

日ごとに秋が深まってまいりました。朝日に輝く銀杏やプラタナスの木々の鮮やかな紅葉を車窓より眺めながら、ひとときの幸せを感じつつ、出勤している今日この頃です。

さて、公民館では5月より「十七文字の世界～俳句のいろは～」という新講座を開催してきましたが、職員も俳句を作り、講座に参加し、受講生の皆さんと共に西谷剛周先生にご指導いただきました。

皆さんもご存知のとおり、俳句は十七文字で自分の感じたことを表現する文芸ですが、言いたいことを一部だけ詠み、読み手が想像する余白を残さなければならぬ難しさがあります。

講座がスタートしてからというもの、休日には、鉛筆、メモ帳、歳時記を持っていろんなところに出かけ、俳句を作る日々。目にしたもの、感じたことを句に詠んでみては推敲し、推敲を重ねるうちに、どの句が良い句なのかよく分からなくなって悩んだり、なかなか作れなくなったりの連続でしたが、講座では、受講生の皆さんの細やかな観察力や独創的な発想の俳句に感銘を受けながら、鑑賞させていただきました。俳句の世界を共に学び、楽しみながら体験することができました。講座は11月で終了しましたが、12月より自主グループ「南部会」として活動されることになりました。ご興味のある方は、南部公民館までお気軽にお問合せください。(奥田 保枝)

図書ポラ「みなくる」のおススメ本の紹介

タイトル：^{えどしやうごん}穢土荘 巖 (上・下)
 著者：杉本 苑子
 発行：文藝春秋

秋の夜長。読書にはうってつけです。そんな時は、読みごたえのある長編にチャレンジしてみたいかがでしょう。



意外と知らない激動の「奈良時代」を、重層的に鮮やかに描き出す歴史小説です。古都奈良を見る目が、少し変わるかもしれませんよ。 図書ポラ「みなくる」 赤尾 晴美

12月からの 講座案内

◇申込方法◇

往復ハガキ(講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、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。(「あなたも英会話でおもてなし」のホームページからの申し込みは、1月からの予定) FAX(62-5931)でのお申し込みも可です。 ※直接窓口でお申し込みの場合は、返信用はがきをご持参ください。



たったひとつの クリスマス絵本づくり

要申込

世界でひとつしかない楽しい自分だけの絵本を手作りしてみませんか？

お絵描き、絵本が好きな子、みんな集まれ～！
お友だちを誘ってぜひ参加してね～！

日 時：12月8日(土) 10時～12時
 対 象：奈良市在住・在学の小学生 20人
 講 師：図書ポラ「みなくる」の皆さん



あなたも英会話でおもてなし

要申込

2020年、東京オリンピックの開催を控え、少しでも英語が話せたら…と欲している方に、おすすめの講座です。ネイティブの講師の方に、日常生活に役立つコミュニケーション英会話を学びます。

日 時：2019年1月31日、2月7日、2月14日、

3月7日、3月14日<全5回>

いずれも木曜日 10時～11時

対 象：奈良市在住・在勤・在学の成人 15人

講 師：こども英語けいはんなの外国人講師の方

※しみんだより1月号に掲載予定です。



つながりホッとスペース

高齢者の皆さんの繋がりづくりや交流の場として月替わりでさまざまなプログラムを実施します。申込は不要です。どうぞお気軽にご参加ください。

12月6日(木)：干支(亥)の押絵づくり

講師：手作りサークル 窪田佐江子さん (500円)

1月10日(木)：認知症予防、脳トレ、健康講座

講師：都南地域包括支援センター職員他

2月7日(木)：簡単な体操とストレッチ

講師：奈良市運動習慣づくり推進員協議会 (100円)

3月7日(木)：歌声スペース

講師：奈良市社会福祉協議会ミュウジックメイトの皆さん

対 象：都南中学校区在住の60歳以上の方

時 間：13時30分～15時30分

持ち物：飲み物、タオル、参加費など

※この講座は長寿健康ポイント対象事業です。70歳以上の方は、参加すると20ポイントがもらえますので、ななまるカードを必ずお持ちください。()内は費用です。



裏面に続く

こんな講座ありました

9月8日(土)、9月15日(土)、10月20日(土) 開催

腸活レシピでカラダの中から美しく!

この講座は、腸内環境の改善が、いかに大切であるかを学ぶとともに、「腸活」に効果的な食材を使った料理を学び、生活習慣や食生活を見直すことを目的に開催しました。

第1回目は、「腸内環境と脳の健康・大腸癌について」をテーマに、高井病院看護部長の吉村久美子さんにご講義いただき、「腸活」の重要性について改めて認識することができました。



第2、3回目は、栄養士の猪飼久子さんをお迎えし、塩麴や醤油麴、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を豊富に含む野菜を使った料理を教えてくださいました。参加者の皆さんからは「家庭でもぜひ作ってみます。」との声が聞かれました。



9月9日(日)開催 奈良市家庭教育サポートネットワーク支援事業 絵本がつなぐ子育てネットワーク

地域で、子育てにおける絵本や読書環境の実情と課題について情報交換し、課題解決のためにはどのような支援が必要であるのかを考えることを目的として開催しました。

奈良教育大学の横山真貴子先生をお招きし、絵本が子どもの発達にもたらす効果や、子どもの頃の読書活動が、人生をいかに豊かにするものであるかなどについて、わかりやすくお話いただきました。



参加者は子育て支援者の方、図書ボランティアさん、子育て中のお母さん方や地域住民の皆さん。それぞれが、活動や子育てする中で、かかっている課題について、意見交換を行いました。

さらに、横山先生のお話を聞いて、課題解決のためには何ができるのか、どのような支援が必要であるかなどについて多くの意見を出し合い、交流を深めていただくことができました。



地域の情報コーナー

都南中学校区内の「子育て広場」、12月開催イベントのご案内です。対象は、おおむね0~3歳(児童館は乳児~就学前)のお子さんと保護者の方です。お申込は不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

ゆめの丘 SAHO
(奈良佐保短期大学 3号館)
(鹿野園町 806)
12/8(土) 10:00~12:00
ハンドベルコンサート
出演:ベルコモンスの皆さん

横井児童館「子育てひろば」
(横井 5丁目 337-2)
12/10(月) 9:00~12:00
大好評! 大王松の大きな
まつぼっくりツリーづくり

古市児童館「いこいのひろば」
(古市町 1263番地)
12/12(水) 10:00~
パネルシアター・歌・手遊びで
楽しむクリスマス
※講師:ゆめの丘 SAHO スタッフ

育児サロンおびとけ
(帯解こども園(柴屋町 20))
12/6(木)ふれあい遊び
12/13(木)おたのしみ会
9:00~12:00

pole pole!
(南部公民館明治分館)
(北永井町 508-2)
12/18(火) 9:30~12:30
♪メロディ・アリサ♪さん
とクリスマス

ママ・はぐ
(辰市地域ふれあい会館)
(西九条町 2-2-44)
12/19(水) 13:00~16:00
♪メロディ・アリサ♪さん
と楽しむクリスマス

うさぎ組
(旧精華幼稚園)
(高樋町 1239-1)
12/22(土) 9:30~
クリスマス
ツリーづくり

おしらせ

平成30年12月27日(木)から平成31年1月5日(土)の間は年末年始につき、南部公民館は休館させていただきます。
平成31年1月23日(水)~2月2日(土)の使用申請につきましては、平成30年12月26日(水)に受付させていただきます。

お願い <空きビンの回収について>

南部公民館では、**空きビンは回収していません。**(ペットボトル、缶、牛乳パックのみ回収しています)
月一回の再生資源収集日(ゴミカレンダーに記載)にお出しくださいますようお願いいたします。