



# 柳生公民館だより

令和 6 年 3 月 1 日 第 5 号

発行 (公財)奈良市生涯学習財団  
柳生公民館  
奈良市柳生町 340 (TEL&FAX) 94-0504  
発行責任者:谷澤 雅美

新年早々能登半島に地震・津波が起こり大きな被害がありました。復興には、日本全体で支援していかなければいけません。ところで3月は、公民館は、学校と同じ年度末になります。令和5年度の総括と令和6年度の準備の時期になります。令和5年度は、私が興東公民館との兼務として勤務させていただき、至らない事が多々ありました事お詫びいたします。しかし地域の方々のご協力、職員の周到な準備のおかげで何とか年度末を迎えられそうです。来年度も柳生公民館をよろしくお願いいたします。

## 令和 6 年度 講座開催の予定

### 新規講座 募集

### 柳生 H.E.爽健学級

生活に密着したさまざまなテーマでの学習を通して、高齢者が現代社会に対応し、明るく健康で、楽しく生き甲斐のある生活を送ることを目標に開催します。

開催日: 令和 6 年 6 月 19 日(水)  
令和 6 年 8 月 28 日(水)  
令和 6 年 11 月 27 日(水)  
令和 6 年 12 月 18 日(水)  
令和 7 年 2 月 19 日(水)  
令和 7 年 3 月 12 日(水) 連続6回

時間: 13時30分~15時30分

会場: 奈良市立柳生公民館 1階 講座室

内容: 各回いろいろなジャンルの学習

対象: 柳生地区在住の 60 歳以上

締め切り: 令和 6 年 5 月 31 日(金)

費用: 各回による

詳細は、後日チラシを配布します。

### 新規講座 募集

### 暮らしに役立つ美文字講座

日常、暮らしに役立つ文字の書き方をボールペン・筆ペンで学ぶ講座です。

美しく書くためのコツを学びます。

開催日時: 令和 6 年 5 月~6 月 連続 3 回

時間: 10時30分~12時

会場: 奈良市立柳生公民館 1階 講座室

内容: 美文字の書き方のコツを学ぶ

対象: 奈良市在住在勤在学の成人 10 人

締め切り: 令和 6 年 5 月 14 日(火)

### 自分を磨く女性講座

来年度 4 月から新たに柳生地区在住の女性を対象に自分磨きの講座を開催します。女性ならではの興味を持っていただける内容を学習します。

興味のある方、公民館に来たことがない方ぜひご参加ください。

開催日: 令和 6 年 5 月~令和 7 年 3 月 連続 5 回

時間: 13時30分~15時30分

会場: 奈良市立柳生公民館 1階 講座室

内容: 各回いろいろなジャンルの学習

対象: 柳生地区在住の女性 10 人

締め切り: 令和 6 年 4 月 20 日(土)

費用: 各回による

詳細は、別紙をご覧ください。

### 参加者募集

### 土曜フィットネス

1 月から連続 5 回講座で開催していた「運動で免疫力アップ」が参加者からの要望により自主グループと成りました。日頃動かさない筋肉を使い有酸素運動を取り入れ身体を動かします。

1 回目は、3 月 9 日から始まります。

参加希望の方は、公民館までお問い合わせ下さい。

日時: 原則第 2・4 土曜日 (月 2 回)

時間: 13 時~14 時 30 分 90 分

講師: FITNESS インストラクター

寺尾 志保さん

内容:

○フィットネス養生気功

○リズム体操 (有酸素体操)

○体感トレーニング (マットを使った軽運動)

会費: 2,500 円

持ち物: マット (貸出可)、上靴、タオル、飲み物

≫裏面もご覧下さい

## こんな講座ありました

### 柳生・里山の植物探索

柳生の里山を散策しながら柳生の魅力を知ってもらうために開催しました。

自然と触れ合いながら野山に咲く植物を観察し、より知識を深め新たな発見をしました。

受講者の感想は、○普段あまり気にしない雑草について知らないことを丁寧に教えてもらえてよかった。○知らない植物を教えてくださいありがたかった。○いろいろな植物の説明を聞きながら歩いて勉強になった。楽しかった。○いつも見ている草が、本当に見ていなかったと反省、これからも変わらないだろうがちょっとはまともに見てみようと思う。○いろいろな植物の名前や特徴を教えてください楽しかった。

などの感想をいただきました。



## 知る・見る 柳生の歴史

柳生は歴史的価値の深い地域です。その価値をより身近なものとする為、知識を深め、現地を歩くことで新たな柳生の魅力を知ってもらうために開催しました。

第1回は、公民館で柳生の歴史、柳生一族にまつわる様々な話を聞きました。

第2回は、一刀石、芳徳寺など柳生の名所を巡りました。距離は約5km

多少のアップダウンがありました。

受講者の感想は、○地域の知らないところを見られて良かった。また、自分でも行きたい。○詳しく説明していただきよくわかった。○地元に住んでいながら知らないことも多く感動があった。

などの感想をいただきました。

### 柳生句会

○年豆を掌に炮烙の音よ母の背よ

○風花の舞ってたどりぬ終の枝

○切なくも一步踏み出す能登の春

○無機質なA一の声冬ざるる

○湖一つ呑みこんでいく春一番

○雪国の「火はごちそう」の意味深し

○庭の端の風の尖りや牡丹の芽

○藁苞に紅色凜と寒牡丹

### 地域の方の短歌

年男無事に迎えた七回目

妻の助けを借りる日多く

柳生下町 斎藤昇

### 柳生短歌会

○ボケたかなボケてないやと見上げいし空の青さを鳥に問いぬ

○能登地震うから失なう人々のつらさつくづくひと月過ぎて

○被災地の映像見る度やるせなく届けとばかり僅かな募金

○受験期の孫気がかりで夜の更けて寝返り幾度只に目を閉ず

○澄み渡る東の空に三日月と横に輝く明けの明星

○ふきのとう今年も土手に芽生えきて生きよ生きよとわれを励ます

○掌に溢る亡父母より多き年の豆護国神社の父の命日

○思い出の地一つ消えたりいつの日か蘇えること願いてやまん

## 奈良市都祁保健センター 月ヶ瀬健康相談室からのお知らせ

**\*都祁保健センター・月ヶ瀬健康相談室では妊娠・出産・育児などや大人の健康相談についてお気軽にご相談ください。**

**電話でもご相談できます。**

### 保健師による妊産婦・乳幼児健康相談

<日 時> 5月16日(木) 午前9時30分~11時

<内 容> 妊娠中の過ごし方、乳幼児の発育発達  
(体重・身長測定)、育児相談

<場 所> 柳生こども園 <持ち物> 母子健康手帳

<申 込> 不要

### 毎月の健康相談

健康づくりのために相談したい方

(減量や高血圧、健診結果の見方など)、

お気軽にご相談ください。(要予約)

気になる健診結果をお持ちください。

<日 時> 4月18日(木)・5月16日(木)

<場 所> 奈良市都祁保健センター

<日 時> 4月26日(金)・5月24日(金)

<場 所> 月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

※申込・問合せは、奈良市都祁・保健センターへ。

電話 0743-82-0341

