



# 柳生公民館だより

令和 7年 1月1日 第 4 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:清原 弘章

あけましておめでとうございます。旧年中は柳生公民館の活動にご協力・ご参加いただき、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月になると皆さんのお家でもお雑煮を食べると思います。地域やまた家庭によっても違いがでるものらしいです。我が家のお雑煮は三が日中変わり、元旦は白味噌、2日はすまし、3日はまた白味噌でした。周りではそのような家を聞いたことはありませんでした。

きっと様々な地域から奈良に来た我が家の先祖が、それぞれの習わしを残し、合わせ、引き継いでいるものだと思います。我が家の文化と言えるかもしれませんね。

私も自分と妻の慣れ親しんだ“文化”を、子どもたちと楽しんでいきたいと思っています。

柳生公民館 館長 清原 弘章



## 第38回 柳生地区文化祭 大盛況!



11月9日(土)と10日(日)に開催いたしました「柳生地区文化祭」は、好天に恵まれてたくさんの方にご来場いただきました。ご来場くださいました皆さん、展示や発表、体験と食べ物他のお店にもご協力くださった皆さん、準備片付けにもご協力いただきました自治会、学校関係他文化祭に関ってくださいましたたくさんの方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。



ありがとうございました。

≫裏面もご覧ください

## 受講生募集

### 運動で免疫力アップ

1月15日(水)  
～2月12日(水)の  
毎週水曜日(全5回)  
13:30～15:00

風邪や感染症にかかりやすくなる冬。  
代謝を良くし体温を上げて、血液循環と免疫細胞  
の働きを活性化させるため、適度な運動を継続し  
て病気に打ち勝つ健康な身体を作りましょう!

内 容: マットを使用しての体幹トレーニング  
対 象: 柳生地区在住の成人(18歳以上) 10人  
費 用: 無料  
締 切: 1月8日(水)

### 短歌・俳句作品

#### 柳生短歌会

- ・宇治川を眺めていると スイスイと  
川鶺飛びゆき 見つめていたり
- ・良いことも悪いこともわからずに  
傘寿の傘を そっとすぼめし
- ・歌好きが集いて和むカラオケに  
心いやされ ストレス発散
- ・甘え来て 甘えさせいる 母と娘の  
深き母性の 果ての遣り取り
- ・山仕事 愛妻弁当 持ちて行く  
夫見送れば 朝日照りくる
- ・降りしきる 城跡よりの いちよう葉に  
想いを込めて 微笑みかえす

#### 柳生句会

- ・をのこらは いつも腹ペコ 冬鴉ふはからす
- ・飛火野の ホルンの響き 冬の鹿
- ・オーダーは スマホアプリで 冬座敷
- ・ブロッコリ 虫よぬくから 迷路奥
- ・傾かしぐだけ 傾かしいで赤し 岩紅葉もみじ
- ・「落ちたよ」と言われて探る 貼る 懐炉さく
- ・カーテンを開けて結露にへのへの字

### 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

申込  
問合せ

奈良市都祁保健センター  
(電話 0743-82-0341)

#### ○保健師による妊産婦・乳幼児健康相談

日 時	2月25日(火) 午前10時～11時30分
内 容	妊娠中の過ごし方、乳幼児の発育発達の確認(体重・身長測定)、育児相談
場 所	興東公民館(なかよしクラブ)
持 ち 物	母子健康手帳
申 込 み	不要



#### ○すこやかキッズ1・2・3

日 時	3月4日(火) 10時15分～11時30分 (①9:30～10:15まで/②11:30～45まで会場を開放。 ①は計測可)
内 容	「食べて遊んで、げんきっ子」 ・プチ講座「こどものごはん」(管理栄養士) ・おやつを試食(食育ボランティアラディッシュの会) ・親子遊びと絵本の時間(キッズサポーター保育士)
対 象	0～3歳児の親子
場 所	奈良市都祁保健センター
持 ち 物	母子健康手帳、お子さんに必要なもの
申 込 み	2月25日(火)までに都祁保健センターへ(→)



#### ○健康講座すっきりボディ講座

##### 第2回「私の血圧なぜ高い？」

日 時	2月12日(水) 13時～16時
内 容	高血圧の講話(月ヶ瀬診療所医師)、 筋トレ・ストレッチの実技、食事の話
対象・定員	健康づくりに関心のある方 10名
場 所	月ヶ瀬行政センター
持 ち 物	運動靴、動きやすい服装、水分補給ができるもの、 健診結果や血液検査結果等
申 込 み	1月31日(金)までに月ヶ瀬健康相談室(0743-92-0480)へ

##### 第3回「腹囲2cm、体重2kgを目指そう」

日 時	2月26日(水) 13時～16時
内 容	生活習慣病の講話(都祁診療所医師) 筋トレ・ストレッチの実技、食事の話
対象・定員	健康づくりに関心のある方 10名
場 所	都祁保健センター
持 ち 物	室内運動靴、動きやすい服装、水分補給ができるもの、 健診結果や血液検査結果等
申 込 み	2月14日(金)までに都祁保健センター(0743-82-0341)へ