



# こんな講座がありました！（公民館主催講座）

## すずらん学級

（うた体操）

今回は、西嶋敦子先生による「うた体操」でした。

楽しく歌いながら体操をします。体も心もほぐれ、軽くなります。元気になります。

先生の人柄もあり参加者にも人気の講座です。

参加者の皆さんは、終始、笑顔で歌いながら体操されていました。

参加者の皆さんからは、来年も体操してください。の声もありました。



## 都 祁 散 策

（貝那木山と国津神社）

あいにくの雨の中でしたが、都祁散策を行いました。

コースの時間帯をずらしたりして何とか、終えることができました。

午後には天気も回復し太陽も見え無事終えることができました。

参加者からの意見

・午前中は雨だったけど、貝那木山からの景色はよかった。

・普段知らない都祁をゆっくり見られた。

・午後は天気が回復したので良かった。



## つけ体験セミナー

（秋季寄せ植え）

今年も多くの花を使った秋の寄せ植え講座がありました。

ちなみに使った花は、パンジー、ピオラ、ゴールドクレスト、シルバースター、コルムナリス、ハボタン、エレモフィラニベア、アリッサム、ノースポール、ムルチユーレ、デイジ

ー、シロタエギクでした。豪華な作品ができました。

クリスマスやお正月まで持てますよ。

## おいしく異文化

（フィリピン料理を楽しむ）

今年にはフィリピン料理に挑戦です。講師には、フィリピン出身で、奈良県に在住の野末ジュリアンさんをお願いしました。

料理は、ルンピア（日本の餃子のな

かみを春巻き風にしたもの）、トロン（バナナナを春巻き風にし、油で揚げ

たもの）そして、フィリピンのお話もしていただきました。

国のこと、家族のこと、食生活のことなどです。



## おやこでチャレンジ

（焼き板作り）

今回の「おやこでチャレンジ」は、焼き板作りに挑戦です。

奈良県立野外活動センターの職員さんの指導のもと、杉の板をバーナーであぶり、焦げ目をつけ、その板を磨きつやを出します。

その板に専用のペイントで、好みの絵や文字を書いていきます。親子（祖母）で作品を楽しそうに作っていました。

十一月末、都祁の里は少し寒かったです。ホットで素敵な作品ができました。



## つけまつり2019

十一月二日・三日と恒例のつけまつりが行われました。

初日の特別講演には、地元都祁出身奈良県立橿原考古学研究所の共同研究員の泉 武さんを迎えました。

都祁の文化財の発掘や、研究されてきた「古代遺跡」と、都祁の地域にいくつもある「山城」にまつわるお話を聞かせて頂きました。

2日目は、舞台発表、バザー、菊花展、作品展などがありました。

連日、多くの人でにぎわいました。



## ◆大和未生流◆

### ◆冬至のウンチク◆

冬至にはかぼちゃを食べて柚子湯に入る習慣があります。かぼちゃは、中風（脳卒中）風邪をひかないようです。

冬至に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。

「ん」が2つつくもので、「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん（うどん）」でこれらを食べると病気にいからず、うどんは運（うん）・鈍（どん）根（こん）に通じるので出世するといわれています。



公益財団法人 奈良市生涯学習財団の情報を公開しています <http://manabunara.jp> “学ぶなら（奈良）  
バックナンバー（カラー）がホームページで見られます。施設紹介→都祁公民館→公民館だより

**学ぶ奈良**

**検索**