



中部公民館だより

(公財)奈良市生涯学習財団 中部公民館 〒630-8228 奈良市上三条町 23-4
TEL 0742-26-6506 FAX 0742-26-3263
E-mail chubu@manabunara.jp <http://manabunara.jp>

No. 21

令和3年9月発行



猛暑により熱中症に気をつけなければならない日が続くかと思えば、大雨が続き、河川の氾濫や土砂災害といった自然災害に備えなければならない日も続いています。また、新型コロナウイルス感染拡大が続き、ワクチン接種が進んでいるとはいえ、不安を感じている毎日。

そして、帰省や旅行なども自粛・行動が限られあまり明るい話題がない夏でしたが、オリンピック・パラリンピック、あつい熱い試合が行われていました。テレビの前で、選手の躍動感に驚き、喜びにガッツポーズし、涙に誘われ、テレビの前だけは室温が高かったのではないのでしょうか。公民館でも、短い夏休みを楽しめたらと、感染対策を取ったうえで、子どもたちを対象に親子で楽しめる「夏休み子ども映画まつり」を8月13日に開催しました。当日は、雨が断続的に降り、開催も危ぶまれましたが、子どもたち、お母さん・お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん 250人余りの方が参加してくださいました。映画だけでなく、各工作コーナーや遊びコーナーも、終わりの時間まで大にぎわい。順番が来るまで距離をあげ、都度消毒をし、マスクをしながらのひと時でしたが、子どもたちのはちきれんばかりの嬉しそうな目がとても印象的でした。コロナ禍の中で、多くのイベントを中止していくなかで、子どもたちも親も楽しめる場所があること、そんな居場所に公民館がなれたのかなと思います。

8月下旬には、奈良学セミナー、歴史文化連続講座を実施。講師の話しに耳を傾け、奈良の歴史や文化に深い感銘を受けておられました。コロナ禍だからこそできること、求められていることを実施していく。そのために職員が導線を考え、人が立ち、声をかけていく等、みんなが楽しい時間が過ごせるよう対応しています。



9月以降も様々なジャンルの講座を開講していきます。ぜひ、ご参加ください。

館長 福王 聖樹



中部公民館文化まつり

❀参加グループ募集中です❀

令和4年3月5日(土)～6日(日) 10月30日

10時～16時 ※6日(日)は15時まで

締切

●舞台発表:5日(土)10時～12時【5階ホール】

●作品展示:開催期間中【5階ホール】

●体験:開催期間中【5階エレベーター前他】

詳しくは館内設置のチラシをご覧ください。窓口までお問い合わせください。



不織布マスク

着用をお願い

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため

●来館時は、飛散防止効果の高い不織布マスクでご来館ください。

●顔とマスクに隙間ができないように着用してください。



こんな講座がありました (主催講座のご報告)

奈良学セミナー (前期)

- ・第1回「輝ける飛鳥の女帝」(7月18日)
講師：京都女子大学 名誉教授 瀧浪 貞子さん
- ・第2回「吉野のこと」(8月22日)
講師：天理大学 客員教授 深澤 芳樹さん
- ・第3回「日本の歴史と疾病」(9月12日)
講師：帝塚山大学 客員教授/半蔵門ミュージアム館長 西山 厚さん



一部をご紹介します!



奈良大学公開講座「夏の夜話 2021」

- ・第1回「消費行動からみたコロナ禍における人々の心理」(7月2日)
講師：奈良大学 社会学部心理学科 教授 與久田 巖さん
- ・第2回「食の問題を考える」(7月9日)
講師：奈良大学 社会学部総合社会学科 教授 領内 修さん
- ・第3回「コロナ禍におけるメンタルヘルス」(7月16日)
講師：奈良大学 社会学部心理学科 教授 武本 一美さん



歴史文化連続講座「奈良へ」メイン講師 西山 厚さん

立命文華会共催講座 (7月31日)

「石川啄木の望郷歌をめぐって」

講師：天理大学名誉教授 太田 登さん

知っとこ! 奈良 (6月30日)

～法相宗慈恩会「^{りゅうぎ}豎義」を学ぶ～

- ・第1回「奈良の真宗寺院」(6月26日)
講師：浄土真宗本願寺派浄教寺 住職 島田 春樹さん

夏休みダンボール工作 (7月29日)

講師：動くダンボールアート作家 千光士 義和さん

夏休み子ども映画まつり

(8月13日)



- ・第2回「中世奈良の怪異」(7月24日)
講師：京都教育大学 名誉教授 西山 克さん



- ・第3回「元林院の花あかり」(8月28日)
講師：つるや舞子 大野 菊めさん

もうひとつの学び舎

脱プラ博士になろう
(7月10日・7月24日・8月7日)

クリエイティブをつくらう
(7月10日・8月7日・9月11日)



9月に入り、間もなく秋。気候の変動に、体調を崩したり、疲れが出たりしていませんか？
そんなときは、朝のルーティン（決まりごと）として、次のことを意識してみましよう。
・窓を開けて日の光を浴びる
・朝食を食べる
強い光を網膜が感じることで、体内時計がリセットされるといいます。太陽の光は曇っていても明るさがあるので、朝日は最高の目覚まし時計と言えます。また、朝食を抜くと昼食時の血糖値の急激な上昇を招くので、習慣化すると糖尿病等のリスクが増すそうです。そして朝食の定番、ごはんは味噌汁や、トーストにバターなどは、ストレスを緩和すると言われる「セロトニン」を作るのに必要な栄養素が含まれ、「セロトニン」は日光にあたることで生成されます。
これから冬に向かって、布団の誘惑に苦戦する日が迫っています。健康な一日を送るためにも、規則正しい朝の習慣を今から意識したいですね。

～寧楽人 (Narano)～

清原 弘章