



# 京西公民館だより

## 京西公民館 主催講座の申込方法

①～④いずれかの方法

①往復はがきに必要事項《講座名・氏名・住所・電話番号・年齢・性別》を書いて京西公民館に締切日必着で郵送する。

②FAXで上記の必要事項を送信する。

③公民館に来館し、申込用紙に記入する。返信用に63円ハガキをお持ちください。

④公民館のホームページから申し込む

<<http://manabunara.jp>>

\*申込多数の場合は抽選となります

\*京西公民館では、公民館だよりやならしみんだよりに掲載されない講座も開催しています。上記HPで見ることができます。

一年の中で一番寒い時期を迎えました。晩冬の季語になっていく臘梅の枝を花瓶に挿して花びらの質感と香りを楽しんでいきます。また、手首、足首、首の3つの首を温めると良いと聞き、指先の空いた手袋、レッグウォーマーやスカーフなどを着用して試しています。太い血管が通っているところを温めることで冷えが改善されるようです。使用する暖房器具の設定温度を下げることでできるのが地球温暖化防止にも繋がります。寒いとは言いながらも、木々には新芽も少しずつ出てきて春の準備を始めているようです。寒さとコロナ禍を乗り越えて、今年も良い年にしたいものです。



## 防災講座

※受講無料

### 「在宅避難に備える」

イザという時の在宅避難に必要な物資や事柄について知っておきましょう！

と き：2月20日(日)  
13:30～15:00

締切：  
2/9  
(水)

場 所：京西公民館 2階ホール

対 象：京西中学校区在住の成人20人

講 師：明治安田生命保険相互会社

奈良支社/小林千裕さん

## はじめよう！

※受講無料

### スマホでオンライン会議

貸出用スマートフォン(アンドロイド)を使用して、ビデオ通話ができるアプリでオンライン会議を体験します。

と き：2月15日(火)  
13:30～15:30

締切：  
2/3  
(木)

場 所：京西公民館 2階ホール

対 象：市内在住でスマホの基本操作

ができる成人20人

講 師：ソフトバンク株式会社

参加者募集中の講座 ※要申込

発行

(公財)奈良市生涯学習財団 京西公民館  
奈良市六条西一丁目三番四十三―二号

電話・FAX 0742-44-2669

## モンゴル琴ヤトガのしらべ

※参加無料

珍しいモンゴルの伝統楽器ヤトガのコンサート。海外の音楽や文化に触れ、コロナのことは暫し忘れて、心豊かな時間を過ごしましょう♪

と き：3月13日(日)  
14:00～15:00

場 所：京西公民館 2階ホール

※申込不要ですが、新型コロナウイルスの感染状況によって入場を制限する場合があります。予めご了承ください。また、開催を中止する場合があります。

開催予定のコンサート

申込不要  
直接来て  
ください



日本唯一のヤトガ奏者/中西史子さん

ヤトガ(モンゴル箏)とは、主にモンゴル国や中国内モンゴル自治区で演奏されるツィター属の撥弦楽器です。古くは13世紀、チンギス・ハーンの時代から王宮で演奏されていたという記録があります。





～新しい生活様式でも豊かな学びを～



### 『子どもまなび隊～シュトーレンを作ろう～』

とき:12月12日(日)午後 参加:小学生12人



クリスマスを待つ間に少しずつ切り分けて食べるドイツの伝統的なお菓子、シュトーレンの作り方を地域にお住まいの井上奈々子さんに教わりました。定員に対し約4倍もの

応募をいただきました。生地にはドライフルーツやナッツを練り込み、焼き上がったら真っ白になるまで粉砂糖をまぶします。その形は幼子イエスを産着で包んでいるようにとされています。思い思いに書いたクリスマスカードを添えて持ち帰りました。それぞれのお家でクリスマスを楽しんで



### 『京西ウォーキングサロンⅡ』

とき:10～12月の第4金曜日、午前(全3回)

Ⅱでは公民館を発着地として誠美堂さん、たんぼぼの家さん他を訪問しながら歩きました。全3回のうち第2回にあたる11/26の行先は、大亀谷国有林。ちょうど公民館には京西中学校区地域教育協議会のドングリポストがありましたので、その取り組みを紹介し、現地では森林事務所職員の方のご案内で、森の中を歩きながら説明を聞いたり、ドングリスポットでは足を止めてドングリ拾いに夢中になりました。「奈良の鹿が喜んでくれるようフレッシュなドングリがいいわね」などおしゃべりしながらたくさんのドングリを集めました。今後も地域での子育てに関心を持っていただき、子ども達を見守ってくださるようお願いして終了しました。



こんな講座ありました

新しい自主グループの紹介

#### 【京西絵画サークル】

毎月第2・4金曜日

午後1時30分～4時30分

講師から水彩画の技法を学びながら、「描く」「観る」「観てもらおう」の3つの絵画の楽しみを仲間とともに味わっています。入会歓迎します。※令和2年度公民館講座『暮らしを色取る水彩画』終了後に結成されたグループです。



#### 【こども水彩画クラブ】

毎月最終日曜日

午後1時30分～3時30分

現在満員のため、欠員が出たら募集します。※令和2年度公民館講座『子どもまなび隊』個性を伸ばす水彩画』終了後に結成されたグループです。



#### 【京西健康サロン】

奇数月の第2金曜日

午前10時～11時30分

講師から気功、ツボ押しなどを学んで楽しくからだをほぐしています。※令和3年度『からだスツキリ！健康サロン』講座後に結成されたグループです。

からだスツキリ！健康サロン



暮らしを色取る水彩画



公民館で活動するには、右記のような主催講座後結成されたグループや既存のグループに入会する他自ら学習目的のグループを結成して使用することもできます。詳しくは公民館にお尋ねください。

#### 来館前にお確かめください

- 来館前には検温し、37.5度以上の熱がある方や体調の良いくない方は使用できません。
- マスクは必ず着用してください。
- 水分補給以外の飲食はできません。
- 集団感染発生のリスクを下げるために、
- 換気の悪い密閉空間にしないでください。
- できる限り使用時間の短縮をお願いします。
- 人を密集させないでください。
- 人と人との間隔は概ね1～2m以上空けてください。
- その他
- 物の共用を避けるため、来館の際マイスリッパのご持参をお願いします。
- 使用後の消毒と使用者名簿の提出にご協力をお願いします。



1月23日(日)午後、主催講座「奈良少年刑務所 絵本と詩の教室」を、作家の寮美千子さんを講師に迎えて開催しました。これは、利用者企画講座「笑顔を広げる学習会」の受講生より、地域の宝である子どもたちを守る大人の輪を広げることを目的とした学びの場をとの意見を元に実施したものです。当日、企画講座受講生の皆さんに、受付や会場の準備、片付けをしていただきました。「学習会」では2月と3月に今回の振り返り等を予定しています。公民館では今後も地域の方の意見を反映した講座を開催していきます。

写真上…企画の皆さん。周りへの声掛け広報も、お世話になりました！写真下…講演会の様子。

