

# 平城西公民館なび

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館 令和5年9月発行  
〒631-0804 奈良市神功4丁目25  
TEL&FAX: 0742-71-5711 E-mail heini@manabunara



## 平城西公民館 主催講座のご案内

10~12月に開催(予定)の講座です  
※準備中の講座は、変更になる可能性があります。  
詳しくはしみんだより、もしくはHPをご確認ください。

**募集中!** シニア  
きらっとサロン

お気軽にご参加ください

日時: 毎月第2金曜日  
14:00~15:00 **長**

内容: 偶数月→歌声サロン  
奇数月→健康体操(¥100)

対象: 市内在住の60歳以上  
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

**募集中!** 30分集中!  
朝活DVD体操

好評につき10月以降も継続決定!  
新バージョンの体操も始まりです

日時: 3/31までの毎週土曜日  
※11/11・12/30は除く  
9:30~10:00 **ホ**

対象: 市内在住-在勤の成人  
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

**募集中!** 知れば知るほど  
おもしろ文化講座①

~額田王の捧歌・  
高揚と悲しみと~

日時: 10月7日(土)  
13:30~15:00

対象: 市内在住・在勤・在学の成人35人  
講師: 岡田高志さん  
(大阪公立大学都市文化研究センター研究員)  
×切: 9月26日(火)

**募集中!** 書家に学ぶ  
ワンランク上の実用書道

~美文字で名前を書こう~

日時: 10/24、31、11/7  
火曜日【全3回】  
10:00~12:00

対象: 市内在住・在勤の成人15人  
講師: 佐竹 有沙子さん(書家)  
×切: 10月13日(金) ※材料費500円

**準備中** 11月11日(土)  
12日(日)

作品展示や舞台発表をはじめ、あの?!  
懐かしの「紙芝居」や、「歌声サロン」、  
金魚すくいやポン菓子まで、  
イベントが目白押しです!  
パワーアップした「秋の公民館まつり」を  
お楽しみください♪

★詳しくは別チラシをご覧ください★

**準備中** 知れば知るほど  
おもしろ文化講座②

~超昇寺郷山と平城ニュータウン~

日時: 12月3日(日) 講義  
12月24日(日) 現地学習  
10:00~12:00【全2回】  
受講料 900円

対象: 市内在住・在勤・在学の成人25人  
講師: 土平博さん(奈良大学文学部地理学科教授)  
×切: 11月21日(火) しみんだより11月号掲載予定

**準備中** 出前公民館 in 右京  
~ごみの分別・豆知識~

ごみ減量キャラバンがやってきます

日時: 12月7日(木)  
10:00~11:30

対象: 市内在住・在勤の成人  
会場: 奈良市右京地域ふれあい会館  
(奈良市右京三丁目18)  
★申込不要★ しみんだより11月号掲載予定

**準備中** 放課後子ども教室共催講座  
~神功で野鳥観察~

神功池公園で水鳥や小鳥などの  
渡り鳥の観察を楽しみましょう!

日時: 12月9日(土)  
10:00~12:00

対象: ならやま放課後子ども教室  
登録の小学生20人  
講師: 奈良フェニックスの会のみなさん

**予告** 家庭教育  
サポートネットワーク  
支援事業

①子どもの笑顔、それが私の幸せ  
~島田妙子さんに聞く!  
イライラしない子育て術~

1月20日(土)  
13:30~15:00

子育て中の方ももちろん、  
支援者や地域の方々にもぜひ  
お聞きいただきたい内容です

**新着図書** のお知らせ

- ・ハヤブサ消防団
- ・先祖探偵
- ・迷宮の月
- ・歴史の読み解き方
- ・くらまし屋稼業
- ・認知症で使えるサービスほか

気軽にのぞ  
きにきてく  
ださいね

②ハッピースマイル企画  
みんなおいでよ子どもまつり

3月3日(日)  
13:00~15:00

親子コンサートや手作りコーナー、  
絵本ひろばなど、平城西公民館が  
子どもたちの夢のような場所に  
様変わりします★乞うご期待!!



# こんな講座ありました

(6月下旬～9月中旬分のご報告)

## 放課後子ども教室共催講座～箏をちょこっと体験～

6月21日(水)

協力:ぐる～ぶ翔

最後はみんなで「さくら」を演奏♪

曲が弾けるようになって嬉しい～

ならやま子どもクラブのお友達20人が公民館に来てくれました。

開催中!

## 30分集中! 朝活DVD体操

参加者の声

なかなか家ではしないけど、ここに来るとみんながいるので励みになります。後期も頑張りま～す!

Mさん

開催中!

## シニア きらっとサロン

7月14日(金)

柔軟体操★チューブを使うと案に伸ばせます。

9月8日(金)

しっかり揉んで指先から血行を流しています

## (男性限定)フロに学ぶ! 誰かのために作る優しい手料理

7月2日(日)

ハンバーグ お味噌汁

焼きすぎないのがポイント!

7月9日(日)

オムライス

おいしく作るコツはケチャップを炒めること!

## 子ども陶芸教室

7月27日(木)

85人の応募の中から抽選で選ばれた20人が参加。世界でひとつだけの作品づくりをしました

何を作ろうかな～

関西文化芸術高等学校のお兄さんお姉さんが丁寧に教えてくれました

## 夏休み!ピザで親子クッキング

7月29日(土)

ママに手伝ってもらいながら頑張って切ってます

講師 森田先生

美味しいピザのできあがり～!

## 内面キラリ★大人メイクのコツ

8月30日・9月13日(水)

デモンストレーションで正しいメイク術をマスター!!

最近の流行りはふんわりまゆげ?

顔ストレッチなど血行も良くなり、身体の内側からキレイになりました♡

## こんなこともしました～



地域の方から頂いたヒマワリ★今年も元気に咲きました

## 大掃除

6月25日(日)

代表者会議終了後、自主グループのみなさんで館内の大掃除をしました。ご協力ありがとうございました。

## 草刈り&剪定

## 公民館

からのお知らせ

### ①神功秋まつり

10月22日(日)に池公園で開催されるおまつりに今年も出店しまーす! ぜひ遊びにお越しください

### ②年末年始の休館日

12月27日(水)～1月5日(金)

私が平城西公民館に勤めるようになって約1年半になります。けれどこの自主グループの利用者としてだと9年、なかなかの長期ユーザーです。公民館で仕事がしたいと応募したところ、配属されたのが平城西というすごい偶然! おかげで今や私の別宅となっています(笑)

ここで仕事をするようになって”楽しみ”が増えました。まずは花々。特に紫陽花は見事で、色だけでなく、こんなに種類があるなんて初めて知りました。梅雨の時期の楽しみ方を一つ覚えました。

そして、公民館に来られる方の笑顔。みなさんのにこやかな笑顔に会えることが日々の楽しみになっています。その中で、密かにあの人のようになりたいなあと思える笑顔もありますね。

知らなかった”楽しみ”がここにはたくさんあります。それはきっと増え続けていくはず! 新たな楽しみとの出会いを心待ちにしています!

## つぶやき

これからもよろしく お願いします!



職員

中川尚子