

平城公民館だより

Letter from Heijo public hall

R 2.4.19 発行

発行：(公財) 奈良市生涯学習財団
平城公民館
〒631-0811 奈良市秋篠町 1468
☎・Fax 0742-48-3578
財団 HP <http://manabunara.jp>
E-mail heijo@manabunara.jp

タケノコ

館長 粕谷正文

新型コロナウイルス感染症が全国的な広がりを見せる中、国を挙げての感染予防が取り組まれています。「自らの命は自ら守る」ということをしっかり受け止めて感染予防に努めていただくようお願いします。さて、先日、青果店の前を通りますと、朝採りと思われるタケノコが並んでいるのを見つけました。

「ああ、春の味覚が…」と、思わず手に取ってしまいました。

ところで、タケノコを漢字で表すと、「筍」「笋」「竹の子」などがあるようです。

「筍」は、竹に旬と書き表します。旬という漢字は、十日の日数を表す意味がある（上旬、中旬のように）ので、十日で竹になるほど成長が早いということからできたようです。

「竹の子」は食用に適さなくなった頃からのタケノコ（筍の後）、「笋」は、漢詩の中にある漢字だそうで、今はあまり使われていないそうです。

「筍」は、栄養的に見ると、カリウムが多く高血圧予防に良い、繊維質も多いとあり、体にもよさそうなので、旬の味覚をゆっくり味わいたいですね。

公民館では、今年も数多くの講座を開催してまいります。筍のように、みなさんとともにぐんぐん伸びていく公民館にしたいと考えています。今年度もどうかよろしくお願いします。



公民館の主催講座の予定

感染症対策のため、変更になることがあります。

【6月】

- 4日 元気サロン
- 4日 本当はおもしろい万葉集※
- 11日 ピラティス入門①※
- 14日 囲碁サロン
- 18日 ピラティス入門②※
- 21日 館内掃除、避難訓練
- 25日 平城生涯学習セミナー①※
- 28日 囲碁サロン



【7月】

- 2日 元気サロン
- 4日 パパと一緒に運動遊び
- 9日 ピラティス入門③※
- 12日 囲碁サロン
- 16日 ピラティス入門④※
- 25日 平城 DAY キャンプ※
- 26日 囲碁サロン
- 30日 生涯学習セミナー②※



【8月】

- 2日 夏休み子ども映画会
- 6日 元気サロン
- 20日 夏休み子ども工作教室※



子ども向けの講座は、夏休みの期間によって、変更になる場合があります。

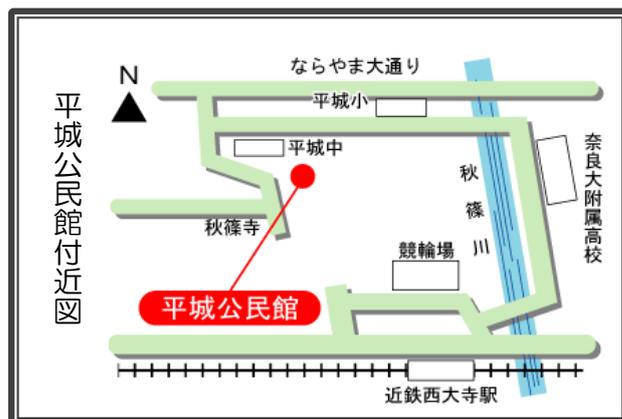
※の付いている講座は、事前申込が必要です。詳しくは公民館まで

コロナウイルス感染症による館の利用自粛について

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ目的で、公民館の利用につきまして、皆様方には大変ご迷惑をおかけいたしております。

公民館は、5月6日（水）まで臨時休館となっております。扉を閉じさせていただいています。何かご用の方は、メールや電話で承ります。

なお、状況によっては、今後も自粛を求められることがありますので、利用については、まずはお電話でお問合せいただきますようよろしくお願いいたします



公民館からお知らせ

本年度に行う講座の予定です。

- ◎平城元気サロン (月1回 入場は自由)
- ◎平城生涯学習セミナー(6月より 申込5/30まで)
- ◎平城囲碁サロン (6月より 月2回 入場は自由)
- ◎パパと一緒に運動遊び(7月より 4回 入場は自由)
- ◎本当はおもしろい万葉集(6月より 4回 申込必要)
- ◎ピラティス入門 (6月より4回 申込必要)
- ◎平城 DAY キャンプ (7月25日 申込必要)
- ◎夏休み!子ども映画会 (8月2日 入場は自由)
- ◎夏休み!子ども工作教室 (8月20日 申込必要)
- ◎探検!奈良の世界遺産(9月より 3回 申込必要)
- ◎平城自主グループ発表会 (11月頃 入場は自由)
- ◎平城歴史ウォーク (11月頃 申込必要)
- ◎平城シニア映画会 (11月頃 入場は自由)
- ◎クリスマス親子クッキング (12月 申込必要)
- ◎シニア向けスマホ教室 (1月頃 申込必要)
- ◎バレンタインコンサート♪ (2月頃 入場は自由)
- ◎防災セミナー (3月頃 入場は自由)

講座は途中で変更になる場合があります。
詳しくは公民館までお問合せください

新型コロナウイルスを防ぐ

新型コロナウイルス感染症では、発熱や咳が長引くことが多く、強いだるさを感じることも多いといわれています。

ウイルスは、感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒に吸い込んだり、感染者が触れた物から手を通して口や鼻へ侵入したりすることによって広がっていきます。

感染症を防ぐためにできることは

- ① 石鹸を使ってこまめな手洗いをしましょう
- ② 咳など症状のある人は、咳エチケット(マスク)をしましょう
- ③ 3密(密閉、密集、密接)を避けましょう
- ④ 休養、睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう
- ⑤ 万が一、発熱等の症状が見られたら、仕事を休んで、毎日体温を測定しましょう

感染症にならないために、一人一人が自分の健康管理に努めるようにお願いします。

公民館自主グループの紹介

現在、平城公民館で活動されている自主グループです。体験や入会についてのお問い合わせは公民館まで。

グループ名	内容	活動日	活動時間	グループ名	内容	活動日	活動時間
秋篠レインボー	童謡・唱歌	第2・4土	10:00~	どんぐり会	調理(男性)	第3土	9:30~
あしび会	かな書道	第2・4木	9:30~	なら四季彩スケッチクラブII	水彩画	第1・3金	9:30~
あすか教室	カラオケ	第3水	19:00~	日写連平城支部	写真	第4日	10:00~
あずさ	体操	毎週金	19:00~	にんじん	調理	第3金	9:00~
綾の会	着付け	第1木	13:00~	はぎの会	かな書道	第1・3木	9:30~
平城絵手紙クラブ	絵手紙	第1木	14:00~	ハッピーイングリッシュ	英会話	第2・4火	13:30~
折り紙教室	折り紙	第1火	13:30~	花紫舞踊会	日本舞踊	毎週水	13:00~
オリーブの会	着物のリメイク	第2・4水	13:00~	ダンスサークルティファニー	社交ダンス	毎週水	13:00~
オリーブ料理教室	調理	第1金	9:00~	ひまわり	調理	第3水	9:00~
かきりんご	心理学	第2水	10:00~	ブーケガルニ	調理	第4火	9:30~
カラオケ秋篠教室	カラオケ	第4火	13:30~	フランス会	刺繍	第2・4木	13:00~
サロン・ド・まゆ	読書会 ボランティア	奇数月第3水 偶数月第3火	13:00~	柔術サークル	大和流柔術 (護身術)	毎水 小学 毎水 中学	17:15~ 19:00~
グディエクササイズ	健康体操	毎週火	9:30~	フルーツパフェ	調理	第4木	9:30~
恒友会	書道	第2・4木	13:30~	マムズキッチン	調理	第3木	9:30~
コリオミックス・アンジュ	ダンス ストレッチ	毎週金	10:00~	みどりの会	手芸	第3火	13:00~
コール・ショコラ	コーラス	毎週金	13:00~	ライヴリーYOGAクラブ	ヨガ	毎週木	9:45~
すこやか体操	健康体操	第1・3土	9:30~	ラディッシュ	調理	第2水	9:00~
太極拳平城同好会	24式太極拳	毎週火	13:00~	ローズマリー	調理	第2火	9:30~
大正琴秋篠会	大正琴	第1・3金	13:00~	若音の会	三味線・民謡	毎週金	9:00~
楽しい体操教室	健康体操	毎週水	9:30~	平城かきかた習字教室	子ども書道	第2・3・4木	13:00~
楽しいオカリナ	オカリナ	第1・3水	10:00~	さくらんぼの会	色鉛筆画	第2・4木	9:30~