

平城公民館だより

Letter from Heijo public hall 令和8年 8月21日発行

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 番地
☎ 0742-48-3578
財団 HP <https://manabunara.jp>
E-Mail heijo@manabunara.jp

7月28日に発生した熊本地震により犠牲となられた方々に謹んで哀悼の意を表しますとともに、ご遺族の皆様へ心よりお悔やみ申し上げます。また、被災された皆様へ心からお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。暦の上では秋を迎えておりますが、まだまだ厳しい暑が続いております。暑さによる疲れも出やすい時期でもありますので熱中症にも気をつけて頂きながら、お身体を大切に過ごして頂ければと思います。

さて、公民館では、暑さに負けず多くの皆様にご参加いただき、さまざまな事業を開催しております。6月25日に開催した第2回目の生涯学習セミナーでは、「ディスコン」を楽しみました。ディスコンは、表が赤・裏が青の円盤(ディスク)を投げ、目標となる黄色のポイントディスクにどれだけ近づけられるかを競うニュースポーツです。ルールはとてもシンプルですが、思いどおりに投げるのは意外と難しく、子どもから高齢者まで年齢や体力に関係なく楽しめるのが魅力です。



今回は参加者の皆さんを4チームに分けて対戦しました。簡単そうに見えるゲームですが、狙った場所にディスクを止めるのはなかなか難しく、一投ごとに「おー!」や「惜しい!」などと歓声が上がり、そのたびに大きな拍手が送られるなど、会場は終始笑顔と熱気に包まれていました。なかには、赤のディスクを投げようとした方に、後ろから「あの青を弾き飛ばしてや」と声がかかる場面もありました。するとその方が「そんなことを簡単に言われても……」とひと言。思わず周りも笑ってしまう、ほほえましく温かなやり取りに、会場はさらに和やかな雰囲気に包まれました。



そんな賑やかな様子を見ていると、ふと「どこかで見たことのある光景」のように感じました。それは、まるで学校の教室のような雰囲気でした。

久しぶりに顔を合わせた参加者の皆さんは、再会を喜び、あちらこちらで会話が花が咲いていた。また講師が説明を始めても、楽しそうなおしゃべりがなかなか止まらなかったりと、見ているこちらまで笑顔になるような光景が広がっていました。また、「こんな場合はどうなるの?」と隣の方と相談したり、気になったことを直接講師に尋ねに行ったりする姿も見られ、会場は終始、和やかな雰囲気に包まれていました。

一方、講師は皆さんに話を聞いていただくように少し戸惑いながらも、笑顔で丁寧に説明を続けておられました。その様子は、まるで先生と元気な子どもたちの教室そのもの。私は、思わず一人でクスクスと笑ってしまいました。

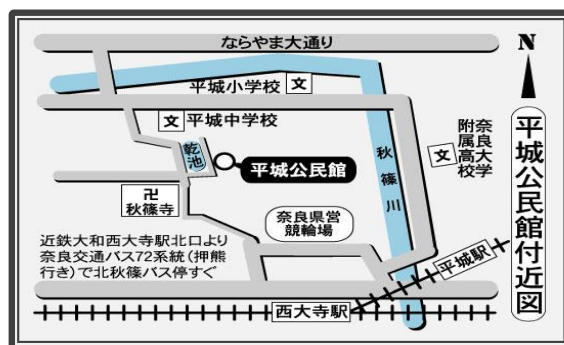
「笑い」は「楽しい」だけではありません。近年の研究では、よく笑うことが心身にさまざまな良い影響をもたらすといわれています。笑うことで気持ちがほぐれ、緊張がやわらぎ、自然と呼吸も深くなります。さらに、周りの人との会話が弾み、場の雰囲気が明るくなることで、心の健康にもつながると考えられています。いわば、笑いは身体と心を元気にする毎日の「贈り物」なのかもしれません。その小さな贈り物が、私たちの明日に、やさしい彩りを添えてくれるのかもしれないですね。

この2時間、会場には笑顔と笑い声が絶えなかったのも、皆さんの健康寿命も、この2時間で5年?・10年?…そこまでは分かりませんが、、、伸びたのではないのでしょうか。〔館長の勝手な想像です。関西弁で言うところの「しらんけど。」です(笑)。〕

でも、笑って、体を動かして、おしゃべりを楽しみ、仲間と交流することは、きっと心と体の元気につながったはず。こんな笑顔あふれる平城公民館です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。皆さんのお越しをお待ちしています。

公民館の休館日にご注意ください。

- ◆ 9月21日(月)は「敬老の日」で休館です。
- ◆ 9月22日(火)は「国民の休日」で休館です。
- ◆ 9月23日(水)は「秋分の日」で休館です。
- ◆ 10月12日(月)が「スポーツの日」と重なるため、翌日の13日(火)は、休館となります。
- ◆ 11月3日(火)は「文化の日」で休館です。
- ◆ 11月23日(月)が「勤労感謝の日」と重なるため、翌日の24日(火)は、休館となります。



社会福祉協議会からのお知らせ

【生活の無料相談】

平城地区社会福祉協議会では、地区在住の税理士・行政経験者・司法書士・社会福祉士の協力を得て、平城地区にお住まいの方を対象とした無料相談会を毎月開催しています。

○日程/毎週水曜日 18:00~20:00

第1水曜: 税務相談、第2水曜: 法律相談、第3水曜: 行政相談、第4水曜: 福祉介護相談

○場所/平城公民館 1階 講座室(1組40分程度)

○法律相談の事前予約・お問い合わせは下記担当まで

税務相談: 西川 090-9871-8327、行政相談: 井村 080-4243-5310、法律相談: 堀 0742-77-0660、福祉介護相談: 嵯口 090-9279-6597

こんな講座ありました。

平城囲碁サロン ①R8/6/13(土) ②7/11(土)

囲碁は、年齢や経験を問わず楽しめる奥深いゲームです。対局を通して考える力や集中力を養うだけでなく、自然と会話が生まれ、人と人との交流が広がることも囲碁の大きな魅力です。近年、地域の基会所が少なくなる中、囲碁を楽しむ身近な場所として、「平城囲碁サロン」を計画しました。平城囲碁サロンは原則毎月第2土曜日に行います。囲碁を通して交流の輪を広げ、地域の縁側のように、誰もが気軽に立ち寄れる温かな場所となればと思います。

3回目以降の日程です。

③8/8・④9/12・⑤10/10
⑥11/14・⑦12/12
⑧R9/1/9・⑨2/13・⑩3/13



子どもお天気教室 8/4(火)

奈良地方気象台の方を講師に招き、気象に関わる実験を通して、学ぶ楽しさや気付くことの大切さを感じ、理科(特に気象)について好奇心の向上を図ることを目的に開催しました。子どもたちの感想からは、「雲をつくる実験が楽しかった。」「天気予報がどうなっているのかが分かった。」「いろんなことが知れて楽しかった。天気のことをいっぱい知ることができて楽しかった。」「天気を知るための色々な機械の中を知ることができた。また、機械の使い方も分かって楽しかった。」等があり、とても有意義な時間を過ごしました。



心を整える文章教室 ①7/28(火) ②8/25(火) ③9/29(火) ④10/27(火)

心を整える文章教室の第一回目を実施

しました。SNS や AI が身近になり、誰もが簡単に文章を作り、発信できる時代になりました。しかし一方で、誤解のない表現力や、情報の真意を見極める読解力が求められています。AI は膨大な情報から文章を生み出せても、その人自身が感じた痛みや温もり、迷いや喜びといった心の揺らぎまでは表現できません。日本語には、季節の移ろいや人の心の細かな動きを映し出す、豊かで美しい表現があります。本講座では、200 文字程度の文章を書くことを通して、自分の感情や体験に目を向けたり、言葉を選ぶことにより自分の心と向き合うことができたりして、心を静かに整えて素敵な文章を書けることができたと思います。



さくらっ子広場 8/18(火)~21(金)

夏休みが明ける前週の午前中に公民館に集まり、夏休みの宿題に取り組んだり、さまざまなプログラムを体験したりすることにより、友達と楽しい時間を過ごし、生活のリズムを整え、2学期をスムーズに迎えられるように、地域の方々と共に計画しました。この「さくらっ子広場」は、平城地区社会福祉協議会との共催事業で、多くの地域の団体の皆様にも協力してもらっています。勉強で分からないことや疑問に思ったことは、身近な大学生のお兄さんやお姉さんたちに、お昼ご飯は平城地区女性防災クラブの皆さんに、子どもたちが帰る時間帯には、平城地区自主防災防犯会等の皆さんに青色パトロールカーで子どもたちの安心安全を見守ってくださっています。子どもたちは地域の宝。その子どもたちが、笑顔いっぱい、元気に、そして暑さにも負けず、2学期を過ごしてくれたらと思います。



(この写真は、令和7年度のものでです。)

9月と10月の公民館の主催講座の予定

お申し込みが必要な講座はパソコンやスマートフォンからも申し込み可能です。右のQRコードを読み込んでください。申込み可能な講座から順次公開中です。

【9月】

2日(水)朝活!週一回公民館で健康づくり(前期)⑧
【9日⑨、16日⑩、30日⑪】
3日(木)平城元気サロン⑥
12日(土)平城囲碁サロン
24日(木)生涯学習セミナー④ ※
29日(火)心を整える文章教室③※

【10月】

1日(木)平城元気サロン⑦
3日(土)公民館開放 DAY②
7日(水)朝活!週一回公民館で健康づくり(後期)①
【14日②、21日③、28日④】
10日(土)平城囲碁サロン
22日(木)生涯学習セミナー⑤ ※
27日(火)心を整える文章教室④※

※講座の内容・日程は、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。)



~9月10月・の主な講座~

【わんどくIN平城】

日 /10月4日(日)
時間/1部 13:30~14:10 2部 14:40~15:20
場所/平城公民館 2階大集会室
内容/読書介助犬に本の読み聞かせを行うプログラム
「R.E.A.D プログラム」の実施
対象/奈良市在住・在学の小学生と保護者
※犬に対するアレルギーのある方は参加不可
定員/各回5組(10人)2人1組 ※費用/無料
メ切/9月24日 申込多数の場合は、9/25公開抽選

【朝活!週一回公民館で健康づくり(後期)】

日時/ ①10/7 ②10/14 ③10/21 ④10/28
⑤11/11 ⑥11/18 ⑦11/25 ⑧12/16 ⑨12/23
⑩R9年1/13 ⑪1/20 ⑫1/27
⑬2/3 ⑭2/10 ⑮2/17 ⑯2/24
⑰3/3 ⑱3/10 ⑲3/17 ⑳3/24
9:30~10:00
場所/平城公民館 2階大集会室
対象/奈良市内在住、在勤、在学の成人の方
内容/DVD 動画観ながらの体操 定員/なし 入場自由

~公民館からのお知らせ~

【平城公民館まつり】を開催します!!!

公民館の活動を地域の皆様方に知っていただくこと、そして平城公民館で活動されておられるグループの方々の発表の場として、【平城公民館まつり】を実施します。

◆ 日 時 : 12月5日(土) 10:00~16:00
12月6日(日) 10:00~15:00

※12月3日(木)・4日(金)は準備日となりますので、ご了承ください。

◆ 内 容 : 舞台での発表・作品の展示・体験・イベント等
◎公民館まつりについての詳細は、次号の公民館だよりでお知らせします。
◎地域の皆様、お忙しいとは思いますが、気軽に公民館へお越しいただき、発表や展示等をご覧いただければと思います。よろしくお願いいたします。

公民館まつり開催に伴い、
12/3(木)~12/6(日)については、全館使用不可です。申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。ご不明な点や確認事項等がございましたら、公民館事務室へお問合せください。

