

三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町4丁目313-3



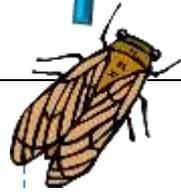
TEL・FAX: 0742-33-0515

E-mail: mikasa@manabunara.jp

2025年8月発行

夜が明けると、セミがにぎやかに鳴いています。体温を超える夏の暑さ、皆さん工夫を凝らして過ごしておられることと思います。

先日、一人暮らしの高齢者に「電話が繋がらない」と、遠方に住む親戚の方から公民館に相談の電話がありました。民生委員の方にご協力いただき、ご自宅を何度か訪ねていただき、ご本人の無事が確認できました。



この夏、熱中症で救急搬送されるケースが多発しています。高齢の方に限らず、携帯電話はいつもつながりますか。うっかり電源をオフしたままになっていませんか。ときどきは遠くの家族とも連絡をとって、お互いの安否を確認しましょう。この夏もどうかお元気で。(川田)



講座のご案内



*奈良市子育てスポット事業

入場自由 参加費: 無料



「子育てママのひととき」

会場: 3階集会室

対象: 奈良市在住の未就園児と保護者

* お父さん、おばあちゃんおじいちゃんもぜひ一緒に☆

★8月29日(金) 9時30分～12時30分
子育てママの夏祭り☆

★8月29日(金) 13時～16時
まったり絵本をたのしもう【子育ておうえん隊】

★9月13日(土) 9時30分～12時30分
楽器をつかって音をたのしむ

★9月26日(金) 9時30分～12時30分
からだもワクワク 3B 体操
☆動きやすい服装でお越しください。持ち物 タオル、飲み物

講座にご参加の皆さまへ注意とお願い

★開催2時間前時点で奈良市西部に警報が発表された場合、講座を中止とすることがあります。

*最新の情報は、<https://manabunara.jp/>をご覧ください。

*11月25日～11月30日

「三笠わくわく体験ウィーク」を開催します

7月31日(木)にグループ協議会入会グループの参加申込を締め切りました。

第2弾として、その他の三笠公民館登録団体の参加申込を受付します。締切は、**8月20日(水)**ぜひこの機会にお申込をご検討ください。

清掃・点検のお知らせとお願い

●業者によるワックス清掃について 8月30日(土)終日

※終日、公民館を使用することができません。公民館窓口は開いておりますので、使用申請は可能です。

●ガス設備定期保安巡回点検(漏洩検査)について

9月26日(金)16時～17時

※点検中、30分程度のガス停止時間があります。ガス停止時間中は、各部屋のエアコンおよび給湯室のガス設備が使用できなくなります。

～ご理解とご協力をお願いいたします～

「さくっと宿題だんどりー」

申込不要
参加費: 無料

夏休みの学び・交流の場として開放します!

対象: 奈良市在住の小・中学生 入場自由

7月29日(火)、30日(水) ※絵画なども可

8月5日(火)、6日(水)いずれも、9時30分～11時30分

※当日保護者のご同意を得ての参加がわかるように、保護者のサイン入り用紙(保護者の名前、電話番号、お子さんの名前・ふりがな、学校名・学年)を、初めて参加する日にお持ちください。

「自分で自分を守ろう! ~地震が起きたら~」

★要申込
締切 8/14
参加費: 無料

親子のための防災講座です。

災害時の水にまつわるお話や体験・クイズを通して、楽しく防災について学びましょう!

講師: NPO 法人奈良県防災士会

対象・定員: 奈良市在住・在勤・在学の園児・小学生と保護者 30人

※子どもと保護者いっしょに参加してください

8月23日(土)10時～12時

講座風景

三笠いきいきクラブ

5月9日(金)開講式(本年度の計画、役員を選出)
「アコーディオンコンサート」
出演:アンサンブル・フラウエン



今年も、「三笠いきいきクラブ」が開講しました。開講式は、アコーディオンの素敵な演奏と皆さんの歌でたのしいひと時を過ごしました。今年もよろしくお祈りします。

6月6日(金)ごみ減量キャラバン

講師:奈良市廃棄物対策課

ゴミの分別方法や雑紙のこと等、生活の参考になるお話でした。



ゆったり子育てカフェ

5月16日(金)

<講師>
多川王彦さん
(保育士・公認心理師)
奈良県しごとiセンター
ひとり親相談員
自主グループ
「奈良保育のうたごえ」



子どもの発達相談やひとり親相談のために開催。
~当日参加者との話より~
●子どもが3人いると、父母といっしょに寝るのは誰にするのかもめてしまう。両親の体調を保つためには?⇒スケジュールの見える化で誰にでも分かりやすくすると、余裕が生まれることがある。
●「帰るよ」といってもなかなか帰れないときはどうする?⇒子どもの目線に合わせて、スマホのタイマー・音などを使って気持ちを切りかえる。

奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

5月23日(金)午前 親子でたのしむヨガ
5月23日(金)午後 HAHA 歯のおはなし



子どもたちもいっしょにヨガをたのしんでくれました!



大人も子どもも笑顔で過ごすには、お口の中から健康でいることが大切。

ボランティアはなまるの皆さんからもたくさん質問が出ました。

6月14日(土) 3B体操 6月27日(金)



元気いっぱいの子どもたちが参加してくれたので、3B体操のあとで、ボール遊びも登場!

親子でお絵かき!大きな紙をみんなで囲んで、ぐるぐるや線・キャラクターなど描きました。



めもりある・うおー~平和への道しるべ~

6月21日(土) 出演・お話:自主グループ「ユイぬ風」



終戦から80年。6月23日の沖縄慰霊の日を前に、この講座を開催。6月初旬から公民館の3階ロビーでは、この講座に向けて、沖縄戦のパネル展示を行いました。目を背けなくなる写真もありましたが、知ることも大切なことです。講座当日は、三線の演奏と沖縄戦のお話を聞くことで、会場の皆さんといっしょに平和について考えるひとときとなりました。

防災訓練・避難所 HUG

6月22日(日) 講師:NPO 法人奈良県防災士会

大宮地区防災防犯協議会(大宮地区自治協議会安全部会)との共催

3チームに分かれて、HUG(避難所運営疑似体験図上訓練ゲーム)を体験しました。避難所が開設されたことを想定しゲームスタート。地域内の防災士の方々が各チームでカードを読み上げて、班員でいるんな意見を出し合いながら、素早く判断されていました。



令和7年度三笠公民館グループ協議会 総会が5月10日に開催されました

*27団体の皆さんが参加。委任状の提出もあり、すべての議案について可決されました。避難訓練も実施しました。



*総会でお配りした「三笠公民館の使用に関するお願い」は、三笠公民館をお使いになる全グループに順次お渡ししました。グループの皆さんで再度ご確認いただき、ご協力をお願いします。



6月7日(土)館内一斉清掃 ご協力ありがとうございました。

各利用グループから65人の皆さまにご協力いただき、館内がとてもきれいになりました。ありがとうございました。今年来られなかった皆さまも来年のご参加をお待ちしております。



編集後記

毎日が目まぐるしく、あっという間に気づいたら8月に入っていました。お久しぶりの公民館だよりです。この間、様々な公民館行事があり、有意義なひとときを過ごしました。今年も暑い夏です。皆さん体調に気をつけて元気に夏を乗り切ってくださいね。(稲富)