

# 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  
 2020年2月発行



今年の冬は暖かいですね。暖かすぎて日中4月並の気温になることもありました。暖かいのは過ごしやすくありがたいのですが、スキー場では雪が降らず、スギ花粉が早く飛び始めるなど様々な影響が出てきます。やはり冬はそれなりに寒くならないと季節感が無くなってしまいますね。さて、暖かい冬でも流行するのがインフルエンザ。近隣の小学校では学級閉鎖になったクラスもあるとのこと。インフルエンザにかかると高熱がでて体がだるくなります。過去何度かかかりましたが、周りにも迷惑をかけ、本当に大変でした。日頃から手洗いうがい、マスクをするなど体調管理が必要です。元気な公民館活動は元気な体あってこそですね。 須藤

## 2月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください  
 \*ハガキでのお申し込みの場合は、返信用を63円にしてください

### \*今、知りたい! 児童虐待のこと

締切 2/27  
参加費: 無料

対象: 奈良市在住・在勤・在学の成人 50人  
 とき: 3月10日(火) 10時~11時30分  
 講演: ~しつけと体罰の違いを考える~

託児有  
(6ヶ月~就園前)  
※要事前申込

なせ、虐待はおこってしまうの?

子どもが笑顔でいられる世の中であって欲しい!

私たちママも頑張ってるけど、苦しくなることも...

子育て世帯を地域であたたく見守れたら...

子どもたちの未来が明るいものになるように!

抱え込んでつらい思いをする親が減って欲しい

ついイライラして手が...

子育て応援団体「子どもを守る目@関西」代表 辻由起子 さん

### \*ネットを使うようになったら必要なこと

締切 3/10  
参加費: 無料

対象: 奈良市在住の成人 30人  
 とき: 3月17日(火) 10時~12時



ネットリテラシー講演:  
 ~ネットトラブルに巻き込まれないために~

日ごろ、パソコンやスマートフォン、携帯電話等を使ってインターネットをたのしんでおられる皆さん!  
 「インターネット上の情報は本当に正しい?」「インターネットで気をつけられないといけないルールとは!?!」  
 「ネットトラブルに巻き込まれないためには?」そんなことでお悩みの皆さんのヒントになるような講座です☆



講師  
 京都府警察ネット安心アドバイザー  
 いしかわ ちあき  
 石川 千明さん

### \*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

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ご参加ください

入場自由  
参加費: 無料

★2月21日(金) 9時30分~12時30分

内容: おひなさまをつくろう♪

★3月7日(土) 9時30分~12時30分

内容: おんがく♪で春をたのしもう!





# 1月の講座風景

**\*三笠いきいきクラブ 1月10日(金)**  
 新年の食事会・世界を知る「帝塚山大学ネパール人留学生のお話」

食事会の様子



ネパールの  
 ことが  
 よく分かり  
 ました。



**\*三笠女性フォーラム 1月17日(金)**  
 館外学習「柿の葉ずし製造 工場見学」



**\*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」**  
 1月11日(土) 冬をたのしむリトミック

1月24日(金) ワクワク親子3B体操



お正月  
 あそび♡



楽しいね☆



**\*ワタシのちからレベルアップ講座**  
 1月29日(水) 思いを形に…ドリームマップ



講師：アートセラピスト  
 垣内美由紀さん

自分のやりたい  
 を思い浮かべ  
 ながら・・・



## 編集後記

1月は、新年ということもあり、にぎやかに公民館活動が始まりました。2月と言えば節分、立春…もう春が近づいてきているんだなあと感じる言葉が並びます。三寒四温という言葉もあり、まだまだ寒い日は続きます。寒さに負けず、公民館で元気いっぱい楽しみながら学びましょう!!

稲富