

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

2021 年 7 月発行



早いもので、1 年の半分が過ぎました。

皆さんは、夏越の大祓(なごしのおおはらえ)をご存知ですか？

半年間のうちに知らず知らず犯した罪を清めるために神社の茅の輪(ちのわ)をくぐる。または人形(ひとがた)に自分の罪を移して清めてもらう…というような神道行事なのですが、子どもの頃からの習慣もあり、私の好きな行事です。この行事のおかげで、一年という長〜いスパンに少しだけ区切りをつけることができ、また新しい気持ちでがんばろうという気持ちが湧いてきます。

公民館も、6 月後半からようやく主催事業を開催できるようになりました。先日開催した「ストレス開放！ゆるやか体操」にはたくさんのご応募をいただき、皆さんの期待に応えるためにもできる限りの事業を開催したいと改めて感じたところです。

コロナ禍のために以前より少し静かになってしまった公民館ですが、これから主催事業がどんどん始まっていきます。どんどん、皆さんが元気になれる場になればよいな、と考えています。(松田)



6月の講座風景

ストレス開放！ゆるやか体操

6月29日(火) 開講

講師：ヨガインストラクター 岡本 泉美さん

内容：ヨガで心も体もリフレッシュ



かたくなった体を
ゆっくりとほぐします。



7月にあと2回開催です。

大宮小学校3年生の施設見学がありました！



クラスごと
で見学



色鉛筆画の
グループ活動の様子
も見学しました。

7月募集の講座

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

*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

会場：3階集会室

*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



★7月16日(金) 9時30分～12時30分

内容：こんな時どうする?～応急手当～

★7月16日(金) 13時30分～16時30分

内容：音カラダあそび

★8月7日(土) 9時30分～12時30分

内容：水あそびしてたのしもう!

入場自由

参加費：無料

*キッズおしごと体験隊 ～舞台のお仕事編～

締切 7/15

参加費：無料

対象：奈良市在住・在学の小学3～6年生 10人

7月28日(水) 10時～12時

なら100年会館の舞台裏に潜入!!

舞台のお仕事ってどんなことをするのかな!?

身近な施設を見学して、ちょっぴり体験してみよう☆

*ゆもりある・うおー ～平和への道しるべ～



入場自由

参加費：無料

8月6日(金) 13時30分～16時

3階集会室

わたしたちは今、コロナ禍と言われる時代を生きて、皆さんも穏やかな生活の尊さを感じているのではないのでしょうか。ちょっとみんなで立ち止まり、“平和”について考えてみませんか。

☆映画「おもひでぼろぼろ」上映と意見交換会

☆平和へのメッセージ展示

*思い出シネマカフェ

入場自由

参加費：無料

とき：7月30日(金) 14時～16時

『エデンの東』3階集会室

長寿健康ポイント事業

70歳以上の方はななまるカードをお持ちください(当日のみ付与)



講座等についての注意とお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を延期・中止する場合があります。
また、以下の点にご留意・ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- *開催2時間前時点で奈良市に警報が発令された場合、講座を中止とすることがあります。
- *来館前には体温を測り、**37.5度以上の熱**がある場合や、軽度であっても**咳・咽頭痛**の症状があるなど体調のすぐれない方は来館をお控えください。
- ***マスクを必ず着用**してください。 *来場者名簿の作成にご協力ください。
- *こまめな手洗い、手指の消毒、咳エチケットなどの予防対策をお願いいたします。
- *水分補給を除く飲食は行わないでください。水分補給の際には、対面や会話を避けてください。
- *会場内の人数が大勢になった場合は、密を避けるため入場制限をする可能性があります。

生涯学習センター・公民館の使用にかかる制限の継続について

(令和3年6月1日適用分 継続)

- ・マスクをはずす活動の禁止 (吹く楽器の演奏等)
- ・大声の発生が想定される活動の禁止 (カラオケ、コーラス、民謡等)
- ・ソーシャルディスタンスの確保が取れない活動の禁止
- ・館内飲食禁止 (但し水分補給は感染対策を取ったうえで可)



◆使用料の減免団体登録の更新について

現在お持ちの「令和2年度 減免団体登録」の有効期限は7月31日までに延長となっております。

※6月30日までに申請が終わっている団体については、8月1日付で発行されます。

更新書類未提出の団体は、お早目の申請をお願いします。

◆利用の自粛に伴う既に納付済みの使用料について

利用の自粛に伴う既に納付済みの使用料につきましては、全額還付を行いますので、還付の申請手続きを行ってください。

申請の際は、以下の4点をお持ちください。

- 1.奈良市公民館使用料還付申請書
- 2.奈良市公民館使用承認書(使用料納付分)
- 3.口座振込による受取の場合は、振込先の口座番号等がわかるもの
- 4.印鑑(申請書に訂正がある場合に必要)

編集後記

6月からの活動再開で利用者さんからあじさいの花をいただきました。皆さんの声が聞こえると元気がもらえます。また、お花で季節も感じられて、とても嬉しい気持ちになりました。今月も元気に過ごせたらいいですね。 稲富

