

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10月発行

「暑さ寒さも彼岸まで」。この慣用句を信じて夏を乗り切ったという方も多いと思います。

国立天文台の情報によると、今年の中秋の名月は10月6日。翌7日が満月となるそうです。



空が澄み渡り、美しい月を眺めて、収穫に感謝するお月見の行事。

今年はサンマも美味しいとか。

さあ、秋を満喫しましょう。

一方で、10月に台風が多く発生するようなニュースもききます。このところ、日本のあちこちで大雨による被害が報告されていますが、皆さんは非常食や避難グッズなどの備えはしておられますか。

災害時の備えとして、各家庭で最低でも3日分の食料と水やお茶などの飲料を備蓄しておくことが大切です。避難所に避難しても、食料が十分に行き渡るのが難しい場合もあります。



非常食はなんだか苦手という方には、「ローリングストック」といって、普段食べている食品を少し多めに買い置きし、古いものから消費して、常に新しい食品を備蓄しておく方法がおすすめです。無理なく無駄なく、もしもに備えることができます。一度ためしてみてはいかがでしょうか。
(川田)

講座のご案内

*奈良市子育てスポット事業

「子育てママのひととき」

入場自由 参加費：無料

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☆

★10月11日(土) 9時30分～12時30分
みんなが主役！ミニ音楽会

★10月24日(金) 9時30分～12時30分
ベビーサイン体験会 ※会場：和室

★11月15日(土) 9時30分～12時30分
「よーい、ドン！」でミニ運動会
*動きやすい服装でお越しください。

持ち物 タオル、飲み物

★11月28日(金) 9時30分～12時30分
おやこでたのしむヨガタイム ※会場：集会室1
*動きやすい服装・5本指ソックスでお越しください。

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。

「学ぶ・たのしむ ～豊かな時間編～」

★要申込
締切 10/22
参加費：1,100円

毎日が何かと忙しい世代のみなさんへ。
将来の自分のために「これがたのしい!」を見つけておきませんか?

対象・定員：奈良市在住のおおむね40～60歳 20人

①10月31日(金)10時～12時
フラワーアレンジメントをたのしむ
講師：三笠公民館自主グループ「お花の会」

②11月21日(金)10時～12時
はじめての囲碁
講師：三笠公民館自主グループ「三笠囲碁クラブ」

③12月12日(金)10時～12時
百人一首かるたに挑戦!
講師：中部公民館自主グループ「奈良市かるた会」

<予告!>

「三笠わくわく体験ウィーク」を11月25日～11月30日に開催します!

詳しくは、財団ホームページ <https://manabunara.jp/>

または、

10月下旬より配布される奈良しみんだより11月号・

「三笠わくわく体験ウィーク」のチラシをご確認ください。

講座風景

三笠いきいきクラブ

7月4日(金)「奈良の民話をたのしむ」
出演：奈良の民話を語りつく会



奈良の民話を語りと紙芝居で盛りだくさんの内容でした。おなじみの手遊び「奈良めぐり」に始まり、『へびがかえるをのむわけ』、『井戸のこわい仁王さん』等。あっという間のひと時でした。これからも奈良のいろいろな民話を学び、知っていただきたいと思います。

三笠公民館サロン 椅子ヨガ体験

7月15日(火)

講師：自主グループ「フレンドリーヨガ」



昨年度も大好評だった「椅子ヨガ」の体験会を実施。グループの協力のもと、30人近くの参加者の皆さんと取り組みました。体もほぐれて参加された方々も笑顔で帰られました。

奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

7月12日(土) 子どもの発達と排せつのおはなし
7月25日(金) ちゃぷちゃぷお水であそぼう！

講師：*CocoMadoBaby*

講師のお話の一部をご紹介します。

トイレトレーニングは、出来るだけ早めに始めた方がよい。遅くなればなるほど、「おむつをトイレ」にしてしまう傾向がある。おむつなし育児という方法もあり、これは「おむつをトイレにしない」育児と考える。いざ、会話が出来るようになるころに急に「今日からトイレでおしっこ(うんち)をしてね。」と言っても、なかなか理解ができていないということになるので、早めにトイレチャレンジをして欲しい。なかなかうまくいかないことや、失敗すること多いが、出来るだけ怒らずに、出来た時に褒めてあげると、自己肯定感がまして、成功する確率も上がる。とのこと。



協力：大宮地区
民生児童委員協議会

♪水あそび♪
暑い日に駐車場でプール。楽しかったね。



協力：大安寺西地区民生児童委員協議会、子育てボランティア「はなまる」



さくっと宿題だんどリー

7月29日(火)、30日(水)、8月5日(火)、6日(水)
共催・講師協力：NPO 法人大宮地区社会福祉協議会



高校生や大学生に勉強を教してもらって、夏休みの宿題がんばりました。



自分で自分を守ろう！～地震が起きたら～

8月23日(土)

講師：NPO 法人奈良県防災士会



親子防災訓練を実施。子どもたちは積極的に災害時のトイレの活用方法や水をリュックに入れて運ぶ体験をしました。



ゆるゆるボードゲーム大会

7月26日(土)

講師：自主グループ「ゆるゆる奈良」

協力：地域の有志ボランティアの皆さん



自主グループ・地域・参加者との交流の場となりました。



8月30日(土)業者ワックス清掃のご協力ありがとうございました。

皆さまのご協力により、無事に今年度のワックス清掃が一日で完了しました。廊下も含め館内がきれいになり、とても明るくなりました。ありがとうございました。

編集後記

ようやく暑さが和らいできました。体調を崩されていませんか？公民館では、11月に「三笠わくわく体験ウィーク」が開催されます。参加グループの皆さんは、いろいろと準備を進めてくださっています。たくさんの皆さんのご参加・お申込をお待ちしております。(稲富)