

# 三笠公民館だより

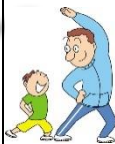
(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町4丁目313-3

TEL・FAX: 0742-33-0515

E-mail: mikasa@manabunara.jp

2018年10月発行



みなさんお元気でお過ごしでしょうか。暑すぎる天気と体調管理で気を遣った夏。秋になってホッとしたのもつかの間、台風が立て続けにくるなど気象に関する心配事は絶えません。秋は新しく学びを始める季節でもあり、夏の疲れを癒し気分を一新する機会でもあります！



三笠公民館では、公民館で活動している自主グループの体験会として10月27日(土)・28日(日)の2日間『三笠ハッピー体験デー』を行います。15の様々なグループの体験が申し込み無しでできるお得な機会です。現在公民館事務所前にて各グループのイメージコマーシャルを放送しています。グループが普段どのように活動しているのか映像でご覧いただけます。いきなり参加するのが不安な方は、コマーシャルで雰囲気を見てからでも大丈夫！

みなさんのご参加をお待ちしております！ 須藤

## 10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62円にしてください

主催：大宮地区自治協議会 共催：三笠公民館

入場自由

参加費：無料

### \*大宮子育てフェスティバル ピヨピヨらんど

対象：奈良市在住の未就園児(0歳も含む)と保護者、  
妊婦と夫、子育て支援に関心のある人

とき：10月20日(土)10時~14時

ところ：はぐくみセンター 1階

- ☆ 奈良保育学院学生によるお楽しみコーナー
- ☆ パネル展示 ☆ 子育て相談
- ☆ 育児用品交換会 ☆ ゲーム
- ☆ 保健師さんの相談と身体測定
- ☆ 牛乳パック de こまづくり(公民館担当ブース) 他



予告！大宮婦人会共催

締切 11/9

材料費：500円

### \*シニア お手軽クッキング

対象：三笠中学校区在住の独り暮らしの  
65歳以上 16人

とき：11月21日(水)10時~12時

独り暮らしで料理を作るのも面倒だなと感じておられる65歳以上の方々のための冷凍食品を使ったお手軽クッキング♪みなさん一緒にたのしく作って食べましょう!!



### \*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

10月19日(金)9時30分~12時30分 3階集会室

内容：親子で楽しくヨガ体験！持ち物…タオル、飲み物、必要に応じて着替え  
☆動きやすい服装、あれば5本指ソックスで。

11月10日(土)9時30分~12時30分 3階集会室

内容：秋を感じるひとときを(いもほり体験)



入場自由

参加費：無料



### 三笠ハッピー体験デー 10/27(土)~10/28(日) 午前の部:10:00~12:00/午後の部:13:30~15:30

自主グループの日頃の活動を体験してみませんか。ぜひお越しください。

27日(土)	午前	茶道(300円)、手芸(古布のリフォーム/ミニートバッグ 500円)、映画上映(静かなる男)、民舞(盆踊りなど)、色鉛筆・パステル画(100円)、喫茶(コーヒー100円、セット150円)
	午後	茶道(300円)、日本民謡、詩吟、色鉛筆・パステル画(午前から)、喫茶(午前から)
28日(日)	午前	茶道(300円)、かつぼれ、囲碁、写経、喫茶(コーヒー100円、セット150円)
	午後	子ども英会話、女声合唱、うたごえ、囲碁(午前から)、喫茶(午前から)

入場自由  
無料  
(一部、有料)





# 9月の講座風景



## \*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

9月1日(土) ふわふわゆらゆらワークタイム  
にぎやかな中での気球のモビールづくり。

9月21日(金) みんなのからだよろこび運動会!  
いろんな競技を行い、大盛り上がりでした。



お手伝いの民生さんも  
いっしょに作成~!!



## \*女性力アップきらり☆

9月12日(水) 料理実習で交流を深めよう

株式会社明治から講師に来ていただき、楽しく乳製品を使った料理実習をしました。



意外な組み合わせも  
おいしく  
完成!

## \*三笠女性フォーラム

9月14日(金) ごみ減量キャラバン  
ごみについて学ぶ!

奈良市廃棄物対策課の職員さん、  
ボランティアスタッフの皆さんに  
お越しいただき、楽しくしっかり  
学びました。



## \*気分は海外! 留学生と交流しよう

9月29日(土) 帝塚山大学の台湾留学生から台湾について学びました。活発な質疑応答が行われました。



## \*ママのためのコミュニティカフェ③

### まめっこママのためのコミュニティカフェ

9月21日(土)

ママたちは、同じ境遇のママ  
と一緒に話ができて時間が  
あっという間に過ぎました。  
そんな中、子どもたちは  
午前中の子育てママのひと  
ときで使用した運動会グッ  
ズを使用して遊んで、大盛り  
上がりでした。



子育てアドバイザーの皆さんにも  
ご協力いただきました。

## 【編集後記】

台風、台風とたたみかける  
ような日々で、秋ってこんな  
に雨が多かったかな~?  
&quot;と思ってしまう。そんな  
中でも、公民館では、みな  
さんに色々な学びを提供  
したい!と10月は講座が  
盛りだくさん!ぜひともみ  
なさんにとって実りのある  
秋となりますように。稲富