城　北　公　民　館　だ　よ　り

〈北斗 244 号〉

令　和　5　年
１１　月　１８　日 発 行
姫 路 市 立 城 北 公 民 館
Tel/Fax 289-1539

12 月の講座案内

地域講座

「季節の料理教室」(3 回目/全 4 回)

講師: 細岡恵子氏(料理研究家)

各所で料理教室を開催され大好評の細岡先生をお招きして 3 年目です。**身近で旬の食材を使い、ご家庭でもすぐに活かせる献立**を先生と一緒に作りませんか。

12 月 1 日(金) 午前10時～12時

◆場所:2 階調理室
◆持物:マスク、エプロン、三角巾、タオル、ふきん
◆費用:700 円

教養講座 **ヨガ＆コアチューニング③**

コアチューニングとは、呼吸に合わせて身体を動かすことによって体の芯がしっかり使えるようになる体操です。リラックス効果と免疫力もあがります。

12 月 9 日(土) 午後2時～3時30分

◆講師:有方由美子先生

◆場所:2 階会議室　◆無料
◆申込:先着順 10 名　☎289-1539
◆持ち物:バスタオル(ヨガマット)　飲み物
　　汗拭きタオル

「なつかしの歌♪でリフレッシュと脳トレ」

懐かしい歌とその時代を思い浮かべながら…。先生のテンポのいい楽しいお話と**「脳トレ」**に乗せられてあっという間に時間が経ってしまいます。
楽しい時間をぜひご一緒に。

12 月 15 日(金) 午後1時 30 分～3時

講師:井垣美奈先生

ルーチェ音楽療法＆リトミック　音楽療法士

◆２階会議室◆申込不要　◆無料

なかよしランド

12 月２3 日(土) 午後２時～午後４時

おもちゃでの自由遊び、
体操や季節のわらべうたあそび
シアター
「あわてんぼうのサンタクロース」

◆姫路市移動児童センター

教養講座

姫路文学館の特別展に行きませんか

「没後50年　姫路が生んだ二人の作家 阿部知二と椎名麟三展」

「共に没後５０年を迎える姫路市出身の小説家・阿部知二(1903～１９７３年)と椎名麟三(1911～１９７３年)。常に時代と連動しながら独自の文学を築いた二人の足跡をたどるとともに、それぞれの記念碑的作品となった姫路城がモチーフの小説・戯曲にも注目し、おのおのの魅力に迫ります。」**(「広報姫路」より)**

１２月２２日(金) 午前１０時～１２時

◆集合場所　姫路文学館北館 3 階
◆無料◆現地集合・現地解散(随時解散)
※学芸員の説明の後、自由に鑑賞
◆募集定員１５人
◆申込:〆切 12 月 15 日(金)

阿部知二

椎名麟三

お知らせ

姫路警察署

特殊詐欺の被害が続いています。
令和 5 年 8 月末現在、兵庫県下の被害は 796 件、約 12 億 5,000 万円、また姫路市内では 41 件、約 1 億 480 万円です。(姫路署調べ) 最近では、電気協会や携帯電話会社をかたり、固定電話に着信があり、自動ガイダンスで「電気料金が未納です。２時間後に電気が使えなくなります。次のステップに進むために「１」を押してください。」などの音声が流れます。犯人の指示通りに進むと電話口で警察官をかたり、「詐欺の疑いがある。キャッシュカードを預かり調べるので、封筒に入れて自宅ポストに入れるように」などと言って、キャッシュカード等を盗んでいきます。
また、「紙幣番号を確認するので現金を振り込んで」などと言って、ATM へ誘導し、現金を振り込ませてだましとることもあります。
犯人からの電話に出ないことが重要なので、常時留守番電話設定にして下さい。

12 月の活動予定

日	曜	行　事	日	曜	行　事
1	金	**「季節の料理教室」細岡恵子氏** パソコンＢ	16	土	合唱
2	土		17	日	
3	日	**全市一斉清掃**	18	月	
4	月		19	火	パソコンＡ　華道
5	火	パソコンＡ　華道	20	水	日本画　絵手紙Ｂ　俳句　箏曲
6	水	日本画　俳句　箏曲	21	木	ふれあい手芸井戸端　いきいき百歳体操
7	木	３Ｂ体操　いきいき百歳体操	22	金	**姫路文学館「阿部知二と椎名麟三展」** 詩吟(清掃)
8	金	詩吟	23	土	**「なかよしランド」市移動児童センター** 子ども茶道　茶道(立礼)
9	土	**「ヨガ＆コアチューニング」③** **有方由美子氏**　　合唱　子ども茶道 茶道(立礼)	24	日	家族を介護されている方、気軽に参加ください　13:30～15:00 無料 申込み不要。於:１階和室
10	日		25	月	
11	月		26	火	**「男性介護者の集い」増位・広嶺地域包括支援センター** 食彩細工　子ども書道　華道
12	火	食彩細工　子ども書道	27	水	民謡・三味線　茶道(座礼)
13	水	絵手紙Ａ　民謡・三味線　茶道(座礼)	28	木	**年末休業日**
14	木	いきいき百歳体操 書道　子ども書道(清掃)	29	金	**年末休業日**
15	金	**「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ」井垣美奈子氏** パン教室　パソコンＢ	30	土	**年末休業日**
			31	日	**年末休業日**

「福本藩陣屋跡と銀の馬車道」を巡ろう

１０月２７日(金)、中川先生の案内で総勢２０名、マイクロバスで神河町の福本藩陣屋跡などの歴史遺産を訪ねました。あいにくの空模様でしたが、「近くにこんな史跡があったのか」など驚きの声も聞かれました。

福本遺跡の竪穴式住居(復元)を見学

１月の講座

◆７日(日)
「子どもお菓子づくり教室」
福元智加氏

◆12日(金)
「男の料理教室」
細岡恵子氏
「介護保険Ｑ&Ａ」
増位・広嶺地域包括支援センター

◆１９日(金)
「在原業平」　菅原美文氏

◆２３日(火)
「男性介護者の集い」
増位・広嶺地域包括支援センター

◆２６日(金)
「ふれあい寄席」夢の家くっか氏

◆２７日(土)
「心肺蘇生法」講習会
姫路東消防団城北分団