



公民館だより

『てがら』 5月号

姫路市立手柄公民館
〒670-0966 姫路市延末149-1
TEL 079-289-1043
開館時間 9時～17時
休館日 毎週月曜日

5月に入り、木々の緑もだんだんと色濃くなり、空には大小の鯉のぼりが気持ちよく泳ぐ季節となりました。皆様におかれましては感染防止に留意していただき、お過ごし下さい。

公民館では子供たちから高齢者まで、少しでも多くの地域の皆様が公民館を利用していただける講座等を計画しております。公民館だよりや姫路市立公民館ホームページ(公民館一覧)で検索して下さい。ご来館をお待ちしています。

★令和6年度手柄地区連合自治会新役員決定！

| 氏名 | 地区役職 | 町役職 | 備考 |
|-------|------------|-----------|----------------|
| 柳川 芳廣 | 地区連合自治会会長 | 亀山自治会長 | 社協副支部長(会計) |
| 森 茂樹 | 地区連合自治会副会長 | 延末自治会長 | 防犯副支部長 |
| 坂井 貢 | 地区連合自治会副会長 | 東延末自治会長 | 自主防災会担当 |
| 山脇 敏伸 | 地区連合自治会副会長 | 飯田自治会長 | |
| 濱田 実 | 地区連合自治会会計 | 栗山町自治会長 | |
| 陣内 薫 | 地区連合自治会副会長 | 安田自治会長 | 新任 |
| 井上 裕二 | 地区連合自治会役員 | 西延末自治会長 | 新任 |
| 西谷 康男 | 地区連合自治会役員 | 安田四丁目自治会長 | 社協支部担当(ふれあい食事) |
| 澤田 拓資 | 地区連合自治会役員 | 手柄自治会長 | |

学校園・各種団体・協議会代表

| | | | |
|--------|------|--------|------|
| 山陽中校長 | 三浦 洋 | 子供会長 | 塩路尚子 |
| 手柄小校長 | 土居正人 | 民生委員 | 前海聖明 |
| 手柄幼稚園長 | 二見裕美 | 防犯協会 | 梅木百樹 |
| 社協手柄支部 | 高澤龍一 | 地域ふれあい | 瓶野 薫 |
| 消防団 | 本庄 理 | 市補導委員 | 大島 裕 |
| スポーツ21 | 鎌谷 精 | 公衆衛生 | 八木健一 |
| 生涯クラブ | 笹岡俊雄 | 手柄小PTA | 西田快人 |
| 交通安全 | 平田耕三 | 山陽中PTA | 西本英史 |

〈連合自治会事業計画予定 4月～9月〉

- 4/29(月) 船場川草刈り・清掃
- 5/11(土) 尚歯会会場設営
- 5/12(日) 第116回 尚歯会
防犯手柄支部定例会議(2ヶ月に1回)
- 6/7(金) 山陽中学校愛護育成会総会
- 6/16(日) 社会福祉協議会手柄支部総会
- 6/下旬 校区人権町別学習会事前研修会
- 7/7(日) 校区ペタンク・グランドゴルフ大会
- 7/下旬 校区人権町別学習会(予定)
- 8/4(日) 総踊り大会中止
- 9/23(月) 船場川草刈り・清掃
- ※ 連合自治会定例会 毎月1回開催
- ※ 民生児童委員定例会 毎月1回開催
- ※ 連合子供会定例会 毎月1回開催

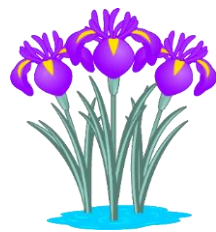
第116回 尚歯会の開催について

日時 5月12日(日) 9:30～12:30

場所 手柄小学校体育館

尚歯会は、明治42年(1909)当時の北野安次校長先生が、手柄村村長飯塚六朗氏の協力のもと、児童の高齢者への尊敬の念を養成するために創始され、今年で116回を迎えました。手柄幼稚園児、小学生からの心温まるメッセージや演奏・演技で長寿を祝っていただいた後、各町からの出演者による舞台発表が予定されています。詳しいことは各町の自治会にお問い合わせください。

5月の講座のお知らせ



教養講座 『姿勢のお話』 5月26日(日) 13:30～ 姫路市立手柄公民館会議室

『正しい姿勢のケアで 身体のトラブルがない毎日を』 講師 杉本雪子 先生

定員40名
申込締切
5/25
当日参加可

世界で座っている時間は平均約5時間といわれています。それに対して、日本人は平均7時間。座っている姿勢は、気を抜くと背骨が丸まり、肩が落ち、下腹が出て、時間が経つにつれて姿勢がどんどんくずれ、首や肩、腕などに負担がかかり、疲労が蓄積します。その上に、パソコンの使用。姿勢をくずして座り続けることのリスクと正しい姿勢の重要性について、改めて考える必要がありそうです。姿勢の悪さが引き起こす様々な身体のトラブルとその対処法について学びます。当日参加可ですが、できるだけ公民館まで申し込み下さい。お待ちしております。

地域講座

『健康クッキング』 5/9(木) 10:00～

～ 健康な身体づくり ～

定員15名
申込締切
4/30

- ☆ 厚揚げナゲット
- ☆ 豆乳ミネストローネ
- ☆ オートミールクッキー 他

材料費 1000円以内 講師 岩本貴代美 先生

『多肉植物の寄せ植え』 5/24(金) 13:30

～ミニサボテンと多肉植物の寄せ植え～

定員15名
申込締切
5/14

- ☆ じょうろの形のブリキの器
- ☆ 見本は公民館

材料費 1800円
講師 上田直子 先生

『フラワーアレンジメント』 5/30(木)

～ステキに生けようアレンジメント～

定員40名
申込締切
5/23

第1部 13:00 第2部 14:30
材料費 1500円 ハサミ・袋持参

講師 三木 等 先生

『押し花教室』 5/31(金) 10:00～

- ☆ バイオリンを奏でるウサギ
- ☆ 森の中のリス

定員15名
申込締切
5/21

- ☆ 材料費 1100円(額付き)
- ☆ 見本は公民館 どちらかを選びます

講師 池澤善子 先生

『子育て支援講座』 申し込み不要

「まんまとっど」 5/18(土) 10:00～

- ☆ " こどものひ "
- 新聞紙で遊ぼう

『おもちゃドクター』

- ☆ 壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)

- ☆ 修理できない場合もあります
(ゲーム機、有害玩具、希少価値品他)
- ☆ 公民館で受付しますのでご連絡下さい

6月の講座のお知らせ

教養講座

『乳がんについて学ぶ』 6/2(日) 13:30～ 講師 西原乳腺クリニック 渡辺直樹院長

定員40名
申込締切
5/26

播磨地方で初めて乳腺疾患を専門とする「にしはら乳腺クリニック」が開設されて14年。クリニックで発見された乳がん患者さんも、年間200人を超えるそうです。姫路日赤病院から播磨地域でがん治療の最前線を担ってこられました渡辺直樹医師を新院長として迎え、地域の乳腺治療のハブ的な役割を担うとともに、これから益々求められる乳腺治療の革新にも応えられる体制となっています。この度、外科医師として20年以上乳腺医療に最前線で乳がん患者さんの治療に向き合ってきた渡辺院長から直接お話を聞く機会をいただきました。『皆さんの健康な日常生活に寄り添い、守り、安心を与え続けることのできる医療の一翼を担う存在でありたい』という強い信念で医療に立ち向かっておられる渡辺院長のお話から、大切な命について学ぶことができます。大変人気の先生ですので、必ずお申し込みでの参加をお願いします。公民館で電話対応させていただきます。

地域講座

『グルーデコ教室』 6/6(木) 9:30～

定員16名
申込締切
5/23

- ★ ちょうちょのプレスレッド
- ★ フリーリング

見本・詳細は公民館まで

講師 田中恵子 先生

『アルゼンチン料理』 6/27(木) 10:00～

定員15名
申込締切
6/19

- ★ とり肉と野菜のパイ
- ★ 赤かぶのサラダ・あげおかし

材料費は1000円以内

講師 大谷アリア 先生

『姫路レーザークラフト』 6/28(金) 13:30～

定員10名
申込締切
6/11

★ ポッシュ作り

9色の中から選びます。手ぶらでOK!

材料費 2800円

講師 中野幸恵 先生

『手柄っ子クッキング』 6/29(土) 10:00～

定員15名
3年以上
申込締切
6/20

- ★ なんちゃってオムライス
- ★ ベジタブルスープ・コールスローサラダ
- ★ ジュースで簡単手作りグミ

材料費 500円 講師 いずみ会

『子育て支援講座』 申し込み不要

「まんまとっど」 6/15(土) 10:00～

「リトミック教室」

講師 藤岡みよし 先生

『おもちゃドクター』 公民館で受付します

- ☆ 壊れたおもちゃの修理(費用は原則無料)

- ☆ 修理できない場合もあります
(ゲーム機、有害玩具、希少価値品他)