姫路市立砥堀公民館　第３７５号 2023年6月号（令和５年）　＊雨も良きかな　梅雨の過ごし方考えよっ！

6月号　砥堀公民館だより

〒６７０－０８０１　姫路市砥堀１１５２－１　　電話・ＦＡＸ　０７９－２６４－６４２３

【６月度　教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
教養講座 スマホ教室 ～スマホを安心・安全に使おう～	兼松コミュニケーションズ	スマホを安心・安全に使うための講座です。ちょっと便利な使い方もご伝授。 無料のスマホ教室へのご案内もいたします。	９日（金） 14:00～	第１・２会議室
教養講座 防災教室 ～砥堀地区の地形と防災～	西影裕一様 ＊城の西公民館長	「防災に役立つ姫路の地形・地盤データ」という本を出版されている西影様に砥堀地区の地形と想定される災害についての講演をしていただきます。	１０日（土） 10:00～	第１・２会議室
地域講座 パソコン教室	岩本　勲 先生	パソコンを学ぼう！ こんなことやってみたい、こんなことできるかな？に応えます。 目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	１4日（水） ２１日（水） 12:30～	第２会議室
地域講座 健康教室 笑いヨガ	小島　恵美 先生	ヨガに笑いの要素を取り入れます。楽しく元気に！ 定員にまだ空きがありますので一度見学に来られませんか？	１８日（日） 10:30～ ＊２５日から変更	第１・２会議室
地域講座 男の料理教室	高濱　御栄 先生	男性も調理に腕を奮います。 季節感のある料理の実習です。 6月、9月、11月、2月の年4回開催します。材料費８００円／回 見学ご自由、途中入会可です。	３０日（金） 10:30～	料理実習室

【７月度　教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
教養講座 夏の親子工作教室 ～ペットボトルで作る光る水族館～	遠藤治三郎 先生	連合子ども会との共催です。 申し込みは子供会役員まで。 公民館へ電話、来館でも受け付けします。定員２０名＊先着順 ＊材料費が別途必要です。	３０日（日） 10:00～	第１・２会議室
地域講座 女性の料理教室	高濱　御栄 先生	料理の一工夫、新しい調理法など毎回ヒントがあります。 楽しみながら学びましょう！ 年会費4，000円（5,7,10,12,3月の５回） 定員にまだ空きがあります。	６日（木） 10:00～	料理実習室
地域講座 パソコン教室	岩本　勲 先生	パソコンを学ぼう！ こんなことやってみたい、こんなことできるかな？に応えます。 目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	１２日（水） １９日（水） 12:30～	第２会議室
地域講座 歴史教室	黒田美江子 先生	恒例の歴史教室。今年もやります。まずは「どうする家康」に絡む歴史と配役について黒田節で解説。お楽しみに。	２５日（火） 13:30～	第１・２会議室

＊社会福祉事業は裏面に記載しております。紙面の都合上「小学校だより」は割愛しております

６月の社会福祉事業　ご案内

♥なかよしランド　6月1日(木)14:00～　市立砥堀公民館第１，２会議室

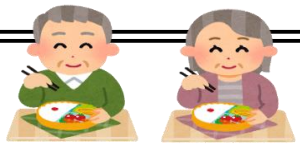
＊「でんむしくん」のシアター、体操、季節のわらべ歌、おもちゃでの自由遊びなど。

♥はあとくらぶ砥堀　6月20日(火)10:00～　市立砥堀公民館第１，２会議室

＊親子ヨガです。＊バスタオルを持参ください　　詳しいことは地域の民生児童委員に相談してください。

♥ふれあい給食　6月15日(木)11:30～　市立砥堀公民館第3会議室

＊詳しいことは地域の民生委員に相談してください。



月間トピックス

祝　姫路市史完結！
昭和56年に始まった編纂事業もこの度発行の最終巻第16巻目で目出度く完結となりました。お貸することは出来ませんが、図書コーナーで閲覧可能です。

地域講座　健康教室笑いヨガ

昨年から取り入れた講座です。年６回（４月から隔月）、１０：３０～１１：３０で開催しています。
笑いヨガとはインド、ムンバイの医師夫婦が提唱者で、５人で始めた活動が今では百か国を越えるほどに。
初めて聞いた方は、笑いヨガ？ホントに笑えるの？そんなので健康になれる？と思われるでしょうね。ですが、あなどるなかれ。笑いを通して得られる呼吸法、口周りの筋力向上など健康維持、増進に役立つのです。皆の前で大きな声で笑う機会もそうそうあるものではありません。その日だけでも思い切り笑いましょう。正に「ウェル・ビーイング」の先頭を行く感じです。笑って健康、それ幸せ。

輪になって笑いながらヨガを実践　合間の話も面白い

小島先生

教養講座　コーヒー焙煎教室

この講座も昨年取り入れた講座です。５，８，１１，２月の１３：３０～１５：３０で開催しています。
４人で始めた教室も今では定員いっぱいで、新規の申し込み受付が出来ないほどになりました。
自ら焙煎して、挽いて、じっくり抽出して飲むコーヒーは格別です。各自で焙煎したコーヒーを飲み比べるのもこの講座ならでは。
他館で１０年選手のベテランさんが何度やってても毎回違う味になると言われていたのが印象深いです。時に豆を変え、抽出方法を変え変化を楽しみます。欠員が出来次第追加募集します。

湯を注ぐ手も緊張で震えがち

今回は浅煎りを学ぶ

地域講座　女性の料理教室

講師が変わって２年目となりました。５，７，１０，１２，３月の１０：００～１２：００で開催しています。生徒さんには、毎回何か一つ調理ヒントや栄養管理の知識を持って帰ってもらえるよう努めてくださっています。さて、５月の料理は「女性ホルモンを整える」をテーマにメニューは「茹で鶏」、「卵とレモンのチキンスープ」、「きゅうりと小松菜の香味和え」、「新じゃが芋の揚げ煮」、「どら焼き」の５品目。レシピと実地指導に従って各自腕をふるっての出来上がりとなりました。
最後食事を取りながら出来栄えについて互いに感想を述べられていました。自宅で再挑戦ですね。
以前から受講されている生徒さんが主体ですが、まだ２名ほど空き枠がありますのでご参加のほどよろしくお願いいたします。

和気あいあいで調理

出来栄え交え食事

満足行く調理