白鳥公民館だより

姫路市立白鳥公民館 《月曜日休館》 姫路市飾西85-1 TEL·FAX 267-3750 白鳥公民館のホームページへ、QRコードリーダーを使って、是非皆さん一度訪れてみてください!

令和 5(2023)年 9 月 1 日

No.269 9月号





白鳥地区防災訓練に参加しよう!



日 時:9月3日(日)9:30~11:30

場所:白鳥小学校

内容:避難訓練、心肺蘇生訓練

消火訓練等

消防車との綱引きもあるよ!

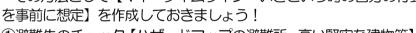


9月1日は【防災の日】

今年も各地で大規模な洪水被害が発生し、近年の異常気象を起因とする災害が、毎年のように各地で発生しております。災害の被害を軽減するため、自分の身は自分で守る「自助」、地域の皆さんで

協力して助け合う「共助」、行政の取り組む「公助」がありますが「共助」や

「公助」は、個別への即応には適していません。基本は「自助」です。 普段から災害に関する知識を身に付け、災害を正しく理解し、何を備 えて置けばよいかを考え、災害に対する準備をしておきましょう。 その方法として【マイ・タイムライン=いざという時の自分の行動



- ①避難先のチェック【ハザードマップの避難所、高い堅牢な建物等】 ②洪水ハザードマップや浸水想定区域図でチェック【住居や周辺の浸水深は?】
- ③家庭の状況チェック【高齢・妊婦・病気など家族の状態、持病薬、持出し物等】
- ④気象状況等の取得方法【テレビ・FM ラジオ・ひめじ防災 WEB 等インターネット】



- ※ 市から配布済の『保存版 姫路市洪水・土砂災害ハザードマップ白鳥校区版』で確認しよう!
- ≪ 9月の教養講座・地域講座 ≫ ※裏面に続きがあります!

講座名	日 時	テーマ	講師
1. 楽しい歴史教室	6 (水) 10:00~11:30	郷土の歴史 南北朝内乱と赤松則祐	元市史編集委員 出口 隆一先生
2. いきいき高年者教室	1 2 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ ⑤	音楽療法士 大勢 美智子先生
3. 一般教養講座	2 2 (金) 10:00~12:00	香りの講座 ②夏バテ解消 回復のハーブ・ティ作り	予防医療美容研究家 田中 のり子先生
4. 子ども交流教室	26 (火) 10:00~12:00	なかよしランド ~就学前の乳幼児対象~	移動児童 センター指導員
5. 高年者支援教室	28 (木) 9:30~11:30	はしめての「の並の目で方」	明治安田生命 岡本仁子先生 パーソナリティー宮本敏幸様

≪ 9月の教養講座・地域講座 ≫ ※表面からの続きです!

◆主な講座内容◆

- 1. 建武の新政があっけなく崩壊し、南北朝の分立という中で、室町幕府が開かれる。多難なスタートに加え足利氏の内乱ともいうべき観応の擾乱に巻き込まれた赤松勢力が、どのように対処していったかについて、解かりやすく講義されます。
- 3. 香りには集中力を高めたり、鎮静効果や認知症の改善など多くの効果があると言われています。 好みの香りを含んだオリジナルティを作成して、夏の疲れた体を癒し、回復させましょう! 材料費:500円 要申込み(電話でも可) 締切9月19日(火)
- 5. 初心者向けの「資産形成」の講座です。将来設計や生活を豊かにしてくれる「お金」について、 資産形成の基礎知識を解説していただきます。

資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう・・・と考え始めたときに、「お金の増やしかた」についての基本を学ぶ講座です。予約不要・無料です。

≪ 10月の教養講座・地域講座(予告) ≫

講座名	日 時	テーマ	講師
楽しい歴史教室	4 (水) 10:00~11:30	世界遺産を学ぶ	城郭研究家 中川 秀昭先生
いきいき高年者教室	10 (火) 10:00~11:30	トキメキの歌 & イキイキ脳トレ⑥	音楽療法士 大勢 美智子先生
高年者支援教室	12(木) 9:30~11:30	健康講座 ・なんでも困りごと相談 ・楽しく学ぶ!認知症①	パーソナリティー宮本敏幸先生明治安田生命チーフコンシェルジュ瀬畑 由季先生
元気子ども教室	2 1 (土) 13:00~15:00	ドミノ大会	白鳥小学校PTA
お父さんの料理教室 ~秋の食材を使っ て、ご馳走を作りま しょう!~	22(日)10:00~12:00	秋のご馳走料理	料理研究家 宇治 厚子先生
	・材料費: 1,000円 ・定 員:12名 ※定員になり次第締め切ります ・受 付:10月10日より ・材料費の支払い後に予約が完了します。(電話不可) ・キャンセルは1週間前までです。以降は返金できません ・持ち物:ハンドタオル・食器拭きタオル・・・各1枚、エプロン、三角巾		
子ども交流教室	2 4 (火) 10:00~12:00	なかよしランド	移動児童センター 指導員

白鳥公民館文化講座 作品展示発表会(予定)

大白書中学校のオープンスクールの開催に併せて、10月24日(火)~27日(金)の間、中学校の展示ブースをお借りして、白鳥公民館の文化講座で学ばれている講座生の皆様の作品を展示・発表していただく予定としております。

ふれあいサロン 9月は10日 午前9時~11時半 会場は白鳥公民館2階です