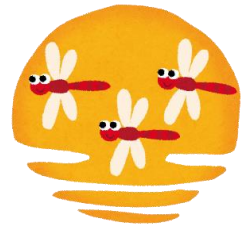


曾左公民館だより(10月号)



人と人 地域と人をむすぶ 公民館、集い 学び 元気を生み出す 公民館
 令和5年(2023年)9月20日発行《第415号》 姫路市立曾左公民館(月曜休館)
 〒671-2201 姫路市書写 2961-1 TEL・FAX.266-8736
 E-mail:sosa-kmn@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



カラー版は 左のQRコード または [そさこうみんかん](#) 曾左公民館ホームページをご覧ください

10月・11月の教養講座・地域講座 どなたでも参加できます

| 講座名 | 講師 | テーマ | 日時 | 場所 | 申し込み |
|--------------------------------|--|---|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 読書教室 | 図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生 | エミリの小さな包丁 森沢 明夫 (角川文庫) | 10月5日(木) 10:00~12:00 | 1階 和室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 圓教寺の歴史 | 書寫山圓教寺 塔頭 十地院 住職 吉田靖順様 | 圓教寺の歴史と文化財⑤ 文化財建造物として残る山上伽藍 から書寫山圓教寺の歴史を知る | 10月14日(土) 13:30~15:00 | 2階 会議室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 健康教室 | 前 安室公民館長 元 看護師長 花田明美様 | 公民館の保健室 生活習慣病予防教室② 糖尿病について 裏面ご参照 | 10月20日(金) 10:00~11:30 | 1階 和室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 昭和歌謡 コンサート | 5人組 アマチュアバンド AMS(アムズ) | 生演奏でいっしょに 歌いましょう! 昭和歌謡や演歌・唱歌など楽しい 曲を演奏します 詳細は裏面参照 | 10月22日(日) 14:00~15:30 | 2階 会議室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| スマホ教室③ | NTTドコモ辻井店 アドバイザー 岡田様 | スマホの使い方を知り もっと便利な生活に! 『アプリの使い方』 | 10月24日(火) 14:00~15:30 | 2階 会議室 | 申込み必要 受付終了 |
| 防災講座 | 姫路市 危機管理室様 | 防災図上演習をやってみよう 災害から身を守るための 実践的知識や対処方法を 避難所運営ゲームを通して学ぶ | 10月29日(日) 10:00~11:30 | 2階 会議室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 人形劇「弁慶」 書寫山圓教寺 「鬼追いのはなし」 | 人形劇教室様 圓教寺十地院住職 吉田靖順様 鬼追い会式保存会 梅津良彦様 | ①書寫山と弁慶の関わり ②圓教寺鬼追い会式を知ろう 曾左小学校と共催 小学3年生学習「書写の地に学ぼう」 | 11月2日(木) 10:40~12:20 | 曾左小学校 体育館 | 申し込み不要 一般の方も 受講できます |
| 読書教室 | 図書館事業後援会 副会長 黒津美智子先生 | 偶然の祝福 小川 洋子 (角川文庫) | 11月9日(木) 10:00~12:00 | 2階 調理室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 書寫山圓教寺 の歴史学習 | 書寫山圓教寺 十地院 住職 吉田靖順様 | 書写中学校と共催 中学1年生郷土学習 「圓教寺の歴史を知る」 | 11月9日(木) 11:30~12:20 | 書写中学校 体育館 | 申し込み不要 一般の方も 受講できます |
| パタンク大会 | 曾左シニアクラブ 役員様 | パタンクを楽しもう! 詳細は裏面ご参照 | 11月14日(火) 受付8:30~ 雨天時11月17日 | 書写中央 公園 グラウンド | 申込み必要 裏面に申込 方法記載 |
| 健康教室 | 書写・林地地域包 括 支援センター様 | フレイルを予防する運動療法 / 脳トレ | 11月17日(金) 10:00~11:30 | 1階 和室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 書寫山圓教寺 歴史ウォーク | 書寫山圓教寺 住職 大樹玄承様 | 紅葉の書写山 圓教寺の文化財を訪ねて 裏面をご参照 | 11月25日(土) 13:30~15:30 | 書寫山 圓教寺 現地集合 | 申込み必要 裏面に申込 方法記載 先着30名 |
| あの素晴らしい 歌をもう一度! | アマチュア音楽家 中西 功 様 高坂由美子様 | 人気デュオと 懐かしい歌を楽しもう! 詳細は次月号で | 11月26日(日) 13:30~15:00 | 2階 会議室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |
| 懐かしの歌で リフレッシュ&脳トレ | 日本音楽療法学会 認定音楽療法士 井垣美奈先生 | 音楽の力を活用して 健康増進を図りましょう! 詳細は次月号で | 11月30日(木) 13:30~15:00 | 1階 和室 | 申し込み不要 どなたでも 参加できます |

10月の社会福祉協議会 行事のご案内

ふれあい給食 10月23日(月)11:30~
曾左公民館2階

あんぱまん広場 10月28日(土)10:00~
曾左幼稚園 遊戯室

ふれあいサロン 10月15日(日)9:30~
曾左公民館2階

なかよしランド 10月3日(火)10:00~
曾左公民館1階 次回11月7日

8月のトピックス

健康教室…騙されないで！悪質商法！

姫路市消費生活センターの川畑様に『騙されないで！悪質商法…こんな時はどうしたら良いの？』を講義していただき、大変参考になったので内容を紹介します。

- ①架空請求…覚えがなければ連絡しない。メールに記載の番号に電話しない。クリックしない。
- ②偽サイト、インターネット通販…注文前によく確認！極端に安い・日本語がおかしい は要注意
Instagramから買うのは特に危険。
- ③パソコンで偽警告…大きな音があったり、怖かったら慌てないで電源を切る。復元しない場合、IPA情報セキュリティ安心相談窓口(03-5978-7509)で復元方法を教えてくれる。
- ④暮らしのレスキュートラブル(高額請求被害)
 - ・水回り修理サービス…水漏れがあっても慌てず元栓を閉める。姫路市の指定修理業者に連絡する。番号問合せは姫路市管工事業協同組合 079-288-5051
 - ・獣害・ハチ駆除サービスでもトラブルが発生している。獣害駆除の問合せ先は兵庫県パストコントロール協会 0120-76-2633

消費生活上の相談・問合せは姫路市消費生活センター 079-221-2110(月～金 9時～17時)

8月の風物詩

8月11日 夢ランタンまつり
ファイナルの花火



健康教室…公民館の保健室

10月・11月の講座案内

昭和歌謡コンサート

10月20日(金)10:00～11:30
 講師：前 安室公民館長 花田 明美様
 (元 看護師長、看護学校教員)
 テーマ：生活習慣病予防教室②
 『糖尿病について』
 場 所：曾左公民館1階 和室

糖尿病の初期は自覚症状がほとんど現れず、気づかないうちに進行している場合があります。また、悪化すると命に係わる様々な合併症を引き起こす可能性もあります。健康診断の結果などを放置せず、早期に対処しましょう！



生演奏でいっしょに歌いましょう！
 昭和歌謡や演歌・唱歌など 皆さんに楽しんでいただける曲をお届けします
 初登場 昭和歌謡バンド『AMS(アムズ)』
 日時：10月22日(日) 14:00～15:30
 場所：曾左公民館2階会議室



演奏予定曲
 上を向いて歩こう
 北酒場
 いい日旅立ち
 旅愁 など

パタンク大会

書寫山圓教寺 歴史ウォーク

日 時：11月14日(火)雨天時11月17日(金)
 受付 8:30～ 大会開始 9:00～
 場 所：書写中央公園 グランド
 3人対3人制でゲームを実施します

申込：3人一組で申し込んでください
 ☆曾左シニアクラブの方…各町の幹事へ
 ☆一般の方…下の申込用紙で公民館へ
 ☎・FAXでも可(☎FAX共 266-8736)
 締切：10月13日(金)



紅葉の書寫山
 圓教寺の文化財を訪ねて



日時：11月25日(土) 13:30～約2時間
 圓教寺の僧侶様に文化財を案内していただきます。
 13:20 摩尼殿の下 はづき茶屋前に現地集合 雨天決行
 申込 曾左公民館まで(先着30名) 締切 11月10日



きりとり

パタンク大会 参加申込書 締切10月13日 3人一組で申込み下さい

| 町 名 | 氏 名 | 年 齢 | 性 別 | 電 話 番 号 |
|-----|-----|-----|-------|---------|
| | | | 男 ・ 女 | |
| | | | 男 ・ 女 | |
| | | | 男 ・ 女 | |