



**荒川公民館**

TEL 293-6625

**里芋だより**

No.376 令和7年4月号

mail-address arakawak@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

回						
覧						

《4月16日～5月15日までのご案内》 ほっこり川柳荒川: 元気だよ自信過剰で医者行かず

《太極拳》 4月23日(毎月1回第4水曜日に実施予定) 13:30～ 徳岡 正憲 先生

地域講座「いきいき教室」として新しく開講する健康系のボランティア講座です。

15名の募集に対して20名以上の申し込みがあり、徳岡先生に無理をお願いして上限の20名で開講していただくことになりました。

《趣味の水彩画》 5月3日(毎月1回第1土曜日に実施予定) 10:00～ 徳岡正憲 先生

地域講座「いきいき教室」として2年目を迎える趣味系のボランティア講座です。

募集定員ちょうどの15名(男性7名・女性8名)の方が受講しておられます。

《歴史教室》 5月11日(毎月1回第2日曜日に実施予定) 10:00～ 飯塚 敬 先生

江戸時代の姫路藩 ～甲子の獄～ について

討幕運動を推進した罪で長州藩の吉田松陰、福井藩の橋本左内らが老井伊直弼によって処罰された。世に言う「安政の大獄」である。同じようなことが譜代藩である姫路藩でも起きていた。それが『甲子の獄』である。穏やかに流れる船場川の水が若き血で赤く染まった。

甲子の獄前夜の様子について、姫路城や姫路藩、そして藩主の移り変わりを絡めてお話します。

※ 事前予約不要の自由参加ですが、資料準備の都合もありますので、参加予定の方は、できるだけ293-6625まで電話でお申し込みください。

《ふれあい遊び》 5月13日(火) 10:30～ こいもの会&姫路南保健センター

わらべうたで一緒に楽しくあそびましょう♪ わらべうたはお子様の成長発達を促します。スキンシップをすることで、お子様に安心感を与え、情緒の安定にもつながっていきます。その他、お家でお子様と楽しめるいくつかの遊びをご紹介します♪ 子育てに関するお話もさせていただく予定です。

事前予約不要の自由参加です、乳幼児と保護者のご来館をお待ちしております。



《スマホわいわいサロン》 5月14日(水) 13:30～ 森本 達也 先生

5月14日の内容: いろんなアプリをインストールして実際に使いこなせるようになるまで、スマホ操作の基本について丁寧に説明します。

対 象: スマホ初心者の方 参加費無料のボランティア講座です

定 員: 個別対応しながら進めていくため、先着6名までとします。

受 付: 5月1日(木)～実施日前日までに電話でお申し込みください。



《 韓国・中華料理 》 5月15日(木) 10:00～ 細岡 恵子 先生

献立 ・本場のキンパ♪ 韓国海苔巻き ・四川回鍋肉  
・韓国のタラのスープ(プゴク)



☆干し鰯を使います。栄養価の高さから様々な健康効果(疲労回復、免疫力の向上、筋肉の回復)が期待できます。お肌にもいいみたいですよ!

持ち物:エプロン 三角巾 ふきん(2枚) ハンドタオル お茶 マスク着用

定員:12名 材料費:700円 受付期間 4月30日(水)～5月8日(木)

5月16日～6月15日までの予定



5月17日(土)	9:30	低学年英会話	10:45	高学年英会話	セシー先生
5月21日(水)	10:00	幼稚園児の英会話～英語で遊ぼう～			セシー先生
5月23日(金)	14:00	なかよしランド			移動児童センター
5月24日(土)	10:00	避難訓練(文化講座講師・講座生代表)			館長・文化講座生
5月28日(水)	13:30	太極拳			徳岡正憲先生
6月2日(月)	9:00	トライやる生とのスポーツ交流会			連合自治会・校区老人
	13:00	講演会			クラブ・連合婦人部
6月4日(水)	10:00	お菓子作り			山本ひとみ先生
6月7日(土)	10:00	趣味の水彩画			徳岡正憲先生
6月8日(日)	10:00	歴史教室			飯塚敬先生
6月10日(火)	10:30	さよなら!「むし歯」			こいもの会&保健所
6月10日(火)	13:30	最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう			明治安田生命
6月11日(水)	13:30	スマホわいわいサロン			森本達也先生

## 心に残る言葉あれこれ

最澄:私には私にしかできないことがあり、あなたにはあなたにしかできないことがある。

上杉 鷹山:為せば成る 為さねば成らぬ 何事も 成らぬは人の 為さぬなりけり

吉田 松陰:夢なき者に理想無し、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。ゆえに、夢なき者に成功なし。

山本五十六:やって見せ、言って聞かせて、させてみて、褒めてやらねば人は動かじ。  
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば人は育たず。

小林 一三:金がないから何もできないという人間は、金があってもなにも出来ない人間である。

相田みつを:いいことはおかげさま。わるいことは身から出たさび。

## 「転倒予防川柳」より大賞作品の紹介

- ・口先の 元気に 足が追いつかず 2011年
- ・つまづいた むかしは恋で いま段差 2014年
- ・滑り止め つけておきたい 口と足 2015年
- ・離さない 昔は君で 今は杖 2017年
- ・いつまでも 蜜と思うな 骨と愛 2021年
- ・ちらかった へやにころがる ものわたし 2024年

※姫路市内 68 公民館の「公民館だより」は、前月の 25 日頃に、姫路市の公民館のホームページにアップされますので、各公民館の最新情報を見ることができます。

※荒川公民館の「里芋だより」は、毎月 25 日までには印刷してロビーに置いていますので、ご来館くだされば最新号をお持ち帰りいただけます。