



荒川公民館 TEL/FAX 293-6625

里芋だより No.386 令和8年2月号

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

回 覧						

《 2月16日～3月15日までのご案内 》



《 男の料理教室 》 2月19日(木) 10時～ 宮中 真智子 先生

9月に実施した「男の料理教室」が好評でしたので2回目を実施します！

テーマ：「皮から作る水餃子（鍋仕立て）」

イチローもはまっている男の手料理 やる気と探究心が大切です！

献 立：水餃子 ユーリンチー（鶏肉の唐揚げみたいなもの） 杏仁豆腐

定 員：先着12名 材料費：700円（当日、受付で徴収）

持ち物：エプロン 三角巾（バンダナ）ふきん2枚 手拭きタオル お茶 マスク着用

受付期間：2月1日(日)～11日(水)



《 はいはいランド 》 2月27日(金) 14時～ 移動児童センター



親子ふれあいあそび、季節のわらべうたあそび、シアター「いっぴきののねずみ」を予定しています。※事前予約不要の自由参加です。皆さまのご来館をお待ちしています。

《 リンパを流すストレッチヨガ体験会 》 3月4日(水) 10時～

平見 明子 先生（ハリウッドヨガ講師）

リンパ液はどうやって流れていくのか知っていますか？

日常生活で身体の「むくみ」や「だるさ」を感じている方。身体が固くなっている方。

階段を降りる時にギシギシすると感じている方。

ヨガの効果的なストレッチと深い呼吸でリンパの流れを良くし、身体の
営みを整えていきましょう。素敵な年齢を重ねるための勉強会です。

参加費：無 料

定 員：先着8名（1階の和室で行います。）



持ち物：動きやすい服装 ヨガマット タオル お水

受付期間：2月18日(水)～3月1日(日) （ノンカフェの水がオススメです）

※10名程度の方が受講を希望されれば、来年度、地域講座「いきいき教室」として、複数回の実施を考えています。

《 みそ作り 》 3月5日(木) 10時～ 橋屋 店主 橋本 博和 先生

ベテラン講師の指導のもと、豆を漬し、麹と塩を混ぜながら味噌作りに挑戦し、

味噌の楽しみ方や管理方法についても教えていただきます。

持ち物：エプロン 三角巾 ふきん2枚 ハンドタオル お茶

容器持ち帰り袋（ナイロン手提げ袋等） マスク着用

材料費：1850円（お味噌約2.5kgと容器代込み）

定 員：20名 受付期間：2月18日(水)～25日(水)



《 黒田官兵衛と秀吉に愛された姫路の鋳物師 》 3月8日(日) 10時～ 岡坂 直巳 先生

姫路の野里には、黒田官兵衛や羽柴秀吉に大切にされ、日本の歴史にも大きく関わった播磨国の鋳物師の棟梁・芥田五郎右衛門がいました。

その歴史的な活躍のために「姫路市五郎右衛門邸」という地名が今も残されています。

姫路城の築城にも貢献した芥田五郎右衛門に光をあてることで、日本や姫路の歴史が、より身近に感じられる内容です。

※ 参加費無料、事前予約不要の自由参加ですが、資料準備の都合上、出席予定の方はできるだけ電話予約をお願いします。



《 こいもひな祭り 》 3月10日(火) 10時30分～ こいもの会&民生ボランティア

今年度最後の会になります。親子ふれあい遊び 乳幼児の身体測定 育児相談&保護者の情報交換など。

参加費無料、事前予約不要の自由参加です。乳幼児と保護者の皆さんのご来館をお待ちしています。



《 スマホわいわいサロン 》 3月11日(水) 13時30分～ 森本 達也 先生

スマホ初心者の方を対象に、Android と iPhone に分けて、スマホ操作の基本から、必要なアプリをインストールして使いこなせるようになるまで、繰り返し丁寧に説明します。

定 員：先着6名 受講料：無 料

受 付：3月1日(日)～10日(火)まで ※毎回電話でお申し込みください。



《 荒川小学校児童優秀作文発表会 》 3月15日(日) 10時～

姫路市の文詩集「ひめじ」に応募した各学年代表1名、計6名の優秀作文を、3年・

4年・1年・2年・5年・6年生の順に朗読発表していただく予定です。

ご家族やお友達、多くの皆さまのご来館をお待ちしています。



《 3月16日～4月15日までの予定 》



・歴史教室	富士本 健 先生	3月22日(日) 10:00～
・なかよしランド	姫路市移動児童センター	3月27日(金) 14:00～
・スマホわいわいサロン	森本 達也 先生	4月 8日(水) 13:30～
・歴史教室	飯塚 敬 先生	4月12日(日) 10:00～
・夏野菜の育て方	脇坂 久起 先生	4月14日(火) 13:30～

受講生・新規会員募集！ 興味のある方は荒川公民館までお問い合わせください。

- ・「水彩画」：令和8年4月22日より、月1回第4水曜日13時30分～15時30分 1回500円
- ・「囲碁の集い」：毎月1回 第1土曜日13時～16時 対局方式で実施中 年間1000円のみ

「ほっこり川柳荒川」より：よく食べて笑って過ごす老いの日々