

水上公民館だより



ホームページ

姫路市増位新町2丁目12（花の北市民広場内）
☎/ 079-224-2830 休館日 月曜日・年末年始

No.188
令和8年11月号



11月の予定 《教養講座》《地域講座》の、参加は無料です。

【健康づくり教室】 「ストレッチ体操で健康づくり」

11月 6日（金）13：30～15：00・展示室 講師：柴田百代氏

ストレッチの効果は、疲労回復や美しい姿勢づくりとなります。トークも楽しみです。

会場の都合で申込先着25名様とさせていただきます。（用意：上靴・敷物（バスタオル可））

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【歴史教室】 「郷土の歴史講座」第3話

11月10日（火）13：30～15：00・第5会議室 講師：姫路城ギルド主宰 芳賀一也氏

「京の貴族はなぜ書寫山を目指したのか」～性空上人と圓教寺～

平安中期、姫路の山岳に巨大な宗教空間「書寫山圓教寺」を築いた性空上人（しょうくうしょうにん）の伝説を紐解く。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【子育て支援】 「なかよしランド」

11月12日（木）10：00～12：00・中ホール 姫路市移動児童センター職員

首すわりから小学校に入学するまでのお子さんが対象です。

おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべ歌、シアター「はたらくるま」



【デジタル教室】 「スマホサロン」

11月17日（火）13：30～15：00・第3会議室 講師：姫路市・高齢者支援課専任講師

少人数でグループごとに分かれて、対面式にスマホの相談ができます。

気軽におしゃべりしながらの講座です。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【世代間交流教室】 「童謡・唱歌」

11月20日（金）13：30～15：00・音楽教室 講師：初田 三貴氏

懐かしい童謡・唱歌を歌おう。歌う前には、発声につながる呼吸法と簡単な体操を行いリラックスして楽しく歌えます。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【手話教室】 「手話ソング」

11月26日（木）10：00～11：30・第6会議室 講師：手話サークルしらさぎ

簡単な手話と、歌の歌詞を手話で表現します。楽しく手話を学べて、脳の活性化にもつながります。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで



【人権教室】 「人権学習」

11月27日（金）13：30～15：00・第5会議室 講師：人権擁護委員 大西須美子氏

身近な人権について、一緒に考えてみましょう。

今回のテーマは、SNSで起こる人権侵害について。

お問い合わせ、お申し込みは☎224-2830 水上公民館まで





12月の予定《教養講座》《地域講座》の、参加は無料です。

月 日	テーマ	講 師
12月 4日（金）13：30～	ストレッチ体操	講師：柴田百代氏
12月 6日（日）13：30～	親子でものづくり教室	講師：榎本茂氏
12月 8日（火）13：30～	郷土の歴史(4)	講師：芳賀 一也氏
12月10日（木）10：00～	なかよしランド	講師：姫路市移動児童センター職員
12月15日（火）13：30～	スマホサロン	講師：姫路市（高齢者支援課）
12月15日（火）19：00～	花北観望会（星空教室）	講師：明石市立天文科学館館長
12月18日（金）13：30～	童謡・唱歌	講師：初田三貴氏
12月22日（火）14：00～	はいはいランド	姫路市移動児童センター職員



郷土の歴史教室

「京の貴族はなぜ書寫山を目指したのか？」

西の比叡山と呼ばれている書寫山圓教寺は、平安中期、性空上人（しょうくうしょうにん）によって創建されたと伝えられています。当時の皇族、貴族は性空上人の妙諦（みょうてい）を賜りに圓教寺を目指したと言われています。千年以上前は格調高く近づけないようでしたが、現在、ロープウェイが設備されて手軽に行けます。見慣れていた風景がいつもと違って見えてきました。



消防訓練を実施

「花の北市民広場（水上公民館）」



初期対応の重要性を改めて実感した訓練でした。消火器の放水でしたが慌てると消火器の安全ピン抜きに手間取ることや的に放水できないことがあります。万一の事態に慌てず冷静に行動できるよう、定期的に訓練を実施しております。水上公民館に安心してお立ち寄りください。

