



姫路市立手柄公民館だより

『てがら』 1月号

姫路市立手柄公民館

〒670-0966

姫路市延末149-1

TEL 079-289-1043

開館時間 9時～17時

休館日 毎週月曜日

## 新年あけましておめでとうございます

皆様には、気分も新たに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます  
旧年中は公民館活動にご支援とご協力を頂きましたこと深く感謝いたしております

公民館が地域の皆様にとって身近な存在になりますようにと、「活動発表会」 敬老の日の「楽しく歌って脳トレ」「クリスマスコンサート」「手柄っ子教室」他、多くの教室を昨年は開催させていただきました。令和8年も『手柄公民館で楽しめた、学べた』と喜んでいただける講座の開催に取り組んでいきますので、ぜひ公民館に足をお運び下さい。

### ☆こんな講座やってます! チャレンジして下さい

12月7日(日) 手柄っ子「科学の広場」講師 竹中 康 先生

#### 『紫いもの色が変わる』わくわく実験

紫色の食べ物にはアントシアニンという色素が入っていて、目の疲れをやわらげたり、体を元気にしたり、病気から体を守ってくれるはたらきがあることを学びました。

#### 【実験】

紫イモパウダーの色変え実験で、レモン汁、炭酸ジュース、重曹、水、酢など身近なものをまぜて色の変化を観察。すっぱいものをまぜると赤っぽい色に変わり(酸性)、せっけんや重曹水では青や緑っぽい色に変わりました(アルカリ性)。

次に、同じ白のホットケーキミックス生地で、「紫イモパウダー入り・レモン汁入り・何も入れない」材料で3種類のカップケーキを焼きました。(上の写真)上がレモン汁入りでピンク色・左が紫イモパウダー入りで青緑色、右が何も入れない生地は薄茶色でふっくらと変化。同じ分量なのに大きさや色に変化があり、その理由について学びました。生地にはベーキングパウダー(重曹)が入っており、まぜることによって二酸化炭素が発生し大きさに変化が起こるそうです。後でカップケーキをおいしくいただきました。見た目は関係なかったです。



パにける多化し  
イダモカビにま  
紫ウレをど色し

### 活動あれこれ

#### 子育て支援 まんまどと



#### 避難所開設訓練



#### 歌って楽しく脳トレ



#### 手柄っ子 琴を奏でよう



### 『子育て支援講座』

#### 『まんまどと』

1/17(土) 10:00～  
「親子でゆっくりとヨガ」  
ヨガインストラクター  
横田文美 さん

2/21(土) 10:00～  
「おーい おにさん」  
つくって あそぼう

#### 『おもちゃドクター』

- ☆ 壊れたおもちゃの修理  
(費用は原則無料)
- ☆ 修理できない場合もあります  
ゲーム機 有害玩具  
希少価値品他
- ※ 電池等はご用意ください
- ☆ 公民館開館時に受付します

### 連合自治会からのお知らせ

1月11日とんど(左義長)  
生矢神社10:00 大年神社9:00 他  
2月1日(日) コミュニティ助成事業  
手柄山ウォークラリー 詳細は自治会より

### 市手柄公民館からのお知らせ

年末年始の休館日 12/28～1/3  
公民館活動発表会開催 3/14・3/15  
作品展示・ステージ発表・体験・子ども縁日  
恒例の振る舞いなど ぜひお楽しみ下さい!

## 1月の講座のお知らせ

会場は市民館2階会議室・料理実習室他 参加費無料

### 「男の料理教室」 1/6（火） 10:00～

- ☆ 中華風炊き込みご飯
- ☆ マーボー豆腐 他
- ☆ 材料費 800円
- ※ エプロン マスク 三角巾 米は不要
- ※ 募集は終了しました
- 講師 岩本貴代美 先生

### 「フラワーアレンジメント」 1/29（木）

#### ～ 冬のフラワーアレンジメント ～

13:30 ～ 15:30 （1回開催）

- ☆ 定員30名 申し込み締め切り 1/21
- ※ 材料費 1800円 はさみ・袋持参
- 講師 三木 等 先生

### 「楽しく歌って脳トレ！」 地域交流事業

日時 1/16（金） 10:30～  
会場 ライフピア地域交流ステーション（飯田）

太田先生のギターの演奏に合わせて懐かしの昭和メロディーを楽しく歌って大いに盛り上がりましょう。

講師 太田雅巳 先生

※申し込み・お問い合わせは公民館までお願いします。  
289-1043

### 第2回「手柄公民館歴史講座」

2/22（日） 10:00～  
1/25（日）から変更になっております。

テーマ 来年度 NHK 大河ドラマ  
『豊臣兄弟』と播磨

定員 30名 当日参加も可としていますが、資料の準備の為できるだけ事前申し込みをお願いします  
（電話でも大丈夫です）

講師 姫路の歴史と観光コンサルタント  
芳賀一也 先生

## 2月の講座のお知らせ

### 「健康クッキング」 2/5（木） 10:00～

#### ～ 旬の食材と発酵で作るおうちご飯 ～

- ☆味噌ハヤシライス チョコレートブラウニー他
- ☆定員 15名 締切日 2/1（日）
- ☆持ち物 エプロン・マスク・三角巾（貸出あり）
- ☆材料費 1000円
- 講師 岩本貴代美 先生

### 「手柄っ子 クッキング」

2月14日（土） 10:00～

- ☆ 簡単ピラフ ポトフ
- ☆ アップルパイ ココアパバロア
- ☆ 材料費 500円
- ☆ 対象 小3以上（他校区の生徒も可）
- 講師 いずみ会

※申し込み期間 1/27（火）～2/8（日）  
手柄小の児童には1/26に申込書を配布します。  
公民館にも申し込み書を用意しますので、公民館に直接申し込んで下さい。

### 「グルーデコ教室」 2月21日（土）

9:30～

- ☆ ハートダブルリング（3色から選びます）
- ☆ ネックレス ※ 公民館に見本展示！
- ☆ 材料費等の詳細は公民館まで
- 講師 田中恵子 先生

### 「フラワーアレンジメント」

2月26日（木）

#### ～ 桃の節句に飾ろう ～

13:30 ～ 15:30 （1回開催）

- ☆ 定員 30名 材料費 1800円
- ☆ 申し込み締め切り 2/21（土）
- 講師 三木 等 先生

### 「高齢者健康講座」 2月12日（木）

14:00 ～ 15:00

#### ～ 人生100歳時代に向けて ～

老後の生活が有意義なものとなるよう一緒に考えてみましょう。

70歳から脳を成長させるためにすぐにやめた方がいい、すぐに始めた方がいいこと。「元気になる足し算健康法」とは・・・。

- ☆ 定員 20名 当日参加も可 できるだけ事前に公民館までご連絡下さい。
- ☆ 申し込み締め切り 2/10（火）
- 講師 橋本高行（山陽地域包括支援センター）

### 「ポーセラーツ教室」 2月28日（土）

10:00～12:00

- ☆ 白磁の器に好きな転写紙を貼り、焼き付けをして自分だけの食器を作しましょう。
- ☆ 白磁と転写紙についてはお問い合わせください。
- ☆ 焼き代 A4サイズのスペースで550円
- ☆ 定員 15名 締切日 2/21（土）
- 講師 喜多千景 先生