

# 高浜公民館だより

2026年6月号

〒672-8038 姫路市飾磨区阿成鹿古312

TEL/FAX 079(235)9456 毎週月曜日 休館

ついこの間、きれいな桜に心癒されたと思ったらもう、公民館玄関先の紫陽花も色づき始め梅雨入りの便りが聞かれる頃になりました。日々暑さを感じるようになりましたが、公民館ではいろいろな講座・教室を計画していますので暑さしのぎを兼ねて是非お越し下さい。

お待ちしております。



## 指定暑燃避難施設(クーリングシェルター)

高浜公民館は、危険な暑さから避難できる場所として姫路市から指定された施設です。熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。

- ・水分補給用の飲料はご自身で準備をお願いします。
- ・開館時間内の開放となります。(9:00~17:00)
- ・業務の都合によっては、長時間の利用ができない場合があります。

### 展示1

アキラの  
えんぴつ画

### 展示2

はがき絵  
ばっちゃん日記

## 「ウクレレと歌おう♪ 昭和の名曲」

演奏

Tea Party (ティーパーティー)



60~70年代の楽曲を中心に演奏  
女性5人のウクレレバンド・・・

ウクレレ漫談もごさいます。  
笑って下さ〜い!!

6/14 (日) 開場13:00  
開演13:30

## 夕暮れコンサート

黄昏に寄り添う 二つの音色

キーボード

サクソ



谷下章子



小林綾子

夏の夕べ キーボードにのせてサクソの  
華やかでパワフルな音色でジャズと  
ポップナンバーをお届けします。

7/11 (土) 開場15:30  
開演16:00

### ★ 歴史教室 ② 大河ドラマ「豊臣兄弟！」

ドラマの歴史背景や人物像が深まります。

日時：6月16日(火) 13:30~

講師：黒田美江子(歴史研究家)



史実をめくりながら、少し見方を変えてその裏側や  
仮説、絡み合う人物のありようなど横道にそれた時  
のお話もおもしろく、これまでと違った戦国時代が  
楽しめます。

### ★ 終活に役立つお片付けと健康体操

片付けを通して毎日を元気に！体操を通して前向きに！

日時：6月23日(火) 13:30~

講師：山田紀子(ライフデザイン講師)



自分の心地よいと思う感覚で物を選び、心地よいと思  
う収納を自分で決めていく・・・。終活に向けやろうと  
していたことのきっかけにしませんか？ 昨年教えて  
いただいた「立腰体操」で身体もスッキリ！

★ バランスボール ・ ・はずむ有酸素運動 ・ ・ ・

心も身体もいきいき！リズムに乗って楽しく！

日時：6月24日（水）10：00～11：00

講師：内山絢子（バランスボールインストラクター）

定員：10名 バランスボールはお借りできます。

\* 飲み物をもって動きやすい服装でお越し下さい。

ボールに座って音楽に合わせて、ポンポンはずむと  
 ついつい笑顔になってしまう・・・。

★ 味噌づくり教室 ・ ・自家製糀で無添加の味噌作り ・ ・

日時：6月27日（土）10：00～12：00

材料費：1850円・・・代金を添えて申込下さい。

講師：橋本博和（NPO 法人スローソサエティ講師）

定員：32名 持ち物：エプロン 三角巾 マスク

江戸時代から続く、手作り味噌、糀、甘酒のお店の  
 の店主に教わる手作り味噌を体験されませんか？

いきいき健康ウォーク 目的地「緑地公園」	6月5日(金) 集合・出発 公民館 9:00	指文字&生活手話&手話歌 手指に表情、脳トレにもいいですよ♪	6月 6・20日(土) 10:00～
いきいき百歳体操	6月2・9・16・23・30日(水) 9:30～10:30	将棋教室 詰め将棋・対局(子ども～大人)	6月 13・27日(土) 13:00～
なかよしランド	6月 10日(水)	10:00～ ふれあい遊び・季節のわらべうた・シアター「でんむしくん」	
はいはいランド	6月 18日(木)	14:00～ ふれあい遊び・季節のわらべうた・シアター「まあるいたまご」	

《子育て支援》社協福祉協議会高浜支部

たかはまわかば	6月25日(木)	10:00～	「わかばの交通安全」
---------	----------	--------	------------

☆地域、教養講座の申込みはどれも一か月前からの受付、1回2名までとさせていただきます。高浜公民館（235-9456）

高浜の歴史⑧「人力帳場」  
 衣川信良さんの作品



昔 山陽電車が通るまで阿成永  
 代橋詰に人力帳場がありまし  
 た。  
 又、馬車もありラッパお鳴らし  
 て走っていました。  
 車夫は年寄りが多かったので  
 走るのが遅かった。  
 (笑い話である)  
 「旦那行きまほか」  
 「いや今日は急いでいるから  
 歩いていく」  
 大正末期

高浜句会 五月俳句教室

日の光透けて重なる柿若葉  
 朝ぼらけ老鶯の声澄みわたる  
 翅音の空中停止葱坊主  
 葱坊主起立の姿勢損なはず  
 花蜜柑夜風の匂ふ昨日今日  
 藤棚の静かな奥に羽音かな  
 広大や機械耕す一人農  
 トーストのボンと飛び出す五月晴  
 風ゆれて白いシャツや五月晴  
 図書館に新刊二列緑さす  
 そよ風を居間にとりこむ夏初め  
 煩惱を消し去るごとき草むしり

選者吟  
 ふくらめば夢もでかいぞ鯉職

井上 祐子  
 上田 明  
 浦 みち子  
 江藤 かつえ  
 大田 久子  
 岡本 清子  
 小坂 雅代  
 地見 紀子  
 辻 希久代  
 室田 ひろみ  
 望月 久雄  
 山下 裕子

中島 保

社協高浜支部 支部選択事業 ふれあいシアター

自分の全てをかけて“てっぺん”に挑み続けた  
 多部純子という女性登山家とその家族の物語

7月 「てっぺんの向こうにあなたがいる」  
 ◎日時：7月5日（日）13：30～  
 申込6/5～

申込多数の場合、  
 7/7（火）に再上映します。

8月 「木の上の軍隊」  
 ◎日時：8月2日（日）13：30～  
 申込7/2～

食品の寄付にご協力くださ～い！（フードバンクはりま）くわしくは高浜公民館まで連絡下さい。