

# 高浜公民館だより

2026年 7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

暑いが続いていますね。そんな中でも公民館へ足を運んでいただきありがとうございます。みなさんに涼しさを感じていただける地域オアシスとして来館をお待ちしています。

今月も、楽しい時間を過ごしていただけたらと“ふれあい”“健康”“生きがい”につながる講座教室を計画しました。子どもたちと一緒にできるものもあります。是非お越し下さい。

## 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。

## 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



谷下 章子

サクソ



小林 綾子

夏の夕暮れ 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

## 展示1 アクアリウム展

7月5日(日)～7月18日(土)

今年もメダカさんたちが大集合!!

## 展示2 実用書道 短冊展

7月5日(日)～7月18日(土)

今の思いや願いをを短冊に・・・

## 展示3 ほへっとさんのおもちゃの世界②

7月23日(木)～8月26日(水)

涼しいところでお子さんやお孫さんと・・・♪

### ★ 「人生が変わる呼吸法レッスン！」

日時：6月30日(火) 13:30～14:30

講師：田磨 みき (呼吸法コーチ)

持ち物：動きやすい服装でお越し下さい。飲み物  
ストレッチマット (あれば)

呼吸でカラダとココロを整える  
あなたの人生が呼吸で変わります

昨年  
大好評!

### ★ 家事上手教室 「中華いっぱい！」

日時：7月15日(水) 9:30～

講師：赤澤重代 (姫路友の会)

材料費：800円 定員：12名

持ち物：スリッパ マスク 三角巾 エプロン

暑い夏  
中華はいかが?



豚まん



中華スープ



杏仁豆腐

### ★ たかはOクラブ 市花「さぎ草」を育ててみよう!

日時：7月19日(日) 13:30～

講師：脇坂久起 (姫路市農業センター職員)

白鷺城にふさわしい花として姫路市の市花「さぎ草」を育ててみませんか? 鷺が飛んでいるように咲く花を目にするときっと感動ものです。

今回は、高浜校区にお住いの講師に私たちの大切な街“高浜の緑”についてもお話しいたします。

### ★ スマホ教室

日時：7月22日(水) 13:30～ 定員：10名

講師：姫路市高齢者支援コールセンター

- ・スマホでお困りのことはありませんか?
- ・あの操作ができるようになりたい!! ってことは?
- ・使わなかったのを忘れてしまった!?

こんな方々にやさしく、ていねいに何回でも教えていただけるのがこの教室です。お越し下さ～い!!

★ 木工クラフト教室 (三世代講座)

日時：7月28日(火) ①13:30~  
②14:30~③15:30~

館内に見本  
あります。

講師：谷口美香(木工クラフト作家)

定員：各回10名×3 30名 材料費：1つ1500円

持ち物：ポンド・ピンセット・新聞紙・手ふきタオル・持ち帰り袋

たくさんの中から選んだパーツで、小さな自転車型オブジェ、かわいらしい卓上時計を作りませんか？

★やさしく学ぶ漢方のお話し

日時：7月30日(木) 10:00~11:00

講師：山本篤志(やまもと皮膚科・漢方クリニック院長)

漢方をわかりやすくご紹介し、風邪のひき始めなどの身近な不調や、皮膚のかゆみ・湿疹などの皮膚トラブルに使われる漢方薬について、皮膚科と漢方の専門医がお話しします。

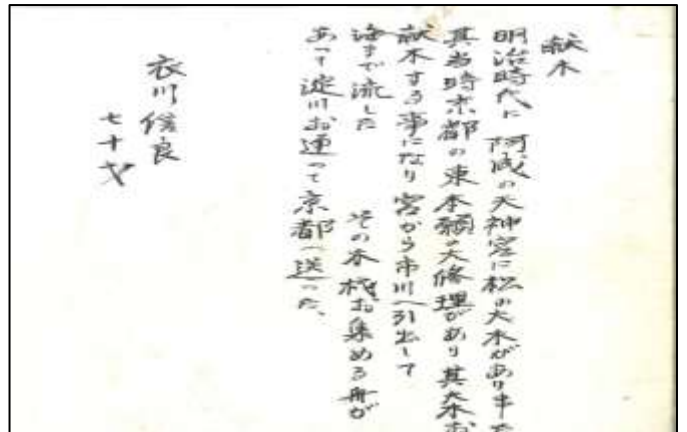
|  |                                      |                     |
|--|--------------------------------------|---------------------|
| いきいき健康ウォーク<br>7月8月は厳しい暑さが予想されるのでお休みします。    | 指文字&生活手話&手話歌<br>手指に表情、脳トレにもいいですよ♪    | 7月 4・18日(土) 10:00~  |
| いきいき百歳体操<br>7月7・14・21・28日(火)<br>9:30~10:30 | 将棋教室<br>詰め将棋・対局(子ども~大人)              | 7月 11・25日(土) 13:00~ |
| なかよしランド<br>7月 8日(水)                        | 10:00~ ふれあい遊び・季節のわらべうた・シアター「ワンツーパンツ」 |                     |
| はいはいランド<br>7月 16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 | 7月23日(木) | 10:00~ | 「みずあそびいろいろ」 |
|---------|----------|--------|-------------|

☆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⑨「献木」  
衣川信良さんの作品



高浜句会 六月俳句教室

田を植えて明日からはまた丸の内  
風鈴の音の波間をくぐりぬけ  
庭隅にこぼるる如く臯月燃ゆ  
むし喰うてレースの如き夏キャベツ  
門前の溝に梅花藻植田村  
仕舞風呂のんびりと聞く雨蛙  
走り梅雨日本列島氾濫す  
校门へ流れ込む傘梅雨に入る  
山ぼうし一角のいと白きかな  
梅雨入りや雨音はづむ古バケツ  
相談は子の反抗期梅雨明け  
梅雨晴間つひに成功逆上り

選者吟  
おかはりの声も元気や豆ごはん

東 隆男  
井上 祐子  
上田 明  
浦 みち子  
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 支部選挙事業 ふれあいシアター

あの日、俺たちは  
この島に残された2人だけの  
軍隊だった

8月 「木の上の軍隊」  
◎日時：8月2日(日) 13:30~

申込多数の場合、  
8/4(火)に再上映します。

9月 「兄を持ち運べるサイズに」  
◎日時：9月6日(日) 13:30~

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。