

公民館だよりみくにの

令和8年1月

集い学ぶ交流広場をめざして



姫路市立 御国野公民館

(月曜日休館)

文責：柴田好文

Tel・Fax(079) 253-1876

e-mail:mikunino@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

住所 姫路市御国野町御着 1142 番地 8

地域みなさまへ 新年明けましておめでとうございます。2026年が希望に満ちた幸多い年であることをお祈り申し上げます。午(馬)年は「前に進む力」や「飛躍」のイメージがあります。「新しい分野を切り開いたり」「良い物は更に高見を目指して」歩みを進めていきます。今年も公民館が、生涯学習の場として、地域の拠点として皆様に愛され、子どもさんからシニアまで多くの方に利用していただけるように努めて参りたいと思います。宜しくお願い申し上げます 館長 柴田好文 補助員 桜井華香

教養・地域講座のご案内(1月)

どなたでも参加できます!! 皆さんにお会いできる事を楽しみにしております(*^_^*)
参加費(材料費等が必要な場合を除き原則無料です)

【バルーンアートで遊ぼう】

17日(土) 13:00~15:00

西田一夫先生

バルーンで何ができあがるか? お楽しみに!

動物や花や剣等、作ります。

定員30人(0才~何歳でも♪♪)

費用無料

来館又は電話で公民館まで申し込んでください。

【はいはいランド】

22日(木) 14:00~15:00

乳幼児と保護者 ふれあい

遊びで子ども達は笑って

ごきげん。グループトーク

では、子育ての悩み相談や情報交換もできます。

問合せ: 姫路市移動児童センター、☎294-3346

申込み不要

1月は、親子ふれあいあそび、季節のわらべうたあそび
シアター「だるまさんが」を予定しています。



【ラインスマホ決済編】

20日(火) 13:30~15:00

・LINEで連絡してみよう

・スマホでお支払

・もっと便利な使い方

スマホデビューからもう一步!

申込み: 定員16人募集します。

講師: ソフトバンク株式会社

【生きがい料理教室(男性)】

31日(土) 9:30~12:00

細岡 恵子先生

材料費: 700円

準備: マスク、三角巾、エプロン、ふきん、手拭き

申込み: 必ず1週間前(1/24)までに連絡下さい!

初めての方の参加も大歓迎!!

【パン作り教室 全粒粉ベーグル】

21日(水) 13:00~16:00

渡辺 志保先生

全粒粉を使った風味豊かなベーグル。(試食あり)

お食事パンとして、サンドイッチなどにもおススメです

全粒粉の他、アレンジしたベーグルも作ります。

材料費: 900円 定員: 6人

準備: マスク・三角巾・エプロン・ふきん・手拭き

持ち物: 筆記用具、※持ち帰り用のパン生地は、ビ

ニール袋に入れるため、タッパーは不要

定員になりま切りました。

【健康と姿勢膝痛改善】

31日(土) 10:00~11:30

松本 義雄先生(姿勢科学士)

腰痛・膝痛など年齢とともに増える体の不調。

健康の不安、悩みは多くの方が持っています。

正しい姿勢で腰痛・膝痛などの痛みを解消して健康な生活を過ごして頂く為に、「姿勢科学」という新しい視点で健康で生き抜く知識と実践法をわかりやすくお話しします。

定員: 20人

来館又は電話で公民館まで申し込んでください。

教養・地域講座2月予告

申込み,問合わせは御国野公民館まで。(☎253-1876)

地域講座	1日(日)10:00~12:00	小学生茶道教室	井河原宗美先生
地域講座	6日(金)10:00~12:00	なかよしランド	姫路市移動児童C
地域講座	7日(土)9:30~13:00	小学生ケーキ教室	福本千景先生
教養講座	17日(火)10:00~11:00	こどものうたを歌おう	井藤綾華先生
地域講座	17日(火)13:00~16:00	パン作り教室(1月と同メニュー)	渡辺志保先生
地域講座	21日(土)14:00~15:30	文学講座 松本清張「或る小倉日記伝」	森本 穂先生
地域講座	28日(土)9:30~12:00	男性料理教室	いずみ会

令和8年1月御国野地区主行事。

・ふれあい食事:1月25日(日) @御国野公民館⇒各自治会の公民館、集会所等
・なかよしカフェ:毎週水曜 10:00~11:30 @四郷・東包括支援センター 飲み物+お菓子 100円

令和8年1月の自習室として開放日は

1月4日(日)	午前9:30~12:00	中会議室(1F)
1月4日(日)	午後1:30~4:30	中会議室(1F)

☆新春歩こう会のご案内

みくにの地区恒例の新春歩こう会を開催致します。さあ、一緒にいい汗をかきませんか。

1. 日時: 令和8年(2026年)1月25日(日)

雨天順延 2月1日(日) 「少雨決行」

8時30分 集合、受付開始

8時45分 開会式

9時00分 出発

11時~12時頃 小学校到着 賞品(参加賞)あり

2. 集合場所: 御国野小学校 グラウンド

3. 主催: スポーツクラブ 21 みくにの

(連絡先 080-6135-2223)

4. 目的地: 鹿嶋神社 (御国野小学校から往復)

コース: 御国野小学校~深志野~家具町~東中学校北側~別所の旧山陽道
~別所公民館北側~北宿公民館~別所高校南側~山道~鹿嶋神社
(往復約10km、2~3時間、例年ほとんどの方が完歩されています)

小雨や積雪時には、別所高校手前の「加茂神社・真禪寺」までの往復コースとします。

☆ 門松作りが12月14日(日)にありました。



正月飾りの
My 門松が
できました! (^_^)

