

# 公民館だよりみくにの

令和8年3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

## 教養・地域講座のご案内(3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)

### 【歴史講座 陣屋について安志】

1日(日)13:30~15:00

宇那木隆司先生(兵庫県立大非常勤講師)  
江戸時代に姫路市域にあった三つの小藩の一つ  
安富町にあった「安志」が城の代わりに設けた  
「陣屋」を紹介します。

定員:25人

公民館窓口・お電話にて受付中

### 【健康講座 転倒予防体操】

15日(日)10:00~11:00

理学療法士 田中匠先生

リハビリテーションの先生による転倒予防等、  
実技を交えながらのお話です。

定員:20人

公民館窓口・お電話にて受付中

### 【なかよしランド】

6日(金)10:00~12:00

0歳児から就学前子供と保護者  
親子遊び、工作、子育て相談等  
問合せ:姫路市移動児童センター  
☎294-3346

申込み不要

3月は体操や季節のわらべうたあそび、おもちゃ遊び、  
シアター「はたらくるま」を予定しています。



### 【健康と姿勢 腰痛改善】

18日(水)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。

### 【大人の紙芝居】

15日(日)14:00~15:00

有末久美子先生(絵本の伝承師)

『険の母』とか『安珍と清姫物語』等、おどろおどろし  
い物語や、日本人の情に訴えかける物語等数本の  
紙芝居を見て楽しんでもらいます。

定員:20人 駄菓子も付いていますよ!

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】

26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

3月は、親子ふれあいあそび、季節のわらべうたあそび  
そして「いっぴきのねずみ」のシアターを予定しています。



### 【ふれあいケーキ教室】

15日(日)9:30~12:00

福本千景先生

季節のケーキを作ります。持ち帰り用もあります。

材料費:700円 準備:ケーキ入れるタッパー

三角巾、エプロン、手ふき1枚、ふきん1枚、マスク

申込み:必ず1週間前(3/7)までに連絡下さい!

定員:15名 初めてのの方の参加も大歓迎!!

### 【スマホ教室】

27日(金)13:30~15:00

姫路市高齢者支援課

スマホのさまざまなお困り事をサポートします!  
相談できます。

定員:12名

来館又は電話で公民館まで申し込んでください。

## 【誰もが生き生きと過ごす為に】

～お話しと脳トレ体操～

**28日(土) 13:30～14:30**

講師 四郷・東地域包括支援センター

人生100年時代、誰もが人としての尊厳を保ちながら生きていくことができる世の中である為には。

健康寿命を延ばしていく一つの方策として、脳トレ体操があります。

定員:20名

来館又は電話で公民館まで申し込んでください。

## 【小学生茶道教室】

**29日(日) 10:00～12:00**

裏千家 井河原 宗美先生

本年度の最後の教室です

お点前を通して、お茶の心、礼儀作法を学びます。

持物:手ふきタオル・靴下・マスク(必要であれば)

費用 300円(抹茶・お菓子代)

(定員になりましたので受付終了)

## 教養・地域講座4月予告

申込み,問い合わせは御国野公民館まで。(☎253-1876)

地域講座	3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	4日(土) 9:30～12:00	男性料理教室	細岡恵子先生
教養講座	15日(水) 10:00～11:00	自転車法改正	飾磨警察署

## 令和8年3月御国野地区主行事。

・ふれあい食事:3月22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

## ☆小学生ケーキ教室が2月7日(土)にありました

### ○ココアとオレオのマフィン(直径5cm 12個)

今日のケーキはバレンタイン仕様とのことで、「ラッピングをしてバレンタインにお友達にプレゼントしてみてもどうですか」との先生の言葉があり、みんなで協力してケーキ作りに取り組みました。美味しそうなケーキを焼き上げることができニコリです。!(^^)!

### 本日の食材料

無塩バター 砂糖  
全卵 卵黄 薄力粉  
コンスターチココア  
ベーキングP 牛乳  
ヨーグルト オレオ  
ミルクチョコレート  
板チョコ



## 編集後記

先日、朝起きてみると、あたり一面銀世界、雪が積もっていました。

今週末は、打って変わってぽかぽか陽気の暖かさ。

春はすぐそばまで来ています。

来月号は、令和8年度の講座予定を載せます。活動的になる四月新年度も公民館活動に参加よろしくお祈いします。

梅がきれいです

