



6月号

砥堀公民館だより

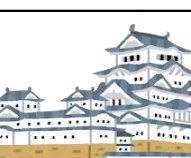
〒670-0801 姫路市砥堀1152-1

電話・FAX 079-264-6423

【6月度 教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
地域講座 パソコン教室 	岩本 勲 先生	パソコンを学ぼう！ こんなことやってみたい、こんなことできるかな？に応えます。 目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	11日（水） 18日（水） 12:30～	第2会議室
教養講座 スマホ教室 ～スマホを安心・安全に使う～ 	兼松コミュニケーションズ	スマホを安心・安全に使うための講座です。ちょっと便利な使い方もご伝授。 無料のスマホ教室へのご案内もいたします。	13日（金） 14:00～	第1・2会議室
教養講座 防災教室 ～内水ハザードマップの活用方法～ 	下水道整備課	近年の異常気象による災害が増えています。下水道局では様々な対策を行っています。 これを機会に災害に対して考えてみませんか？	20日（金） 13:30～	第1・2会議室
地域講座 健康教室 笑いヨガ 	小島 恵美 先生	ヨガに笑いの要素を取り入れます。楽しく元気に！ 定員にまだ空きがありますので一度見学に来られませんか？	22日（日） 10:30～	第1・2会議室
地域講座 男の料理教室 	高濱 御栄 先生	男性も調理に腕を奮います。 季節感のある料理の実習です。 6月、9月、11月、2月の年4回開催します。材料費1,000円／回 見学ご自由、途中入会可です。	27日（金） 10:00～	料理実習室

【7月度 教養・地域講座】

講座名	講師名	要件	日時	場所
地域講座 女性の料理教室 	高濱 御栄 先生	料理の一工夫、新しい調理法など毎回ヒントがあります。 楽しみながら学びましょう！ 材料費1,000円／回（7,10,12,2月の4回）。定員に空きがあります	3日（木） 10:00～	料理実習室
地域講座 パソコン教室 	岩本 勲 先生	パソコンを学ぼう！ こんなことやってみたい、こんなことできるかな？に応えます。 目的やレベルに応じて相談しながら進めます。	9日（水） 16日（水） 12:30～	第2会議室
地域講座 歴史教室 ～姫路城おもしろ話～ 	黒田美江子 先生	今回は皆様になじみのある姫路城がテーマです。私たちが知らない姫路城の面白いお話をして頂きます。	22日（火） 13:30～	第1・2会議室
教養講座 親子工作教室 ～竹灯籠を作ってみよう～ 	遠藤治三郎 先生	今では作る人が少なくなった竹細工、遠藤先生の指導の元個性あふれる作品を作ってみませんか？ 小学3年生以上、材料費800円で定員10名。お申込みは公民館まで	27日（日） 10:00～	第1・2会議室
教養講座 夏休み生き物教室 ～ウミガメのお話～ 	姫路市立水族館	アカウミガメの産卵やふ化した赤ちゃんの成長、取り巻く環境のお話や、現在市立水族館で飼育している3種類のウミガメのお話などです。	30日（水） 13:30～	第1・2会議室

6月の社会福祉事業 ご案内

♥なかよしランド 6月5日(木)14:00～ 市立砥堀公民館第1, 2会議室

*「でんむしくん」のシアター、体操、季節のわらべ歌、おもちゃでの自由遊びなど。



♥はあとくらぶ砥堀 6月17日(火)10:00～ 市立砥堀公民館第1, 2会議室

*親子ヨガ。詳しいことは地域の民生児童委員に相談してください。



♥ふれあい給食 6月19日(木)11:30～ 市立砥堀公民館第3会議室

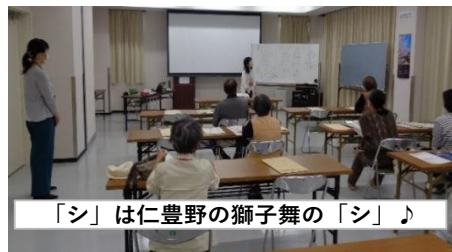
*詳しいことは地域の民生委員に相談してください。

教養講座 健康教室 ～成年後見制度と認知症～

4月25日(金)に開催されました。北地域包括支援センターの皆さんを講師に迎え、成年後見制度について少しハードルを下げた内容で解説いただきました。そのなかで、自分らしく暮らしていくためには、特に医療や介護についてしてほしいことやいやなことなどを、認知機能が低下するまえに家族や信頼できる人と話し共有して残しておく「人生会議」が大切だということを教わりました。

その後、制度と関係の深い認知症予防の脳トレを参加者全員で数種類行いました。童謡を歌いながら左右違う手の動きをしたり、2グループにわかれて2つの童謡を1フレーズずつ交互に歌ったり、意外と頭を使う内容に苦戦する方が多かったです。地域色がプラスされたオリジナルのドレミの歌も作って歌いました。

認知機能は知らず知らずのうちに低下していきます。備えあれば憂いなしです。家族や信頼できる人との「人生会議」、ぜひおこなってみてください。



「シ」は仁豊野の獅子舞の「シ」♪

地域講座 ふれあい教室 ～公民館長杯春季グランドゴルフ大会～

4月9日(土)に上砥堀運動場で開催されました。天候にも恵まれ、ゲーム前半は気持ち良い風も吹き、快適にプレーが出来ました。ホールインワンも多数出て大いに盛り上がりしました。日頃の練習成果が発揮されたのではないのでしょうか。90歳を超えたプレーヤーも数人いらっしゃいましたが、他の方と引けを取らずホールインワンを出されていました。優勝されたのは仁豊野の「荒木照夫さん」でした。荒木さんはホールインワンはですとも、すべてのホールを高スコアで回られ優勝されました。「おめでとうございます」 秋季大会に向けて猛練習をすると心に誓われ?閉会いたしました。9月の秋季大会もご参加お待ちしております。



短い距離も油断ならず



優勝の荒木さん 複数回の優勝実績です

教養講座 城跡研究教室 ～播磨守護赤松氏と置塩城～

5月11日(日)に開催されました。今年度の1回目の講座です。今回は、播磨守護として5代にわたって播磨地方を領有していた赤松氏が居城としていた置塩城についてお話いただきました。置塩城は1581年織田信長の命令により破城となり、現在は土塁や大石垣の一部が残るのみですが、平成10(1998)年に国の史跡に指定されています。登山口から山頂までは健脚で40分、ゆっくり登って60分ほどだそうです。夏に登ると木があって休みやすい反面少し見通しが悪く、運が悪ければ毛虫が上から落ちてくるそうですが、秋から冬にかけては、葉が落ちて見通しも良くていいとのことでした。今は広場ばかりの置塩城ですが、一部が姫路城に移築され、それが「との一門」である可能性が高いようです。昔の人々に思いをはせながら、登ってみてはいかがでしょうか。



先生の山城攻略法話も面白いです