

第378号 令和7年5月

# 高岡公民館たより

発行所 姫路市立高岡公民館

姫路市東今宿5丁目3番40号 Tel/Fax 295-9433 月曜日 休館



## 5月の講座案内

歴史教室 **定員40名** (先着順)

日本遺産認定！

「北前船と兵庫の寄港地・船主集落」

5月16日(金) 13時30分～15時00分

講師 城郭研究家 中川 秀昭 先生

北前船とは、江戸時代中期から明治30年代にかけ、大阪と北海道を日本海回りで、商品を売買しながら結んでいた商船群のことです。

彼らは常に海難事故と隣り合わせの中、一攫千金を狙い北の海を駆け抜け日本海と瀬戸内沿岸各地に大きな繁栄をもたらしました。

そして、このほど北前船の寄港地・船主集落が「荒波を越えた男たちの異空間～北前船寄港地・船主集落～」として日本遺産に認定されました。

そこで、かつての北前船の活躍をご紹介します、合わせて兵庫津、高砂、飾磨津、坂越など今に残る兵庫県各地の北前船遺構群をご紹介します。(中川 秀昭)

教養講座 **定員40名** (先着順)

「夜間頻尿と転倒(防止)」

5月21日(水) 13時30分～15時00分

講師 こばやし鍼灸接骨院院長  
小林 優二 先生

寝たきりや認知症に繋がる原因で多いのは「転倒による骨折」ですが、転倒する回数を大幅に増やしてしまう症状があります。それは夜間頻尿です。

夜中にトイレで目が覚める回数が1回の人に対し、夜中に2回以上起きる人とでは死亡確率が2倍以上上がります。

この講座では、「寝たきりになる本当に危ない転倒」と「夜間頻尿のメカニズムと対策」について実技を交えて解説いたします。

夜間頻尿によって2回以上目が覚めてしまい、歩行に不安のある人は是非ご参加ください。(小林 優二)



どの講座も事前申込みが必要です！

受付 公民館窓口・TEL079-295-9433

いきいき教室 **定員30名** (先着順)

「心房細動の予防とお薬の話」

5月29日(木) 14時00分～15時30分

講師 ぼうしや薬局地域医療推進室  
薬剤師 中村 晏奈 先生他

普段生活をしていて、動悸や息切れはないでしょうか？その症状は心房細動からきているかも！？

心房細動とは、心臓が小刻みに動くことで、血の塊ができて脳梗塞になってしまう、心臓の病気です。

心房細動は加齢や生活習慣によってなりやすいと言われています。

今回は、心房細動のリスクがわかる心電図が記録できる血圧計で測定を行って、ご自身の状態を確認しましょう。そして、心臓の病気についての知識を深めましょう。(中村 晏奈)



## 居合道 一度体験してみませんか？

アニメでも人気上昇中の剣術の一つ「居合道」を体験してみませんか？子どもから大人まで男女問わず誰でもはじめられる剣術です。

日常生活では味わえないキリッと緊張感のある空間で己と向き合う稽古はまるで異世界にいるようです。

勝敗は競いませんので、ご自身のペースでゆっくり学べます。もちろん剣道経験がゼロの方でも楽しく始められます。一度、健康維持や心身の鍛錬として体験してみませんか？ (徳平義人)



## 『居合道体験入門教室』

**定員 8 名** (先着順)

- ・日時 5月17日(土) 13時30分～15時30分  
5月24日(土) 13時30分～15時30分  
※どちらか1日だけの参加でも大丈夫です。
- ・場所 高岡公民館第1・2会議室  
事前申込み必要、無料
- ・対象 小学校4年生から大人まで  
※子どもが参加する場合、保護者は見学をお願いします。
- ・持ち物 運動のできる服装、タオル、水筒  
※大人は模擬刀、子どもは木刀を使用します。  
模擬刀・木刀は、講師が準備します。
- ・講師 居合道「白桜会」代表 徳平 義人 先生

<徳平義人先生について>

昨年度まで、加西市の公民館で居合道教室を行っておりましたが、新年度より新たに地元(東今宿在住)で教室を行いたいと公民館に来られました。

「居合道」にはまったくなじみがないので、少し心配しましたが、徳平先生とお話すると、加西市の教室で真摯に取り組んでこられた事がよくわかりました。また、物腰もソフトで初心者の方にも馴染みやすいと思います。

# 各種団体・組織からのお知らせ



団体・組織名	期 日	行 事	場 所	備 考
連 合 自 治 会	5月25日(日)	自治会長会	高岡公民館	18時00分～
社会福祉協議会	5月15日(木)	子育て教室	高岡公民館	第3木曜日 9時30分～
	5月25日(日)	ふれあいサロン	高岡公民館	第4日曜日 9時30分～
	5月27日(火)	ふれあい給食	各町公民館	各町で会食
スポーツクラブ 21	5月9日(金)	スポーツクラブ21総会	小学校体育館	②…スポーツクラブ員対象
	5月25日(日)	③会員親睦球技大会	小学校運動場	
消防高岡分団	5月25日(日)	水防訓練	姫路西消防署管内	
防犯高岡支部	5月15日(木)	支部総会	高岡公民館	19時00分～
	5月17日(土)	支部内巡回パトロール	支部内巡回	18時00分～
高岡校区民生児童委員会	5月8日(木)	月例会	高岡公民館	19時00分～
高岡幼稚園	5月2日(金)	こどもの日の集い	幼稚園	
	5月27日(火)	ようちえんで遊ぼう DAY	//	
高岡小学校	5月31日(土)	運動会	小学校	
高丘中学校	5月9日(金)～11日(日)	自然教室		

## 市民広場を大切に使おう 市民広場愛護会開催

4月10日(木)高岡公民館において、連合自治会、広場利用団体、小・中学校、姫路市公園緑地課、防犯協会高岡支部等の関係者が集まり、市民広場の利用や運営等について話し合う高岡市民広場愛護会を開催しました。

市民広場の年間の利用調整を行った後、広場の課題等について話し合いました。その結果、本年度は以下の3つの事を行うことになりました。

### 1 「高岡市民広場の使用上の注意事項」を作成し、校区住民の皆様へ周知します。

この「注意事項」は、連合自治会、市民広場愛護会、姫路市公園緑地課が共同で作成し、校区回覧や小・中学校を通じて児童・生徒・保護者あてにチラシ配布します。合わせて、市民広場に掲示する予定です。

### 2 定期的な見回り活動を実施します。

連合自治会、愛護会、防犯高岡支部、姫路市公園緑地課が中心となって、市民広場の「使用上の注意事項」が守られて使用されているか、定期的に見回り活動を行います。



愛護会の会議の様子

### 3 市民広場にもう1台防犯カメラを設置します。

現在、市民広場には、広場全体を映すカメラが1台、テント周辺を映すカメラが1台設置されています。これらとは別にもう1台設置する予定です。

## 6月の講座予定



- ・いきいき教室 6月13日(金) 13時30分～  
「懐かしの歌でリフレッシュと脳トレ①」  
講師 ルーチェ音楽療法&リトミック・  
音楽療法士 井垣 美奈 先生
- ・教養講座 6月14日(土) 13時30分～  
「あいさつの魔法:子どもがのびのびと育つ地域とは」(仮題)  
講師 NPO 法人生涯学習サポート兵庫講師・  
NPO 法人 Tadaima! 理事  
和田のりあき(マジックパパ) 先生  
※この講座は、高岡校区人権教育推進委員会と  
共催で、高岡小学校体育館で開催します。
- ・子ども教室 6月15日(日) 10時00分～  
「折り紙で遊ぼう①」  
～飛べ! 紙飛行機戦隊～  
講師 えんがわの会講師 和崎 恵子 先生
- ・歴史教室 6月26日(木) 13時30分～  
「羽柴秀吉の播磨攻め」  
講師 播磨学研究所所長 小栗栖 健治 先生

★上記の講座の事前申込みを受付けます。  
ただし、「子ども教室」は小学校でチラシ  
を配布してからになります。  
受付 公民館窓口・TEL079-295-9433

