



(町花 アジサイ)

安富公民館だより

■〒671-2401 姫路市安富町安志1151 姫路市立安富公民館 ■電話(0790)66-2932

■FAX(0790)66-2964 ■E-mail kyo-yasutomiko@city.himeji.hyogo.jp

例年の梅雨の期間は、おおよそ1か月～1か月半程度が一般的ですが、今年の梅雨は、3週間足らずで梅雨明けの発表がありました。連日30度を超える夏日、真夏日が続いています。日中だけでなく就寝時にも、エアコンや扇風機を上手に使用して涼しい環境で過ごし熱中症のリスク回避に努めてください。

さて、私は先日、広島・愛媛の「しまなみ海道」へサイクリングに行ってきました。尾道市から今治市まで往復140^{km}を約8時間かけてのロングライドでした。この日は天候には恵まれましたが、気温が30度を超える猛暑の中、熱中症にならないよう定期的に休憩をとり、水分やカロリー補給をしながらサイクリングを楽しみました。素晴らしい瀬戸内海の海と島、人工的に造られた橋の景色を眺め、心身ともにリフレッシュしてきました。

8月の講座のご案内

♪ 8月安富高齢者教室のご案内 ♪

◎サマーコンサート(^^♪

- | | |
|------|-----------------------|
| ・日時 | 8月20日（水曜日）13:30～15:00 |
| ・場所 | ネスパルやすとみ 多目的ホール |
| ・出演者 | オカリナ 璃 美 |
| | 口 笛 谷 川 成 美 |
| | ピアノ 小 林 順 子 |

日本には四季があり、夏は暑い季節です。最近は春と秋が短く、暑い夏が長く感じるようになりました。また、異常な猛暑に長期間見舞われ、乗り切るには空調の効いた部屋での休息、栄養補給が必要不可欠です。からだはそれで回復しますが、こころはそうにはいかないのでは？

そこで！朝の涼しい間に畑仕事やガーデニング、犬の散歩など用事を済ませておき、1日のうち最も暑さの厳しい時間帯は、サマーコンサートにお越しいただき、涼しいホールで癒しの音楽を聴き、こころの回復を図りませんか。ぜひ皆様のご来場を心よりお待ちしております。

※安富高齢者教室は、年齢、地域に関係なく参加できます。

《地域講座》

講 座 名	講師名（先生）	開催曜日	開催時間帯
かわいいKIDS料理教室	石 野 愛	8/3（日）	10：00～12：00
男の料理教室	石 野 愛	8/7（木）	10：30～12：00
親子パン作り教室	岩本 貴代美	8/9（土）	9：30～12：00 13：00～15：30

* 講座日時等は、都合により変更することがあります。

夏休み教養講座受付中

◎夏休み子ども絵画教室・・・8月 10日（日）9：30～11：30

テーマ 『ポスター・自由画を描く』

講 師 福 田 隆 行

※定員になり次第、締め切ります。

◎姫路市立図書館 やすとみ分館から

『やすとしょシネマ』のお知らせ

- ・映 画 『ざんねんないきもの事典』（91分）
オーストラリア編、南極編、日本編
（笑って、泣いて 親子で楽しめる3つの“いきもの”の物語）
- ・声の出演 ムロツヨシ、伊藤沙莉、花江夏樹、玄田哲章、榎木淳弥 他
- ・日 時 8月31日（日）13時30分から 開場：13時10分
- ・場 所 ネスパルやすとみ 2階 多目的ホール
- ・定 員 200名 ※入場無料
- ・対 象 ファミリー

問い合わせ先 / 図書館やすとみ分館(0790-66-2975)

暑い夏 涼しい“ネスパルやすとみ”でクールダウン!!

安富公民館事務所のある「ネスパルやすとみ」は、クーリングシェルターとして、一階ロビーや読書室を市民の皆さんに開放しています。

他の利用者に迷惑にならない範囲で、暑い夏は、誰でも気軽に涼んでいただけたらと思います。

児童・生徒の皆さんも、夏休みの宿題や読書を行う、学習の場として、空調の効いた涼しい「ネスパルやすとみ」を利用してはいかがでしょうか。