白鳥公民館だより

令和 7(2025)年 9 月 1 日
９月号　No.293

姫路市立白鳥公民館　《月曜日休館》
姫路市飾西８５－１　TEL･FAX 267－3750

白鳥公民館のホームページへ、QR コードリーダーを使って、是非皆さん一度訪れてみてください！

９月１日は【防災の日】

今年の白鳥地区の防災訓練は、11月3日（祝・月）の予定です。

昨年の元旦には能登半島地震が発生し、多くの方々が被災され現在も仮設住宅での生活をされています。また、今年はトカラ列島近海における群発地震が発生し、南海トラフ巨大地震の発生も危惧されております。さらには、近年自然災害だけではなく、先日埼玉県八潮市で発生したの道路の陥没事故などインフラ施設の老朽化に伴う事故・災害なども多発しております。災害や事故による被害を軽減するためには、自分の身は自分で守る「自助」、地域の皆さんで協力して助け合う「共助」、行政の取り組む「公助」がありますが「共助」や「公助」は、個別への即応には適していません。基本は「自助」です。普段から災害に関する知識を身に付け、災害を正しく理解し、何を備えて置けばよいかを考え、災害に対する準備をしておきましょう。

その方法として【マイ・タイムライン＝いざという時の自分の行動を事前に想定】を作成しておきましょう！

①避難先のチェック【ハザードマップの避難所、高い堅牢な建物等】
②洪水ハザードマップや浸水想定区域図でチェック【住居や周辺の浸水深は？】
③家庭の状況チェック【高齢・妊婦・病気など家族の状態、持病薬、持出し物等】
④気象状況等の取得方法【テレビ・FM ラジオ・ひめじ防災 WEB 等インターネット】

※ **市から配布済の『保存版　姫路市洪水・土砂災害ハザードマップ白鳥校区版』で確認しよう！**

≪ ９月の教養講座・地域講座 ≫

講　座　名	日　　時	テーマ	講　　師
1.楽しい歴史教室	３（水）10:00～11:30	皿屋敷伝説とお菊	元市史編集委員 出口　隆一先生
2.いきいき高年者教室	９（火）10:00～11:30	トキメキの歌 ＆ イキイキ脳トレ ⑤	音楽療法士 大勢　美智子先生
3.高年者支援教室	１１（木）10:00～11:30	「睡眠」と「健康」 良い睡眠とれてますか？	明治安田生命 チーフコンシェルジュ 瀬畑　由季先生
4.香りの講座	２５（木）10:00～11:30	アロマなリースを作ろう！	予防医療美容研究家 田中　のり子先生
5.子ども交流教室	３０（火）10:00～11:30	なかよしランド ～就学前の乳幼児対象～	移動児童 センター指導員

◆主な講座内容◆　※ 裏面に続きがあります。

1．皿屋敷伝説のルーツを突き止めるのは難しいが、姫路を代表する「播州皿屋敷」がどのようにして成立してきたのか、その過程を江戸の皿屋敷伝説と比較しながら探り解説される予定です。

≪ ９月の教養講座・地域講座の◆主な講座内容◆ ≫　※表面からの続きです！

3．人生 100 年時代！しかしながら、現在の十分とは言えない年金政策や、昨今のお米をはじめとする物価の高騰など、私達を取り巻く環境の変化は厳しく、人生の最終コーナーは予想通りではないかもしれませんが、元気で健康に過ごすことこそ、最大の対策？財産？かもしれません。
高年者支援教室におきましては、健康についての様々なお話を毎回いただきます。
今月は「睡眠と健康」について、ご講義いただきます！

4．香りには集中力を高めたり、鎮静効果や認知症の改善など多くの効果があると言われています。
好みの香りを含んだオリジナルなアロマリースを作成して、夏の疲れた体を癒し、回復させましょう！　　材料費：５００円　　要申込み（電話でも可）　締切 ９月 18 日（木）

≪ １０月の教養講座・地域講座（予告） ≫

講　座　名	日　　時	テーマ	講　　師
楽しい歴史教室	１（水）10:00～11:30	北前船と播磨の寄港地・船主集落	城郭研究家 中川　秀昭先生
いきいき高年者教室	１４（火）10:00～11:30	トキメキの歌 ＆ イキイキ脳トレ⑥	音楽療法士 大勢　美智子先生
元気子ども教室	１８（土）９:30～11:30	ドミノ大会	白鳥小学校ＰＴＡ
子ども交流教室	２８（火）10:00～12:00	なかよしランド	移動児童センター 指導員

ドミノ大会　　７月５日（土）
参加者５０名

《 白鳥小学校ＰＴＡ活動 》

子ども達は、みんな楽しく頑張りました!!

次回は 10 月 18 日(土)開催予定です!!

白鳥公民館文化講座　作品展示発表会（予定）

大白書中学校のオープンスクールの開催に併せて、１０月２３日（木）～29 日（水）の間、体育館の展示ブースの一部をお借りして、白鳥公民館の文化講座で学ばれている講座生の皆様の作品を、展示・発表していただく予定です。

ふれあいサロン　**９月は１４日（日）　午前９時～１１時半**
会場は白鳥公民館２階です
モーニングセット１５０円