

白鳥公民館だより

令和8(2026)年 9 月 1 日
9 月号 No.305

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・火)の予定です。



今年におきましても、岩手県沖地震(震度 6 強)など全国各地で震度 5 クラス以上の地震が多数発生しており、首都直下地震や南海トラフ巨大地震の発生も非常に危惧されております。また、6 月には 2 つの台風がほぼ同時に日本列島に接近し、各地に豪雨災害をもたらしました。さらには、近年自然災害だけではなく、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」、地域の方で協力して助け合う「共助」、行政の取り組み



「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。災害対応の基本は「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』を確認しよう！

◀ 9 月の教養講座・地域講座 ▶

講 座 名	日 時	テーマ	講 師
1. 香りの講座	2 (水) 10:00~11:30	オリジナルマッサージオイルとフェイスパックを作ろう！	予防医療美容研究家 田中 のり子先生
2. いきいき高年者教室	8 (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	10 (木) 10:00~11:30	わたしと家族の「そうぞく」	明治安田生命姫路南営業所長 関 谷 宣 宏先生
4. 高年者支援教室	11 (金) 10:00~11:30	日常生活の転倒予防運動	デイサービスセンターさかい 理学療法士 山縣 卓朗先生
5. 子ども交流教室	29 (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

◆ 主な講座の内容 ◆ は裏面にあります。

《 9 月の教養講座・地域講座の◆主な講座の内容 ◆ 》

1. 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マッサージ用トリートメントオイルやアロマなフェイスパックを作成して、夏の強烈な太陽にさらされた顔の肌のお手入れや疲れた体をアロマで癒し、回復させましょう！
材料費：500円 要申込み（電話でも可） 締切 8月30日（日）
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、昨今のホルムズ海峡周辺における紛争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。相続についても、さまざまな問題が発生することもあります。相続についての問題等を分かり易くご講義いただきます。
4. 元気で健康に過ごすことが最も難しく、加齢による運動力や柔軟性の低下をいかに防ぐかが最大の問題？かもしれません。今回は「デイサービスセンターさかい」から理学療法士の山縣先生にお越し頂いて、日常生活における転倒防止についてご講義いただきます。

《 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	7（水）10:00～11:30	姫路城主 羽柴秀吉・秀長と姫路城	城郭研究家 中川 秀昭先生
いきいき高年者教室	13（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（日）13:00～15:00	ドミノ大会	白鳥小学校PTA
子ども交流教室	27（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18日（土）
参加者 30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（日）開催予定です！！



ふれあいサロン

9月は13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**



9月1日から公民館は、上履きに履き替えずに靴のままご利用いただけるようになります。
ただし、料理室、1F第1・2研修室、図書コーナー、トイレにつきましては、従前通り上履き等に履き替えていただきますので、よろしくお願いいたします。