

大塩公民館だより

電話・Fax 079-254-3178 月曜日休館

〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1丁目39番地

8月号 令和8(2026)年 NO.475

E-mail : ooshiokm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



今年の梅雨明けは、平年より11日早く昨年より11日遅かったそうです。昨年は始まったかと思うとすぐに晴れが続き、梅雨はどこへいったやら？という感じでした。平年というスタンダードの意味が薄れてきていますが、いよいよ本格的に平年より暑い夏がやってきました。暑さに負けず公民館をご利用いただけたら幸いです。

8月の教養講座や子ども対象夏休みの講座についても公民館までお申込み、ご参加お待ちしております。

令和8年8・9月の講座

【教養講座】

＊陶芸教室 10名程度 お申込8/1～受付
9/5(土)9:30～11:30 汐の里

講師:福田 隆行氏

材料費600円(当日)必要

手びねりでお皿・湯のみ・壁掛け
等製作(作りたいもののイメージ
がある方がよい)



持ち物:古タオル、新聞紙、へら(あれば)、
初めての方もぜひチャレンジしてください。

＊「もっと知りたい、知ってほしい、
パーキンソン病のこと」

9/18(金) 13:30～14:30

講師:河本 環氏(大阪府在住)

現在、パーキンソン病と闘いながら、言語聴覚
士として働いています。診断から治療まで、
ご自身の日常を語っていただきます。

※パーキンソン病は、脳内のドーパミンを生成
する神経細胞が減少することで発症する、進行
性の神経変性疾患です。早期に発見し治療を
開始することで、進行を遅らせ、長く質の高い生
活を送ることが可能です。(「家庭の医学」より)

＊「出張スマホ教室」ソフトバンク

※機材準備のため、お申込み必要・無料

9/25(金)13:30～15時

「スマホで健康管理」

フレイルとは？ スマホでフレイル予防

※今までご参加いただいた方もぜひご参加ください。新しい発見が
あります。スマホをお持ちでない方・初心者の方に向けても、てい
ねいな実技講習です。個別相談も短時間ですが実施します。

【8月の教養講座】

＊「私が想う大塩塩田」

8/1(土)10:00～2階会議室

講師:生嶋 光男氏

内容・大塩塩田の推移・なぜ大規模な塩田が
造れたのか？入浜式塩田の始まり 他
貴重な写真入り資料で塩田の歴史を学びま
せんか?!ぜひご参加お待ちしております。

※以下お申込み受付中、無料

＊子ども絵画教室 10名余

8/8(土)9:30～11:30 汐の里

講師:福田 隆行氏

前もって下絵を描いてきて完成させます。

持ち物:絵の具・パレット絵筆など一式、
ぞうきん、汗拭きタオル、飲み物 夏休み
の課題仕上げに最適ですが、どなたでもご
参加できます。(7/17現在 残り2～3名)

＊子ども姿勢教室

8/23(日)10:00～11:30

2階会議室

参加対象:5歳～小6+保護者

参加人数:10組 お申込み順

それ以降は見学可能 無料

講師:北井いくみ氏

(080-3854-0193)



【地域講座】以下お申込み不要・無料

*健康教室 井野病院 8/4(火)13:30~14:00 汐の里

「足のむくみ・だるさが気になる方へ」専門医がわかりやすく解説する下肢静脈瘤とフットケア

講師:洞井 和彦 医師 下肢静脈瘤外来

健康な足でいつまでも歩けるように足の健康寿命を延ばすためのポイントや日常生活で役立つアドバイスをお伝えします。

*健康音楽教室 8/7 9/4(金)13:30~15:00

講師:水砂 恵 氏 第1金曜午後を楽しく健康に過ごしましょう。

*健康寿命をのばす健康講座 8/8 (土)13:30~14:30 2階会議室

講師:松尾 拓也 氏 介護福祉士

今この季節にピッタリの「健康寿命をのばすヒントやコツ」を簡単体操や脳トレ

をとおして学べます。次回以降10月17日(第3土曜)、12・2月第2土曜開催

*骨盤体操教室 9/5(土)10:00~ 2階会議室

講師:北井 いくみ 氏 カイロプラクター・整体師・健康管理士

「最後の日まで自分の足で歩く」ゴムを使って骨盤・背骨・股関節を整える体操をします。

健康相談等お受けします。汗拭きタオル、水分、ヨガマット(お持ちの方)ご準備ください。

次回以降11・1・3月開催します。

*医療講座 高砂西部病院 9/10(木)13:30~14:30

テーマ:大腸癌について ~内視鏡検査の有用性~

講師:高砂西部病院 白部 多可史 医師

予め知っておくと思わぬところで役に立つことがあります。ぜひご参加ください。

【子育て支援事業】

*子育てサロン 毎月第1・3火曜 10:00~12:00 (8月は2回)

8/4 音楽あそび 8/18 水あそび

*移動児童センター 毎月第4水曜日 10:00~12:00

8/26 なかよしランド おもちゃで自由遊び、体操や季節のわらべうた遊び、

大型絵本の読み聞かせ

【社協事業】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 8/20 (お盆のため第3に変更)

9/10

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 8/22

9/26 10時半~なくなり次第終了



大塩 七夕星まつり 2026 ~七夕さんの着物~ 8/6(木)・7(金)

地域の伝統を後世に伝えていこうと大塩地区連合自治会主催のもと「大きな縁(塩)のまちづくり実行委員会」が企画の七夕星まつりも、6年目をむかえることとなりました。その年ごとに七夕さんを見に来られた方とのふれあえた時間も大切に思えます。

★ 楽しいスイカ割りやかき氷 8/6(木)19:00~大塩公民館前

★ 星空観賞会 8/6(木)20:00~大塩公園 姫路科学館職員による星空案内 他

チラシをご覧になり、皆様どうぞお越しください。メンバー同、お待ちしております。

●お問い合わせ: 濱田 090-8826-0563 三木 090-1959-3100●