

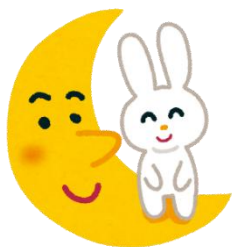
大塩公民館だより

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

9月号 令和8(2026)年 NO.476

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



熊本では7月末、10年前の地震の復興半ばでまたもや大地震発生、酷暑の中で被災され、深い悲しみとご苦労は想像を絶するものです。せめてライフラインの一日も早い完全復興を祈るばかりです。相次ぐ自然災害を他人事と思わず、もしもの時に備えて日常に紛れながらも、何度も思い出しては行動を起こすことの大切さを実感します。

9月にはささやかでも秋風が吹くことを期待して、公民館に足を運んでいただき講座へのご参加お待ちしております。

令和8年9・10月の講座

【教養講座】以下お申込不要・無料

*「私が想う大塩塩田」そのⅡ

9/5(土)13:30～ 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 そのⅠの続き
貴重な写真入り資料で塩田の歴史を学びませんか?! 8/1に語り切れなかったので、第2回開催します。前回は多数のご参加がありました。今回もぜひお待ちしております。

*「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おられます。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)

*「やさしい法律の勉強会」

西川英彰法律事務所

10/25(日) 10:00～11:30

詳しくは10月号でお知らせします。

【地域講座】以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室 9/4 10/2(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。

【9月の教養講座】

以下お申込必要です。

*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・壁掛けなど製作(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。

*「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



*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

予め知識があると思わぬところで知っていてよかったということがあります。ぜひご参加ください。

*健康寿命をのばす健康講座 10/17(土)13:30～14:30 2階会議室

講師:松尾 拓也 氏 介護福祉士

今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。10月は第3土曜、12・2月第2土曜開催

【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)

9/1 魚つりあそび 9/8 親子リトミック 葛川結子先生のご指導で、楽しく音楽と体操
9/15 食育(キャロッピー)

*移動児童センター 毎月第4水曜日 10:00～12:00

9/23 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、
シアター「ふうせんのうた」

【社協事業】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 9/10 10/22(秋祭りのため第4木曜日に変更)

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 9/26 10/24 10時半～なくなり次第終了

【講座・活動の紹介】

★第1回料理教室「季節の食材を使った健康的な家庭料理」

5月30日(土)10:00～13:00 実施しました。

暑さに向け、抵抗力をつける初夏の和食

- 1.桜エビとグリーンピースの御飯
 - 2.イワシの梅煮
 - 3.春野菜のミックスポテトサラダ
 - 4.あさりとわかめの潮汁
- とても美味しくできました。満足のひと時でした!

★第2回は8月29日(土) 9時半～13時 今回の献立は
「猛暑をしのぎ、夏バテを予防する真夏の和食」

1.夏野菜いっぱいキーマカレー、2.夏野菜と納豆のねばとろサラダ、3.きゅうりとツナ缶の冷や汁他
秋、冬の献立も実施予定です。公民館へお問合せください。



左 7/7 町探検大塩小2年生
子育てサロンで幼いお子さんと
一緒に七夕行事。願い事を書
いた短冊をつりました。

右 8/7 月1回第1金曜日の健
康音楽教室 水砂先生のご指導
で楽しく元気に活動しています。