

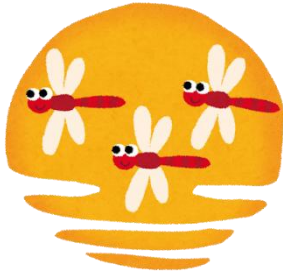
大塩公民館だより

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

10月号 令和8(2026)年 NO.477

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



8月末ネパール・中国国境付近で発生した土石流のすさまじさには衝撃を受けました。いまだ5000人以上行方不明。ただ、発生から9日後に奇跡的に生存者が見つかったことから、人間の生命力・精神力に驚嘆すると同時に、自らの危険を顧みず捜索に携わった方々の執念・技術にも感動します。それにしてもこれが地球の現状の一端!「これはネパールだけではなく、地球規模の問題としてとらえるべきだ。いまこそ行動を起こすべき時だ」と多くの専門家が指摘しています。

町角に秋祭りの提灯や幟が立ち始めました。11月8日(日)には公民館講座発表会を行います。要項を載せていますので、ご覧いただき足を運んでいただければ幸いです。

令和8年10・11月の講座

【教養講座】

*「第3回 料理教室」※お申込み必要

10/31(土)9:30~12:30 調理実習室

講師:衣笠 越子氏

テーマ:免疫力をつけ、腸活をうながす秋の献立

献立:①コノシロ鰯(郷土料理)

②蓮根ステーキとパセリソース

③大根とりんごのサラダ

④長いものポタージュ

※材料・資料費1,200円必要(当日)、材料調達の都合で日程変更があるかもしれません

*「歌の教室 秋」※お申込み不要・無料

11/21(土)13:30~15:00 2階

講師:篠原 良三氏

ピアノ:渡部 記子氏

「歌は健康のバロメーター、人生の応援歌」

篠原先生の人間味あふれるご指導と渡部先生の素敵な伴奏で、秋の歌を歌いながら季節を楽しみましょう。

【地域講座】以下お申込み不要・無料

*健康音楽教室

10/2 11/6(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 10/17(土)13:30~14:30

講師:松尾 拓也氏 介護福祉士

2階会議室

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月は第2土曜開催

【10月の教養講座】

※お申込み不要・無料

*「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 2階

内容:「司法書士と学ぶ義務化された相続登記の内容と対応策」

～相続登記の義務化から2年経過し、皆様の関心が高くなって、それに伴う懸案も多くなっています。終活や遺言などとあわせて「事前にどうやって準備しておくか」を司法書士と一緒に学びましょう～

詳細:

- ・相続手続きの基本
- ・義務化で何が変わったか
- ・後々もめない遺言の書き方・遺し方
- ・どのくらいの費用がかかるのか?
- ・生前贈与、準備しておくべき終活

等



***健康教室 井野病院 10/24(土)14:00~15:00 汐の里**

「あなたは何歳にみられる? 歳の印象を左右する3つのポイント」

講師:高濱 恵麗氏 鍼灸師 しおさき鍼灸施術所

同じ年齢なのに、若く見える人と老けて見える人、その違いは?

当日は「若見えのツボ」や、注目の美容鍼等をご紹介します。手鏡を見ながら、楽しく健康と美容について学びましょう! ※ 手鏡をご持参ください

***いきいき健康・美容教室 11/11(水)10:00~ 汐の里**

講師:藤江 若菜氏 日本介護美容セラピスト協会認定インストラクター

内容:「身体ほぐし体操と若見えメイク教室」 ご参加お待ちしております。

***骨盤体操教室 11/22(日)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。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。



【子育て支援事業】

***子育てサロン 毎月第1・2・3火曜 10:00~12:00 (10月は2回)**

10/6 太鼓つくり 10/20 ハロウィン

***移動児童センター 毎月第4水曜日 10:00~12:00**

10/28 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「ぞうさんのぼうし」

【社協事業】

*ふれあい食事会 毎月第2木曜日 10/22(秋祭りのため第4木曜日に変更) 11/12

*おきがるサロン 毎月第4土曜日 10/24 11/28 10時半~なくなり次第終了

【講座発表会について】 ※1. 講座生の方へ 開演時間等変更しています。
※2. 11月号の最終案内もご覧ください。

令和8年度 11月 講座発表会 会場:大塩公民館

7日(土)13時00分~ 準備 各講座の係担当・関係者の方集合
8日(日)

- 係担当・関係者の方受付 9時10分~ 担当場所
- 一般受付 9時30分~15時
- 受付で抽選会のための抽選券(お一人1枚)お渡しします
- 講座ステージ発表 10時~ 開演
- のじぎくカフェ 10時~15時 1階和室
- お茶席 10時~15時 汐の里
- ミニコンサート 2階 ※3.予定時間変更あり
- しの笛演奏 13時30分~ 三線演奏 14時~
- 手作り小物バザー 9時20分~本館玄関付近



※どなたでもお越しください。10月10日頃からお茶席券等、公民館にて前売りしています。