



城東公民館だより

姫路市立城東公民館
姫路市城東町竹之門15
Tel 289-8198

<5月 教養・地域講座等の紹介>

<地域講座> **美味しい野草を食べよう**

春の山菜『こごみ』、『いたどり』を楽しむ

日時：5月21日（木）13時30分～15時30分

講師：古角孝之先生（元姫路科学館長）

丸本寿美先生（管理栄養士）

定員：30名

申込：公民館窓口又は電話で

『こごみ』は春の季節が旬で、天ぷらやおひたし、
パスタなどに活用できる栄養素
豊富な山菜のひとつです。

またの名を「スカンポ」という

『いたどり』は炒め物や漬物に

高知県では郷土料理として親し

まれています。

本講座では、春の山菜について、古角先生のお話を
聴き、丸本先生による調理を見学し、試食を楽しん
でいただきます。



<地域講座> **歴史講座 大砲の鑄造について(2)**

日時：5月21日（木）10時～11時30分

講師：石塚太喜三先生（好古学園大学校講師）

<地域講座> **リラックス体操**

日時：5月22日（金）10時30分～12時

講師：有方由美子先生（コアチューニングインストラクター）

※両講座とも定員に余裕がある場合のみ受入れます。
お問合せ下さい。

※両講座とも4月の第1回講座を受講された方は、
申し込み不要です。

<地域講座> **男の料理**

日時：5月16日（土）10時～13時

講師：宮中真智子先生（クッキングアドバイザー）

申込：材料費700円を添えて5月13日（水）

までに公民館窓口へ（先着15名）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

マスク、筆記用具

5月のメニュー

鶏南蛮、トマトの味噌汁、デザート

<地域講座> **ひめじ楽園塾—楽しい園芸—**

「サギソウ」の育て方・楽しみ方

日時：5月28日（木）13時30分～15時30分

講師：脇坂久興さん（姫路市農業振興センター）

申込：公民館窓口又は電話で（先着30名）

姫路市の市花『サギソウ』 盛夏のころ、朝露に
濡れて咲く純白の花 乱舞する涼し気な花は、しばし
暑さを忘れさせてくれます。

本講座では、サギソウの育て方、楽しみ方を学び
ます。

作品展示発表会 文化講座「絵手紙」

4月28日（火）～6月24日（水）

2階廊下壁面にて

☆☆☆なかよしランド☆☆☆

日時：5月8日（金）

受付：10時～

活動：10時15分～11時15分

指導者：姫路市移動児童センターのみなさん

対象：首すわりから就学前までの子どもと保護者

☆☆☆城東にここひろば☆☆☆

日時：5月26日（火）

活動：10時～11時30分 申込不要

主催：社会福祉協議会城東支部子育て支援事業

対象：首すわりから就学前までの子どもと保護者

《5月 講座 予定》

日	曜	午 前	午 後
1	金	木目込み人形	コアチューニング & ヨガ 英会話
2	土	スポーツウエルネス吹矢 オカリナ	大正琴
3	日		阿波踊り
4	月	休 館 日	
5	火	編み物	自分で整体
6	水	「この史代展」鑑賞	サンマルコエスカルゴ
7	木	生涯クラブ	3B体操 民謡カラオケ
8	金	なかよしランド	英会話 自治会幹事会 民生児童委員会
9	土	大正琴	パソコン 俳句
10	日	京口団地自治会	民生児童委員会
11	月	休 館 日	
12	火	うきうきパソコン わすれなぐさ	3B体操 わすれなぐさ 自分で整体
13	水	書道 はなみずき	ダンスサークル華
14	木	絵手紙	
15	金	木目込み人形	コアチューニング & ヨガ 英会話
16	土	地域講座「男の料理」 スポーツウエルネス吹矢 オカリナ ヨガサークル	パッチワーク 民生児童委員会
17	日	古武道	阿波踊り
18	月	休 館 日	
19	火	編み物	自分で整体
20	水	書道	ダンスサークル華
21	木	地域講座「歴史講座」	地域講座「美味しい野草を食べよう」 民謡カラオケ
22	金	地域講座「リラックス体操」 どんぐり	自治会例会(総社)
23	土	スポーツウエルネス吹矢 ヨガサークル	パソコン 俳句
24	日	古武道	
25	月	休 館 日	
26	火	城東にこにこ広場 わすれなぐさ	3B体操 わすれなぐさ
27	水	はなみずき	ダンスサークル華
28	木	絵手紙	教養講座「ひめじ楽園塾」
29	金		
30	土		
31	日	古武道	