高木総合センターだより

高木総合センターホームページ

令和８年（2026 年）11 月号

姫路市立高木総合センター
所在地：姫路市花田町小川553番地2
TEL(079)253－7461・FAX(079)253－7465

11 月の行事予定（予定は都合により変更になる場合があります。）

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
						1 日本語教室
2 人権相談 パソコン講座	3 （文化の日）	4 人権相談 外国人生活支援相談	5 百歳体操	6 人権相談	7 法律相談	8 料理講座 書道講座 日本語教室
9 人権相談 パソコン講座	10	11 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室	12 百歳体操 フットマッサージ	13 人権相談 外国語教室	14	15 日本語教室
16 人権相談 パソコン講座	17	18 人権相談 外国人生活支援相談	19 百歳体操 絵手紙講座	20 人権相談	21	22 書道講座
23 （勤労感謝の日）	24	25 人権相談 外国人生活支援相談 ベトナム語教室 法律相談	26 百歳体操 絵手紙講座	27 人権相談 外国語教室	28	29 日本語教室
30 人権相談 パソコン講座						

フットマッサージ （体の疲れを解消しませんか？）

日頃使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめ脱力させる究極のセルフマッサージです。

日　　時 ： 令和8年11月12 日（木） 午後2時～1時間程度
場　　所 ： 高木総合センター　2階　会議室
講　　師 ： 藤尾　知恵さん
参 加 料 ： 無料（申込不要）



※靴下（あれば5本指靴下）と大きめのタオル、ヨガマット（持っている方のみ）をご準備して下さい。

第3回人権講演会を開催しました

令和8年9月26日（土）に第3回人権講演会を開催しました。講師は公益財団法人 住吉隣保事業推進協会職員の藤本 真帆さんにお願いしました。

自らが受けた差別の体験を基に、差別に対抗するために、民設民営の隣保館の活動を地域主体で取り組んできたことについて詳しく説明いただきました。

差別がなぜなくならないのか、それは親の世代が子に対し、差別する意識がなくても「あそこの地区は危ない、とか柄が悪い」という理由で敬遠させるのが原因だろう、その差別の連鎖を断ち切るためには、子どもたちに、「あの地区に行けばいいことがある、楽しいことがある」と思ってもらえばいいという発想で、いろいろな行事やイベントを企画されています。さらに、子どもたちの自立心を養うために、料理などを自分たちですべてやってもらうという方針で取り組まれています。たいへん参考になるお話でした。

また、インターネットによる人権侵害が問題になっていますが、その情報も虚偽のものがあり、関係のない人でも被害を受ける可能性があるといったお話もありました。市でも、インターネット上の差別対策としてモニタリングを行っていますが、そういう面でも注意していくことが必要だと思いました。



講演会の様子



講師の藤本真帆さん

人権映画鑑賞会を開催します（入場無料）

今年度も映画鑑賞会を開催します。今回は昨年上映した「お終活」の続編で、「お終活 ～再春！人生ラプソディ～」です。

前作では、終活に対する夫婦の考え方の違いを乗り越え、無事に？立派な金婚式の開催にこぎつけました。今回は、妻が若き日にたしなんでいたシャンソンを再開し、コンサート開催を目指す一方、夫には認知症疑惑が。様々なエピソードが絡み合う中で、老後の有意義な過ごし方、親子関係の再構築などいろいろ考えさせられる内容となっています。

日 時 ：令和8年11月28日（土）

午後1時30分受付 午後2時開始（約2時間）

場 所 ：高木総合センター 2階 会議室



(C) 2024「お終活 再春！」製作委員会