



令和7年(2025年)12月号

姫路市立上手野総合センター  
〒670-0065 姫路市上手野66番地1  
TEL・FAX079-297-7668

## ◇ お知らせ ◇

### ●陶芸教室を開催します

丹波立杭焼まるか窯の5代目窯元、市野年彦先生をお招きし、陶芸教室を開催します。

日 時：令和8年2月18日(水) 午前10時～12時

場 所：上手野総合センター 1階 調理室

定 員：15名

申し込み：上手野総合センター (TEL：079-297-7668)

参 加 費：1,500円



### ●昭和歌謡のひととき

日 時：令和7年12月5日(金) 午前10時～12時

場 所：上手野総合センター 1階 調理室



### ◆中部グループ事業『ふれあい講演会』を開催しました

11月9日(日)に中部グループ事業「ふれあい講演会」を開催しました。落語家の三代目林家染二さんを招き、『笑いと情けが人の輪をひろげる』と題して、講演していただきました。グループ間の交流も行えました。参加していただいた皆様ありがとうございました。



## ◆「人権啓発展」が開催されました

市内の小中高校生の人権ポスター・標語、各地区総合センター・集会所の交流講座生の作品のほか人権に関するパネル等を展示する『人権啓発展』が、11月22日（土）、23日（日）の二日間、イーグレひめじにおいて開催されました。出品していただいた皆様、ありがとうございました。

### ◇ 新しい図書 ◇



11月に、次の図書を購入しました。

『 使い方がよくわからない人のスマホ練習帳 入門編 』

### ～ 風邪をひかない冬を ～



朝晩の冷え込みが強まり、体調をくずしやすい季節です。

風邪予防には、手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスのよい食事が大切です。部屋の湿度を保ち、こまめに換気をしましょう。

「少しおかしいな」と感じたら、無理をせず早めの休養を。

元気に冬を乗りきりましょう。

#### < 風邪予防にやった方がいいこと >

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ○ ゆったりとした睡眠をとろう | ○ 極端な厚着、薄着をしない     |
| ○ 偏食・暴飲・暴食をしない  | ○ 手洗い、うがいをしよう      |
| ○ 適度な運動をしよう     | ○ 乾燥したところや人ごみを避けよう |

### 野生動物出没にご注意を！



野生動物が住宅地や市街地に出没する事例が発生しています。

姫路市上手野においても、イノシシらしき動物の目撃情報がありました。イノシシに出会ったら、慌てず静かにその場を離れましょう。イノシシの進行方向をふさいだり、大きな声を出したり、急に動くなどの行動はやめましょう。