

日	月	火	水	木	金	土
	1 《元旦》	2 《冬期休業日》	3 《冬期休業日》	4 New Year サロン	5	6 ぶちたぶち
7	8 《成人の日》	9	10 ぶちたぶち シニアフェルト 手芸グループ	11	12	13
14 お城のそうじ +プロギング 《第388回》	15 ぶちたぶち	16 姫路食文化協会 人間塾	17 ぶちたぶち 1.17ひょうご安全の日 in 姫路 播磨地域 災害ボランティア 支援相談室 地域活動の情報交流会 絵本セラピー サロン	18 ポストチャー ウォーキング®	19 がんメディカルサロン 「はまなす」 播州弁研究会	20 ぶちたぶち ピギナース ゴルフサロン
21	22 ぶちたぶち 姫路おでん場 食談議	23 あかりの街ひめじ	24 ぶちたぶち シニアフェルト 手芸グループ パソコンクラブ	25	26 アート表現 心理学サロン (アートセラピーサロン)	27
28 亀山御坊 茶市楽座 《第252回》 姫路 マザーハーブの会	29 ぶちたぶち 筆サロン	30	31 ぶちたぶち			

地域情報

掲載希望は毎月15日迄に事務局までメールかFAXで

子どもアートセラピーサロン

会員のうのはつみさん情報
毎月第1日曜日に開催します。要予約

日時：1月7日(日)10:00~11:30
会場：花の北市民広場 1階被服教室
参加費：お子さまお一人2,000円
対象：幼児~小・中学生
講師：うのはつみ氏
問合せ・申込：090-8821-4652(うの)

西播磨初のがん患者会 「はまなすの会」情報

《はまなすの会 第70回 例会》
「粒子線治療とは」
講師：沖本 智昭氏
(兵庫県立粒子線医療センター院長)
日時：1月28日(日)14:00~
場所：太子町 立岡公民館 2階
参加費：会員無料・一般300円
申込・問合せ先：はまなすの会事務局
079-277-2764

駆け込み寺の 庵主さんの話

心のモヤモヤ「供養」します。
厚生労働省補助事業
自殺予防のいのちの電話講演会
はりまいのちの電話公開講座

まつやま しょうき
講師：松山 照起 氏
(臨済宗妙心寺派・松壽山不徹寺住職)
日時：1月28日(日)14:00~16:00
開場 13:30
会場：アクリエひめじ 中ホール
☆入場無料☆申込不要
問合せ・主催：
社会福祉法人 はりまいのちの電話
事務局 079-288-5099
後援：兵庫県、認定NPO法人コムサロン21ほか

Himeji 大手前通り イルミネーション

まちなか全体が光の空間に
開催中~令和6年2月29日(木)
点灯時間：日の入りから22時
※週末・祝日は24時まで

生きる

『生きるって
瀬戸内寂聴さんの生き方から学ぶ』

瀬戸内寂聴さんは51歳で出家されました。
出家された理由を次のようにおっしゃっています。
「自分の選んだ文学に対して、非常に理想が高く、自分の
文学が各作に達していないとわかった時、たったこれだ
けのこの為多くの人を傷つけてきてしまった。もう
死んでもいいと思っただけの虚しさを感じた。
でも死んでしまえば人に迷惑をかける。死なないのなら、
どうしたらいいのかと考えた時、出家を選んだ。なぜなら
ば、出家は生きながら死ぬことだから。」

しかし出家されてから、余計に仕事が増え、発展し、活き活き
としてきたとおっしゃっています。
「人間は自分に見切りを付けてはいけない。自分が途中で命
を絶つということは傲慢なのだ。与えられた命は死ぬ時まで
精一杯生きること、それが人間のつとめなのだ。
人生に悩んで虚しいと感じている人は、虚しいと言っている
間にとにかく何かをやって欲しい。自分よりもっと弱者、
苦しい者、痛々しい者は周りにたくさんいる。自分のことし
か考えていないから虚しくなる。ボランティアなど、自分の
為でなく、人の為に無償で自分の生命を注いでみたら、ふと
した瞬間に、自分が報われていることに気付く。」
瀬戸内寂聴さんの人生に、たくさんの生き方のヒントをいた
だきました。

人間塾塾生 前川育子

コムサロン21会員様へ
コムサロンでサロン活動しませんか？
あなたの地域貢献の場です。事務局がお手伝いします
ぜひ、お問い合わせください。

播磨在住の皆様へコムサロン21のネットワークが応援します。
企業、NPO、弁護士、会計士、税理士、社労士、行政書士、
市議会議員、なんでもご相談ください。
専門家をご紹介します。

告知 ジョギングしながらお城に貢献
姫路城清掃会 《第388回お城のそうじ》



【+プロギング】
プロギングとは、ゴミ拾い
とジョギングを合わせた
スウェーデン発の新しい
フィットネス！昨年たくさ
んのジョガー(ジョギングを
楽しむ方)が参加されました。
今年も開催いたします。
姫路城マラソンで走られる
方もぜひご参加ください！

日時：1月14日(日)7:00~
場所：姫路城三の丸広場

告知 ひょうご安全の日 2024 in 姫路 1.17



高めよう！防災意識！
姫路でも1.17安全の日
(中播磨地域のついで)
日時：1月17日(水)
10:00~16:00
場所：姫路駅前広場
☆音楽ステージ
防災情報の発信
防災マップグッズのPR

報告 姫路食博2023 & ほろ酔い横丁



11月23日(木・祝)~26日(日)まで開催された「姫路食博2023
& ほろ酔い横丁」4日間とも晴天に恵まれ、5万7千人の方々に
楽しんでいただきました。大手前通りや姫路城のイルミネーション
事業もあり、ほろ酔い横丁も大変賑わいました。

報告 コムサロン21 忘年交流パーティー



12月8日(金)和ダイニン
グ三日潮にて約60名の
参加で開催しました。
コムサロンの活動を報告
し、また会員の皆様の交
流の場となりました。
恒例のチャリティーオー
クションも、大変盛り上
がり、約5万5千円の落
札金額となりました。全額【コムサロン21市民創造基金】に繰り入れ
これからも市民活動を応援していきます。ありがとうございました。

報告 第4回 相談マルシェ



12月17日(日)つながりをテ
マに、地域での引きこもり
について考えようと開催しま
した。午前の部は29名、午後
の部87名が来場、オンライン
でも56名が参加され、ひきこ
りについて理解を深める1日
となりました。

告知 ★2月2日は夫婦感謝の日です！
・夫婦和合長寿特別祈願 11:00~高砂神社にて
・夫婦感謝の日パーティー 19:00~ラヴィーナ姫路にて
★バレンタイン婚 主催：神戸町
・2月10日(土)11:00~神崎農村公園ヨーデルの森にて

案内 ★まちのぶちたぶち
《外出しづらい方が自由に過ごせる居場所》
~ぼちぼち集まって、のんびりとした時間を過ごしませんか。~
毎週月曜日・水曜日(10時~15時)
第1・第3土曜日(10時~15時)

コムサロン21の活動情報をお届けします

Facebook LINE ホームページ Instagram お城のそうじ LINE

発行・お問い合わせは：
認定特定非営利活動法人コムサロン21
〒670-0923 兵庫県姫路市呉服町48
大手前通りハトヤ第一ビル5階
TEL 079-224-8803 FAX 079-224-1553
E-mail: info@com21.or.jp
https://www.com21.or.jp