

日	月	火	水	木	金	土
COM-SALOON	👤	1	2 Light it up Blue Himeji 🍷 ぶちたぶち	3	4 【ひめじぐるめらんど】	5 【ひめじぐるめらんど】
6 【ひめじぐるめらんど】	7 🍷 ぶちたぶち	8	9 🍷 ぶちたぶち 🍷 コムサロン21 運営委員会	10	11	12
13 【たけのこ祭り】 🍷 お城のそうじ 《第403回》	14 🍷 ぶちたぶち 🍷 筆サロン	15 🍷 姫路食文化協会 🍷 人間塾	16 🍷 ぶちたぶち 🍷 絵本セラピー® サロン	17 🍷 姫路ユニバーサル ツーリズム会議 🍷 ホスチャー ウォーキング®	18 🍷 がんメディカルサロン 「はまなす」 🍷 着付けサロン	19 🍷 ビギナーズ ゴルフサロン
20	21 🍷 ぶちたぶち	22	23 🍷 ぶちたぶち 🍷 あかりの街ひめじ	24	25 🍷 アート表現 心理学サロン (アートセラピーサロン)	26
27 🍷 亀山御坊 楽市楽座	28 🍷 ぶちたぶち 🍷 姫路おでん場 食談議	29 《昭和の日》	30 🍷 ぶちたぶち		👤 COM-SALOON	

**告知** Light it up Blue Himeji 4.2 2025

毎年4月2日は国連が定めた世界自閉症啓発デー  
自閉症や発達障害を知ってください  
4月2日(水)自閉症への理解を求めて姫路城が青くなります。



《フォトコンテスト2024【最優秀賞】大西 勲 様》  
《当日イベント(予定)》姫路駅北にぎわい交流広場  
15:00~ 音楽&アートイベント  
18:30~ パレード  
【主催：ライト・イット・アップ・ブルー(LIUB)姫路実行委員会】

**告知** 播磨うまいもん会出店イベント情報

☆第39回 ひめじぐるめらんど 車椅子・ベビーカー  
優先のユニバーサルコーナ-  
も設置されます!  
日時：4月4日5日6日  
(金・土・日)  
10:00~17:00  
会場：大手前公園  
主催：ひめじぐるめらんど実行委員会

☆太市たけのこ祭り  
日時：4月13日(日)10:00頃~14:00頃  
会場：桜山公園(大芝生公園)  
主催：太市連合自治会

**報告** 姫路城マラソン祭 2月22日・23日

☆姫路城マラソンを盛り上げる「うまいもんゾーン」  
に播磨うまいもん会メンバーが多数出展しました!  
☆また、姫路ユニバーサルツーリズムコーナーではたく  
さんの方に電動車いすを体験していただきました。



**募集中** ☆令和7年度 人間塾塾生 募集!

**案内** ひめじ若者サポートステーション  
令和7年度も厚生労働省より「ひめじ若者  
サポートステーション事業」を受託し、  
15歳から49歳までの方の就労職業的  
自立支援を行います。

**案内** ☆まちなびぶちたぶち  
《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)  
☆4月より土曜日の開所はなくなりました。

**報告** ひめじ観光・出逢い支援イベント  
恋するバス旅 サファリ×ブライダル編

2月24日姫路セントラルパークとザ・ロイヤルクラシック  
姫路にて、「恋するバス旅ひめじ観光・出逢い支援イベント」  
を開催しました。ドライブスルーサファリ、ウォーキングサ  
ファリ、スケート体験などを楽しみました。ランチタイムの  
後は、模擬挙式を体験し感動に包まれました。



**告知** ☆4月13日(日)『第403回 お城のそうじ』  
毎月第2日曜日7時より、姫路城のそうじを開催し  
ています。合言葉は「お城のそうじは心のそうじ」  
☆4月27日(日)『亀山御坊楽市楽座』  
亀山御坊本徳寺境内にて、毎月第4日曜日の8時頃  
より、開催しています。

**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

**好古園夜桜会**  
時期：3月28日(金)~4月6日(日)  
※入園料が必要

**子ども・親子アートセラピーサロン**  
会員のうのはつみさん情報  
~感性・表現やこころの豊かさを育む~  
日時：4月6日(日)10:00~11:30  
会場：花の北市民広場 1階被服教室  
参加費：お子様お一人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)

**にじの森寄席**  
会員の河本栄味子さん情報  
日時：4月20日(日)13:30開演  
場所：にじの森(姫路市香寺町)  
※詳しくはお問合せください。  
木戸銭：1,000円  
出演者：舞寿亭みつきー ほか  
お問合せ：090-7103-2540

西播磨初のがん患者会  
“はまなすの会” 情報

第85回 例会 申込不要  
日時：4月20日(日)14:00~  
「心とからだと上手に付き合う方法」  
~前向きに生きるための工夫~  
講師：新崎 江里 氏  
レジリエンス脳育講師/社会福祉士  
参加費：会員無料・一般300円  
場所：太子町 立岡公民館2階  
問合せ：はまなすの会 277-2764  
☆がん患者サロン 同日開催(13時~)

**Com食堂**  
日時：4月21日(月)12時~13時ごろ  
場所：コムサロン21ルーム  
会費：大人(15歳以上) 300円  
子ども 100円 ※現金のみ  
メニュー：あったかいカレー  
定員：30人(2日前までに要予約)  
担当：今里朱美氏

**生きる**

『色から自分と他者を知る』  
最近、朝もしくは夜に、今日の気分を12色の色  
えんぴつの中から選び、〇の中に、選んだ色を塗っ  
ています。  
それは、描画法の一つで”色えんぴつ療法”という  
ものです。  
描画法とは、色や形、絵を描くことで人の内面を推  
察する心理テストであり、描いた人の感情・願望・  
状況・体調などが絵にあらわれ、心理治療や精神  
医療の現場で用いられたりされているものです。  
何気ない色から自分を知ることがあり、色と  
の付き合い方が上手になれば自分との対話も上手  
になります。色は人そのもので、多くのヒントを与  
え、そして色はたくさん自分に語ってくれます。  
色えんぴつ療法は、色を選び、色を描く。紙に丸や  
線を思いのまま描いていく。塗り心地のいい色え  
んぴつで色を塗る作業は、心のデトックスや脳に  
もいい影響があるといわれます。  
遊び感覚で気軽に塗れ、それを自分が見ること  
ができる。無意識に自分の内側を客観視できるこ  
とが大きいと思います。  
昨年度は色の生理作用、今年は色彩心理学を学び、  
この二つを踏まえ色えんぴつ療法を約2カ月間  
続けます。それらは、平面的な情報から立体的な  
情報として捉え、自分と他者がより理解できるの  
ではないかと楽しみにしています。  
人間塾々生 安田賢三

**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、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。

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 兵庫県姫路市兵服町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