

日	月	火	水	木	金	土
	COM-SALOON コムサロン21					1
2	3 ◎ ぷち た ぷち	4	5 ◎ ぷち た ぷち	6	7	8
9 ◎ お城のそうじ 《第419回》	10 ◎ ぷち た ぷち ◎ Com食堂	11 《山の日》	12 ◎ ぷち た ぷち	13 《夏季休業日》	14 《夏季休業日》	15 《夏季休業日》
16	17 ◎ ぷち た ぷち	18 ◎ 姫路食文化協会 ◎ 人間塾	19 ◎ ぷち た ぷち	20 ◎ 姫路UT会議 ◎ ひょうごUT ◎ コンシェルジュ播磨地 域ネットワーク連絡会	21 ◎ がんメディカル サロン「はまなす」 ◎ パソコンクラブ	22
23 ◎ 亀山御坊 楽市楽座	24 ◎ ぷち た ぷち ◎ 姫路おでん場 食談議	25	26 ◎ ぷち た ぷち	27	28 ◎ アート表現 心理学サロン	29
30	31 ◎ ぷち た ぷち					


今月の新入会員様紹介
入会おめでとうございます
入会月：2026年7月

No.0720
中本 清江 様（姫路ひまわりの会）


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


花北アートフェス

会員のうのはつみ様情報

☆第13回ひめじアール・ブリュット展
☆障がい者アートフェス
☆アートであそぼ！
*夏休みの工作にワークショップはいかがでしょうか？
【日時】8月2日(日)10:00～15:30
【場所】花の北市民広場 2階展示室+小ホール
☆問合せ・申込はいずれも
090-8821-4652(うの)

海の盆踊り


**♪一緒に踊って
盛り上がりよう！♪**

【日時】8月8日(土)
飲食ブース・キッチンカー出店(17:00～)
サマーフェスティバル
イングリッシュイベント(16:30～)
盆踊り(18:00～)
出演者：KASHU 19:00～
【場所】白浜海岸特設会場
【主催】はりま白浜海の会実行委員会
【問合せ】090-9054-8301
【後援】認定NPO法人コムサロン21ほか

Com食堂

会員の今里朱美様情報

【日時】8月10日(月)12:00～13:00頃
【場所】コムサロン21ルーム
【会費】大人(15歳以上)300円
子供 100円 *現金のみ
【メニュー】手作りカレー
【定員】20人(2日前までに要予約)

ボランティア活動 講演会
「ねがいの車」とは

会員の太田直美様情報

「ねがいの車」はターミナルケアを受けている方を対象に、その方が望む場所へと無料でお連れするボランティア活動です。
【演者】一般社団法人「ねがいの車」社員の皆様
【日時】8月23日(日)14:00～15:30
【場所】太子町立岡公民館
【参加費】会員：無料 一般：300円
【問合せ】はまなすの会事務局
079-277-2764

姫路白浜潮干狩り

【開催期間】開催中～9月23日
9:00～17:00
【場所】姫路白浜潮干狩り場
【当日券】大人1,800円 こども1,000円
【主催】姫路市漁業協同組合 白浜支所
潮干狩り部会

活きる

「人生を豊かにする心の習慣」

私は、人生の苦しみは出来事そのものではなく、それをどう受け止めるかという自分の心の持ち方によって大きく変わるのだと感じています。私たちは知らず知らずのうちに、「もう歳だから」「どうせ無理だ」「今さら変われない」といった思い込みに縛られ、自ら可能性を狭めてしまうことがあります。しかし、その思い込みに気づき、「経験を重ねた今だからこそできることがある」と考え方を少し変えるだけで、心は軽くなり、新しい一歩を踏み出す勇気が湧いてきます。
また、どれほど良い知識や学びを得ても、行動に移さなければ何も変わりません。大切なのは、大きな挑戦ではなくても、「今日できること」を一つ始めることです。散歩に出る、部屋を片づける、誰かに感謝を伝える。そのような小さな行動の積み重ねが、自分自身を少しずつ成長させ、人生をより豊かなものにしてくれるのだと思います。
昨日の失敗や周りの評価に心を奪われるのではなく、「今日」という一日をどのような心で過ごすかを大切にしたい。そして、感謝の気持ちを忘れず、自分らしく前向きに歩み続けることが、充実した人生につながるのだと信じています。今日というかけがえのない一日を大切に生きることが、明日への希望を育み、未来を切り拓く力になると私は思います。

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、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

令和8年度
「やってみたい」を応援します！
 播磨NPO中間支援センター事業

- 地域でボランティア・市民活動を行っている方、NPO法人・市民活動団体の運営に携わる方、これから地域活動を始めたい方や、他団体との交流や連携を深めたい方、そんな団体の皆さまを対象に、相談会や交流会などを開催し、活動のステップアップをサポートします。
- すべて無料です
- 相談(1)** NPO・地域活動の起業・運営個別相談
1回1時間30分程度 [15件]
 - 相談(2)** NPO法人の専門家個別相談 [3件]
 - 地域活動スタート伴走支援**
・交流会参加 ・研修会、ワークショップ [2団体]
 - 体験** 夏・秋のボランティア体験の場
・お城のそうじ体験 ・姫路食博2026スタッフ体験

報告

子育てサロン防災共育プロジェクト




「高齢出産初産婦の会」

7月4日(土)まきの助産院にて開催しました。ふれあい遊びにはじまり、高齢出産初産婦のママを対象とした 子育ての楽しみ方や心身のケアのお話、赤ちゃん体操、栄養講座、ピンクリボン活動の紹介、そしてランチ交流会まで、盛りだくさんの内容でした。当日は総勢24名が参加し、和やかで有意義な時間を過ごすことができました。

案内

ひきこもりサポーター育成研修

兵庫県では、社会問題化している「ひきこもり」についての理解を深め、より身近な地域で“ひきこもりに悩む本人や家族”に早期に気づき適切な支援につなぐことができるよう、「ひきこもりサポーター育成研修」を実施しています。
 ☆初級コース(オンデマンド受講) ひきこもり支援のボランティアをはじめたい方へ
 ☆中級コース(対面受講のみ)
 ※詳細は兵庫県HP「ひきこもりサポーター育成研修」をご覧ください。

報告

ユニバーサルツーリズム車いす研修

“誰もが安心できるおもてなしを学ぼう”と7月7日(火)に研修会を開催いたしました。姫路市内の接客業に関わる方々の参加で、「ユニバーサルツーリズムについて」「車いすの介助方法について」「実際に車いすに乗ってみよう・介助してみよう」をテーマに学びました。



報告

オーガニックマルシェと楽しい集い

6月20、21日「こどもの未来とオーガニックな日曜日 inゆかた祭り」をMONZENで開催しました。雨模様の天候の中たくさんの方が来場されました。キッズダンスやななみ堂アート教室、書道キッズなどでたくさんのこどもたちのパフォーマンスもありました。21日は姫路座公演として白鷺歌激団のレビューショーもありました。



案内

☆まちのぷちたぷち☆

《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すごしませんか。～
 毎週月曜日・水曜日(10時～15時)

コムサロン21の活動情報をお届けします







Facebook
 LINE
 HP
 Instagram
 お城のそうじLINE

発行・お問い合わせ
 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