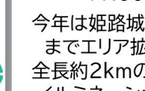
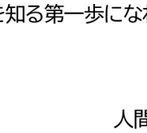
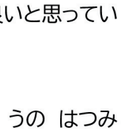
誰もが輝く未来のために

コムサロン21

COM-SALOON NEWS 11 2026

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

日	月	火	水	木	金	土
1	2 Ⓒぷち た ぷち ⒸCom食堂	3 ≪文化の日≫ Ⓒ第5回のじぎく寄席	4 Ⓒぷち た ぷち	5 Ⓒ姫路食文化協会	6	7
8 Ⓒお城のそうじ ≪第422回≫	9 Ⓒぷち た ぷち	10	11 Ⓒぷち た ぷち Ⓒ コムサロン21 運営委員会	12	13	14 Ⓒ ビギナーズ ゴルフサロン
15	16 Ⓒぷち た ぷち Ⓒ 筆サロン	17 Ⓒ 人間塾	18 Ⓒ ぷち た ぷち Ⓒ 絵本セラピー® サロン	19 Ⓒ 生きがい亭 落語サロン	20 Ⓒ がんメディカル サロン「はまなす」	21 第33回 姫路食博2026
22 Ⓒ 亀山御坊 楽市楽座 ≪第286回≫ 第33回 姫路食博2026	23 ≪勤労感謝の日≫ 第33回 姫路食博2026	24	25 Ⓒぷち た ぷち	26	27 Ⓒ アート表現 心理学サロン	28
29	30 Ⓒぷち た ぷち Ⓒ 姫路おでん場 食談議					

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

ユニバーサルアートセラピーサロン

会員のうのはつみ様情報

～感性・表現やこころの豊かさを育む～

【日時】11月1日(日)
10:00～11:30
【場所】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



Com食堂

会員の今里朱美様情報

【日時】11月2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)



寄席

会員の河本栄味子様情報

日時:11月19日(木) 13:00～
場所:城東公民館
木戸銭:1，000円



はまなすの会 第101回例会

会員の太田直美様情報

講演 「願の車」について

人生最後の「行きたい」を叶える移動支援。ボランティアとの心温まる感動エピソードをお届けします。

【日時】11月8日(日)
14:00～
申込不要
【場所】太子町立岡公民館 2階
【講師】
専門業者(移送サービス)のご担当者さま
【参加費】
はまなすの~~会会員~~・立岡自治会員:無料
一般:300円
【問合せ】はまなすの会事務局
079-277-2764



書写山 もみじまつり

【日時】11月21日(土)～23日(月・祝)
もみじライトアップ 17:00～20:00
【場所】書寫山圓教寺
【圓教寺志納金】中学生以上:800円
小学生:500円 小学生未満無料



Himeji 大手前通りイルミネーション

【日時】11月20日(金)～2027年1月11日(月)
17:00～22:00頃

今年は姫路城周辺までエリア拡大
全長約2kmのイルミネーション

活きる

「 アートで伝える 」

アートセラピーには、言葉だけでは伝えきれない気持ちを表現し、相手に伝える力があります。私たちは日常生活の中で、悲しみや不安、喜びなど、さまざまな感情を抱えています。しかし、自分の気持ちをうまく言葉にできず、相手にどう伝えればよいのか分からないこともあり、そのようなときは絵を描いたり、色や形を選んだりすることで、心の中にある思いを表現することができます。

例えば、明るい色で喜びを表したり、暗い色で不安な気持ちを表したりすることで、自分でも気づいていなかった感情に気づくこともあります。また、作品について話すことで、自分の気持ちを整理し、他者に理解してもらうきっかけにもなります。

伝えるということは単に言葉で説明するだけではなく、自分の思いを表現し、相手と理解し合うことだと思います。

アートセラピーの場がお互いの思いを尊重し、自分の心を知る第一歩になれば良いと思っています。

人間塾生 うの はつみ

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

姫路食博2026＆姫路おいしい夜さんぽ





【日時】
11月21日(土)
～23日(月・祝)
10:00～20:30
＊一部エリアは
17:00まで
☆LINE抽選☆
食事券プレゼント
【会場】
大手前公園
【主催】
姫路食博2026:
姫路食文化協会
姫路おいしい夜さんぽ:
姫路市

出展者一覧 ⇒

告知

第422回「お城のそうじ」

11月8日(日)7:00～



日本の世界遺産を美しく

『いい遺産プロジェクト』に参加します！

11月13日は「イイイサンノヒ」
『いい遺産プロジェクト』･･･構成資産を守る活動・価値を伝える活動を世界遺産の保全と価値の継承に繋げる事業です。



告知

『第5回 のじぎく寄席』

～笑いは心の栄養！みんなで楽しむ落語会～

日時:11月3日(火・祝) 14:00開演
場所:ミコミコ亭 姫路市大塩町 (参加者には詳細をお知らせします)
定員:40名 ＊予約必要・定員になり次第締め切り
木戸銭:2，000円
はじめての方も落語好きの方も大歓迎！
お問合せ・ご予約(コウモト) 090-4563-8589
後援:認定NPO法人コムサロン21

告知

コムサロン21 忘年交流パーティー

毎年恒例のオークションも開催します！
皆様のご参加をお待ちしております。



日時 ： 12月4日(金) 受付18:00～
開宴18:30～
会場 ： ラヴィーナ姫路(1F アリエッタ)
会費 ： 8,000円(事前振込制)

☆お申し込みは電話、FAX、メールにて受付中

報告

姫路城ピンクスカイランタン2026

10月3日、大手前公園にて「姫路城ピンクスカイランタン2026」を開催しました。乳がんの早期発見や検診の大切さを伝え、大切な人の健康を想うきっかけにしてほしいとの願いを込めたイベントです。

姫路城を背景に、参加者それぞれの想いを乗せた約600個のピンクのランタンが一斉に夜空へ。会場は幻想的なピンクの光に包まれました。ボランティアとしてご協力いただきました皆様、ありがとうございました！







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