

今月の新入会員様  
入会おめでとうございます

入会月：2019年12月

No.0693 井上 裕令 様 (株式会社アイ、ワールドカンパニー)

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

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター  
10周年記念 「ひめじおん」講座

無料

あの“ボランティア元年”から25年  
今、次世代に伝えたい  
“ボランティア活動のススメ”

震災が社会に及ぼした変化を通じて  
一人ひとりが主体的に社会の課題に  
取り組む必要性を考えていきます。

日時：1月10日(金)13:30~15:00  
講師：ひょうごボランティアプラザ  
所長 高橋 守雄さん

定員：60名(応募多数の場合は抽選)  
会場：姫路市市民会館 4F 第6会議室  
申込み・問合せ：  
姫路市市民活動・ボランティアサポートセンター  
079-281-2660

ひょうごボランティアプラザより  
ふるさとひょうご寄附金のご案内

「大規模災害ボランティア活動  
応援プロジェクト」

大規模災害時に、駆け付けるボランティア  
活動を行う団体・グループを対象に、交  
通費・宿泊費の一部を助成します。

助成額：1団体・グループにつき上限20万円

事業の詳細・申請方法など  
「ひょうごボランティアプラザ」まで  
078-360-8845  
<https://www.hyogo-vplaza.jp/>

☆家族防災会議のすすめ

- ・家族で役割分担や災害時の連絡方法
- ・備蓄品のチェックと入れ替え
- ・緊急避難場所とその道順をチェック
- ・自宅や周辺の危険箇所をチェック
- ・ひめじ防災ネットに登録

主に姫路・播磨地域のイベントなどのお知らせを掲載いたします。  
掲載ご希望の方は毎月15日までに翌月の情報をコムサロン21事務局ま  
でお寄せ下さい。構成の関係上文章や写真など割愛させていただく場合  
がありますので、ご了承下さい。

FAX:079-224-1553

E-mail: info@com21.or.jp

姫路市男女共同参画推進センター  
あいめっせ 情報

はじめよう！  
クラウドファンディング

第1回 1月25日(土) 14:00~16:00  
第2回 2月 8日(土) 14:00~16:00  
会場：イーグレひめじ4階

定員：30人(応募多数の場合は抽選)  
参加費：600円(全2回分)

申込・主催：  
姫路市男女共同参画推進センター  
あいめっせ 079-287-0803

第1回 社会人落語  
会員の河本栄味子さん情報

無料



日時：1月26日(日)14:00開場14:30開演  
場所：ウィズあかし 7F701  
主催：明石で落語を楽しむ会  
問合せ：090-8474-9969(イノウエ)

第8回 ひめじおんまつり

無料

～見て、聴いて、触れて、体験しよう！～  
ステージ発表や、展示コーナー・相談  
コーナーなどがあります。

日時：2月2日(日)10:00~15:00

場所：姫路市市民会館  
主催・問合せ：  
姫路市市民活動・ボランティアサポートセンター  
079-281-2660



生きる

『現代を取り巻く食』

現代を取り巻く食は大きな問題を抱え  
つつあります。

外食や中食が増えている今、その影響  
による栄養バランスの崩れが原因とした  
病気が増えているという問題があります。  
予防対策を考え、食生活を真剣に見直さ  
なければいけない時代がきたと感じてい  
ます。

そして、食べられずに捨てられている  
食糧が日本は多いという問題です。家庭  
ごみは個人レベルの意識の転換で減少さ  
せる事が可能ではないでしょうか。

さらには、少子化・高齢化の問題です。  
高齢化率21%を超える超高齢化社会が  
やってきます。少子化とともに近年のラ  
イフスタイルの多様化により、子どもの  
食生活にも様々な影響を及ぼし、家族が  
揃って食事をする事が減り、一人で食  
べる「孤食化」が広がっています。食事は  
単に必要なカロリーや栄養素の摂取では  
なく、日々の食事を通して育まれる情操  
や人間関係も大切であると考えています。

高齢化については、高齢者が孤立し買  
い物が困難になる買い物難民が増えつ  
つあり、さらに自宅での料理も困難にな  
り、高齢者の健康面に不安を覚えます。

余談になりますが、健康寿命を延ばす  
秘訣とし、長寿の甲府市の「知的好奇心  
が旺盛」、日野原医師の「ストレスは毎  
日解消する」など、高齢者の意識がとて  
も大切であると考えられています。豊か  
な心で、安心して生活できる社会作りの  
為に、そして未来の子供たちの為にも、  
私たち大人が食について、真剣に取り組  
んでいかなければいけないのではないで  
しょうか。

人間塾塾生 前川 育子



人間塾

コムサロン21 【経済産業省ソーシャルビジネス認定団体】  
COM-SALOON

コムサロンニュース

NEWS



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 URL http://www.com21.or.jp

ひめじ若者サポートステーション 生きがいしごとサポートセンター播磨西



2020



ひょうご安全の日のつどいin姫路  
2020



ひょうごボランティアプラザ・兵庫県・姫路市・姫路市社会福祉協議会  
コープこうべ・兵庫県防災士会・NPO法人など、各団体の防災への取組  
みが一度にわかります！

- ・ひょうご安全の日イベント、ライブ中継
- ・避難場所の確認、防災アプリの説明
- ・個人ボランティアの登録受付
- ・防災のしおり配布・防災グッズの作成体験コーナー など

日時：1月17日(金) 10:00~16:00  
対象：市民の皆様  
場所：姫路駅前広場(雨天時は地下広場)  
主催：姫路市NPO法人ネットワーク会議

＜目次＞

- ・1P…今月のメイン情報
- ・2P…コムサロン・サロン活動
- ・3P…コムサロン・サロン活動  
スタッフ便り
- ・4P・5P…カレンダー
- ・6P…生きサポ播磨西情報
- ・7P…若サポひめじ情報
- ・8P…生きる・会員様・市民情報

コムサロン21では  
こんな支援も  
しています！

『災害救援ボランティア支援』

一昨年7月6日~7日にかけて、大雨で堤防が決壊した西日本豪雨災害  
が発生しました。コムサロン21では、有志を募り、総勢24名で8月25  
日に被災地支援活動に参加しました。ひょうごボランティアプラザの助  
成を受け、ボランティアバスを運行、その他の諸費は、コムサロン21市  
民創造基金から補てんしました。これからも、常に防災意識を持ち、様  
々な支援事業に取り組んでいきたいと考えています。



＜H30.8.25 姫路駅前から出発＞

New Year サロン

年の初めに、コムサロンにお越しください！  
ぜんざいをご用意して、お待ちしております。

日時：1月6日(月)12:00頃~15:30頃まで  
会場：コムサロン21ルーム



好評！ 姫路おでん場食談議



「龍カブランドで学ぶ姫路地酒の楽しみ方」

ゲスト：本田 龍祐氏  
(株式会社本田商店 専務取締役 五代目蔵元)  
日時：1月20日(月)18:30~

2月2日夫婦感謝の日パーティー

日時：2月2日(日)16:30~受付 17:30~19:30  
会場：ラヴィーナ姫路  
料金：ご夫婦で 18,000円(要予約)  
主催：117グループ  
後援：2月2日夫婦感謝の日実行委員会  
申込・問合せ：ラヴィーナ姫路 (079-282-1001)



婚活出逢い交流パーティーinひめじ <主催：神河町>

Happy Valentine あま〜い出逢い  
ハピバシ婚

日時：2月9日(日)14:00受付 14:30開始  
会場：播州ダイニングGotto ゴット姫路駅前店  
(姫路駅前 フェスタビル4階)  
協力：認定NPO法人コムサロン21

大好評！