

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●ぶちたぶち	3	4 ●ぶちたぶち ●コムサロン21 運営委員会	5	6	7 ●ぶちたぶち ●相談マルシェ
8 ●お城のそうじ 《第399回》 ●出逢いません課 「恋するバス旅」	9 ●ぶちたぶち	10	11 ●ぶちたぶち	12 ●ひょうごユニバーサル ツーリズム モニターツアー in 姫路	13 ●コムサロン21 忘年交流パーティー ●まくじ共同購入の会 申込締切日	14 ●播州弁 歴史雑学講座
15	16 ●ぶちたぶち ●筆サロン	17 ●人間塾	18 ●ぶちたぶち ●絵本セラピー® サロン	19 ●姫路ユニバーサル ツーリズム会議 ●災害ボランティア 支援研究会 ●ポスチャー ウォーキング®	20 ●がんメディカルサロン 「はまなす」 ●着付けサロン	21 ●ぶちたぶち ●ビギナス ゴルフサロン
22 ●亀山御坊 楽市楽座 ●生きがい亭落語 サロン ●姫路マザーハーブの会	23 ●ぶちたぶち ●姫路おでん場 食談議	24	25 ●ぶちたぶち	26	27 ●アート表現 心理学サロン (アートセラピーサロン)	28 《冬期休業日》
29 《冬期休業日》	30 《冬期休業日》	31 《冬期休業日》	COM-SALOON	人間塾	コムサロン	COM-SALOON

告知 第399回 お城のそうじ



第398回お城のそうじ 11月10日(日)の写真
参加者：110名(うち子ども14名)

告知 第5回 相談マルシェ 参加費無料

相談マルシェでは、つながりをテーマに「支え手」「受け手」という関係を超えて地域でのひきこもりについて考えます。午前の部では相談支援者を対象とした事例検討会を、午後の部ではひきこもり当事者やご家族も聴講いただける講演やトークセッションを通して、ひきこもりについて理解を深めます。

日時：12月9日(月) 午前の部10:00~12:00
午後の部13:30~16:00
会場：姫路市総合福祉会館5階
対象：【午前の部】相談支援者、教育関係者
【午後の部】相談支援者、教育関係者
民生委員、保護司、当事者、ご家族
主催：姫路市・認定NPO法人コムサロン21

告知 姫路ユニバーサルツーリズム事業

☆視覚障がい者モニターツアー in 姫路
12月12日(木)視覚障がい当事者の方とご家族の方
介助者の方と姫路市内を観光する日帰りツアーを
開催します。

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)
毎月第1・第3土曜日(10時～15時)

報告 コムサロン21
健康交流ゴルフコンペ



10月22日に青山ゴルフ倶楽部にて開催しました。天候にも恵まれ、楽しいひとときを過ごさせていただきました。初優勝の伊東智子様、おめでとうございます。次回のコンペは来春3月25日(火)です！よろしくお願いたします。

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13日(金) 受付18:00～
開宴18:30～
会場：ラヴィーナ姫路(2F ドルセー)
会費：7,000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 宍粟市消防団出合い応援イベント
森の小さな運動会 in 森のようちえん




10月20日に染河内の森の幼稚園にて、男性12名女性9名で宍粟市消防団出逢い応援イベントを開催しました。急に寒くなった日でしたが、モルックや運動会で大変盛り上がりしました。笑顔いっぱい楽しい一日でした！

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・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はぐくむ～
日時：12月1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 **要予約**
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 **申込不要**
第81回 例会
日時：12月15日(日)14:00～
抗がん剤の止め時
～緩和ケアが大きな支えになります～
講師：姫路聖マリア病院
内科副部長 田村 亮氏
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：はまなすの家 277-2764

千城恵 古希を祝うコンサート
70th Anniversary
会員の千城恵さん Kei Music Street 情報
日時：12月22日(日)2回公演
1st 15:00開演
2st 17:30開演
会場：アクリエヒめじ 小ホール
☆全席指定：7,000円
主催：Kei Music Street
問合せ・申込：079-227-9166
後援：認定NPO法人コムサロン21 ほか

Com食堂
日時：12月23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
こども100円 ※現金のみ
メニュー：あったかいカレー 
定員：20人(2日前までに要予約)
担当：今里朱美氏

事務所お休みのご案内
コムサロン21(5F)、
ひめじ若者サポートステーション(6F)は
12月28日(土)から1月5日(日)まで
冬季休業日とさせていただきます。

活きる

『辞世の句』
「辞世」とはこの世に別れを告げることを意味し、辞世の句は人生を振り返りこの世での最後の文章として書き残すものです。多くの偉人たちが辞世の句を残していますが、あなたが残すとしたらどんな句になりますか？
死は突然訪れる場合もあります、エンディングノートは用意されてる方も多いと思いますがそこに辞世の句も加えても良いのかもしれない。
【年初めの辞世の句】
毎年の年初めに今の気持ちを込めた辞世の句を作るのはどうでしょうか。
日本人は死生観を持っている人が少ないと言われていますが、辞世の句を作ることで自分の生と死を改めて考える事になります。今年一年を悔いなく生きるために一日一日を大切に生きるための「今年の辞世の句」を作りませんか。
1月の人間塾で過去の偉人や有名が残した辞世の句を学びながら、今の自分の辞世の句を作ります。
日時/2025年1月21日(火)19時～
場所/コムサロン
人間塾塾生 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。

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