

姫路地域のイベント情報を掲載

ひと・まち・みどり

# まち心しん

一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構 広報誌

2025 Autumn

10~  
12月

秋号

Vol.41

! スポーツデイ



姫路市まちづくり



特集

見つけた!! 輝く姫路びと 第28回  
兵庫県ブレイクダンス協会会長 石田 能力さん

写真:  
昨年のDo!スポーツデイ  
ダンスの様子

第28回

# 見つけた!!



# 姫路びと

姫路市まちづくり振興機構では、ひと・まち・みどりが調和した未来の姫路を目指して、姫路のまちで活躍している人々を応援しています。

今回は、BREAKIN'・DANCE STUDIO EMOTION代表、兵庫県ブレイクダンス協会会長の石田能力さんにお話を伺いました。

ブレイクンはどんなダンスですか？また、難易度が高い大技などありますか？

ブレイクンは個性が大切にされている型にはまることのない自由なダンスです。

ブレイクンには4つの踊り方があり、

- 1 トップロック(立って踊る)
- 2 フットワーク(しゃがんで踊る)
- 3 フリーズ(止まる)
- 4 パワームーブ(回転して踊る)

主にこの4つの動きを軸に音楽に合わせて踊ります。

ブレイクンの技は、個人的には自分が「かっこいい!」「やっついて楽しい!」と思う動きが正解だと思います。難易度が高くないでも、その簡単な動きを誰も真似できないようなかっこよさにしたり、スピードや技にいくまでの過程を工夫すれば、個性というものが増えると思います。なによりも自分がその動きを好きになれると思います。

ブレイクンの魅力はどんなところですか？

自由なところだと私は思います。自分の好きな動きや服装などで自分を表現できます。個性を大切にすることで、子どもたちには、ダンスはもちろん、ダンス以外の面でも自分らしさというものを大切にしたいと思っています。年齢層も広いので、子どもから大人まで一緒に練習したり、違う年代の方々と繋がることで色々な価値観を養うことができると思います。ダンスバトルではたくさんの方に足を運ぶので、全国・世界にブレイクンで通じた繋がりができることも魅力だと思います。

今後の目標と展望を教えてください。

ブレイクンは、個性が大切にされるダンスです。その人らしさ、他の人とは異なることとの素晴らしさ、また自分の好きなことを磨いて表現する楽しさがあります。私自身ブレイクンで人生が豊かになりました。子どもたちにはその考え方や、ブレイクンを通して小さな成功体験を積み重ねることにより、プラス思考になってもらえるよう指導させていただきます。

また自身が姫路出身ということもあり、姫路から世界に羽ばたく選手を輩出できるように、レッスン、練習場所、子どもたちのモチベーションにつながる大会など、ブレイクンの環境を整えていくことも今後の自分の



役割だと考えています。姫路がブレイクン大国になるように、今後も全力で行動します！  
姫路から世界へ！

編集後記  
石田さんには、ひめじD.O.スポーツデイや手柄山オータムフェスティバルでブレイクンのコーナーにご出演いただきます。本日までご紹介していた魅力の詰まったブレイクンを、ぜひ見に来てください！会場一体となって、みんなと一緒に盛り上がりましょう！（吉見）



## 石田能力さん

33歳

ちから

BREAKIN'・DANCE STUDIO EMOTION代表  
兵庫県ブレイクダンス協会会長

17歳でブレイクンに会い、各地に足を運びダンスバトルや練習に励む。その後、姫路をブレイクンで盛り上げるためBREAKIN'・DANCE STUDIO EMOTION、兵庫県ブレイクダンス協会を設立。自身がプレイヤーと同時に指導者として活動し、生徒を日本2位に輝かせる。姫路から世界へという言葉に胸にイベント等を主催し、現在活動中。

緑化推進部 × スポーツ振興部 共同イベント

# 手柄山オータムフェスティバル まちしんDay!

## 11月1日(土) 10時~16時

場所:手柄山平和公園内緑の相談所前広場・交流ステーション多目的ホール

### ステージプログラム

#### 10:00 バトントワーリング

かわいい演技を披露♪  
体験もできます!  
出演:姫路市バトンスクール



#### 11:00 ブレイクインショーケース

14:30 (2部制) キッズたちによるブレイクダンスのショー。  
迫力満点のパフォーマンスを間近で体感してください!



#### 12:30 植物○×クイズ 目指せ!植物マスター!

参加賞あり 植物に関するクイズに○か×で答えよう!  
全問正解者には景品進呈!



#### 13:30 大声コンテスト ~テーマ 愛・感謝・平和~

参加賞あり 心温まる言葉を叫んでください!  
参加者のエントリー受付中!  
優勝者には豪華景品進呈! ▶▶▶



### みんなで植えよう! プランター 植え付け体験

時間 10:00~16:00

場所 緑の相談所前広場

参加費 無料 先着18組限定

花苗や球根をプランターに植え付け!!  
だれでも簡単にできます♪  
参加者には花苗プレゼント!



## わくわくたいけんルーム

10:00~16:00

まちしんDayでしか体験できない多種多様なプログラムが勢ぞろい!

### 美肌カウンセリング& プレゼントガチャ

お肌に合ったものや  
リップサンプルなどプレゼント!  
おさまには、  
お菓子が当たります♪

参加費 無料

協力/メナード南条販社



### ワクワク 型染体験教室

6つの中から好きな  
型紙を選んで、  
ミニきんちゃくに  
染色しよう!

参加費 500円

協力/楽しい型染め教室

手軽に染色できます♪



### バードコール づくり

手柄山で出た剪定枝を  
使ってバードコールを  
作ろう

参加費 200円

鳥のなき声がする!?



### どんぐりごま大会

自作のどんぐりごまを回しタイムを  
計測! 1時間ごとにチャンピオンを  
決定し賞品をプレゼント!

参加費 部門

無料

- ①子どもの部(小学3年生以下)
- ②大人の部(小学4年生以上)



### 体組成計体験 (健康相談)コーナー

体組成計で健康チェック!  
健康相談コーナーも

参加費 無料

協力/ゴダイ薬局

### コーンホール 体験

コーンの詰まった  
布袋を投げて高得点を  
目指そう! 子どもから  
大人まで楽しめます♪

参加費 無料



緑化推進部

☎(291)1914

ひめじ花と緑のまじりポスター展  
ひめじ花と緑のコンクール写真展(同時開催)

ポスター展/「花と緑のあふれるまじり」をテーマに、市内の小・中・高校生が描いたポスターの優秀作品を展示します。  
写真展/一般家庭、職場や店舗、学校、地域コミュニティの庭・花壇の写真や、姫路市から人生の節目に贈られた記念樹の写真を展示します。

手柄山交流ステーション展示会場

10月15日(水)～19日(日) ※緑の相談所北隣  
9時30分～16時30分(19日は15時まで)

姫路市役所1階市民ロビー展示会場

10月20日(月)～10月24日(金)  
9時～17時20日は11時から、24日は15時まで  
※ポスター展は金賞のみ、写真展は優秀賞のみ展示。

第7回ひめじ花と緑のガーデンフェア

11月15日(土)・11月16日(日) 10時～16時  
「見て・学んで・体験できる」花と緑にあふれたイベント。緑化モニタメントの展示や緑にまつわる講習会、ワークショップ、草花の販売のほか、キッズや高校生によるステージパフォーマンス、二大前通り市民花壇植栽選手権の投票など多種多様なプログラムをお楽しみください。  
場所/大手前公園

オープンガーデンなかりま2026  
庭主募集

オープンガーデンなかりまに、参加いただける庭主の方を募集します。前期は2026年4月中旬、後期は2026年5月中旬開催予定です。  
募集締切/12月5日(金)  
参加要件/姫路市・神河町・市川町・福崎町にあり、一般の来観者が見学できる庭園や花壇等であること。  
応募方法/申込チラシまたはホームページの応募フォームからお申込ください。

緑の相談所

☎(298)5571

開所時間/9時～17時(最終入所16時30分)  
入所料/展示会観覧料/無料  
所在地/姫路市西延末440  
展示会場/手柄山交流ステーション  
休所日/火曜(祝日の場合は翌日)  
※手柄山交流ステーションは、緑の相談所の北隣園芸に関する相談は ☎(292)6887

市花さざぎ草写真展

10月4日(土)～12日(日) 9時30分～16時30分  
一般募集したサギソウの写真を展示します。  
場所/緑の相談所1階展示ホール

播州苔展(姫路)

10月4日(土)～5日(日) 9時30分～16時30分  
ガラス容器などで育てた苔テラリウムの作品を中心に展示します。  
協力/アトリエWindwing

秋季盆栽展

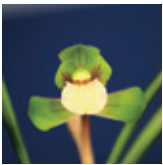
11月1日(土)・2日(日) 9時30分～16時30分  
見頃を迎える紅葉や実の美しい盆栽を中心に席飾り約20席を展示します。  
即売あり。  
協力/姫路盆栽愛好会

秋季盆栽作品展

11月8日(土)～10日(月) 9時30分～16時30分  
秋ならではの魅力溢れる盆栽の席飾り約30席を展示します。即売あり。  
協力/日本盆栽協会西播支部

寒蘭展

11月22日(土)・23日(日) 祝 9時30分～16時30分  
花が美しい色彩ながら飽きのこない深みのある寒蘭を展示します。即売あり。  
協力/播磨蘭友会



参加者募集 花と緑の講習会

緑の相談所では、展示会に合わせて「花と緑の講習会」を開催しています。

時間/10時～12時 参加費/無料(材料費が必要な講習会あり)  
定員/各30名 場所/手柄山交流ステーション3階(緑の相談所の北隣)  
(先着順) 申込み/電話・ハガキ・FAX(298)5565で緑の相談所へ

苔テラリウム作り 10月5日(日)

申込期限/9月28日(日)  
講師/アトリエWindwing  
指導を受けながら、苔テラリウムを作ります。  
材料費/2,500円



盆栽の楽しみ方  
鑑賞の仕方

11月9日(日)  
申込期限/11月8日(土)  
講師/日本盆栽協会会員  
盆栽の鑑賞の仕方等について解説します。

盆栽の手入れと楽しみ方

11月2日(日)  
申込期限/11月1日(土)  
講師/姫路盆栽愛好会会員  
実物の盆栽を使って解説します。  
親子で参加できます。

庭木の手入れの仕方

11月16日(日)  
申込期限/11月15日(土)  
講師/緑の相談所職員  
樹木の基本的な剪定の仕方を学びます。

家庭果樹の育て方

11月30日(日) 申込期限/11月29日(土)  
講師/姫路市農業振興センター職員  
果樹の剪定や手入れの仕方などについて学びます。

寒蘭の育て方

11月23日(日・祝)  
申込期限/11月22日(土)  
講師/播磨蘭友会会員  
寒蘭の育て方について解説します。

お正月の寄せ植え作り

12月21日(日)  
申込期限/12月14日(日)  
講師/緑の相談所職員  
お正月にふさわしい植物を使って寄せ植えを作ります。材料費/4,000円  
※申込み多数の場合抽選



コガマ *Typha orientalis*

(姫路城西御屋敷跡庭園 好古園 倉園)

人生も変える? —自由研究と身近な植物  
今夏、姫路科学館で開催された自由研究相談室(小・中学生向け)で講演する機会があり、筆者は植物分野の講師として登壇した。小・中学生の自由研究といえども、侮れない。小学生の自由研究が世界的発見につながった例もある。可能性に満ちた参加者を前に講演すると、講師の肩にも力が入り、初心者から専門的な研究に挑む子どもまで、それぞれの役に立つ資料づくりに苦心した。一方、自身が取り組んだ自由研究を思い出し、これから研究の世界に入ろうとする子どもたちの将来を考えたりして、刺激ある充実した時間を過ごすことができた。  
ところで、筆者が初めて本格的な植物研究の材料に選んだのは、有名な「ガマ」であった。フランクフルトに似た「蒲の穂」は「古事記」の「因幡の白兔」に登場したり、「蒲鉾」の語源になったりと、親しみ深い植物である。身近な植物を介して研究に向き合った経験と、子ども頃の自由研究が筆者の現在につながっている。植物との出会いや、そこから生まれる探求心の芽生えは、将来の進路をも左右する大きなきっかけになるかもしれない。

緑化技術職員の  
みどりのつばき

手柄山温室植物園 ☎(296)4300

開園時間／9時～17時(最終入園16時30分)  
入園料／大人250円、  
小人(6歳から中学生)100円  
所在地／姫路市手柄93  
休園日／金曜(祝日の場合は前平日)

**秋のサボテンと多肉植物展**

10月4日(土)～10月13日(月・祝)  
サボテンや多肉植物、コーデックスなど、愛호가育てた50種150点を展示します。販売あり。



展示説明会／期間中に実施予定(予約不要)

**洋ラン原種展**

10月18日(土)～10月26日(日)  
珍しい品種やカトレア、パフィオなど各種洋ラン原種の展示をします。販売あり。協力／関西洋ラン原種保存会



**秋のベゴニア展**

11月1日(土)～11月16日(日)  
愛호가育てた多種多様なベゴニアを50種150点展示します。販売あり。展示説明会／11月1日(土)10時(予約不要)協力／姫路ベゴニア同好会  
抽選プレゼント／1日(土)・2日(日)は、抽選で各日50名様に花苗をプレゼント。

**温室ナイトツアー**

17日(土)・11月2日(日)  
職員と一緒にライトを照らしながら夜の温室と小温室を見学します。昼間とは違った夜の温室植物の花の美しさや植物の特徴などその魅力を紹介いたします。  
対象定員／11月1日・小中学生を含む親子20組  
11月2日・高校生以上対象20名  
募集締切／10月11日(土)応募多数の場合抽選参加費／無料(要入園料)

申込み／期限までに来園・ハガキ・FAX・HPの専用メール・下記申込みフォームにて。  
※申込み者全員に開催日約1週間前に通知文を送付します。



申込みフォーム

**秋の洋ラン展**

11月22日(土)～11月30日(日)  
愛호가育てた秋咲きの洋ランを100種150点展示します。販売あり。協力／姫路ラン会 播磨ラン会



**入園無料**

11月23日(日・祝)  
勤労感謝の日は、どなたでも入園が無料です。

**シクラメン展**

12月6日(土)～12月25日(木)  
原種から最新品種まで50種150点を展示します。販売あり。

展示説明会／期間中日曜日11時から20分程度(予約不要)



**新春プレゼント**

令和8年1月3日(土)・1月4日(日)  
入園者へ先着で各日100名様に花苗をプレゼントします。

**手柄山温室植物園内**

レストハウス「花の家」 ☎(296)4300

展示会に合わせた鉢花や季節の草花を販売しています。手柄山温室植物園の開園時間に、どなたでも無料でご利用いただけるレストハウスです。

**アロマ小物づくり体験・ハンドトリートメント**

10月8日(水)・25日(土)  
11月8日(土)・12日(水)  
12月10日(水)・20日(土)

**10時30分～15時30分まで随時受付**

アロマを使ったハンドトリートメントや小物づくり体験を毎月開催(予約不要)。小物づくりは毎月内容が変わります。参加費／各600円  
協力／アロマサロンりぷるす

**姫路城西御屋敷跡庭園好古園** ☎(289)4120

開園時間／9時～17時(最終入園16時30分)  
入園料／大人(18歳以上)310円、  
小人(小・中・高校生)150円  
所在地／姫路市本町68

**観月会**

10月6日(月)17時～21時(最終入園20時30分)  
園内のライトアップを日没後から実施します。  
レストラン活水軒／  
夜間特別営業17時～20時30分  
L.O. 食事19時30分 喫茶20時

**月見茶会**

10月6日(月)17時～20時(満席になり次第受付終了)  
ライトアップされた茶室双樹庵の庭をご覧になり、お茶を楽しんでいただけます。  
場所／茶室 双樹庵  
茶席料／一席700円(お菓子付)

**秋の大茶の湯**

10月26日(日)10時～16時(満席になり次第受付終了)  
茶室双樹庵から風情ある庭を眺めつつ、気軽に楽しめるお茶会です。また、小間三畳台目を入園地から特別公開します。  
場所／茶室 双樹庵  
茶席料／一席700円(お菓子付)

**庭木の手入れ体験**

自宅で実践できる庭木の手入れ方法を体験できます。  
1回目／11月1日(土)9時30分～11時30分  
2回目／11月2日(日)9時30分～11時30分  
場所／好古園内

定員／各日5名  
参加費／500円

申込み／往復はがきかメールで必要事項を記入のうえ、お申込みください。1人につき1件の申込みとします。  
必要事項／希望日・住所・氏名・年齢・電話番号  
申込期限／10月13日(月・祝)

**高校生いけばな展**

11月1日(土)～11月4日(火)  
姫路市内など10高校の華道部による合同いけばな展です。

**高校生花いけばなバトル姫路大会**

上位入賞者による作品を展示します。  
今年、アクリエひめじで開催された同大会の上位入賞者による作品を展示します。

**紅葉会(もみじえ)**

11月21日(金)～12月7日(日)  
9時～20時(最終入園19時30分)  
園内の紅葉した木々を日暮れとともにライトアップします。昼間とは異なる夜間景観を創出。活水軒も夜間営業を行います。

**好古園フォトコンテスト【作品募集】**

好古園の四季の風景を写した作品を募集します。  
対象／令和6年12月1日以降に撮影した自作未発表の作品  
申込み／作品に応募票を添えて、好古園へ持参または郵送。募集要項と応募票は好古園にて配布。ホームページよりダウンロード可。  
申込期限／12月4日(木)必着  
各賞／姫路市長賞(賞金5万円)ほか  
入賞作品展／令和8年1月24日(土)～2月8日(日)に、好古園内で展示します。

**新春プレゼント**

令和8年1月1日(木・祝)  
入園者先着500名様にプレゼントします。



地域をつなぐコミュニティ

令和7年度(2025年度)教養講座  
受講生募集



気軽に楽しみながら受講できる講座(入会金がなく、受講料も安価に設定)をたくさん開設しております。  
ご希望の講座を開設している各施設にお問合せください。

- 市民会館 079-284-2800
- 花の北市民広場 079-289-0815
- 城乾市民センター 079-297-1566
- 中央市民センター 079-289-0821
- 大的市民センター 079-254-5461

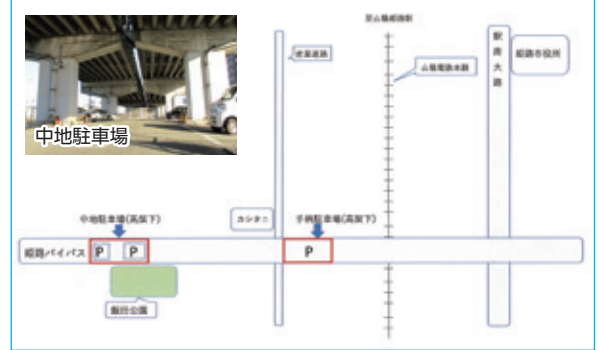


教養講座案内

月極駐車場  
契約者募集中!

○姫路バイパス高架下

- ・中地駐車場  
月額6,600円  
姫路市飯田字正砂62-1
- ・手柄駐車場  
月額6,600円  
姫路市手柄堂ノ前198



○香呂駅前駐車場

- ・月額5,000円  
姫路市香寺町香呂212番16  
JR香呂駅前すぐ



詳細は、駐車場管理センター  
(営業時間:8時45分~17時) ☎ 079-281-8338



月極案内

第43回 姫路城  
観月会  
令和7年 10/6日  
17:00~21:00  
※雨天の場合は10/7日  
姫路城三の丸広場  
入場無料

- 舞台 箏曲演奏、ダンス、バイオリン等楽器演奏、歌
- 飲食コーナー お茶席・地酒、姫路おでん、千姫弁当、揚げかまぼこ、おもてなしカフェ等
- ゲスト ジブシージャズ MonDieu (モンデュー)



姫路城イベント実行委員会事務局 TEL:079-240-6023

各施設ホームページ・SNSについて

随時更新!  
ぜひご覧ください。

部署横断のYouTubeを開設! これからの発信にご期待ください



公式 Youtube

緑化推進部・緑の相談所

緑好きは全員必見!  
ガーデニングから親子イベントまで、姫路の緑の玄関口



緑化推進部ホームページ



緑の相談所ホームページ



花と緑のイベントホームページ



緑化推進部緑の相談所 Instagram

手柄山温室植物園

玉ねぎ型の温室から植物園の日常風景を毎日お届け!



ホームページ



Instagram



スタッフブログ

好古園

お城を臨む雅な日本庭園の絶景を日々配信中



ホームページ



Instagram



X

スポーツ振興部

姫路のスポーツの事なら何でもおまかせください



ホームページ



スポーツ教室



総合スポーツ会館 Instagram

# 2025年 まちしんイベント

※事前に申込みが必要なイベントがあります

相…緑の相談所 緑…緑化推進部 植…手柄山温室植物園 好…好古園 ス…スポーツ振興部

10月			11月			12月		
1	水	 好古園観月会	1	土	緑ス 手柄山オータムフェスティバル「まちしんDay!」(手柄山平和公園) 相 秋季盆栽展～11/2(日) 植 秋のペゴニア展～11/16(日) 植 温室ナイトツアー～11/2(日) 好 庭木の手入れ体験講習会～11/2(日) 好 高校生いけばな展～11/4(火)	1	月	 シクラメン展
2	木		2	日	相 盆栽の手入れと楽しみ方	2	火	
3	金		3	月		3	水	
4	土	相 播州苔展(姫路)～10/5(日) 相 市花さざ草写真展～10/12(日) 植 秋のサボテンと多肉植物展～10/13(月・祝)	4	火		4	木	
5	日	相 苔テラリウム作り	5	水		5	金	緑 オープンガーデンなかはりま2026 庭主募集締切
6	月	姫路城観月会(三の丸広場) 好 観月会・月見茶会	6	木		6	土	植 シクラメン展～12/25(木)
7	火		7	金		7	日	
8	水		8	土	好 高校生花いけバトル姫路大会 上位入賞者作品展～11/11(火) 相 秋季盆栽作品展～11/10(月)	8	月	
9	木		9	日	相 盆栽の楽しみ方・鑑賞の仕方	9	火	
10	金		10	月		10	水	ス 小学生のためのらくらく長距離教室
11	土		11	火		11	木	
12	日		12	水		12	金	
13	月	ス ひめじDo!スポーツデー	13	木		13	土	
14	火		14	金		14	日	
15	水	緑 ひめじ花と緑のまちづくりポスター展 ひめじ花と緑のコンクール～10/24(金)	15	土	緑 ひめじ花と緑のガーデンフェア(大手前公園)～11/16(日) 相 庭木の手入れの仕方	15	月	
16	木		16	日		16	火	ス 小学生のためのらくらく長距離教室(記録会)
17	金		17	月		17	水	
18	土	植 洋ラン原種展～10/26(日)	18	火		18	木	
19	日		19	水		19	金	
20	月	 R6年度花と緑のコンクール 家庭部門 優秀賞	20	木		20	土	
21	火		21	金	好 紅葉会(もみじえ)～12/7(日)	21	日	相 お正月の寄せ植え作り
22	水		22	土	相 寒蘭展～11/23(日) 植 秋の洋ラン展～11/30(日)	22	月	
23	木		23	日	相 寒蘭の育て方 植 入園無料	23	火	
24	金		24	月		24	水	
25	土		25	火		25	木	
26	日	好 秋の大茶の湯	26	水	ス 小学生のためのらくらく長距離教室	<b>年末年始の休業日</b> 市民会館・花の北市民広場 各市民センター 12月28日～1月3日 総合スポーツ会館 各スポーツ施設 12月28日～1月4日 緑化推進部 12月29日～1月4日 好古園・大手門茶屋 12月29日～12月30日 緑の相談所 12月29日～1月3日 手柄山温室植物園 レストハウス「花の家」 12月29日～1月1日		
27	月		27	木				
28	火		28	金				
29	水		29	土	ス トップアスリートスポーツ教室			
30	木		30	日	相 家庭果樹の育て方			
31	金							

(一財) 姫路市まちづくり振興機構は、姫路市の外郭団体として、市の各施設の管理運営や各種イベントの開催を行っています。

