

# 平成29年度 魚住東コミセン通信 (後期)

電話 (078) 947-0199

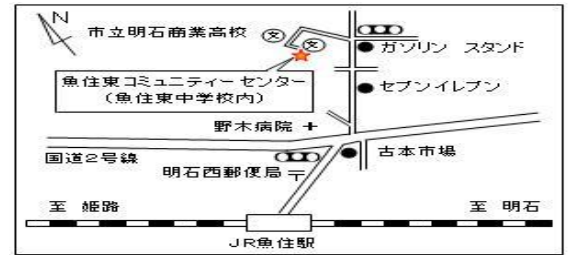
休館日 月曜日・祝日  
12/28~1/4

地域の皆さんが、集い、学び、語り合っただけで交流の『わ』を広げ、深める場所がコミュニティ・センター(コミセン)です。

コミセンでは本年度後期も皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、高齢者大学と、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。

ご近所の方やお友達と誘い合わせて受講してください。

高齢者大学では、平成29年度後期より市内13コミセン共通カリキュラムとして「市の施策を学ぶ講座」と「地域を学び、地域と連携する講座」を実施します。



市の施策を学ぶ講座	講師
第22回：みんなでつくろう 協働のまちづくり	コミュニティ推進課
第23回：災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
第24回：誰もが暮らしやすいまちに	福祉総務課

地域を学び、地域と連携する講座	講師
第28回：地域の歴史紹介(文化財)	稲原 昭嘉

## 高齢者大学

(後期分) 本年度の申込みは締め切っております。  
対象 明石市内に居住する60歳以上の方

No.	月日	内容	講師
17	10/4(水)	明石の水道	市 水道部
18	10/11(水)	オカリナとギターと歌の集いⅢ	小田 正子・小田 真一
19	10/15(日)	コミセン祭り(9:30~15:30)	学生
20	10/25(水)	明石の災害状況 ~消防本部の出動状況から~	防災センター
21	11/1(水)	紙芝居(明石昔話より)	ボランティアグループ 世代間交流27
22	11/8(水)	みんなでつくろう協働のまちづくり	市 コミュニティ推進課
23	11/15(水)	災害への備えなどを学ぼう「防災研修」	市 総合安全対策室
24	11/22(水)	誰もが暮らしやすいまちに	市 福祉総務課
25	11/29(水)	日帰り研修旅行	学生
26	12/6(水)	工場見学(ライオン 明石工場)	ライオン(株)明石工場
27	12/10(日)	クリーンアップ作戦(10:00~12:00)	学生
28	12/13(水)	地域の歴史紹介(文化財)	稲原 昭嘉
29	12/20(水)	プラスの響き	魚住東中 吹奏楽部
30	H30 1/10(水)	アドラー心理学から学ぶ コミュニケーション	川原 啓治
31	1/17(水)	未来につなぐ相続登記	司法書士 紅谷 正人
32	1/24(水)	施設見学(明石クリーンセンター)	市 資源循環課
33	1/31(水)	健診受けていますか?	市 健康推進課
34	2/7(水)	認知症予防のための芸術活動~薬剤師と書家の二つの職業に従事して~	神戸学院大 岡本 正志
35	2/14(水)	上方落語の世界V	桂 阿か枝
36	2/21(水)	電力システム改革と立ち上がる先進地のエネルギー自治から明石も学ぼう	横山 孝雄
37	2/28(水)	修了式	主催者

2/2(金) 9:30 魚住幼稚園との交流(豆まきのついで)

## 市民講座

受講対象：一般市民

申込み方法：受付開始日の午前9時から 電話先着受付

### ☆☆☆ 中華料理教室 ☆☆☆

受付開始日：9月15日(金) 定員：12名

参加費：材料費1,500円 持ち物：(共通)

月日	時間	内容	講師
10/19(木)	10:00~13:00	本格的な棒棒鶏 中華風 温素麺	谷山 比呂子

### ☆☆☆ 洋菓子教室(全2回) ☆☆☆

受付開始日：10月1日(日) 定員：15名

参加費：材料費1,300円×2回 持ち物：(共通)+持帰り用箱

月日	時間	内容	講師
10/24(火)	10:00 ~13:00	チーズとブルーベリーのケーキ	谷山 比呂子
11/28(火)		クリスマスケーキ	

### ☆☆☆ うおずみ学講座V(全3回) ☆☆☆

~西国街道の歴史・文化を辿る~

(魚住町の西から東へ、街道沿いに歩き当時の暮らしを学ぶ)

受付開始日：10月1日(日) 定員：15名 参加費：無料

持ち物：筆記用具 (いずれもウオーキングあり)

月日	時間	内容	講師
①11/18(土)	10:00 ~12:00	清水新田~清水神社	うおずみん・ふるさと創生プロジェクト
②11/25(土)		清水~長坂寺(遍照寺)	
③12/2(土)		長坂寺~金ヶ崎	

### ☆☆☆ 正月料理教室 ☆☆☆

受付開始日：11月15日(水) 定員：15名

参加費：材料費1,500円 持ち物：(共通)

月日	時間	内容	講師
12/21(木)	10:00~13:00	お正月料理の参考に	松尾 和子

(共通) 料理教室の持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

☆☆ おいしい減塩料理教室(全2回) ☆☆



☆☆ 旬のさかな さばき方&料理教室 ☆☆

受付開始日:H30年1月16日(火) 定員:15名  
 参加費:材料費1,000円×2回 持ち物(共通)

受付開始日:H30年1月16日(火) 定員:15名  
 参加費:材料費1,000円 持ち物(共通)

月日	時間	内容	講師
①2/9(金)	10:00~	減塩を指示されているとか 初めての方を優先します	湯川佐起子
②2/23(金)	13:00		

月日	時間	内容	講師
H30 2/3(土)	10:00~ 13:00	かわはぎを使って	兵庫漁連 SEATCLUB

秋の一日入門教室

受付開始日 9月15日(金)午前9時からコミセンで電話受付  
 定員になり次第 締切り(参加される方は上靴をご持参ください)

月日	時間	サークル名・(内容)	定員	講師	材料費	持ち物等
10/3(火)	14:30~ 15:30	幼児体操(かけっこ(リレー) リズム体操、縄跳び、鉄棒)	なし	阪口 唱子		縄跳び、汗拭きタオル、水筒
10/3(火)	18:30~ 20:30	T-REX (男子バスケットボールの練習)	なし			運動できる服装、体育館シューズ
10/4(水)	10:00~ 11:00	竹葉卓球同好会 (卓球練習、見学)	2名			ラケット、運動靴、タオル、運動できる服装
10/4(水)	19:00~ 20:30	太極拳同好会 (入門八式太極拳)	10名	池内 広司		運動しやすい服装、タオル、靴
10/4(水)	18:30~ 20:00	すたーず(対象小5~中3まで) (バスケットボールの練習)	10名	生田 和彦		バスケットボール、飲み物 ※入会は、欠員待ちです
10/5(木)	9:30~ 12:00	卓球サークル・レインボー (シングル、ダブルスの練習)	1名			ラケット、体育館シューズ
10/5(木)	10:00~ 11:30	大正琴サークル (大正琴を楽しく弾こう)	なし	福本裕美		なし
10/6(金)	9:00~ 11:00	グラウンドゴルフさわやか友好会 (グラウンドゴルフの見学&練習)	若干名			持っている方はグラウンドゴルフのクラブ、ボール 等ご持参ください(雨天時、10/13(金))
10/6(金)	19:00~ 20:30	ヨガの会	若干名	杉本 清子		バスタオル
10/6(金)	19:00~ 20:30	ママさんバレーボール同好会 (バレーボールの基礎練習)	なし			体育館シューズ
10/7(土)	18:30~ 20:30	空手道サークル (空手の体験)	5名	綿谷 康義		なし
10/8(日)	9:30~ 12:00	魚住東写真クラブ (写真に対しての話し合い、その他)	なし	吉川保宏		なし
10/12(木)	19:00~ 20:30	ママさんバレー「浜西ウイング」 (ゴムバレーボールの練習)	若干名			体育館シューズ、スポーツの出来る服装
10/12(木)	19:00~ 20:30	MMVママさんバレーボール (ゴムバレーボールの練習)	若干名			体育館シューズ、スポーツの出来る服装
10/24(火)	18:30~ 20:30	魚住東クラブ (皮バレーの練習)	なし			運動のできる服装、タオル、飲み物、 体育館シューズ
10/26(木)	13:30~ 15:30	魚住東童謡・唱歌サークル (童謡、唱歌の練習)	なし	嵯峨山まり子		なし
10/28(土)	18:00~ 20:00	魚住東パソコンサークル (エクセルでカレンダーを作る)	5名		100円	パソコン
11/1(水)	10:00~ 12:00	水墨画同好会 (水墨画の練習、作品の品評)	12名	大槻 定市		なし
11/4(土)	18:30~ 20:30	影(シャドー) (男子バレーボールの練習)	なし			体育館シューズ
11/5(日)	10:00~ 12:00	カラオケサークル富士山の会 (カラオケ練習 発声練習)	3名	福本裕美		スリッパ
11/7(火)	10:00~ 12:00	民踊(踊りの基礎などを色々楽しく おけいこしています)	3名	藤田 實子		なし
11/8(水)	9:30~ 12:00	魚住東クッキング (料理実習)	2名	松尾和子	500円	エプロン、三角巾 ※入会は、欠員待ちです
11/8(水)	19:00~ 20:30	清水クラブ (卓球教室)	4名			ラケット、スポーツシューズ
11/9(木)	9:30~ 12:00	箏サークル (さくらさくら又は三段の調べ)	5名	高田みさ子		爪(あれば)
11/10(金)	10:00~ 11:30	フィットネスダンスサークル (ウォーミングアップ、ストレッチ)	5名	鳥居博美		動きやすい服装、上履き
11/10(金)	9:30~ 11:45	魚住コーラス「わかくさ」 (楽しく歌いましょう)	10名	嵯峨山まり子		筆記用具
11/12(日)	9:30~ 12:00	陶友会 (小作品作り)	5名	上西卓男	900円	雑巾
11/17(金)	14:00~ 16:30	ひまわり習字 (書道)	10名	和田葉山		書道の道具
11/18(土)	13:00~ 16:00	つくし俳句会 (句会)	3名	今西正治		筆記用具