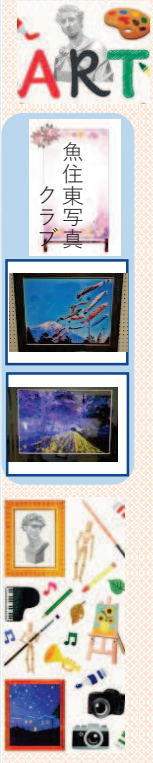
2022年度
冬号

地域の　まなびの　情報紙

魚住東コミセン通信

〒674－0071 明石市魚住町金ケ崎１６８７－１４
（魚住東中学校内）
TEL：０７８－９４７－０１９９（月曜日・祝日休館）

※コミセン情報紙は、HPでも閲覧できます。



2022サークル発表会を開催

１０月１６日(日)１０時～１３時、「２０２２コミセンサークル発表会」が、サークル発表会実行委員会の主催により無事開催されました。

芸能発表会場では、登録６サークルによる見応えのある華麗なステージ発表が繰り広げられました。

また、作品展示会場では、登録３サークルと１同好会が日頃の成果を存分に発揮し、創意工夫を凝らした力作が展示され、来館者に披露されました。

＜ステージの様子＞

＜作品展示の様子＞

地域のニュース　＜魚住まちづくり協議会より情報提供していただきました＞

３年ぶりの「左義長」完全復活を目指して！
２０２３年１月１４日（土）（雨天時は翌１５日に順延）

２０１７年１月に十数年ぶりに復活させ、年々内容を充実させ盛大になり、餅つきや昔遊びなどをおこなってきましたが、新型コロナウイルスの影響で中断していました。

ここに来てようやくコロナも収束が見えてきましたので、今年度こそは「再開」と期待を膨らませています。

小正月に、しめ縄や書初めを持ち寄り、勢いよく燃やし、みんなで交流を深めながら一年の健康と幸せを祈りたいと思っています。　＜魚住まちづくり協議会＞

＜前回の左義長の様子＞

市民講座・あかねカレッジ ライトコースのご案内は中面へ

2022.冬の市民講座

お申込みは 魚住東コミセン✆078ー947ー0199へ
受付開始日の午前9時より電話受付　定員になり次第締切

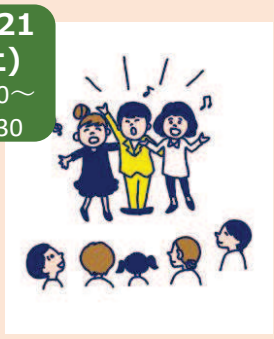
1/14(土) 10:00～12:00 親子でチャレンジ！ウクレレ講座＜体験＞

講師：大北　登志雄さん(グリーンウッド)

ハワイで古くから受け継がれている民族楽器であるウクレレを弾いてみませんか？

参加費：無料　　定　員：親子５組(１０名)※
※小学生は高学年以上、大人の方だけでもご参加いただけます。
持ち物：筆記用具　　受付開始日：１２月２日(金)～

1/21(土) 10:00～11:30 明石を演劇のまちに～朗読劇を体験～



講師：はせなか りえ さん(町劇Akashi代表/役者)

声を出し、心動かし、戯曲を読んでみましょう！
市内で劇団「町劇Akashi」を主宰する講師の長谷中さん。つい最近も子どもたちが出演する野外移動劇「暁のグスコーブドリ大作戦」(あかしDEミュージカル５)を上演されたばかりです。今回は、朗読劇の楽しさを、みなさんに体験していただきます。

参加費：無料　　定　員：２０名
持ち物：筆記用具　　受付開始日：１２月９日(金)～

2/18(土) 10:00～11:30 映画制作の舞台裏～制作現場から～

講師：川東　敏幸さん(映画監督)
(オフィスイーストジャパンスタジオグリタ統括)

明石を拠点に、映像を通して元気なまちづくり活動を発信し続ける映画集団「スタジオグリタ」の映画監督が、映画制作のさまざまな経験についてお話しします。

参加費：無料　　定　員：３０名
持ち物：筆記用具　　受付開始日：１月２０日(金)～

3/18(土) 10:00～11:30 山田耕筰とその世界 ～歌でたどる日本の詩情～

講師：嵯峨山　まり子さん(コーラス指導者)

皆様もよくご存知の山田耕筰先生の歌を楽しくご一緒に歌いましょう！講師の嵯峨山さんは、当コミセンで登録サークル２団体のコーラス指導者として長年活躍されています。

参加費：無料　　定　員：３０名
持ち物：筆記用具・飲み物　　受付開始日：２月１７日(金)～

あかねカレッジ Akane College ライトコース 『次の学びに出会うためのふり返り会・冬のまとめ編』のお知らせ

今年度のあかねカレッジライトコースも、まもなく終盤を迎えます。この機会にこれまでの興味・関心をふり返り、これからの学びにつながるヒントを見つけませんか？

開催日時
2月　1日(水)　13:30～
2月22日(水)　13:30～
3月11日(土)　10:00～

参加方法
お電話でお申込みください。
※中学校コミセン(全13カ所)どこでも受講できます。詳しくは開催一覧表をご覧ください。

持ち物
・筆記用具
・上履き
・学生ファイル

～あかねカレッジ　ライトコース情報～

あかねカレッジライトコースは、60歳以上の明石市民であればだれでも入学することができる学びの場です。年間300以上の講座から、自分の興味や関心に合わせて好きな講座を好きなときに好きなだけ受けることができます！

22-12-051【オンライン】

1/11(水)
13:30～
15:00

いつからでも新しいことは始められる　講師/G3sewing
（じーさんソーイング）

数々の病に見舞われて１日のほとんどをベッドで過ごしていた斎藤勝さん(G３)が、８２歳でミシンと出会ってその後の人生が激変！

22-12-048【オンライン】

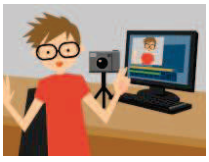
1/18(水)
13:30～
15:00

尊重される共生社会～明石市における取り組み～　講師/人権推進課

明石市の取り組みをはじめ、「人権」について構えることなく学んでいただける講座です。

22-12-044

1/25(水)
13:30～
15:00



あなたもいつかはユーチューバー～初心者向け動画編集セミナー～
講師/森　邦和(ぐっでぃテレビ映像クリエイティブラボ)

動画撮影や動画編集の基礎・基本について学びましょう！

22-12-045

1/28(土)
10:00～
12:00

初めてでもできる篆刻(てんこく)教室
講師/澤村　春泉(書道家・篆刻家)

中国で古くから使われている「篆書体」の文字を、石等に印刀で彫り、印章を作成する篆刻の入門講座です。【材料費700円必要】

22-12-046

2/4(土)
10:00～
11:30

うおずみ歴史講座「紫式部と源氏物語と明石」　講師/高堀 枝裕二(歴史家)

紫式部は「源氏物語」の作者として有名ですが、「明石の帖」があるように、実は明石とも関係が深いのです。

22-12-049【オンライン】

2/15(水)
13:30～
15:00

持続可能な社会づくりと高齢者
講師/松岡　廣路（神戸大学教授）

2030年までの達成目標として国連で合意されたSDGｓ(持続可能な開発目標)を平易に解説しつつ、持続可能な社会づくりに求められる「学び」についてお話しします。

22-12-047

2/8(水)
13:30～
15:00

ソーシャルディスタンスに負けない健康づくり
～新型コロナウイルスと私たちの共存社会での挑戦～
講師/林　知里 他 兵庫県立大学地域ケア開発研究所

社会的なつながりの減少とフレイルとの関係、フレイル予防対策についてお伝えします。明日からできる健康づくりを共に考えましょう！

骨密度：かかとで測定(ストッキング・靴下は不可)
エコー健診：膝/肩(いずれか)を出しやすい服装でご参加ください。

22-12-052【オンライン】

3/8(水)
13:30～
15:00

あなたはなんにでもなれる！
～人生後半戦をもっと面白くする方法～
講師/原田　明（住民代理店BOB）

55歳で早期退職して以来「住民代理店」になる！と多岐にわたる活動でまちづくりに参画してきた原田さんの驚きと出会いの経験談。

22-12-050【オンライン】

3/15(水)
13:30～
15:00

民謡の歴史と兵庫の民謡
講師/中岡 順子（(財)日本民謡協会教授
県伝承芸能協会理事）

日本の伝統である民謡を広く伝えられている講師から、民謡の歴史や兵庫の民謡など、民謡の魅力についてご講話いただきます。

①22-12-053　～　③22-12-055

次の学びに出会うためのふり返り会＜冬のまとめ編＞

今年度のあかねカレッジもまもなく終盤を迎えます。
次の学びにつながるヒントを発見！

① 2 / 1(水) 13:30～15:00
② 2 / 22(水) 13:30～15:00
③ 3 / 11(土) 10:00～11:30
※上記日程からひとつお選びください。

いろんな講座を準備して60歳以上の“おとなのまなび”を応援します！

※受講には、ライトコースへの入学が必要です。

今回のライトコース各講座のお申込受付開始日は
12月15日(木) 9時～
※先着順

☎ 魚住東コミセン（☎947-0199）

魚住東 学びの掲示板

これまでのまなび

市民講座

8月27日(土)

和食の源　糀の力
～明石で創業340年の老舗が語る糀の魅力～

私たちの生活で身近にありながら、よく知らない糀(こうじ)について、その製造工程、身体に良い理由、使い方などを学びました。

講師　高木　忠史さん（こうじや京作）

9月10日(土) ＆ 9月17日(土)

カメラ初心者のための「写真の撮り方」入門講座

プロのカメラマンとして活躍中の講師から、ワンポイントレッスンを受け、室内撮影を体験しました。

講師　大元　賢二さん
本田　恵子さん

10月8日(土)

ヤングケアラー～私の体験～

講師の松岡さんの体験談から、増え続けるヤングケアラーを社会全体で支えていくことの必要性について学びました。

講師　松岡　園子さん(ケア経験者)

10月15日(土)

ご存知ですか？みんな食堂

「みんな食堂」がSDGs未来安心都市あかしの一環として重要な役割を担っていることを、改めて知ることができました。

講師　松原　由美子さん(「レストランつながり」代表)

ライトコース

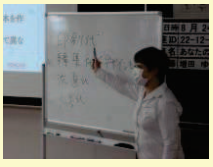
8月3日(水) ＆ 9月7日(水)

ポジティブ心理学講座
①感情マネジメント編
②コミュニケーション編

自分の心地よさを意識するための魔法の言葉、私は大丈夫、私は頑張っている、周りはいい人ばかり・・・。**講師　弘中　明子さん**
（心理カウンセラー・LSYライフスキルトレーナー）

8月24日(水)

あなたの人生経験を 本にする方法



書きたいことのまとめ方、情報の取り方、発信の仕方について教わり、正確な記録を活字に残し後世に伝えることが重要であることを学びました。

講師　増田　ゆきみ さん(株式会社ペンコム代表)

9月28日(水)

みんなで学んで支え愛！ 認知症の基礎知識 基本編

オレンジサポーターとして知っておくべき「認知症の病態」「認知症の方との接し方」等について学びました。

10月5日(水)＆ 10月12日(水)＆ 10月26日(水)

みんなで学んで支え愛！ 認知症の基礎知識 応用編

「講義」と「グループワーク」をとおして、シルバーサポーターを目指して学びました。

講師　明石市高齢者総合支援室
うおずみ総合支援センター

魚住東コミュニティ・センターからのお知らせ

コロナウィルス等感染拡大防止にご協力をお願いします。

○来館前に必ず検温をお願いいたします。風邪の症状や体調がすぐれない方は、来館をご遠慮ください。
○必ずマスクを着用してください。
○３０分に１回程度は、部屋の換気をしてください。
※その他　コミセン職員の指示に従ってくださいますようお願いいたします。

コミセン登録説明会のお知らせ

令和5年度コミセン登録説明会を下記のとおり開催いたします。
来年度登録を希望されるサークルは、必ずご参加ください。

- 日時　令和5年1月29日(日)午前10時～
- 場所　魚住東コミセン　会議室
- 内容　・登録申請許可団体の諸条件について
　　・コミセン使用等のきまりについて
　　・登録申請の手続き、期限について

※当日、登録に必要な書類を一式お渡しします。

魚住東コミュニティ・センター ✆ 078-947-0199

開館時間：（火～土）9：00～21：00　（日）9：00～17：00
休館日：月曜日、祝日（日曜日と重なった場合は開館）年末年始（12/28～1/4）

▷「コミセン情報紙」はお近くのコミセンにも設置しております。

魚住東コミセンLINE　公式アカウント（ぜひ登録を！）