



# まだまだ見つかる わたしのまなび

### ★市民講座のご案内

はじめてのキャンプ、料理講座、音楽、俳句など盛りだくさんの講座を用意しています。ご家族で参加できる講座もあります。夏休みの時間をたっぷり楽しみましょう。

### ★あかねカレッジライトコースのご案内

地域講座は6つのオリジナル講座を用意。人権映画、絵手紙、自然、歴史、落語、星座とこちらも盛りだくさん。市内の各コミセンの講座もチェックして、新たなジャンルにもチャレンジしてください。

### ★令和5年度の登録サークル一覧

登録サークル一覧を掲載しています。中央集会所、高丘中学校体育館合わせて42サークル。見学や体験についてはそれぞれの場所にある事務室にお問い合わせください。

### ★学びの掲示板

4/1よりブックスポット高丘で本の貸出を始めました。おすすめの本を紹介します。

表紙写真：ゴマダラカミキリ(明石公園)

令和5年度 登録団体一覧表 (A)						
2023.4.5						
高丘コミセン中央集会所(935-5325)						
曜日	NO	団体名	活動内容	場所	活動週	活動時間
火曜日	1	さわやか体操	体操	児	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	2	高丘女声コーラス	声楽	大	1.2.3.4.5	9:00~12:30
	3	茶道サークル	茶道	和	1.3	9:00~12:00
	4	高丘詩吟サークル	詩吟	小	1.2.3	12:30~16:30
	5	ア・カ°ラコーラス エデルワイス	声楽	大	1.2.3.4.5	13:00~16:00
水曜日	6	教育・実用書道	書道	大	1.2.3.4	9:00~12:00
	7	音和会	民謡 三味線	1.4.5学 2.3児		13:00~16:30
	8	いつかの会	福祉	1.2実 3.4.5学		17:30~20:30
木曜日	9	和裁の集い	服飾	和	1.2.3.4.5	9:00~13:00
	10	まないたお食事会	地域 交流	実	2水 3.4木	9:00~13:00
	11	リズムカルストレッチ	体操	児	1.2.3.4.5	9:30~12:30
	12	謡曲サークル	謡曲	い	1.2.3.4.5	12:30~16:30
	13	健康太極拳倶楽部	太極拳	児	1.2.3.4.5	13:00~16:00
金曜日	14	コンセーラ・タカオカ	声楽	学	1.3.5	13:30~16:30
	15	folkloreサークル グループ・アルト	楽器	児	1.2.3.4.5	9:00~13:00
	16	手編みサークル	服飾	学	1.2.4.5	9:00~13:00
	17	高丘パソコンクラブ	PC	大	1.2.3.4.5	13:00~17:00
土曜日	18	高丘フォトクラブ	写真	学	3	18:00~20:30
	19	ニーハオ! 高丘	中国語	学	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	20	高丘文庫 ボランティアグループ	図書	児	1.2.3.4.5	13:00~17:00
	21	男性料理 「サークル板前」	料理	実	4	13:00~17:00
日曜日	22	高丘 ソリアルダンスサークル	ダンス	大	1.2.3.4.5	15:00~17:30
	23	高丘コミュニティセンター アマチュア無線クラブ	無線	実	1	9:30~12:00
	24	高丘コミセン 囲碁サークル	囲碁	小	1.2.3.4.5	10:00~14:00

大:大集会室 小:小集会室 実:実習室 和:和室 児:児童室 学:学習室 い:いこいの間

## はじめてのキャンプ

「キャンプをはじめたいけれどどうすればいいの？」  
「場所は？道具は？……」などの疑問・質問について  
アドバイスをします。

日時 7月15日(土)10:00~12:00  
講師 岡田 浩一 (日本オートキャンプ協会近畿支部)  
持ち物 筆記用具  
定員 30名



★当日、会場内にテントを建てますよ！

★受付開始 6月6日(火)9:00~

## 親子 de ギョウザ

昨年に引き続き、好評だった本場中国の水ギョウザを  
皮から作ります。今回は親子でチャレンジしてみましょ  
う。メイ先生と一緒に中国語も学びながら楽しくおいし  
いひと時を。

日時 7月22日(土)9:30~12:30  
講師 笹尾 女依 (ニーハオ!高丘)  
持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン  
麺棒・お箸・ふきん・上履き  
費用 500円/1人  
※キャンセル料は2日前より発生します  
定員 8組 16名



★受付開始 6月13日(火)9:00~

## 親子で楽しむ子ども俳句

～親子で一緒に俳句作りに挑戦！～

知れば知るほど奥深い俳句の世界は、子どもの素直な  
感性を生かすのにぴったりです。親子の心の交流も  
できますよ。五七五の十七音の世界に自分の思いを込  
める難しさと楽しさを学びましょう。

日時 7月29日(土)10:00~12:00  
講師 藤井 啓子  
持ち物 筆記用具



定員 15組 30名

★受付開始 6月20日(火)9:00~



▼はじめてのフラダンス  
2023.2.10

## 親子 de うどん

～リズムに乗ってUSA!～

へるすいートのこどもお料理教室です。夏休みを利用  
して親子でうどん作りに挑戦しましょう。うどんの生  
地を捏ねる時には、『USA』のリズムに乗って踊りな  
がら捏ねちゃいます。おいしいうどんができるかな？

日時 8月19日(土)9:30~12:30  
講師 食を考える会 へるすいート  
持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン  
お箸・ふきん・上履き  
費用 500円/1人  
※キャンセル料は2日前より発生します  
定員 8組 16名



★受付開始 7月11日(火)9:00~

## スタミナ料理を作りましょう！

～夏の疲れを吹き飛ばすメニュー～

へるすいートさんと一緒に夏の疲れを吹き飛ばすよ  
うなスタミナ料理を作りましょう。明日からの元気をこ  
の料理とともに、渾身のメニューです。

日時 8月26日(土)9:30~12:30  
講師 食を考える会 へるすいート  
持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン  
お箸・ふきん・上履き  
費用 1,000円/1人  
※キャンセル料は2日前より発生します  
定員 16名



★受付開始 7月25日(火)9:00~

## サクソとフルーツの調べ

抒情豊かに鳴り響くサクソの重厚な音と繊細なフ  
ルーツの調べを楽しみましょう。軽妙なトーク  
もお楽しみのひとつです。

日時 9月2日(土)10:00~12:00  
講師 平山 賢次  
定員 50名



★受付開始 8月1日(火)9:00~

## 俳句① ～俳句ってなんだ～

俳句ってなんだ？季語ってなんだ？俳句の基礎を学  
んでいきます。名句に学び、クイズにも挑戦します。

日時 9月9日(土)10:00~12:00  
講師 今井 豊  
持ち物 筆記用具  
定員 20名



※ 10月 7日(土)俳句② 明石公園で吟行

※ 10月28日(土)俳句③ 1, 2回の作品評価とまとめ

★受付開始 8月8日(火)9:00~

**60代でデビュー!** ID:23-09-022

大人気YouTuberが提案する ～日常を明るく楽しく生きる術～

60代になって人生初の一人暮らし。61歳でYouTuberデビューしたMimiさんに“楽しく元気に生きるコツ”を語っていただきます。

日時 7月12日(水)13:30～15:00

講師 渡辺 峰代(Mimi)  
(YouTubeチャンネルMimi's life管理人)**今を、限りない今を大切に生きる** ID:23-09-024

障害者、高齢者、女性、子どもなど、あらゆる弱者と呼ばれている人々が生きやすく、みんなで助け合っ生きていける社会を作っていくために、どうすればいいのかを一緒に考えましょう。

今を、  
限りない今を  
大切に生きる

日時 7月19日(水)13:30～15:00

講師 田中 順子(NPO法人生活支援研究会理事長)

**60代からの学び** ID:23-09-023

～明石の歴史を学びたい!から観光ガイドで伝える側へ～

定年退職後に様々な場所で学びを続け、現在は明石観光協会のガイドで明石の歴史を伝える日々。学びの好奇心の育み方についてお話頂きます。



日時 9月13日(水)13:30～15:00

講師 佐藤 進(一社)明石観光協会 観光ガイド

**社会を変えるボランティア** ID:23-09-025

～「私」発で動く～

「ボランティア」は課題解決型や自己の楽しみのなものまで種類も方法も多種多様。活動に取り組むことで視野や人脈も広がります。あなた発信で身近なボランティアの扉を開けてみませんか。



日時 9月20日(水)13:30～15:00

講師 松岡 廣路(神戸大学教授)

**オリエンテーション**

これから入学する方は、あかねカレッジライトコースの入学申込(資料代1,000円)とオリエンテーションの受講が必要です。中央集会所へお申し込みください。

7月7日(金)10:00～11:30 ID:23-09-019

8月4日(金)10:00～11:30 ID:23-09-020

9月1日(金)10:00～11:30 ID:23-09-021

**人権映画「クリームパン」** ID:23-09-013

子どもへの虐待や若者の自殺などの社会問題になっている事件を通して、社会や地域の中で孤立している人々に対する正しい理解を訴えるとともに、今一度「いのち」について考える作品です。

日時 7月5日(水)13:30～15:00

講師 大西 修平(人権推進課啓発係)

**絵手紙でごあいさつ** ID:23-09-014

展示スペースで好評だった絵手紙作品。「私も描いてみたいな～」という声にお応えし、絵手紙サークル「あさがお」さんと一緒に基本から始めてみましょう。



日時 7月26日(水)13:30～15:00

講師 絵手紙サークル あさがお(高丘コミセン)

持ち物 習字セット・絵具セット・新聞紙

**明石の海岸** ID:23-09-015～人工の浜辺にも生きものいっぱい～  
東西に長く延びる海岸線を持つ明石市。谷八木海岸にスポットをあてて、観察からわかる植物や生きものについて学んでみましょう。

日時 8月2日(水)13:30～15:00

講師 福島 秀毅(西日本ハチ研究会)

**高丘の歴史** ID:23-09-016

～発掘調査からわかること～

釜谷池のほとりにある「高丘古窯跡」。発掘調査からわかるその歴史と遺物について学びましょう。明石市内で行われている発掘調査の近況報告もあります。

日時 8月23日(水)13:30～15:00

講師 稲原 昭嘉(明石市文化・スポーツ室)

**ライトな寄席落語** ID:23-09-017

例年好評の五月家明石とその仲間が出演する落語講座。今年は「ライトな寄席落語」というテーマでお話していただきます。どんなネタがかかるのかなあ?

日時 9月6日(水)13:30～15:00

講師 五月家明石とその仲間

**季節の星座** ID:23-09-018

～中秋の名月～

今年の中秋の名月は9月29日(金)。今年のお月さんはどんなふうに見えるのか。季節の星座のお話を聞いて、星空を眺める準備をしましょう。

日時 9月27日(水)13:30～15:00

講師 明石市立天文科学館





入会、見学等については、中央集会所、体育館それぞれにお問い合わせください。

## たかおかまなびの掲示板

### まなびのたね(4)「おすすめの本」

令和5年度 登録団体一覧表 (B)						
2023.4.5						
高丘コミセン中学校体育館(935-0909)						
曜日	NO	団体名	活動内容	場所	活動週	活動時間
火曜日	25	高丘コシテルデイズ卓球サークル(I)	卓球	TC 床	1.2.3.4.5	13:00~15:30
	26	高丘クラブ(革バレー)	バレー	体 南	1.2.3.4.5	18:30~20:30
水曜日	27	高丘健幸体操サークル	体操	TC 床	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	28	高丘バドミントンクラブ A	バド	体 北	1.2.3.4.5	18:30~20:30
	29	空手道クラブ	空手	TC 畳	1.2.3.4.5	18:30~20:30
木曜日	30	高丘合気道	合気道	TC 畳	1.2.3.4.5	18:30~20:30
金曜日	31	高丘コシテルデイズ卓球サークル(II)	卓球	TC 床	1.2.3.4.5	9:30~12:00
	32	喜春太鼓	太鼓	TC 畳	1.2.3.4.5	18:00~20:30
	33	高丘剣道サークル I	剣道	TC 南	1.2.3.4.5	18:30~20:30
	34	高丘剣道サークル II	剣道	TC 北	1.2.3.4.5	18:30~20:30
土曜日	35	高丘コミセン太極拳サークル	武術	TC 床	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	36	T-jump キッズダンス	ダンス	TC 畳	1.2.3.4.5	13:00~17:00
	37	高丘卓球クラブ	卓球	TC 床	1.2.3.4.5	18:00~20:30
	38	高丘柔道同好会	柔道	TC 畳	1.2.3.4.5	18:00~20:30
	39	高丘バドミントンクラブ B	バド	体 北	1.2.3.4.5	18:30~20:30
	40	高丘ジニアバレーボールクラブ	バレー	体 南	1.2.3.4.5	18:30~20:30
日曜日	41	ポップ高丘ジニアバレーボールクラブ	バレー	体 南	1.2.3.4.5	13:00~16:30
	42	高丘ハンドボールクラブ	ハンド	体 北	1.2.3.4.5	13:00~16:30

体:体育館 TC:トレーニングセンター

高丘コミセンの各種情報は下のQRコードから



▲高丘コミセンHP



▲コミセン情報紙



▲高丘コミセン公式LINE

4月1日よりブックスポット高丘にある本の貸出を始めました。利用者登録をしてお好きな本を借りてください。



### ▼新規購入した17冊のおすすめ本です!

書名	出版社
1 二番目の悪者	小さい書房
2 ねこと王さま	徳間書店
3 しろくまのパンツ	ブロンズ新社
4 パンどろぼう	KADOKAWA
5 おままごとであそびましょ	童心社
6 宇宙への秘密の鍵	岩崎書店
7 ネコ博士が語る体のふしぎ	徳間書店
8 街どろぼう	福音館書店
9 ね、うし、とら、十二支のはなし	ほるぷ出版
10 ふしぎなかぎばあさん	岩崎書店
11 おかあさんはね	マイクロマガジン社
12 おもいではきえないよ	啓林館
13 はれときどきぶた	岩崎書店
14 みえるとかみえないとか	アリス館
15 ルリユールおじさん	講談社
16 雨ふる本屋	童心社
17 本が紡いだ五つの奇跡	講談社

### アクセス

高丘コミュニティ・センター(高丘中央集会所)

〒大久保町高丘3丁目3

☎ 078-935-5325

JR大久保駅から神姫バス49系統 高丘循環10分  
高丘中央センター前下車 徒歩1分

45系統 天郷行 10分  
高丘中央センター前下車 徒歩1分

12系統 西神中央行 10分  
高丘5丁目下車 徒歩1分



※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

★表紙写真は明石公園のバラ園で撮影したゴマダラカミキリです。こちらを見ている様子が可愛らしい!

発行 明石市立高丘コミュニティ・センター  
〒674-0057 明石市大久保町高丘3丁目3(高丘中央集会所)  
Tel(078)935-5325 fax(078)918-5969