

■お知らせ■  
小型家電回収ボックスの設置

高丘コミセン中央集会所1階ロビーに「使用済み小型家電の回収ボックス」を設置します。明石市資源循環課の取組です。

小型家電には希少金属（レアメタル）等が含まれており、リサイクルされて新たな製品となります。

- 1 ポスト開口部 33×12 cm
- 2 回収できるもの ノートパソコン、携帯電話等 市指定48品目



■お知らせ■  
明石まちなかブックスポット開設

気軽に本に親しむことができるブックスポットを中央集会所1階ロビーに開設しました。

「本」や「人」との出会い、本を通じた交流を楽しんでみませんか？



明石まちなかブックスポット  
akashi machinaka bookspot

■お知らせ■  
コミセンHPはまちなびAKASHIから

右のQRコードより高丘コミセンのHPがご覧になれます。



まなびのたね (3) 「ペーゴマ」

右の写真、とんがり帽子のように見えますが「ペーゴマ」と言います。小さな円錐形のコマですが、鉄製なので見た目よりもずっしりと重たくて硬いものです。上面にはアルファベットや漢字、模様などが刻まれています。



さて、このペーゴマ。紐を巻くのが一苦労。独特の巻き方をします。巻き付けたひもを一気に引いて投げるのですが、これがまたなかなか難しい。何度も何度も失敗しながら繰り返し、初めて回った時は感動ものです。



大正時代から昭和にかけて子どもたちの間で盛んに遊ばれました。ペーゴマを回転させるための台には、樽の口に布を張ったものなどがよく用いられていたようです。



起源は平安時代に京都の周辺で、バイ貝の殻に砂や粘土を詰めてひもで回したのが始まりといわれています。関西から関東に伝わった際に「バイゴマ」が訛って「ペーゴマ」となったとか。(N)

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

次の学びにつながるヒントを見つけましょう。  
※当日は、学生ファイルを必ずご持参ください！

- 1月27日(金) ID:22-09-036
  - 2月24日(金) ID:22-09-037
  - 3月10日(金) ID:22-09-038
- 時間 10:00~11:30

●お電話か窓口でお申込みください※中学校コミセン(全13ヶ所)どこでも受講できます。

アクセス

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

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



明石市内のコミセン情報紙は、下のQRコードから。



各種講座情報はウィズあかしのHPにも掲載されています。  
<https://withakashi.jp>

★表紙写真は2018年3月17日、叡山電鉄二ノ瀬駅から貴船山に登った時の写真です。(N)

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

COMInavi 高丘

2022 冬号



まだまだつづく  
わたしのまなび

- ★市民講座のご案内  
お待たせしました、食を考える会「へるすいーと」のお料理教室と「ギター&オカリナと歌の集い」を企画しました
- ★あかねカレッジライトコース  
4つの新しい地域講座(対面形式)
- ★振り返り会のお知らせ  
一年間のライトコースを振り返りましょう
- ★まなびの掲示板  
ペーゴマ

表紙写真: 叡山電鉄 二ノ瀬駅付近

■お知らせ■  
高丘サービスコーナーの開所日は火・金

10月1日より高丘サービスコーナーの開所日が変更になりました。また、新たにキオスク端末が設置されています。

■キオスク端末で取得できる証明書

- ・住民票写し
- ・印鑑登録証明書
- ・所得、課税証明書



※キオスク端末の利用には、マイナンバーカード及び暗証番号が必要です。(交付手数料 1通100円)

■お知らせ■  
2023(令和5)年度サークル登録説明会

登録サークルは、同じ目的をもった仲間とともに生涯学習やスポーツ活動に取り組む団体です。

日時 令和5年1月29日(日) 10:00~11:00  
会場 高丘コミセン中央集会所 大集会室

■お知らせ■  
高丘コミセンLINE公式アカウント

高丘コミセンの情報をお届けします。講座やコミセン関連情報を随時配信します。ぜひ、ご登録ください。

友だち登録方法1 QRコード

友だち追加>QRコードから  
右のQRコードを読み取ってください。



友だち登録方法2 ID検索

ID検索から@325byrng と入力してください。

▲市民講座「バルーンアート」2022.8.27



色とりどりの風船に空気を入れるとあっという間に大きくなります。ひねって、曲げて、つないでいくと……大きな人形「スマイルくん」やうさぎちゃんなどができあがり。大人も子どももスマイルくんと同じ笑顔になりました。

### へるすイートのお料理教室

“食の大切さを伝えたい”へるすイートのお料理教室で季節の料理を作りましょう。

講師 食を考える会 へるすイート

#### 1 「あったか冬のメニュー」

日時 1月21日(土) 10:00~12:00

#### 2 「バレンタインデーのお献立」

日時 2月4日(土) 10:00~12:00

#### 3 「早春の料理」

日時 3月4日(土) 10:00~12:00

定員 各回 大人16名  
費用 各回 1000円  
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん(2枚)  
上履き、お箸、筆記用具

受付開始 12月6日(火) 9:00~

### ギター&オカリナと歌の集い

お待たせしました！小田さんのギターとオカリナ歌の集いです。

講師 小田正子・小田真一

日時 2月18日(土) 10:00~12:00

定員 50名

受付開始 1月17日(火) 9:00~



▲モチモチの皮は、手作りならではの味！

▲中国文化に親しもう(水餃子作り) 2022.10.1

中央集会所窓口が電話でお申し込みください。  
定員になり次第、締め切ります。

高丘コミセン(中央集会所)  
078-935-5325

### ぶらり歩こう会

#### 4 魚住文化財収蔵庫と幣塚古墳の見学

令和4年7月にオープンした文化財収蔵庫の展示室と収蔵庫を見学します。合わせて近くにある幣塚古墳(古墳時代)にも立ち寄ります。

講師 稲原昭嘉(明石市文化・スポーツ室)

日時 3月11日(土) 10:00~12:00

定員 15名

集合場所 JR魚住駅

実施日前日19:00前のNHK天気予報で、翌日の降水確率が午前午後に関わらず、60%以上の場合は中止します。  
※筆記用具・水分補給用の飲み物持参

受付開始 2月14日(火) 9:00~

#### ストーリーテリングとブラックパネルシアター

昔話や物語などのストーリーテリングとブラックパネルシアターでお話の楽しさを味わいます。

講師 やまてオープンシアター

日時 3月18日(土) 10:30~11:30

定員 30名(小学生以上)

受付開始 2月21日(火) 9:00~



▲ぶらり歩こう会 明石公園の昆虫と植物  
左上：ウシカメムシの幼虫 2022.10.15

▼オンライン形式 ◎

#### ◎ ID:22-09-047 いつからでも新しいことは始められる

~ほぼ寝たきり80代じーさんが見つけた  
毎日の楽しい暮らし~

ほぼ寝たきりだった齋藤勝さん(G3)が、82歳で  
ミシンと出会い人生が激変！  
現在は注文殺到の“がま口バッグ職人”

講師 G3sewing(じーさんソーイング)

日時 1月11日(水) 13:30~15:00

#### ◎ 共通講座 ID:22-09-040

#### 尊重される共生社会 ~明石市における取り組み~

明石市の取組をはじめ、「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。

講師 人権推進課

日時 1月18日(水) 13:30~15:00

#### ◎ 共通講座 ID:22-09-041

#### 持続可能な社会づくりと高齢者

『SDGs(持続可能な開発目標)』を平易に解説  
します。だれもが持つ「当事者性」を豊かにする  
意味や方法を考えましょう。

講師 松岡廣路(神戸大学教授)

日時 2月15日(水) 13:30~15:00

#### ◎ ID:22-09-048

#### 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~

55歳で早期退職。「『住民代理店』になる！」と  
まちづくりに参画してきた原田さん。おもしろい・  
たのしいと出会える秘訣をお話いただきます。

講師 原田 明(住民代理店BOB)

日時 3月8日(水) 13:30~15:00

#### ◎ 共通講座 ID:22-09-042

#### 民謡の歴史と兵庫の民謡

民謡の魅力を交えながら、民謡の歴史と兵庫の民謡  
についての講話です。

講師 中岡順子  
(財)日本民謡協会教授  
県伝承芸能協会理事

日時 3月15日(水) 13:30~15:00

▼対面形式(会場) 地域講座

#### ID:22-09-043 消しゴムはんこを作ろう

身近な消しゴムを使ってオリジナルのはんこを  
作ります。

講師 池田 靖(高丘中学校)

材料費 300円

日時 1月14日(土) 10:00~11:30

#### ID:22-09-044 身体のおしくみと正しい使い方

寒くなって身体も動かしにくくなる冬。身体のお  
しくみを学び、軽い運動をしてみます。

講師 小西大輔(こにし整骨院院長)

日時 1月26日(木) 13:30~15:00

※動きやすい服装でご参加ください。

#### ID:22-09-045 アングルの紹介と演奏体験

インドネシアの民族楽器アングルを紹介いた  
だきます。実際に演奏体験してみましょう。

講師 森井國興

日時 2月1日(水) 13:30~15:00

#### ID:22-09-046 はじめてのフラダンス

ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。フラダンス  
を体験してみましょう。

講師 吉田優子  
(マーヒエオハナ フラハウラ)

日時 2月10日(金) 13:30~15:00

※動きやすい服装でご参加ください。  
靴下もご持参ください。