

# WA i WA iえいがしま

〒674-0065 明石市大久保町西島680-5 (江井島中学校内)

お問合せ・申し込み 江井島コミセン TEL・FAX 078-947-0073 (月曜日・祝日休館)

2025

冬号

## 市民講座

「まちナビAKASHI」江井島コミセンホームページご紹介  
  
 市民講座やあかねカレッジの様子などを  
 HPを通じてみなさまに随時発信して  
 います。是非ご覧ください♪

### 寅さんから見る豊かな人生

ライトコース共通

講師 / 津田 なおみ  
 (映画評論家)

3月13日(金)  
 10:00~11:30



定員 : 50名

参加料 : 無料

持ち物 : 筆記用具 上履き

短気で口が悪く少し乱暴者。  
 でも人を騙したり傷付けことはしない寅さん。  
 情にもろかったり意外に神経質だったり、  
 学が無いわりに文才があったり…。  
 シリーズから見る寅さんの人生を通して  
 「豊かな人生」とは…、について考えてみましょう。



★受付開始日:2月8日(日)9:00~

### 季節のクッキング

講師 / 岡田 万里子(栄養士)

2月28日(土)  
 9:45~12:45





暦の上では春ですが、まだまだ寒い日には、  
 ほっこり温まるお献立、煮込み料理などは  
 いかがでしょうか。

定員 : 15名

参加料 : 1人1,000円(材料費)

持ち物 : 上履き エプロン マスク 三角巾

食器用布巾2枚 筆記用具



★受付開始日:1月18日(日)9:00~

### アンデス音楽の世界

講師 / 勝野 勉・橋本 仁  
 (ケーナ奏者)

2月6日(金)  
 13:30~15:00

定員 : 50名  
 参加料 : 無料  
 持ち物 : 筆記用具  
 上履き

南米アンデス音楽の世界へようこそ。  
 ケーナ・サンポーニャとギターの織り成す  
 アンデス音楽に心癒されてください。



★受付開始日:1月11日(日)9:00~

# ズンバ・レッスン ストレッチ体操



講師 / 真井 ブリットマリー  
(ズンバサークル MARIE'S 代表)

2月14日(土)

10:00~11:30

定員 : 15名

参加料 : 無料

持ち物 : 上靴 動きやすい服装 水分 タオル

*Let's ZUMBA!*



ズンバはフィットネス初心者やアクティブラジニアが  
楽しめるよう考えられたダンスフィットネスです。  
楽しく踊って健康増進、ストレス発散しましょう！

★受付開始日:1月11日(日) 9:00~

続

講師 / 安藤 正昭

(江井島コミセンエリアマネージャー)

① 2月20日(金)

(令和7年 前半編 青森・岩手)

② 2月27日(金)

(令和7年 後半編 秋田・山形・宮城・福島)

両日とも10:00~12:00

※どちらか一日の参加もOK!

前回(昨年度)はテーマ別にみちのくの魅力を紹介しましたが、今回は約1ヶ月に渡る「令和7年のみちのく旅」について順を追って紹介します。



定員 : 各50名

参加料 : 無料

持ち物 : 筆記用具 上履き

★受付開始日:1月18日(日) 9:00~

講師 / 林えみ

(my control lesson代表)

姿勢、柔軟性、筋力、バランス力を改善・  
強化して健康な生活を送りましょう。



定員 : 10名

参加料 : 無料

持ち物 : 上履き 水分

動きやすい服装

ヨガマット(貸し出しあり)

★受付開始日:2月1日(日) 9:00~

## やさしいピラティス

3月 3日(火)



3月 6日(金)

3月10日(火)

いずれも10:00~11:15

### 市民講座のお申し込みについて



明石市在住の方はどなたでもお申し込みいただけます。

受付開始日の午前9時から電話、FAXで受付(原則本人のみ)

定員になり次第、締め切り。

FAXの場合「開催コミセン名、講座名、開催日、名前、住所、電話番号またはFAX番号」を明記の上、お申し込みください。

開館時間中に届いたもの以外は無効です。

FAX用紙は、「まちナビAKASHI」江井島コミセンホームページよりダウンロードできます。※配慮(手話通訳、要約筆記等)が必要な方は、講座開始日の2週間前までにお申し込みください。

### 警報発令時について

明石市に「大雨」「洪水」「暴風」のいずれかの警報が発表された場合、講座は休講になります。

午前の講座: 7時~講座開始時間までの間

午後の講座: 11時~講座開始時間までの間

コミセンから申込者へ連絡はいたしません。

なお、台風接近により、公共交通機関が当日の運転見合わせを前日から発表している場合も前日8時半までにコミセンにお問合せください。



60歳からのおとなのまなび  
あかねカレッジ  
Akane College



### 「1年をふりかえる交流会」のお知らせ

3/18(水) 10:00~11:30

25-10-043

定員: 50名 持ち物: 筆記用具 上履き

※市内13コミセンどこでも受講OK!

12/16(火)9時~、ライトコース講座と一緒にお申込みください。



“学んできた自分”をふり返り、これから学んでいきたい視点や気づきを見つけませんか？この1年間を他の受講生と交流しながらふり返ることで、ひとりでは気づかなかつた想定外の視点や情報に出会えるかもしれません。

講座の申込みは**12/16(火)9時～**です。  
講座当日は**筆記用具、上履き**をお持ちください。  
※本年度新規受付最終日は**12/21(日)**です



## 市民講座共通

内容は市民講座の欄をご覧ください

25-10-037

### 続・みちのく旅紀行① (青森・岩手)

講師 安藤 正昭

(江井島コミセンエリアマネージャー)

2/20(金) 10:00~12:00  
定員50名

25-10-039

### 続・みちのく旅紀行② (秋田・山形・宮城・福島)

講師 安藤 正昭

(江井島コミセンエリアマネージャー)

2/27(金) 10:00~12:00  
定員50名

25-10-041

### 寅さんから見る豊かな人生

講師 津田 なおみ (映画評論家)

3/13(金) 10:00~11:30  
定員50名



11/12の  
連続講座です

25-10-033

### みんなで体験！ ～生成AIに触れてみよう～

講師 大石 学

(めいまい・セキュア・コミュニティ)

1/27(火) 10:00~11:30  
定員15名



生成AIを実際に使って、俳句作りや趣味探しなどに挑戦。ITを活用することで便利になる暮らしを体験してみませんか？

持ち物：スマホ(お持ちの方)、  
パソコン(希望あれば持参可)

25-10-040

### Jazz Live at エーコミ

講師 KIYOKA & 佐久間 勝浩

3/7(土) 13:30~15:00  
定員50名

ブルージーなジャズサウンドに包まれた素敵  
な午後のひとときをお楽しみください。



オンライン 25-10-030

### 暮らしを楽しむ写真撮影術

講師 藤田 温  
(KATACHI PHOTO PROJECT 代表)

1/14、2/4は  
連続講座です



1/14(水) 13:30~15:00

定員50名

写真撮影を楽しみたい、趣味にした  
いという方へ、難しい知識やテクニ  
ックではなく、人に見せたくなる写真を撮るために  
必要な考え方をご紹介。スマホしか無いという  
方も大歓迎、写真を通して日々の暮らしを楽し  
ましょう。※2/4(水)の体験型講座を受講さ  
れる方は、先にこちらをご受講ください。

25-10-034

### 暮らしを楽しむ写真撮影術

～対面授業編～

講師 藤田 温  
(KATACHI PHOTO PROJECT 代表)



2/4(水) 13:30~15:00

定員10名



※1/14(水)で学んだ事を  
体験してみる講座です。

持ち物：スマホまたはデジカメ、撮影した  
写真のデータ(スマホ、SDカード、USB)

25-10-031

### ピアノ&フルート&トロンボーン アンサンブル

講師 西海 佳苗 山本 ありさ  
坂本 裕樹

1/17(土) 10:00~11:30  
定員50名



毎年恒例のアンサンブル  
による音色を今年もお樂  
しみください。坂本さんの  
軽妙なトークと素晴らしい  
歌声にも乞うご期待！

オンライン 25-10-032

### 落語から学ぶ ～ことばの届け方～

講師 桂 阿か枝(落語家)

1/21(水) 13:30~15:00  
定員50名



登場人物の息づかいや声の調子、  
間の妙が、物語に命を吹き込み、聴  
く人の心にすっと届く。そんな笑い  
と人情が織りなす上方落語から、ことばの力  
と届ける技を楽しく学ぶ講座です。あなたの  
話し方、ちょっと粋に変わるかも。

オンライン 25-10-035

### 高齢期における栄養学について ～心と身体の健康づくり～

講師 横田 久代 (管理栄養士)

2/18(水) 13:30~15:00  
定員50名



高齢期の食事は若い時と違う  
のでしょうか。普段どのような食事をするか、  
身体づくりに大きく影響することは何か、ただ  
食べるだけではなく健康的な生活に欠かせない  
知識があれば毎日を楽しく生きることができます。  
ちょっとしたヒントで美味しい健康な食べ方  
を知りましょう。

25-10-038

### 太神楽曲芸と漫談のお時間

講師：豊来家 玉之助  
上田 哲也

2/21(土) 13:30~15:00  
定員50名



太神楽は、江戸時代末期  
から始まった総合芸芸  
です。今回は漫談との  
コラボ！見どころ満載！  
大いに笑ってくださいね。

オンライン 25-10-036

### 趣味から始まった家紋調査 ～明石で読み解く名字と地域性～

講師 須貝 隆弘  
(明石市立文化博物館 学芸員)

3/11(水) 13:30~15:00  
定員50名



先祖調べから家紋調査をするうち  
に、家紋に魅せられて、いつしかお墓巡りが趣味  
となりました。悪趣味と自認していた私は人知れ  
ず、たった一人で各地のお墓を歩いたものです。  
その中で発見した、家紋と名字の関係や明石市  
の地域性について紹介します。

25-10-042

### 小さな音楽会

講師 ムジカ・ライゼ

3/27(金) 13:30~15:00  
定員50名



童謡からクラシックまで…  
いろんな音楽を聴いて歌って、  
みんなで楽しいひと時を  
すごしませんか。



# サークル1日体験1月～3月

1～3月の期間、1日体験開催します。  
この機会に 気軽に参加してみませんか？  
お申込：12月2日(火)9時～ 078-947-0073

	サークル名	実施日	時間	内容	人数	持ち物・その他
文化	茶道サークル	火	第2,3,4	9:30～11:00 茶道の体験	制限無	なし
	江井島コミセン俳句サークル	火	第2,4	12:00～16:00 句会	制限無	筆記用具
	創作和紙絵画	火	第3	9:30～13:30 ミニ色紙	5	筆記用具、おしぶり 材料費掛け代込1,000円(当日)
	囲碁愛好会	日	第1～5	13:00～16:00 対局	制限無	持ち物特になし 棋力問わず。 どなたでも参加できます。
体育	江井島ジュニアバスケットボールクラブ	火	第1～5	18:30～20:30 バスケットボール練習 (バス・シュート)	制限無	運動できる服装、タオル、水分 体育館シユーズ
	スピリットバスケットボールクラブ	火	第1～5	19:00～20:30 バスケットボール (中学3年以上を対象)	制限無	運動できる服装、タオル、水分 体育館シユーズ、参加前日までに連絡
	江井島ひまわり健康体操	水	第1～5	10:00～11:30 健康体操	制限無	動きやすい服装、タオル、上靴、 水分
	空手道サークル	水	第1～5	18:30～20:30 空手の練習	制限無	動きやすい服装、タオル、水分
	バレー ボール「江井島エバンス」	水	第1～5	18:30～20:30 ママさんバレー ボール	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シユーズ、水分
	オレンジアーチ	水	2月4日	18:30～20:30 ゲームDAY(5対5)	制限無	あれば室内用靴、ボール、運動できる 服装、タオル、水分
	ダンスチームCK1	木	第1～4	19:00～20:15 ジャズダンス	制限無	動きやすい服装、タオル、上靴 水分
	江井島Jr.バレー ボールクラブ	木	第1～5	18:30～20:30 バレー ボールの練習 (小学生)	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シユーズ、水分
	しまっこミニバスケットボールクラブ	木	第1～5	18:30～20:30 ミニバスケットボール (小学4年生以上)	制限無	運動できる服装、タオル、バッショウ(無ければ上靴)、水分、バスケットボール(貸出可)
	ダンシングチームKIRARA	金	第1～5	17:00～18:00 18:00～19:00 ダンス体験 (前半:3才～小2、後半:小3～小6)	制限無	動きやすい服装、タオル、上靴、 水分
	チーム・スマイル	金	2月6日	19:00～20:30 バレー ボール練習	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シユーズ、水分
	サンシティバスケット	金	第1～5	18:30～20:30 バスケットボール練習	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シユーズ、水分
	江井島卓球サークル 江井島卓球サークルシニア	土	第1～5	12:30～16:30 卓球練習	制限無	運動できる服装 タオル、上靴、水分
	あけぼの少年剣友会 あけぼの剣友会	土	第1～5	18:30～20:30 剣道の稽古	制限無	動きやすい服装、タオル、水分

## 令和8年度サークル

### 登録説明会のお知らせ

日 時：令和8年1月25日(日)  
10時～

場 所：江井島コミセン1階 会議室

※詳細はホームページや広報あかしをご覧ください。

- 現在サークル活動をしている団体、来年度から新しく始めようと考えている団体は必ず出席してください。
- 当日は申請書類などお渡します。欠席の場合、4月から活動を始められませんのでご注意ください。
- スリッパはありません。上履き持参でお越しください。



江井島中学校体育館1階  
※ 山電西江井ヶ島駅 徒歩8分  
※ 最寄りTacoバス「江井島中学校」  
**コミセンには、駐車場はございません。**  
公共の交通機関 または 徒歩・自転車で  
お越しください。

明石市ホームページ内の  
コミセン情報紙はこちらから  
ご覧いただけます



明石市コミセン情報紙

検索