



2026年度  
夏号

地域の まなびの 情報紙

# 魚住東コミセン通信

〒674-0071 明石市魚住町金ヶ崎1687-14  
(魚住東中学校内) ※月曜日・祝日休館  
TEL: 078-947-0199  
FAX: 078-947-0229

※コミセン情報紙は、ホームページでも閲覧できます



明石市民ならどなたでも申込OK

## 2026.夏の市民講座

【参加費：無料 & 先着順】

**申込方法：**受付開始日の午前9時から電話またはFAXで受付。  
定員になり次第、締め切り。FAXによる申し込みは、講座名、  
講座開催日、住所、氏名、連絡先(電話とFAX)、必要な配慮  
(手話通訳、要約筆記等)をご記入の上、送信してください。

**7/11 (土)**  
10:00～11:30

**寅さんから見る豊かな人生**

**講師：津田 なおみ**  
(映画評論家・甲南女子大学非常勤講師)

「私、生まれも育ちも葛飾柴又です。帝釈天で産湯を使い、姓は車、名は寅次郎。人呼んで・・・」という口上でもお馴染みの人情味あふれる寅さん、寅さんの人生を通して「豊かな人生」とは何か・・・考えてみましょう！

**定員：30名 持ち物：筆記用具、上履き**  
**受付：6月12日(金)9時～**

**7/18 (土)**  
10:00～11:30

**ジャズ、ポップス～洋楽の世界～**

**講師：森 美和子(ボーカル)**  
**〃 佐久間 勝浩(ギター)**

みなさんもよくご存知の世界の洋楽を、素敵な歌とギターの演奏とで綴ります。ご参加をお待ちしています。

**定員：30名 持ち物：筆記用具、上履き**  
**受付：6月12日(金)9時～**

**9/19 (土)**  
10:00～11:30

**楽しい色鉛筆画(連続)**

**講師：江夏 香織**  
(神戸新聞文化センター講師)

**連続** 名画をモチーフ(題材)にした「塗り絵」から始めてみましょう！

**9/26 (土)**  
10:00～11:30

**定員：15名 持ち物：色鉛筆、消しゴム、上履き、飲み物**  
**受付：8月21日(金)9時～**

コミセンからのお知らせや日々のニュースは**LINE公式アカウント**から、貸室や講座、サークルなどの基本情報は**まちなびAKASHI**ホームページからご覧いただけます。

**LINE公式アカウント** **まちなびAKASHI**

### 仲間とまなび「サークル紹介」

文化

体育

| No | 登録団体名           | 曜 | 週     | 時間          |
|----|-----------------|---|-------|-------------|
| 1  | 箏サークル           | 火 | 1～5   | 13:30～16:30 |
| 2  | 魚住東童謡・唱歌サークル    | 木 | 2・4   | 13:00～16:00 |
| 3  | 魚住コーラス「わかくさ」    | 金 | 1・3・5 | 9:00～13:00  |
| 4  | 魚住東コミセン写真クラブ    | 日 | 3     | 9:00～12:00  |
| 5  | 陶友会             | 日 | 2・4   | 9:00～13:00  |
| 6  | 明石子午線ウィンドオーケストラ | 日 | 2・4・5 | 12:30～16:30 |

| No | 登録団体名              | 曜 | 週   | 時間          |
|----|--------------------|---|-----|-------------|
| 1  | 竹葉卓球同好会            | 水 | 1～5 | 9:00～12:00  |
| 2  | 卓球サークルレインボー        | 木 | 1～4 | 9:00～12:00  |
| 3  | MMV (ママさんバレーボール)   | 木 | 1～5 | 19:00～20:30 |
| 4  | 魚住東ジュニアハンドボール      | 金 | 1～5 | 18:30～20:30 |
| 5  | ダシル兵庫HC            | 金 | 1～5 | 18:30～20:30 |
| 6  | 影(シャドｰ) (男子バレーボール) | 土 | 1～5 | 18:30～20:30 |
| 7  | ジュエル (バスケットボール)    | 土 | 1～5 | 18:30～20:30 |

魚住東コミセンでは、現在13のサークル(文化:6・体育:7)が活動しています。  
見学や体験などご希望の方は、当コミセンまでお問い合わせください。電話078-947-0199

あかねカレッジ ライトコースのご案内は裏面へ

# ～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ます。年間で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！

※講座当日、明石市に「大雨」「洪水」「暴風」のいずれかの警報が発表されている場合は、講座を実施しません。詳しくは、学生ファイルの「講座の申込方法」をご覧ください。  
※※配信「自宅でオンライン受講または会場で受講」対面「当コミセンで講師から直接受講」

**7/8(水)**  
13:30～  
15:00  
**配信 26-12-016**

## 姿勢改善から始める基礎健康講座

～不調の原因は「姿勢」にあった～

講師/中田 哲生 (姿勢調整師)  
「健康」な体づくりには、日常の「姿勢」も体の状態に大きく関わっています。本講座では、姿勢と健康の関係をわかりやすく解説しながら、自宅で取り組める姿勢改善やセルフケアをご紹介します。

**7/22(水)**  
13:30～  
15:00  
**対面 26-12-012**

## うおずみ歴史講座 「織田信長の生涯」

講師/高堀 枝裕二 (歴史家)

これまで様々な方が信長を描いてきましたが、高堀的な視点で解説してみたいと思います。特に「本能寺の変」では異説となるものも併せてご紹介したいと思っています(講師)。

**7/29(水)**  
13:30～  
15:00  
**対面 26-12-013**

## うおずみ歴史講座 「豊臣秀吉・秀長の生涯」

講師/高堀 枝裕二 (歴史家)

今年の NHK大河ドラマ「豊臣兄弟」で俄然注目を浴びる秀吉と秀長。これまであまり描かれることがなかった弟秀長の生涯や彼が果たした役割について、高堀的な視点でご紹介したいと思います(講師)。

**9/9(水)**  
13:30～  
15:00  
**配信 26-12-017**

## 思い出を守る被災地支援

～「写真洗浄」を学ぼう！～

講師/中南 晶一 (あらいぐま明石被災された方の大切な思い出を守る活動「写真洗浄」を知っていますか？写真洗浄は現在も全国各地で活動中の災害ボランティアです。知っておくと万が一の時にも役立ちます。

**9/10(木)**  
10:00～  
11:30  
**対面 26-12-014**  
(注)開催曜日・時間

## 家族で米から造る日本酒の魅力

～明石の老舗酒蔵が酒造りを語る～

講師/西海 太兵衛 (西海酒造(株)代表取締役)  
享保元年(1716年)創業で、化学肥料等を一切使わず自家栽培した酒米を使用して日本酒を造り続ける、老舗酒造会社のお話をお聴きします。

**9/30(水)**  
13:30～  
15:00  
**対面 26-12-015**

## バルト三国を訪ねて

～バルト海に面した リトアニア・ラトビア・エストニア訪問記～

講師/垣見 玄悟 (垣見アドバイザリー事務所代表)  
バルト海に面した、南北に連なる3つの国、中世時代以降特にロシアから侵略され支配され続けた歴史があります。三国を旅して感じた事柄についてお話しします。

## 魚住東コミュニティ・センターへのアクセス

### 魚住東コミュニティ・センター (魚住東中内)

〒 魚住町金ヶ崎 1687-14  
☎ 078-947-0199



※JR「魚住駅」より徒歩 25 分。  
※最寄りバス停 Taco バス「青葉台口」  
\*コミセンには、専用駐車場がございません。

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

**6月16日(火) 9時～**  
**※先着順**

☎ 魚住東コミセン (☎947-0199)

## コミセン職員のご紹介

退職しました。  
在職中はお世話になりました。  
職員 藤吉 隆臣  
(令和5年～令和7年)

着任しました。  
よろしくお願いします。  
職員 高嶋 素  
(令和8年4月～)

## 市民講座

## これまでのまなび 学びの掲示板

## ライトコース講座

1月17日(土) & 2月7日(土)  
薬膳講座(連続)



2月21日(土)  
ピアノ&トロン  
ボーンコンサート



3月14日(土)  
映画制作の舞台裏  
2025

3月7日(土)浮世絵に見る江戸の情景

2月14日(土)  
さらに面白くなる映画の見方



1月22日(木)  
みんなで体験！  
生成AIにふれてみよう



1月28日(水)  
スマホ教室 YouTubeと  
グーグル検索

2月4日(水)  
知って備える！  
もしもの時のがん講座



2月19日(木)  
人生100年時代  
足元トレーニング