

おくらde

まなぶる

Vol.24

2026年度
夏号

大蔵コミュニティ・センター TEL 078-912-3620 FAX 078-912-3633

〒673-0856 明石市西朝霧丘4-7（大蔵中学校内） ※コミセンに駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

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）

警報発令時：明石市に大雨・暴風・洪水のいずれかの警報が発表された場合、コミセンは利用できません。

午前の講座は午前7時、午後の講座は午前11時の時点で警報が発令されている場合、中止となります。

市民講座

明石市民の方なら
どなたでも受講できます♪

申込方法：受付開始日の午前9時から電話又はFAXで受付。

FAXの場合は、開催コミセン名・講座名・講座開催日・氏名・連絡先（電話とFAX）・必要な配慮（手話通訳・要約筆記等）を記入して送信（開館時間中以外は無効とします）。

※配慮（手話通訳・要約筆記等）が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申込みください。

「燐寸(マッチ)の幸せ」ー滝川辨三の見た夢ー

日時：7/4(土) 10:00～11:30 定員40名

●受付開始日 6月4日(木)

講師：明石の歴史を考える会 岩澤 泰宏

ランプの灯る夕方。食卓を囲む父と母。風呂ではしゃぐ子供たち。かつて、便利でハイカラな生活は一本のマッチから始まりました。人々の生活を支えた地場産業の事始め。ー神戸・明石編ー

織田信長の生涯(1581年まで)

日時：7/11(土) 10:00～11:30 定員40名

●受付開始日 6月11日(木)

講師：古典と歴史に親しむ会 高堀 枝裕二

戦国時代、尾張の地方領主・織田信秀の嫡男に生まれた信長は、27歳の時、桶狭間の戦いで今川義元を破り、名を上げる。その後、足利義昭を奉じて上洛し、あと少しで天下統一なるものの本能寺の変で明智光秀に討たれ、生涯を終える。

地域の防災力を高める「防災講座」～災害に備えて～

日時：9/16(水) 10:00～11:30 定員40名

●受付開始日 8月12日(水)

講師：明石市総合安全対策室

明石市で想定されている災害を知り、災害に備えて地域が何をすべきか、どのように助け合うべきかを考えます。

本能寺の変

日時：9/19(土) 10:00～11:30 定員40名

●受付開始日 8月12日(水)

講師：古典と歴史に親しむ会 高堀 枝裕二

1582年6月2日未明に信長を討った光秀だが、6月13日に羽柴秀吉に山崎の戦いで討たれ、動機などが不明なまま戦国最大のミステリーとなっています。各説があり、それを紹介します。主なものとして、怨恨説・危機説・野望説があり、また黒幕説として足利義昭・朝廷・秀吉・家康などがあります。

■講座当日は、筆記用具・水分補給用の飲み物をご持参ください。

あかねカレッジライトコース

【あかねカレッジライトコース】とは…

明石市にお住いの60歳以上の方であれば、どなたでも入学することができます。
同コースでは、市内13か所の中学校コミセンで開講する特色ある講座の中から、
好きな講座を自由に選択して学ぶことが出来ます。

※受講には、入学手続き(学習資料代1,000円)とオリエンテーションの受講が必要です。
詳しくは、お近くの中学校コミセンにお問い合わせください。



講座受付開始日 6月16日(火) 9:00～

📞 078-912-3620

日時	講座名	講師	定員	講座ID
7/2 (木) 10:00～11:30	ぶらりまち歩き ～八木・東江井を楽しもう～ まち歩きマップを使って、楽しいまち歩きのシリーズです。今回は八木・東江井の古い街並みを中心にお伝えします。	ヘリテージ明石 吉川 悟	40名	26-03-010 対面形式
7/8 (水) 13:30～15:30	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～ 姿勢の崩れは肩こりや腰痛などの原因になります。本講座では姿勢と健康の関係をわかりやすく解説し、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。	姿勢調整師 中田 哲生	40名	26-03-011 ライブ形式
7/25 (土) 10:00～11:30	夏の養生 薬膳・つぼ講座 ～薬膳茶の試飲付き～ 年々暑くなる夏を過ごしやすくするための養生法を学んで、夏バテを予防しましょう。 ※材料費100円	薬膳研究家 井上 優子	20名	26-03-012 対面形式
8/20 (木) 10:00～11:30	姿勢改善健康講座3 ～首・肩こり～ 痛みの原因を症状別に説明。瞬間的な肩こり解消法をお伝えする体験型講座です。 ※動きやすい服装で	姿勢調整師 中田 哲生	20名	26-03-013 対面形式
9/9 (水) 13:30～15:00	思い出を守る被災地支援 ～「写真洗浄」を学ぼう！～ 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。	あらいぐま明石 中南 晶一	40名	26-03-014 ライブ形式
9/10 (木) 10:00～11:30	姿勢改善健康講座4 ～膝・股関節～ 運動機能学、解剖生理学に基づいた解説と予防・改善法をお伝えする体験型講座です。 ※動きやすい服装で	姿勢調整師 中田 哲生	20名	26-03-015 対面形式
9/26 (土) 10:00～11:30	秋の養生 薬膳・つぼ講座 ～薬膳茶の試飲付き～ 夏の疲れを解消するとともに、抵抗力を高めて風邪や感染症を防ぐ養生法をお伝えします。 ※材料費100円	薬膳研究家 井上 優子	20名	26-03-016 対面形式

■講座当日は、学生ファイル・筆記用具・水分補給用の飲み物をご持参ください。