



## 高丘コミセン開設50周年記念 コミセンサークル発表会開催!

2025.10.26

今年はコミセン開設50周年記念を祝し、盛大に開催されました。当日は700名を超える方が来場され、ステージ発表や展示を楽しめました。

展示では、高丘文庫さんより、本の無料配布をしていただきました。ステージ発表は、太極拳、女声コーラス、民謡・三味線、詩吟、フォルクローレと熱のこもったステージが繰り広げられ、ラストは喜春太鼓で締めくくり。お腹の底に響く太鼓の音で会場は大いに盛り上がりました。また、音響の「アマチュア無線クラブ」さんありがとうございました。



健康太極拳倶楽部



高丘女声コーラス



音和会



高丘コミセン太極拳サークル



高丘詩吟サークル



フォルクローレサークル  
グルーボ・アルト



喜春太鼓



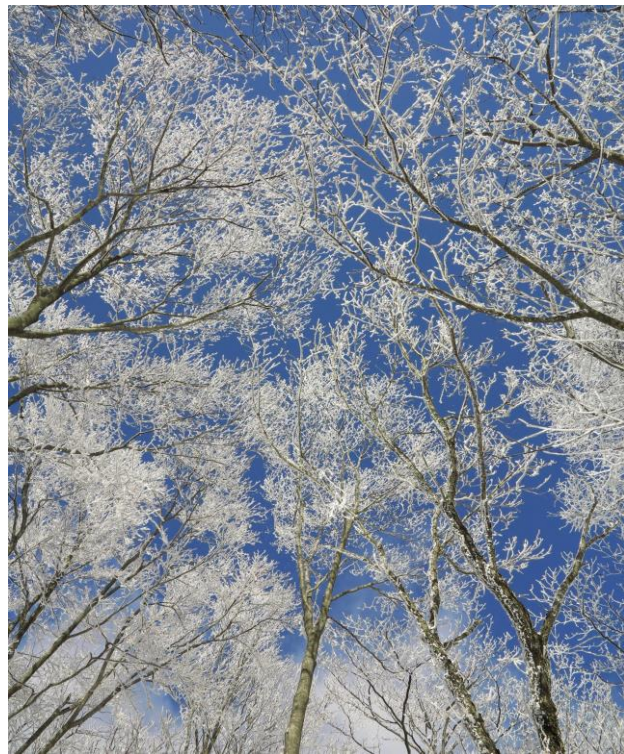
高丘コミュニティセンター  
アマチュア無線クラブ



高丘文庫ボランティアグループ



大盛況でした!



# まだまだみつかる わたしのまなび

## ★市民講座のご案内

スマホ操作講座、コントラクトブリッジゲーム、クラリネットとピアノのコンサートにお料理教室。お気に入りの講座をお申し込みください。明石市民の方ならどなたでも受講できます。

※受付開始日の午前9時から電話または窓口(中央集会所)にて受付。定員になり次第締め切らせていただきます。

## ★あかねカレッジライトコースのご案内

地域講座は、「呼吸と声のトレーニング」、「出前寄席講座」、「トルコ横断2000キロ」の3つのオリジナル講座を用意しています。

## ★高丘コミセン開設50周年記念サークル発表会開催!

今年のサークル発表会は、コミセン開設50周年記念として開催しました。日頃の成果をみなさんと一緒に楽しみました。また、10月28日から11月16日まで登録サークルの一日体験見学会を開催しました。

## ★高丘秋のプロムナードアート♪

「初めてのロビーコンサート」、「パリの思い出絵画展」

## ★まなびの掲示板

あかねカレッジライトコースより 9.12「朗読で心とカラダをリフレッシュ」、9.24「フルコンサートグランドピアノのお話」

※電話での申込みがご不便な方はFAXでも受付します。参加申込書は、高丘コミセンHPに掲載しておりますので、ご利用ください。

## スマホの基本操作講座

スマホの基本操作練習から、LINEの活用方法まで楽しく体験していただけます。

日 時 **1/28**(水) 13:30~15:00

講 師 ソフトバンク大久保インター

定 員 20名

会 場 高丘コミセン中央集会所



★受付開始 12月27日(土)9:00~

## コントラクトブリッジしてみよう!

~子どもから高齢者まで楽しめるトランプゲーム~

「頭のスポーツ」として世界中で親しまれているカードゲームです。マインドスポーツであると同時に社交性という特色を兼ね備えています。時を忘れてカードゲームで遊びましょう!

日 時 **2/14**(土) 13:30~15:30

講 師 明石コントラクトブリッジクラブ

定 員 12名

対象者 小学4年生~大人

会 場 高丘コミセン  
中央集会所

★受付開始 1月15日(木)9:00~

## 季節のクッキング 「ちょっぴり大人のバレンタイン」

へるすいートさんと一緒に、ラザニアやサラダ……チョコケーキなどを作ってみましょう。

日 時 **1/31**(土) 9:45~13:00

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3枚・上履き・マスク費 用 1,000円/1人 ※事前徴収  
※キャンセル料は3日前より全額発生します

定 員 16名

会 場 高丘コミセン中央集会所



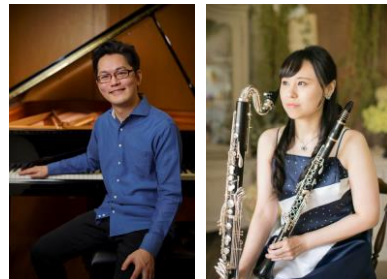
★受付開始 12月26日(金)9:00~

## クラリネットとピアノで贈る 音楽の花束

春のぬくもりが感じられる三月の終わりに、クラリネットとピアノが織りなす華やかなアンサンブルをお届けいたします。音が花ひらく、素敵な春の午後をお過ごしください。

日 時 **3/29**(日) 13:30~14:15講 師 クラリネット 吉本 沙矢  
(相愛大学音楽学部卒業、同大学音楽専攻科修了)ピアノ 山中 歩夢  
(東京藝術大学卒業、同大学大学院修士課程修了、  
リスト音楽院(ハンガリー)修了)

定 員 60名

会 場 高丘コミセン  
中央集会所

★受付開始 2月28日(土)9:00~



## ▼オンライン形式◎

ID:25-09-029

## ◎暮らしを楽しむ写真撮影術

写真撮影を楽しみたい、趣味にしたいという方を対象にした講座です。難しい知識やテクニックではなく、人に見せたい写真撮るために必要な考え方をご紹介します。スマホしか持っていないという方も大歓迎、写真を通して日々の暮らしを楽しみましょう。



日 時 **1/14**(水)  
13:30～15:00

講 師 藤田 温  
(KATACHI PHOTO PROJECT 代表)

ID:25-09-030

## ◎落語から学ぶ～ことばの届け方～

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、聴く人の心にずっと届く。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む学が講座です。あなたの話し方、ちょっと粋に変わるかも。



日 時 **1/21**(水)  
13:30～15:00

講 師 桂 阿か枝  
(落語家)

ID:25-09-031

## ◎高齢期における栄養学について

～心と身体健康づくり～

高齢期の食事は若い時と違うのでしょうか。普段から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をもっていれば毎日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く健康な食べ方を知りましょう。



日 時 **2/18**(水)  
13:30～15:00

講 師 横田 久代  
(管理栄養士)

ID:25-09-032

## ◎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～

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ご紹介します。



日 時 **3/11**(水)  
13:30～15:00

講 師 須貝 隆弘  
(明石市立文化博物館 学芸員)

## ▼対面形式(中央集会所会場)地域講座

ID:25-09-033

## 元気な声を取り戻そう！

～呼吸と声のトレーニング～

マスク生活で弱った喉やお口。呼吸と声のトレーニング方法をご紹介します。一緒にトレーニングして若々しい声を取り戻し、誤嚥性肺炎を予防しましょう！



日 時 **2/6**(金)  
13:30～15:00

講 師 新見 典子  
(フリーアナウンサー、朗読講師)

定 員 60名

ID:25-09-034

## 落語のお時間

生の寄席の雰囲気をご存分に味わっていただける出前寄席講座です。創作落語や古典落語で大いに笑いましょう。

日 時 **2/7**(土)  
10:30～12:00

講 師 上田 哲也(ラジオパーソナリティ)  
神戸大学落語研究会

定 員 60名



ID:25-09-035

## トルコ横断2000キロ

～アジアとヨーロッパの境を探る！～

黒海沿いを陸路で旅し、地域の暮らしと人々との交流を通じて感じた事を、ギター演奏と写真を交えながらご紹介します。

日 時 **2/25**(水)  
13:30～15:00

講 師 藤本 明生  
(土地家屋調査士)

定 員 60名



ID:25-09-036

## 『1年をふりかえる交流会』

これまで“学んできた自分”をふり返って、これからへの学びにつながるような視点や気づきを見つけましょう。

日 時 **3/4**(水)13:30～15:00

☞当日は、学生ファイルを必ずご持参ください。

ライトコースの講座を受講するには入学手続きとオリエンテーションの受講が必要です。今年度の入学受付締切は12月21日(日)です。

## 高丘秋のプロムナードアート♪

高丘地域で様々なボランティア活動をなさっている大園満子様企画により、高丘中央集会所ロビーにて「初めてのロビーコンサート」が開催されました。合わせて展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」には「パリの思い出絵画展」も開催され、パリの景色に浸りながら秋のひとときをシャンソンで楽しみました。

## ▼10.18「初めてのロビーコンサート」/大園 満子

雰囲気はパリ♪

大園さんのリードで「オーシャンゼリゼ」、「白いギター」、「いい日旅立ち」、「愛の讃歌」など、シャンソンから昭和歌謡までバラエティーにとんだ歌を参加者全員で熱唱しました。



▼10.15～10.29「パリの思い出絵画展」

パリはキョロキョロどこを見ても絵になる景色が多い  
洒落た街でした。/福島正史・純子



- ・オペラ座近くの喫茶店(左)      ・井戸端会議(左)  
・セーヌ川の夕暮(右)      ・パリの花屋さん(右)

## たかおかまなびの掲示板

あかねカレッジライトコースより

## ▼9.12「朗読で心とカラダをリフレッシュ!」



フリーアナウンサーの新見典子先生から、発声の仕方  
や呼吸のトレーニングも紹介していただき、脳トレに  
も最適な朗読の楽しみ方を学びました。グループで  
の朗読は参加者の皆さんがとてもお上手でびっくり!  
常に笑いがあって、本当に楽しいひと時でした。

### ▼9.24「フルコンサートグランドピアノのお話」



地元高丘ご出身のピアニスト坂本彩先生に貴重な海外での実体験も交えながら、「フルコンサートグランドピアノ」の詳しいお話を聞かせていただきました。講義の後半では、ピアノ演奏もしていただき、繊細さと表現力と迫力、圧巻のパフォーマンスで受講者の皆様から感動の声。心を打たれる素晴らしい演奏でした。

高丘コミセンの各種情報はこちらから



▲高丘コミセンHP

## ▲コミセン情報紙

▲高丘コミセン  
公式LINE

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  
中央センター前下車徒歩1分



※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

(体育館)

大久保町高丘5-14

☎078-935-0909

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