

# うおずみ まなびEye



※コミセン情報紙はHPで閲覧できます

明石市 コミセン情報紙

検索



## 10・11月開催の



### 市民講座

お申し込みは Tel : 078-943-0303

Fax : 078-918-5973 (市民講座のみ、  
申込方法は下記参照)



申込方法 : 受付開始日の午前9時から電話受付。定員になり次第、締め切り。月曜日・祝日休館

## 10月

### ヨガで身体リセット

講師/ 松井 暢子



土曜日のひととき、ゆったりと  
リラックスしながら、一緒に  
ヨガを楽しんでみませんか♪

- 日 時: ① 10月 5日(土) 10:00~11:00  
② 10月26日(土) 10:00~11:00

- 参加費: 無料
- 定員: 15名(2回とも参加できる方)
- 持ち物: ヨガマット(又はバスタオル)・水筒  
汗拭きタオル・筆記用具・動きやすい服装

受付開始日 9月19日(木) 9時~

## 11月

### クレイアート

~お正月飾りを作ろう♪~

講師/ 平石 晶子 (ひらいし文化教室陶芸講師)

来年の干支・巳(み)と鏡餅の  
飾り(高さ5~6センチ)を陶芸  
用の粘土で作ってみせん  
か?  
皆様のご参加をお待ちして  
います♪



- 日 時: 11月 2日(土) 10:00~11:30
- 参加費: 800円(材料費)
- 定員: 20名(親子での参加可)
- 持ち物: エプロン・手拭きタオル・筆記用具・上履き

受付開始日 10月11日(金) 9時~

## 11月

### うおずみの草木を楽しむ in 17号池魚住みんな公園(秋)



講師/ 高野 哲司(NACS-J 自然観察指導員)

昨年オープンした17号池魚住みんな公園の草木をめぐって、  
暮れ行く秋の気配を感じましょう♪

- 日 時: 11月 9日(土) 10:00~11:30  
(雨天中止・小雨決行) ※中止する場合は連絡します。
- 集合場所: 公園駐車場横 管理棟前
- 参加費: 無料
- 定員: 15名
- 持ち物: 筆記用具・帽子・水筒  
雨具(小雨の場合)  
下敷き用クリップボード  
虫めがね(お持ちの方のみ)



※動きやすい服装、靴でお越しください。

受付開始日 10月18日(金) 9時~

### 【市民講座 FAXでの申し込み方法】

- ・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 ※手話通訳・要約筆記等が必要な方は講座開催日の2週間前までに申込みください  
※申込様式が必要な方はご連絡ください ※あかねカレッジライトコースの講座は電話・窓口での申し込みのみです

12月開催の

# 市民講座

お申し込みは Tel : 078-943-0303

Fax : 078-918-5973 (市民講座のみ、  
申込方法は1ページ下欄参照)

申込方法 : 受付開始日の午前9時から電話受付。定員になり次第、締め切り。月曜日・祝日休館

12月

## 多肉植物を楽しもう

講師/ 山本 真理子 (多肉植物講師)

ぷくぷくかわいい多肉植物の  
寄せ植えを作りませんか？  
多肉植物に興味のある方ない  
方？！ぜひご参加お待ちしております。



●日 時: 12月7日(土) 10:00~11:30

●参加費: 500円(材料費)

●定員: 10名

●持ち物: 筆記用具・上履き

※持ち帰り用のビニール袋は用意しますが、作品が  
傷まないよう、できれば箱や袋をご持参ください。

受付開始日 11月19日(火) 9時~

12月

## 「ハタでいい、ハタがいい」 絵手紙(年賀状)講座

講師/ 岸本 まゆみ (日本絵手紙協会公認講師)

「新年おめでとうございます！」  
年の初めのご挨拶。大切な方へ、  
お世話になった方へ、自分らしい  
文字と絵で。心を込めた手書き  
の年賀状をかいてみませんか？



●日 時: 12月14日(土) 10:00~11:30

●参加費: 300円(材料費)

●定員: 10名

●持ち物: 新聞紙2~3枚、ティッシュペーパー2~3枚、  
筆記用具、上履き

※お正月にちなんだ素材、筆・顔彩・紙などは講師が  
用意します。

受付開始日 11月19日(火) 9時~

## うおずみ花の歳時記

夏

## ~住吉神社のあじさい~

2024年6月12日撮影



## コミセンからのお知らせ

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っ交流の「わ」を  
広げる場所がコミュニティセンター(コミセン)です



### 魚住コミセン LINE公式アカウント

魚住コミセンの情報をお  
届けします。講座やコミセ  
ン関連情報を配信してい  
ます。ぜひご登録ください  
♪



### 魚住コミセンの ホームページが できました！

コミセン関連情報をご  
覧いただけます。ぜひ  
ご活用ください♪

HP



## 魚住コミセンへのアクセス

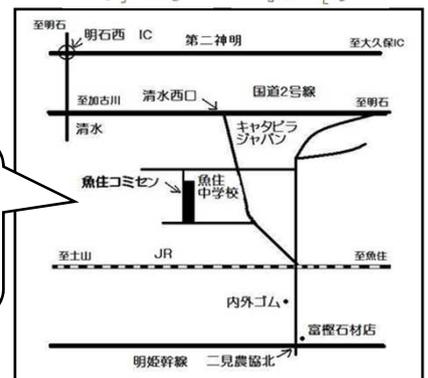
### 【JR魚住駅とたこバスを利用】

魚住駅北口より、たこバス①清水ルートに乗車し、「魚住中学校」  
下車

### 【神姫バスを利用】

国道2号線「清水西口」バス停で下車、徒歩10分

魚住コミセンは魚住  
中学校南端にある  
プールの所から西  
へ約200m、南門を  
入ってすぐの2階建  
ての建物です。



# あかねカレッジライトコース 【10月～12月開催予定の講座】

受講するには…

- ①入学願書と資料代1,000円を  
コミセンへ持参
- ②オリエンテーションを受講
- ③講座を選択して申込⇒講座受講！

申込・受講場所：  
市内13の中学校コミセン

詳細は

あかねカレッジ 検索

講座申込受付開始

## 9月17日(火)

9時～ ※先着順

10/16  
(水)

持続可能な  
社会づくりと高齢者

13:30～15:00

講師／松岡 広路  
(神戸大学教授)

2030年までの達成  
目標として国連で合  
意された『SDGs(持  
続可能な開発目  
標)』を平易に解説  
しつつ、持続可能な  
社会づくりに求めら  
れる「学び」についてお話しします。



ライブ配信または録画形式  
講座ID: 24-11-034

11/13  
(水)

最近貯筋してますか!?

～健康寿命を延ばす  
トレーニング基礎編～

14:00～15:30

講師／高 亜希子  
(フィットネスインストラクター)



運動不足解消や健康維持  
のために、自宅で簡単に  
できるセルフケアや、体  
や筋肉の作用などを学び  
ます。

持ち物 水分・汗拭きタオル・運動靴(室内用)  
動きやすい服装 (スカート不可)

ライブ配信または録画形式  
講座ID: 24-11-037

11/20  
(水)

あなたは騙されない？

かしこい消費者になろう  
～SNSトラブルの実際～

13:30～15:00

講師／荒木 武文  
(文部科学省消費者教育アドバイザー)

人はなぜ騙されるのか。  
後を絶たない詐欺商法。  
そしてデジタル、SNSに  
潜む落とし穴。高齢者を  
惑わす様々な実話から、  
誰もが騙されてしまう



「心理」を読み解き、高齢者の知恵をどう  
活かすか、一緒に考えます。

ライブ配信または録画形式  
講座ID: 24-11-035

12/18  
(水)

共生社会をめざして

～関わり方について  
考えてみませんか～

13:30～15:00

講師／明石市人権推進課

「多様性」と耳にしま  
すが、他人を理解する  
ことができればもう少  
しやさしい社会になる  
のではないのでしょうか。  
生きづらさを抱える  
方々の事例と対応例を  
お話いただき理解を深  
めましょう。



ライブ配信または録画形式  
講座ID: 24-11-036

10/4  
(金)

小さな音楽会♪

講師／ムジカライゼ

13:30～15:00

クラシックから  
童謡唱歌まで。  
鑑賞したり皆さん  
で歌ったりして  
楽しみましょ  
う。



対面形式  
講座ID: 24-11-027

10/23  
(水)

家電製品の進化

講師／梶村 好宏

13:30～15:00

(明石工業高等専門学校教授)



昭和30年代に三種  
の神器と言われた  
「洗濯機、冷蔵庫、  
テレビ」の今、そし  
て最新式の家電製品  
はどうやって進化し  
てきたかを振り返り  
ます。

対面形式  
講座ID: 24-11-028

11/5  
(火)

歩くことから始める健康づくり  
「効果的なウォーキングの  
実践方法」

13:30～15:00

講師／明石市健康推進課  
健康運動指導士

いつでも、どこでも、誰で  
も、手軽に楽しくできる  
ウォーキングは、体力の維  
持向上や生活習慣病予防に  
効果的です。ウォーキング  
の実践方法を学びましょ  
う。  
※室内での講義・実践です。



持ち物 動きやすい服装・運動靴(室内用)・筆記用具

対面形式  
講座ID: 24-11-030

11/15  
(金)

古書店から  
古書を学ぶ

講師／一本松 文夫

13:30～15:00

(あかつき書房店主)



江戸時代に出版された書  
物(和本)、明石周辺、  
播磨国や摂津国の名所が  
紹介された200年以上  
前の版本を、現物を手に  
取りながらご覧いただき、  
古典籍の愉しみが伝わら  
ば幸いです。

対面形式  
講座ID: 24-11-031

12/3  
(火)

みんなで  
ニュースポーツを  
楽しもう♪

13:30～15:00

講師／社会福祉法人  
明石恵泉福祉会

ニュースポーツは年齢  
に関係なく「誰でも気  
楽に」参加できるス  
ポーツです。今回は2  
種類に挑戦。ポッチャ  
ともう1種目は当日  
のお楽しみ！楽しく汗  
流しましょう。



持ち物 動きやすい服装・運動靴(室内用)  
タオル・水分補給・筆記用具

対面形式  
講座ID: 24-11-032

12/20  
(金)

うおずみ歴史講座  
「明石の名字と家紋」

13:30～15:00

講師／須貝 隆弘  
(明石市立文化博物館学芸員)

明石にゆかりの  
ある歴史的な名  
字と家紋や、現  
在明石に残る特  
色ある名字と家  
紋についてお話  
しします。



横河家家紋 (七枚棍)

対面形式  
講座ID: 24-11-033

市民講座「光り輝くローズウィンドウ～初めて作る紙のスタンドグラス～」(5月18・25日)



市民講座「アイヌのせかい☆スペシャルインタビュー」(6月22日)



講師：藤戸ひろ子さん



秋の一日入門教室

魚住コミセンで活動しているサークルが一日入門教室を行います。興味のあるサークルに体験入門してみませんか？

申込方法：9月10日(火) 午前9時から電話受付。定員になり次第、締め切り。  
TEL：078-943-0303

《文化》

月日	時間	サークル名	定員	講師	材料費、持ち物等
10月3日・17日	(木) 14:00～16:00	魚住パソコンクラブ	5人	島 守人	ノートパソコン、筆記用具
10月12日・26日	(土) 13:30～17:00	陶芸サークル	4人	永恵 陽子	「ランプシェードをつくろう」 粘土代(1,000円)、エプロン、雑巾、上履き

《体育》

月日	時間	サークル名	定員	講師	材料費、持ち物等
10月2日	(水) 13:00～16:00	輪投げサークル	5人		室内用運動靴
10月2日～23日	各水曜日 19:00～20:30	武道研究会(高校生以上の空手)	制限なし	大野 達洋	運動ができる服装、タオル、飲み物
10月3日～24日	各木曜日 19:00～20:30	空手道B			
10月4日～25日	各金曜日 19:00～20:30	空手道A			
10月5日	(土) 17:00～18:00	剣道「魚住清心館」	10人	林 憲彦	体操服
10月6日～27日	各日曜日 9:30～10:30	魚住合気道(子ども)	10人	神田 康弘	運動ができる服装
	10:35～12:00	魚住合気道(大人)	10人		
10月8日～22日	各火曜日 19:30～20:30	少林寺拳法	制限なし	清水 由香里	運動ができる服装
10月13日	(日) 10:00～11:30	太極拳サークル	10人	池内 広司	上靴、タオル、飲み物
10月17日	(木) 19:00～20:30	ママさんバレー-SHIMIZU	制限なし		運動ができる服装、体育館シューズ

魚住コミュニティ・センター

〒674-0074

明石市魚住町清水364(魚住中学校内) 月曜日・祝日休館

開館時間：【火～土】9:00～21:00 【日】9:00～17:00

☎ 078-943-0303

FAX 078-918-5973

